



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY “Rafael Alberto Escobar Lara”  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE



**APROXIMACIÓN TEÓRICA DE LA ATENCIÓN SANITARIA EN EL  
DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA. UNA PERSPECTIVA DEL  
CUERPO TÉCNICO-BIOMÉDICO Y DEL ATLETA RETIRADO.**

Tesis presentada como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en Ciencias de la  
Actividad Física y el Deporte

Autora: Alezka Escobar Peña  
Tutora: Maira Vallenilla Salvato

Maracay, junio 2025



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO "RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA"  
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
COORDINACIÓN GENERAL DE POSTGRADO  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y  
DEPORTE

*ACTA-VEREDICTO*

Nosotros, miembros del Jurado designado para la evaluación de la Tesis Doctoral Titulada: "*APROXIMACIÓN TEÓRICA DE LA ATENCIÓN SANITARIA EN EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA. UNA PERSPECTIVA DEL CUERPO TÉCNICO-BIOMÉDICO Y DEL ATLETA RETIRADO*", presentada por la Magister Alezka Escobar Peña C.I: 15.076.960; para optar al Título de Doctora en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, estimamos que dicha tesis reúne los requisitos para ser considerada como:

*APROBADA*

Por el aporte epistemológico, ontológico y axiológico en torno a la calidad de vida de los atletas retirados. Esto repercute en minimizar la incidencia de problemas de salud en una reflexión franca consigo mismo del atleta en su transición posdeportiva

En Maracay, a los veinte días del mes de junio del dos mil veinticinco

Dr. José Antonio Santana  
C.I Nº 18.083.531

Dr. Ángel Carrasquel  
C.I. Nº 15.364.736



Dr. Elio Vegas  
C.I. Nº 4.551.945

Dra. Raiza Caraballo  
C.I. Nº 10.804.229

*efail*  
Dra. Maira Vallenilla (Tutora)  
C.I. Nº V- 14.986.255

## **AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIAS**

A Dios Padre Creador por colocar en esta trayectoria académica las condiciones idóneas para el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Pedagógica Experimental Libertador - IPMAR, por su receptividad y confianza en la formación académica en la educación superior.

A la Dra. Maira Vallenilla-Salvato, tutora, quien en todo momento me guio en este recorrido científico, con certeza y prestancia.

A mis padres, doctores; Alexis Escobar, profesor, investigador, destacado de la Educación Física del país, quien desde hace 30 años alertaba sobre el desentrenamiento deportivo, y Tamilia Peña, profesora-médico, referente de la Medicina del Deporte en Venezuela y de la atención en la alta competencia; fieles creyentes del desarrollo de las ciencias del deporte y de la salud.

A la vida y a mi profesión, que me han hecho entender la importancia de la salud desde la visión integral para todas las personas.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN .....	i
INTRODUCCIÓN.....	1
MOMENTO I .....	3
FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	3
Contexto del estudio.....	3
Interrogantes del estudio .....	4
Propósito de estudio.....	4
Relevancia de la investigación .....	5
MOMENTO II .....	6
FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	6
Investigaciones previas .....	6
Estado del arte del desentrenamiento deportivo .....	9
Contexto teórico .....	12
Avances conceptuales del desentrenamiento deportivo .....	15
Efectos nocivos para la salud reportados durante el cese del entrenamiento de alto rendimiento .....	17
Determinación de los efectos por el entrenamiento y por el abandono de la preparación física .....	20
Contexto teórico del entrenamiento y control médico de los deportistas .....	21
Significación del deporte.....	21
Fundamentos del entrenamiento deportivo .....	21
Deportista .....	22
Entrenamiento deportivo especializado y efectos en la salud .....	22
Paso de atleta activo a atleta en proceso retiro o retirado.....	23
Fundamentos del control de salud de los deportistas.....	25
Equipo multidisciplinario en el deporte de alto rendimiento.....	26
MOMENTO III:.....	32
FUNDAMENTOS EPISTÉMOLÓGICOS Y METODOLÓGICOS DEL ESTUDIO .....	32
Sistema epistemológico .....	32
Dimensión Gnoseológica: .....	32

Dimensión Epistemológica:.....	32
Dimensión Ontológica:.....	33
Dimensión Axiológica:.....	33
Dimensión Teleológica:.....	33
<b>CONTEXTO METODOLÓGICO .....</b>	<b>34</b>
Paradigma de la investigación .....	34
Espacios de investigación.....	36
Nivel de investigación .....	36
Tipo de la investigación.....	37
Técnicas de recolección de datos .....	37
Escenarios .....	39
Características de los informantes.....	40
Instrumentos de recolección de datos .....	40
Etapa y método de análisis de los datos e interpretación.....	41
Confiabilidad de los resultados: Triangulación de fuentes.....	43
<b>MOMENTO IV.....</b>	<b>45</b>
<b>HALLAZGOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>45</b>
Unidades temáticas.....	45
<b>ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD A ATLETAS RETIRADOS .....</b>	<b>48</b>
Elaboración del concepto emergente del grupo de atletas retirados .....	83
Tabla 9.....	83
Contrastación de atletas retirados .....	107
<b>COSMOVISIÓN DEL GRUPO DE ATLETAS RETIRADOS SOBRE LA EXPERIENCIA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA.....</b>	<b>110</b>
<b>DISCUSIÓN SOBRE EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO EXPERIMENTADO POR LOS ATLETAS RETIRADOS .....</b>	<b>115</b>
<b>HALLAZGOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN .....</b>	<b>117</b>
<b>ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD: EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO .....</b>	<b>120</b>
Elaboración del concepto emergente del grupo de profesionales (entrenadores y médicos) .....	194
Contrastación del grupo de profesionales (entrenadores y médicos) .....	236

COSMOVISIÓN DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA.....	243
DISCUSIÓN DEL PROCESO DE DESENTRENAMINRO EJECUTADO POR EL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO .....	250
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN .....	252
DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN DE LAS EVALUACIONES MÉDICAS.....	255
INTERPRETACIÓN DE LAS EVALUACIONES MÉDICAS A LOS ATLETAS RETIRADOS DEL ALTO RENDIMIENTO.....	261
TRIANGULACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA .....	261
APROXIMACIÓN TEÓRICA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA Y DEL ESTADO DE SALUD DE LOS ATLETAS RETIRADOS DESDE LA PERSPECTIVADEL EQUIPO TÉCNICO- BIOMÉDICO Y DE LOS EXATLETAS.....	265
MOMENTO V.....	273
CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS .....	273
CONCLUSIONES.....	273
ACCIONES FUTURAS: PROPUESTA DE PROTOCOLO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA .....	275
FUNDAMENTOS DEL PROTOCOLO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO.....	276
Avances en estudios de investigación foráneos .....	276
Perspectiva de atletas venezolanos retirados .....	277
Perspectiva de los profesionales.....	278
Perspectiva y recomendación de la investigadora para la elaboración de un protocolo de desentrenamiento deportivo en Venezuela .....	281
REFERENCIAS.....	289
[ANEXO - A] .....	300
[ANEXO - B] .....	301
[ANEXO - C] .....	303

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Factores en el rendimiento deportivo .....	26
Figura 2. Parámetros para triangulación de la información .....	46
Figura 3. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A1. ....	87
Figura 4. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A2.....	95
Figura 5. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A3.....	100
Figura 6. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A4.....	106
Figura 7. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E1.....	198
Figura 8. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E2.....	202
Figura 9. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E3.....	206
Figura 10. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E4.....	211
Figura 11. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M1.....	216
Figura 12. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M2.....	220
Figura 13. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M3.....	223
Figura 14. Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M4.....	227
Figura 15. Número de atletas retirados con trastorno de salud en la fase activa.....	255
Figura 16. Tipos de patologías en fase activa.....	256
Figura 17. Patologías actuales según sistemas orgánicos.....	257
Figura 18. Impresión diagnóstica / Sistemas orgánicos.....	258
Figura 19. Diagnóstico de los sistemas orgánicos afectados en el grupo de atletas retirados.....	260
Figura 20. Esquema de la aproximación teórica de desentrenamiento deportivo en Venezuela.	274
Figura 21. Organigrama de participación de los profesionales en la Recomendación de protocolo de Desentrenamiento deportivo en Venezuela.....	283

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Esquema de la historia clínica.....	38
Tabla 2. Matriz de informantes clave: Grupo de atletas retirados.....	47
Tabla 3. Directrices interrogativas del grupo de atletas retirados .....	47
Tabla 4. Entrevista A1.....	48
Tabla 5. Entrevista A2.....	54
Tabla 6. Entrevista A3.....	66
Tabla 7. Entrevista A4 .....	71
Tabla 8. Matriz categorial del grupo de atletas retirados.....	82
Tabla 9. Procesamiento de la información: informante clave A1.....	83
Tabla 10. Procesamiento de la información: informante clave A2.....	88
Tabla 11. Procesamiento de la información: informante clave A3.....	96
Tabla 12. Procesamiento de la información: informante clave A4 .....	101
Tabla 13. Matriz de triangulación de Atletas retirados.....	107
Tabla 14. Matriz de informantes clave: Grupo de atletas retirados.....	117
Tabla 15. Directrices interrogativas grupo equipo multidisciplinario (Entrenadores y Médicos)....	118
Tabla 16. Matriz categorial del equipo multidisciplinario (entrenadores y médicos).....	119
Tabla 17. Entrevista E1.....	120

Tabla 18. Entrevista E2.....	123
Tabla 19. Entrevista E3.....	142
Tabla 20. Entrevista E4.....	150
Tabla 21. Entrevista M1.....	160
Tabla 22. Entrevista M2.....	175
Tabla 23. Entrevista M3.....	184
Tabla 24. Entrevista M4.....	189
Tabla 25. Procesamiento de la información: informante clave E1.....	194
Tabla 26. Procesamiento de la información: informante clave E2.....	199
Tabla 27. Procesamiento de la información: informante clave E3.....	203
Tabla 28. Procesamiento de la información: informante clave E4.....	207
Tabla 29. Procesamiento de la información: informante clave M1.....	212
Tabla 30. Procesamiento de la información: informante clave M2.....	217
Tabla 31. Procesamiento de la información: informante clave M3.....	220
Tabla 32. Procesamiento de la información: informante clave M4.....	224
Tabla 33. Integración de la Categoría Estado de salud de grupos de Entrenadores y Médicos.....	228
Tabla 34. Integración de la Categoría Experiencia en Desentrenamiento de Entrenadores y Médicos.....	230
Tabla 35. Integración de Categoría Conocimientos de Desentrenamiento de Entrenadores y Médicos .....	233
Tabla 36. Integración de la Categoría Necesidad de atención en desentrenamiento de grupos de Entrenadores y Médicos .....	235
Tabla 37. Matriz de Triangulación de Entrenadores y Médicos.....	236
Tabla 38. Dato de la Historia Clínica de los atletas retirados .....	253
Tabla 39. Triangulación de las características del desentrenamiento deportivo en Venezuela..	262

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY “Rafael Alberto Escobar Lara”  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Línea de Investigación: Ciencias de la Actividad Física, Salud y Deporte.

**APROXIMACIÓN TEÓRICA DE LA ATENCIÓN SANITARIA EN EL DESENTRENAMIENTO  
DEPORTIVO EN VENEZUELA. UNA PERSPECTIVA DEL CUERPO TÉCNICO-BIOMÉDICO Y DEL  
ATLETA RETIRADO.**

Tesis para Optar al Grado De Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Autora: Alezka Escobar  
Tutora: Maira Vallenilla  
Fecha: junio 2025

**RESUMEN**

El retiro definitivo de los atletas élites conlleva al Desentrenamiento, siendo posibles las afectaciones psico-biológicas relacionadas al cese permanente del entrenamiento deportivo. Los exatletas requieren una óptima salud; y, en Venezuela los avances en desentrenamiento son escasos. Se propuso generar una aproximación teórica de la situación del desentrenamiento deportivo venezolano, desde las experiencias del retiro y la salud actual de los exatletas y, de la perspectiva profesional (entrenadores y médicos). De paradigma post-positivista, con un enfoque cualitativo-interpretativo, el estudio ocurrió en dos espacios de investigación: 1.- Indagación con método hermenéutico-fenomenológico de la perspectiva del desentrenamiento de dos grupos de informantes, a) exatletas (cuatro) y, b) equipo multidisciplinario, en dos subgrupos: b.1) entrenadores y b.2) médicos (cuatro cada uno), con la aplicación y análisis de entrevistas en profundidad; y, 2.- Evaluación médica interpretativa de los exatletas entrevistados. Luego se estableció una triangulación (entrevistas a exatletas, entrevistas a profesionales y diagnósticos médicos) de la cual se dilucidó que, aunque es importante para el cuidado integral post-deportivo, en Venezuela es deficiente la atención a los atletas durante el retiro y el proceso de desentrenamiento, resaltado por: la presencia de trastornos psico-biológicos crónicos en los exatletas estudiados, la escasa producción científica del tema y la inexistencia de protocolos de desentrenamiento en el país; aunado a ello, se concibió en la aproximación teórica generada, al desentrenamiento como un principio del entrenamiento deportivo, por su carácter holístico e interdisciplinario. Por consiguiente, se recomendó un protocolo de desentrenamiento para atletas activos y retirados venezolanos.

**Descriptores:** Desentrenamiento, deportistas retirados, salud post-deportiva, alto rendimiento.

## INTRODUCCIÓN

En el ámbito deportivo participan diferentes áreas científicas encargadas, cada una desde sus criterios, de preparar de la manera más adecuada a los atletas de alto rendimiento, en las que las etapas activas de la trayectoria deportiva han sido las más estudiadas.

Sin embargo, hasta la presente fecha, los procesos psico-biológicos que les ocurren cuando se retiran de su vida deportiva, han sido evaluados superficialmente en la comunidad científica deportiva venezolana, lo que deriva en el escaso conocimiento del proceso de desentrenamiento y las condiciones actuales de salud de los deportistas retirados, asociados a las adaptaciones y alteraciones que hayan sufrido en sus recorridos competitivos.

Desde dichas observaciones se plantea en el marco de las ciencias de la actividad física y el deporte, la presente tesis doctoral que abordó la inquietud de indagar las experiencias y las estrategias practicadas en la atención a los atletas de alto rendimiento retirados hasta la actualidad; desde el proceso de desentrenamiento, entendido como la etapa de la disminución progresiva de las capacidades morfo-funcionales y psicológicas obtenidas durante la preparación del atleta élite.

La novedad de esta investigación radica en la generación de una aproximación que describe una problemática que ha sido escasamente estudiada y poco fundamentada desde el método científico y pedagógico en Venezuela, a partir de la perspectiva de diferentes actores; de quienes han experimentado el proceso de desentrenamiento, los atletas retirados; y de los profesionales competentes para la preparación deportiva, prevención y restauración de la salud, los entrenadores y médicos, conformantes del equipo multidisciplinario.

Concientizando que, la fase del desentrenamiento es parte de la trayectoria deportiva descrita por distintos autores; por lo que, corresponde a la etapa de la continuación de la atención integral convirtiéndose en atletas en condición de retiro, es decir, en deportistas no activos; pues, continúan siendo ciudadanos que merecen una vida sana, próspera y satisfactoria de acorde a los cambios que trascurren por el cese deportivo.

A continuación, se desarrolla la presente tesis doctoral, comprendida en cinco momentos de investigación:

Momento I, en el que se refleja el contexto del estudio, las inquietudes, los propósitos y relevancia de la investigación.

Momento II, donde se detallan una serie de estudios relacionados con la temática que demuestran los primeros pasos internacionales de investigación, además del estado del arte y el contexto teórico que incluye las concepciones del desentrenamiento y la acción multidisciplinaria profesional, especialmente atletas, entrenadores y médicos.

El Momento III, el cual contiene los fundamentos epistémicos que orientan al contexto metodológico dentro del paradigma de la presente investigación post-positivista.

Continuando con el Momento IV, correspondiente a la presentación, análisis y discusión detallada de la información recolectada a partir de los dos grupos de informantes clave (equipo multidisciplinario y atletas retirados) y análisis descriptivo de los hallazgos de los estados de salud de los exatletas, que generó una aproximación teórica de la situación de desentrenamiento deportivo en Venezuela.

Por último, el Momento V que contiene las conclusiones del informe investigativo y una propuesta para solventar la problemática encontrada sobre el desentrenamiento deportivo en Venezuela, sustentado en dicha aproximación teórica.

## MOMENTO I

### FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### **Contexto del estudio**

La vida deportiva de los atletas de alto rendimiento está conformada por la consecución de etapas que inicia en la infancia o, en casos tardíos, en la adolescencia por medio de técnicas de preparación física pedagógicas y sistemáticas de acuerdo a la edad, el sexo, el deporte practicado y los objetivos de rendimiento planteados, para producir de forma progresiva las adaptaciones anatómicas y fisiológicas que les dan las capacidades para soportar las altas cargas de trabajo físico y para enfrentarse a sus rivales. Una vez recorridas cada una de las etapas de preparación, llegan a la culminación de las fases activas o de competencias, entrando al período de retiro definitivo, donde suspenden el cumplimiento de métodos físicos propios de cada deporte que les proporcionan las aptitudes necesarias, iniciando lo que se conoce en la actualidad como Desentrenamiento Deportivo.

En el modelo de atención para formar a los atletas de alto rendimiento, lo practicado es el acompañamiento, enseñanza y control sanitario mientras se encuentran activos, participando en los planes de entrenamiento y de competición; una vez que deciden o, por variadas circunstancias, se retiran de las altas competencias, entonces pasan a la suspensión definitiva deportiva, por lo que dejan de recibir tanto la preparación física como la asesoría o acompañamiento profesional.

Gracias a dicho modelo de atención, alcanzan las aptitudes físicas que les permiten ostentar una condición distinta a la población general por la que son capaces de realizar hazañas físicas extraordinarias, a través del extenso proceso de aplicación de estímulos biológicos y psíquicos, constantes y exigentes de alta intensidad y volumen; sin embargo, también pueden desarrollar estados no saludables o condiciones perjudiciales al funcionamiento orgánico regular, que pueden iniciar durante las etapas activas y continuar en la fase de retiro.

Esas adaptaciones son múltiples y han sido ampliamente estudiadas y reconocidas por científicos de las áreas de fisiología general, fisiología del ejercicio, especialidades médicas

(medicina del deporte, fisiatría, traumatología y ortopedia, cardiología, medicina interna), profesionales de educación física, psicología del deporte, entre los más reseñados.

Trasformaciones que dependen de la aplicación y control de procedimientos metódicos ejecutados por un grupo profesional multidisciplinario, donde participan los entrenadores deportivos quienes dirigen la preparación técnico-táctica y física, en relación con el equipo médico encargado de determinar el estado de salud, diagnosticar las patologías presentes y tomar medidas preventivas y/o terapéuticas según las condiciones biológicas de cada atleta.

### **Interrogantes del estudio**

De lo antes descrito, surgen las incógnitas, ¿cómo los deportistas retirados y el equipo multidisciplinario venezolanos perciben y experimentan el Desentrenamiento Deportivo?, ¿cuál es el estado de salud de dichos deportistas retirados?; puesto que es pertinente evaluar la fenomenología del Desentrenamiento Deportivo en Venezuela, se plantean los siguientes propósitos.

### **Propósito de estudio**

Generar una aproximación teórica sobre la atención sanitaria en el desentrenamiento deportivo en Venezuela desde la perspectiva del cuerpo técnico-biomédico y del atleta retirado.

### **Propósitos específicos**

- Comprender el proceso de Desentrenamiento Deportivo experimentado por los atletas venezolanos retirados del alto rendimiento.
- Indagar las características del Desentrenamiento Deportivo ejecutado por el equipo multidisciplinario de los deportistas venezolanos retirados del alto rendimiento.
- Valorar la condición del estado de salud actual de los atletas venezolanos retirados del alto rendimiento deportivo.
- Interpretar las características de Desentrenamiento Deportivo en Venezuela y el estado de salud actual de los atletas retirados, para generar una aproximación teórica desde una perspectiva del cuerpo técnico-biomédico y de los exatletas.

## **Relevancia de la investigación**

El tema del desentrenamiento deportivo desde la visión científica no ha tenido suficiente consideración en Venezuela, así lo demuestra la búsqueda de antecedentes de investigaciones y de planteamientos teóricos y el escaso conocimiento del estado de salud de los deportistas retirados y de la atención física y médica que reciben actualmente, siendo estos factores primordiales para el mantenimiento de una calidad de vida óptima de esos actores, quienes en su momento representaron a nuestro país en múltiples competencias.

Sumado a ello, las patologías presentes en los deportistas retirados deben ser atendidas por el equipo médico, algunas de esas patologías causadas desde las primeras fases debido a la preparación física prolongada y exhaustiva, y otras desarrolladas en la fase de retiro, razón por la que debe actuar ampliamente el Médico del Deporte, en conjunto con el equipo de Medicina Física y Rehabilitación y otras especialidades médicas, según cada caso, puesto que se plantea rehabilitar y/o incorporar a la vida cotidiana de la manera más sana posible a los deportistas retirados.

Es imperante la continuidad de estos individuos en su vida productiva en las diferentes áreas sociales, ayudando a disminuir los factores que puedan producir discapacidades orgánicas o empleando terapéuticas de adaptación en los casos que lo amerite, ya que la carrera deportiva tiene un límite como estilo de vida; en esta investigación se consideró que, así como existen programas pedagógicos, detallados para cada deporte, edad y sexo, aplicados en las fases activas de formación, es necesario también fomentar el estudio científico sobre la fase de retiro conclusivo; en otras palabras, nutrir los fundamentos teóricos que le permitan a los entrenadores y equipo sanitario, la creación de medidas que favorezcan la atención, seguimiento y adaptación en la última etapa de la carrera deportiva, que corresponde a una fase de largo plazo caracterizada por grandes transformaciones psíquicas y biológicas.

Desde estas perspectivas se desprende que, el mantenimiento del estado de salud es primordial para todos los deportistas, por lo que existe el interés personal de cada uno de ellos de continuar una vida integral en su etapa de retiro.

## **MOMENTO II**

### **FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **Investigaciones previas**

Debido a las interrogantes planteadas se realizó la búsqueda de los avances obtenidos sobre las bases teóricas, importancia y métodos del Desentrenamiento Deportivo.

La tesis doctoral de Martínez (2017) de España, denominada “La retirada deportiva en baloncesto: proceso y factores”, indagó cómo ocurre el proceso de retirada de los jugadores de baloncesto profesional y los actores que influyen en él. Martínez por medio de la metodología cualitativa estudió a 12 jugadores de baloncesto (6 activos y 6 retirados con un período máximo de 5 años fuera de competición) integrantes de selecciones nacionales, ganadores de medalla en eventos nacionales, mundiales y juegos olímpicos. La herramienta empleada fue la entrevista semiestructurada y abierta para la obtención de relatos biográficos, luego realizó la codificación de la información de manera deductiva e inductiva.

Martínez encontró dos aspectos relevantes; uno, que, en la mayoría de los casos, los sentimientos negativos que refieren los deportistas a su retirada son de tristeza y trastorno de ansiedad; y otro, que existe la necesidad de crear programas individualizados debido a las carencias epistemológicas del equipo profesional preparador sobre el Desentrenamiento.

En la investigación publicada por Rodríguez, Barroso, González y Oliva (2018), en Cuba, al que titularon “Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales”; diagnosticaron el procedimiento del desentrenamiento deportivo en sujetos jóvenes del Atletismo para elaborar orientaciones que permitirían definir el trabajo de los entrenadores y direccionar el desentrenamiento en los sujetos estudiados. Valoraron dos poblaciones: una, los directivos de Atletismo, integrada por dos metodólogos de la provincia de Villa Clara; y otra, formada por 9 entrenadores de atletismo con más de 14 años de experiencia.

Reportaron que los entrenadores y directivos de atletismo están conscientes de la necesidad de impartir el desentrenamiento deportivo, sin embargo no cuentan con la metodología para aplicarlo; además consideraron que los rangos de volúmenes deben estar entre 50 a 60 % del trabajo físico de cada atleta, donde predominen los ejercicios aeróbicos acompañados de fortalecimiento, asociado a las evaluaciones médicas, las cuáles deben realizarse al inicio y en diferentes momentos con pruebas rutinarias como electrocardiogramas y ecocardiogramas.

Es por lo que el desentrenamiento forma parte de las etapas consideradas en la literatura como fases de entrenamiento del deportista de alto rendimiento. Esta última investigación demuestra la deficiencia en la producción científica de las estrategias de actuación en la última fase deportiva; así como la importancia del logro de la calidad de vida óptima, con las características particulares de cada deportista retirado.

Tofas en el año 2018 en Grecia, desarrolló la tesis doctoral “Respuestas al entrenamiento y desentrenamiento del estado redox en pacientes con enfermedades cardíacas de bajo riesgo después del entrenamiento aeróbico, de fuerza y de ejercicios combinados”. Debido a que las respuestas oxidativas definen el mecanismo de las posibles complicaciones cardíacas, investigó el comportamiento de algunos marcadores bioquímicos (capacidad aeróbica, fuerza muscular, flexibilidad y la reacción de oxido-reducción), responsables de mantener el adecuado estado redox en pacientes con enfermedades cardiovasculares.

Aplicó técnicas cuantitativas a cuatro grupos de pacientes, cada uno con una indicación específica de programas de ejercicios (aeróbicos, de resistencia, combinados, y un grupo control) durante ocho meses. Luego evaluó los parámetros bioquímicos después de uno, dos y tres meses de desentrenamiento

Concluyó que los efectos favorables en los índices del estrés oxidativo cesan al primer mes de desentrenamiento, y se hace más notable a los tres meses del mismo; y, por último, que el cumplimiento de los programas de ejercicios debe ser para el resto de la vida si el objetivo es conseguir un mejor estado antioxidante en todas las personas.

Posteriormente en 2019, Bettencourt, en Portugal planteó en su estudio doctoral “Entrenamiento y desentrenamiento simultáneos: el papel de la resistencia y las intensidades

aeróbicas”, verificar en 32 hombres físicamente activos, el impacto del desentrenamiento luego de haber cumplido diferentes programas de entrenamiento de resistencia y aeróbico a través de técnicas experimentales. Confirmó que, a las 4 semanas de suspender el programa de ejercicios de resistencia combinados con aeróbicos, disminuye la fuerza muscular; sin embargo, estas pérdidas son menores al mantener la ejecución del entrenamiento de resistencia combinado con programa aeróbico de baja intensidad, lo que es necesario también para mantener a largo plazo las ganancias cardiorrespiratorias.

Estas dos últimas investigaciones positivistas, demuestran que al conocer los cambios de los parámetros bioquímicos y de las aptitudes físicas, los cuales son cuantificables, es factible valorar el estado de salud en diferentes etapas de la ejercitación física. Los entrenadores y médicos indican los programas de actividad física y deporte acorde a cada individuo con diferentes objetivos; ya sea con fin preventivo o terapéutico en la población general, o para la preparación física de alta competencia.

En la investigación cualitativa del 2021 realizada por Alfaro y col., “Análisis de la experiencia en el proceso de transición al retiro voluntario de deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile”, concluyeron por medio de la aplicación de entrevistas en profundidad a 20 deportistas de alta competencia, la presencia de emociones positivas y negativas sobre el futuro proceso de transición a la vida posdeportiva.

Las emociones negativas predominaron en el estudio, reportadas entre otras, la incertidumbre, la tristeza, el resentimiento y la inseguridad; mientras que de las emociones positivas se desprendieron ideas de auto-superación y solidaridad, que los llevó al entendimiento de la importancia de mantener actitudes favorables para sobrellevar las adversidades y el cese de la trayectoria deportiva.

Este estudio también demuestra que el deportista no se separa de su carácter social e integral, la esfera mental es nuevamente reseñada en las transformaciones negativas que pueden ocurrir cuando los atletas suspenden por diferentes motivos la participación en el deporte que los proporcionó logros, éxitos y reconocimientos.

Otra investigación con un aspecto integral, desarrollada por León-Reyes, Hechavarria-Cardero, Heredia-Arias y César en el año 2021, Ecuador, denominada “Control Pedagógico del

desentrenamiento Deportivo”, describieron que es un proceso “donde se somete a un sistema de influencias para eliminar de forma intencionada, las adaptaciones y aprendizaje altamente especializados adquiridos durante el entrenamiento deportivo de alto rendimiento”

Entrevistaron a tres grupos (atletas retirados, entrenadores y directivos), y con análisis descriptivo, encontraron en los exatletas que el 75,86 % no recibió información ni realizaron protocolo de desentrenamiento; y, apenas cerca del 24 % continuó realizando ejercicios físicos dirigido por los entrenadores.

En otras observaciones, encontraron que el 62,06 % de los exatletas presentaba trastorno de salud, en especial cardiovascular y, el 17,24% presentó lesiones musculo-esqueléticas, siendo menor incidencia las lesiones del sistema nervioso central, y que el 34,48 % practicaba alguna actividad física.

Dentro de los hallazgos relevantes de los entrenadores y directivos, el 100 % explicó que no habían recibido información o preparación sobre el tema; sin embargo, el 79,31 % poseía un conocimiento insuficiente sobre desentrenamiento por lo que no se sentían capacitados para dirigir los aspectos pedagógicos del mismo.

En razón a que la fase de retiro se ha definido como parte de las etapas deportivas, es preciso atender en la misma medida la fase en la que los deportistas se alejan de los estímulos transformadores del organismo y de la psique, utilizando criterios teóricos y metodológicos impartidos por los entrenadores, considerando como en todo crecimiento científico, que a mayor aprendizaje, mayor capacidad de resolución de problemas o condiciones que alteren, en este caso, la calidad de vida de los ex-deportistas.

### **Estado del arte del desentrenamiento deportivo**

En los últimos 40 años, estudiosos de la periodización del entrenamiento han incluido la etapa del Desentrenamiento dentro de la trayectoria de la vida deportiva, comprendida como un período de inactividad competitiva, puesto que no se aplican los programas de entrenamiento; sin embargo, la calidad biopsicosocial de la fase posdeportiva ocurre de acuerdo al deporte practicado, a los trastornos de salud y a las trasformaciones sociales subsecuentes.

Entre las variadas etapas de formación de los deportistas de alta competencia, en el año 1983, Matveev incluyó en su esquema una última fase que denominó “Longevidad deportiva”, donde definió dos etapas: una, de “preservación de las marcas”, en las que para el autor ocurre la estabilización de acuerdo a la edad, la disminución de las capacidades funcionales y de adaptación corporal; y otra, la de “conservación del grado general de entrenamiento”, en la que detalla que “Es importante que la recomposición del proceso de entrenamiento asegure, sin embargo, la preservación de una elevada actividad general.” (p. 327). Esta última consiste en la travesía del entrenamiento con propósito deportivo hacia el fin del acondicionamiento general.

Ozolin (1988), reseñado por Mena (2020), describió de forma similar estas fases, donde planteaba las de Selección y Preparación; en la fase final de la Preparación, inicia el período de Transición, sin ser relevante la causa del retiro.

Otros científicos, entre ellos, Platonov (s/f), Gaverdosky (citado en Ramírez, 2014), y Martínez (2017), Mena (2020) también argumentaban la diversidad en el número de las fases de preparación, las cuáles se resumen de la siguiente manera: 1) inicio o preparación de la especialización deportiva, 2) entrenamiento intensivo, 3) paso a deporte profesional o especializado, 4) descenso de resultados o fase de transición luego de alcanzar el máximo nivel, 5) conclusión, retirada definitiva, con conservación de los altos logros, y, 6) desentrenamiento dirigido.

Los atletas de alto rendimiento cuando alcanzan la fase de retirada inician un proceso de restitución o de re-adaptación de todas las modificaciones anatómicas y funcionales logradas, como respuesta fisiológica del organismo debido al cambio del estilo de vida.

Se presenta el fenómeno de Desentrenamiento Deportivo, caracterizado por el desarrollo del principio de reversibilidad del entrenamiento, definido entre los años 2000 a 2007, por Mujika y Padilla, Mc Ardle, Bompa y Ribeiro, como la disminución de las capacidades logradas por las transformaciones morfo-funcionales producidas por el entrenamiento físico, de manera completa o parcial; por lo que advierten dichos autores, que si el atleta retirado no permanece recibiendo los estímulos intensos del entrenamiento se expone a sufrir trastornos fisiológicos y por lo tanto funcionales, debido a que la detención absoluta del entrenamiento

produciría efectos más severos en los ex-atletas que pasan a ser sedentarios, que los que no mantienen determinados esquemas de entrenamiento físico.

En el año 2000, Alonso refirió que, el proceso del desentrenamiento es de carácter médico-pedagógico para lograr de forma adecuada la pérdida de las capacidades físicas, planteando la importancia de la participación del Médico del Deporte dentro de la gama de médicos especialistas en la dirección del control biológico de los deportistas; estableciendo la connotación multidisciplinaria de la atención en desentrenamiento, en la que incluyó las áreas de preparación física en el sistema de enseñanza - aprendizaje y el monitoreo del estado de salud.

Luego, dicho autor Alonso, en el 2007, evolucionó la visión del término, hacia “Desacondicionamiento”, con el cuál se aprecia que, en presencia o ausencia de atención técnica, siempre ocurrirá la reversibilidad de la preparación física; sin embargo, al agregarle el aspecto de control biológico y técnico, ocurrirá por lo tanto el desentrenamiento de forma idónea para la salud de los atletas retirados.

En este sentido, Mena en el 2013, hizo más extensa la perspectiva de la atención a largo plazo al explicar, como objetivo principal, que este proceso es lo que hace sostenible la vida de los deportistas retirados, por aportarles mejores condiciones, fundamentado en diferentes componentes representado en la vida post-deportiva saludable

Al transcurrir las experiencias investigativas, se ha ahondado en los aspectos que lo componen y en el entendimiento de su complejidad; en el 2019, Aguilar desplegó el concepto de desentrenamiento deportivo como:

...el proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel del entrenamiento alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médica-biológica, psicológica y social para lograr la adaptación a nuevas condiciones que garanticen una adecuada calidad de vida (p. 1).

Luego, Mena en el 2020, reforzó el aspecto social del desentrenamiento, por lo que aclaró, que uno de los objetivos de la organización de las medidas sistemáticas para dirigir y controlar el proceso a corto y largo plazo del desentrenamiento, es la participación activa de los exatletas para que adopten las condiciones que los integrará a sus nuevos contextos sociales.

## **Contexto teórico**

Las experiencias y los hallazgos científicos han determinado en el tránsito del tiempo diferentes teorías o fundamentos que explican la conceptualización del desentrenamiento deportivo.

### **Teoría multidisciplinaria**

La edificación de los atletas competidores en el alto rendimiento sucede por la participación de distintos profesionales; unos, encargados de la preparación técnico-táctica del atleta activo; y otros, responsables del mantenimiento psico-biológico saludable.

Para los investigadores del Desentrenamiento, de igual manera, debe organizarse la atención a los atletas retirados; por lo que detallan los roles y acciones de entrenadores, psicólogos, médicos, fisioterapeutas, entre otros, en la creación de programas de desentrenamiento de acuerdo a las particularidades de ciertos deportes. Carabeo (2002), hace partícipe a todos los profesionales del área con la finalidad de asegurar la calidad de vida óptima a quienes se retiran del deporte.

Aguilar (2009) referida por León-Reyes y col. (2021), detalla en su concepción de desentrenamiento, el aspecto multidisciplinario, en el que integra la asistencia médica, la psicológica e incluso la atención social de aquellos atletas que pasan al retiro, y que, por lo tanto, en ellos se evidencia la pérdida “del nivel alcanzado por el deportista”.

En este sentido Alonso (2000), detalló que, además del entrenador, es necesario la presencia del Médico del Deporte en el proceso del desentrenamiento, en conjunto con otros especialistas de la salud, quienes acompañan a los exatletas y entrenadores en el mantenimiento de las aptitudes físicas y funcionales. De tal manera que es entendido el Desentrenamiento como fase compleja, que permite la participación de actores de diferentes ámbitos.

### **Teoría de la reversibilidad:**

Willmore y col. en el 2004, describieron las consecuencias al cesar los programas de entrenamiento deportivo, puesto que, independientemente de la causa de la interrupción de la práctica deportiva, como consecuencia ocurrirán ciertas modificaciones que hacen retornar al atleta o exatleta a las condiciones previas al deporte; por lo que refirieron, “...a partir de un cierto momento, la reducción del entrenamiento o la inactividad absoluta producirán una reducción en la función y en el rendimiento fisiológicos” (p.397).

Por su parte, McArdle y col (2004) nombraron a este proceso como el principio de reversibilidad, que explica el resultado de las modificaciones funcionales de los atletas cuando dejan de aplicar los estímulos fisiológicos provocados por el entrenamiento de sus disciplinas deportivas; en los que se modifican las variables fisiológicas e incluso metabólicas como parte de la reversibilidad que, entre otros factores, es la causa del desentrenamiento.

### **Teoría pedagógica:**

Tomando en cuenta la explicación integral de Aguilar en el 2009 (reseñada por León-Reyes y col., 2021), es concebido el aspecto metódico, regular y táctico que forma parte de las estrategias del desentrenamiento, puesto que, para esta autora, las acciones pedagógicas también conforman al proceso de desentrenamiento, ya que Aguilar, lo describe como “...proceso dirigido a la reducción sistemática, multidisciplinar e integral del nivel alcanzado por el deportista...”.

Esta teoría fue reforzada por Font-Landa en el 2013, quien hizo referencia a la necesidad de instruir a los entrenadores sobre el desentrenamiento y de crear estrategias de aplicación, integrando las directrices del proceso educativo de los profesionales del tema.

Por su parte, Frómeta-Moreira (2022) estimó que “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”.

### **Teoría sanitaria:**

En el contexto sanitario, diferentes autores han reflejado la repercusión que ejercen la práctica deportiva y las actividades cotidianas en los exatletas; estos forman parte del estilo de vida de toda persona y en especial de los atletas retirados del alto rendimiento.

Estudios como los de Ribeiro, Oláh, Nolan, realizados entre los años 2005 y 2019, en los que evaluaron los efectos en el sistema cardio-respiratorio al cesar de forma prolongada la actividad deportiva, demostraron la aparición de cambios anatómicos y funcionales que ameritan en el transcurso del tiempo, el control médico regular.

En el concepto de desentrenamiento, Aguilar (2009), referida por León-Reyes y col. (2021), incluye en la atención multidisciplinar, el enfoque médico y biológico. A partir de este, el objetivo sanitario del desentrenamiento se extiende a los efectos en las áreas psicológica y social;

entendiéndose que, a mejor estado de salud, mejor desarrollo e integración social de los exatletas.

Mena en el 2013, también enfatizó sobre los beneficios a largo plazo, planteando la sostenibilidad de la vida de los exatletas por medio de estrategias orientadas a desentrenamiento, siendo uno de los objetivos del control de este proceso; pues explicó “Entonces, se pudiese otorgar a este proceso cuyos fines son netamente profilácticos, la misión de hacer sostenible el entrenamiento a largo plazo para la salud del que fue objeto de las exigentes y crecientes cargas del entrenamiento y la competencia”.

Por lo tanto, la asociación de los aspectos de salud y sociales, son comprendidos como consecuencia uno de otro; el aseguramiento de un óptimo estado de salud, contribuye a sanas relaciones interpersonales, laborales y sociales acordes con las características y necesidades de los atletas retirados.

En una publicación del 2020, Figueredo, también integró estos elementos en el control del transcurso en el tiempo, una vez que los atletas del alto rendimiento dejan de ser competidores activos, por lo que explica, “Estimular y motivar mediante la preparación teórica para la realización de un trabajo socializador y educativo, el cual propicie la toma de conciencia de la práctica del ejercicio físico con el propósito de prevenir riesgos en la salud y mantener las capacidades físicas y psíquicas, además de incorporar al deportista a la vida social en su comunidad”.

#### **Teoría de la integración post-deportiva:**

La anteriormente expuesto conlleva a sintetizar la relevancia de las estrategias direccionales y de la sistematización del proceso de desentrenamiento, en el interés de asegurar una calidad de vida óptima a aquellos atletas que alcanzaron transformaciones psico-biológicas durante la práctica deportiva, y que por procesos fisiológicos y sociales ocurre una readaptación o reversibilidad de dichas transformaciones.

El elemento humano y social ha tomado importancia en los motivos investigativos, puesto que el atleta merece el seguimiento de por vida; por ejemplo, Mena (2020), refirió que, “el atleta no culmina su vida deportiva activa hasta que no se desentrena, todo ello como garantía de

entregar a la sociedad un ser social apto para emprender nuevas metas y actividades desde su nuevo rol”

### **Avances conceptuales del desentrenamiento deportivo**

Diferentes concepciones se han expuesto sobre el desentrenamiento deportivo, basados en la ocurrencia de dos hechos; uno, fenomenológica, donde los procesos biológicos provocados por el cese del entrenamiento físico proceso, que suceden como respuesta orgánica adaptativa; y dos, explicativa, dependiente de la aplicación o no aplicación de metodologías técnicas y biomédicas para dirigir y controlar el proceso de desentrenamiento; estas descripciones, como lo reseña Mena en el 2020, parten de los fundamentos del entrenamiento deportivo.

Por lo que en las últimas 3 décadas se han priorizado las investigaciones en diferentes países (Brasil, Cuba, Ecuador, Hungría) sobre el tema expuesto. Son varios los elementos estudiados, desde la descripción de Desacondicionamiento físico, hasta la conceptualización del Desentrenamiento, que comprende los efectos que produce la retirada de la alta competencia, el conocimiento de los entrenadores y atletas activos sobre desentrenamiento, e incluso la elaboración de programas médico-pedagógicos; sin embargo, en nuestro país existe poco avance científico sobre las bases teóricas, creación y/o aplicación de dichos programas, razón en la que se sustenta esta investigación.

### **Desacondicionamiento**

Alonso (2007) analizó que, en el transcurso del desentrenamiento, ocurre el Desacondicionamiento, lo cual considera que, “solo analiza las alteraciones orgánicas que suceden debido a la paralización (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo”, lo que tiene repercusión en el estado de salud, debido al cese brusco de la actividad deportiva, lo que conlleva a la pérdida temprana de las capacidades funcionales obtenidas por el deporte.

Esta descripción tiene una visión netamente fisiológica, que relaciona la pérdida de las aptitudes físicas propias del deporte con la suspensión de los estímulos orgánicos producidos por la preparación física; aspecto que Gerardo y col. (2012) describieron como Desacondicionamiento físico, el cual “solo analiza las alteraciones orgánicas que suceden debido a la paralización (parcial o total) brusca del entrenamiento deportivo”.

### **Desentrenamiento deportivo**

Aguilar (2009) reseñada por León-Reyes y col (2021), enfatizó en sus planteamientos científicos, que el desentrenamiento es un proceso de educativo con metodología de seguimiento sanitario integral, por lo que lo describió como “el proceso dirigido a la reducción sistemática, multidisciplinar e integral del nivel alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social durante su adaptación a las nuevas condiciones del retiro con una adecuada calidad de vida”

De acuerdo a Mujika y Padilla (2000) se trata de forma precisa, en la disminución de las ganancias fásicas, de tal manera que reportaron, “El desentrenamiento es la pérdida parcial o total de las adaptaciones inducidas por el entrenamiento, en respuesta a un estímulo de entrenamiento insuficiente”.

Mc Ardle, Bompa y Ribeiro, entre los años 2000 a 2007, describieron el proceso de reversibilidad del entrenamiento, como parte del fenómeno de Desentrenamiento Deportivo, explicado de acuerdo a la pérdida total o parcial, de las trasformaciones alcanzadas por la práctica del alto rendimiento.

De una forma más extensa, Marín y col. (2021) suman factores del mantenimiento del buen estado de salud a largo plazo, al reseñar:

Consideramos que existe desentrenamiento cuando hay un proceso de disminución gradual de niveles máximos o límites de entrenamiento para lograr nuevas adaptaciones biológicas, psicológicas y funcionales en los atletas hasta llegar a los niveles de una persona activa no sedentaria, destacando que el deportista de alto rendimiento debe mantenerse activo durante toda la vida.

Y, entre otras observaciones más recientes, Padilla-Dip y col (2023) agregaron a la conceptualización del desentrenamiento que, “presupone un proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición”.

Además de la reversibilidad o de la pérdida de las adaptaciones funcionales, los investigadores han concientizado que el desentrenamiento es un componente de la trayectoria competitiva en el deporte, por lo tanto, el cumplimiento cabal de un proceso integral dirigido, con fines de readaptación al nuevo sistema de vida de los atletas retirados, es lo que garantizaría el desentrenamiento. Mena (2020), hizo énfasis en la importancia de integrar el proceso de

desentrenamiento como parte de la trayectoria deportiva, por lo que planteó “el atleta no culmina su vida deportiva activa hasta que no se desentrena...”.

De tal manera que, el conjunto de conceptos de desentrenamiento, demuestran el interés de carácter científico que ha alcanzado durante la profundización de sus fundamentos e iniciando como una fase de transición, a ser considerado como un plan de atención integral, perdurable y seguro para los atletas de alto rendimiento retirados.

Por tal motivo, León - Reyes y col. (2021) contemplaron que “Se ha anunciado con frecuencia la necesidad del desentrenamiento deportivo y demostrado en pocas ocasiones su incidencia en los exdeportistas.”

Una vez analizados los fundamentos teóricos del desentrenamiento deportivo, es de relevancia considerar los siguientes aspectos: corresponde a una etapa de cambios morfológicos y psicológicos debido a la detención permanente de la preparación para la alta competencia, forma parte de la trayectoria deportiva, consiste en un proceso multidisciplinario de tipo pedagógico y biomédico, se plantea a largo plazo; y, de acuerdo a lo descrito por los autores mencionados, el objetivo principal es asegurar un estado de salud y social estable y adecuado para cada uno de los atletas retirados.

Por lo que, para la autora del presente estudio, el Desentrenamiento deportivo se contempla desde la visión de un proceso de indicación y aplicación de metodologías para alcanzar la adaptación psicobiológica y social del atleta de alto rendimiento, en la etapa de suspensión definitiva de la práctica deportiva y competitiva, basado en que el desentrenamiento es un proceso más extenso que el solo desacondicionamiento físico. A partir de esta perspectiva, el contexto conceptual de la presente investigación se sustentó en el fundamento del vocablo Desentrenamiento.

### **Efectos nocivos para la salud reportados durante el cese del entrenamiento de alto rendimiento**

A partir del incremento del interés en el desentrenamiento, se ha entendido que el entrenamiento deportivo, así como le aporta a los atletas las condiciones para participar en las competencias de rendimiento físico y psicológicos exigentes; también se ha comprendido de acuerdo a las investigaciones recientes, que la preparación deportiva en ciertas condiciones

predispone al exatleta a riesgos de salud durante el retiro definitivo, probablemente relacionado con la manera en que ocurre el retiro en cada atleta.

Entre los cambios más significativos de la función orgánica sin control de la re-adaptación, se encuentra, según García (2012) e Izquierdo (2013), la disminución del consumo máximo de oxígeno ( $VO_2$  máx.) y del volumen de sangre que conduciría al descenso del gasto cardiaco y aumento de la frecuencia cardíaca, hipertensión arterial, infarto agudo de miocardio, cefalea frecuente; también disminuye el volumen respiratorio, disminuye la fuerza muscular acompañado de hipotrofia progresiva, cambios leves en la actividad de las enzimas glucolíticas, disminución de la producción de adenosin-trifosfato (ATP) por función mitocondrial, causado por descenso hasta del 17 % de la actividad enzimática mitocondrial.

Se observa además una mayor dependencia de consumo de carbohidratos como fuente de energía, aumento de peso corporal a expensas de aumento del porcentaje de grasa y del sedentarismo, incremento del lactato en esfuerzos submáximos y disminución del umbral láctico en esfuerzo máximo y submáximo, sumado a las transformaciones psico-sociales como fatiga mental, trastorno de ansiedad y trastorno depresivo, alteración de las relaciones familiares y sociales, incluso en la adaptación al área laboral, consumo de alcohol y cigarros, entre los más notables.

Otras publicaciones, como la de Mena en el 2020, se enfatiza que, en los períodos de escasa aplicación de estímulos en la preparación física deportiva, ocurren dos procesos orgánicos esenciales, “Por un lado, se produce un deterioro de la condición cardiorrespiratoria y, por otro, una alteración en su metabolismo, es decir, en la capacidad para generar energía y en las vías que se utilizan para ello”; estos mecanismos fundamentan lo expresado por diferentes autores.

En estados de afectación severa de la salud, Frómeta-Moreira (2022) consideró que el retiro definitivo de la preparación de alto rendimiento, sin monitorización de las modificaciones posteriores, es el origen de muerte por trastornos cardíacos; por lo que puntualizó “pues sus estilos de vida al retirarse se alejaron de manera inconsciente de la férrea disciplina mantenida en sus carreras deportivas”. Este planteamiento es reforzado por Alarcón y col., quienes en el 2023 hicieron referencia a la muerte de algunos boxeadores cubanos retirados entre 45 y 60 años

de edad, reseñando que “Esos fallecimientos están relacionados, de alguna manera, con la suspensión brusca del entrenamiento”.

En relación a las patologías de otros sistemas orgánicos, en la práctica médica es frecuente corroborar que los deportistas son más propensos a desarrollar lesiones musculo-esqueléticas: tendinopatías, lesiones ligamentosas y meniscales, contusiones, mialgias y fracturas óseas; las cuales se recuperan satisfactoriamente en la mayoría de los casos, ya que, se aplican una amplia gama de tratamiento médicos; aunque, se observan en muchos casos, alteraciones residuales debido a la recidiva de los mecanismos de lesión.

En la esfera psicológica y social se describen modificaciones detalladas por algunos autores, quienes notifican la presencia de trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, dificultad en el establecimiento de relaciones interpersonales y trastornos del consumo de sustancias adictivas (Valdés (2002), Clark y col. (2012)).

Ahora bien, el efecto en la dimensión de la salud mental en esta población es amplia. En las investigaciones del área, el aspecto psicológico depende y es manejado por los atletas retirados de acuerdo a diferentes factores como, lo que ocurre desde el inicio del retiro, el proceso individual de cada atleta y, la causa del retiro; estos influirán en la conducta y en la internalización de su nuevo pensar y sentir; Posada – Lopez (2022), refirió que los atletas que se retiraron del deporte de manera voluntaria debido al alcance de sus capacidades máxima deportivas, asumieron con mayor facilidad la nueva situación de vida; de ahí concluyó:

“esto facilitó en algunos casos la elaboración de las emociones propias del proceso de retiro deportivo asimilando el proceso y permitiendo que el deportista, a pesar de las emociones negativas que se generaran pudiera resignificar el proceso y asumirlo de forma positiva en poco tiempo”.

Lo contrario sucedió, en la misma investigación, con los atletas que se desprendieron de la etapa activa debido a factores extrínsecos, es decir, en quienes no deseaban retirarse; por lo que Posada – Lopez reportó que “expresaron mayor frustración, emociones relacionadas al estrés y la depresión y mayor intensidad frente a las mismas”, así como incertidumbre y pensamientos negativos hacia el futuro.

Fundamentado en la práctica médica de la autora y en lo expuesto por los diferentes investigadores reseñados, se enfatiza la importancia de conocer y monitorizar las modificaciones

adaptativas de los atletas, ya que, dichas trasformaciones deben corresponder con las actividades diarias. Una vez que se apartan de la preparación que los convirtió en atletas, se ha observado un desbalance entre las capacidades físicas logradas, las necesidades funcionales y el cambio del modo de vida; de ahí León-Reyes y col. (2022) observaron que “las adaptaciones específicas desarrolladas conducen a alteraciones del funcionamiento normal del organismo –del ahora exdeportista– conducentes a enfermedades crónicas con probabilidades potenciales de fallecimientos y la desestabilización psicológica”

### **Determinación de los efectos por el entrenamiento y por el abandono de la preparación física**

Existen múltiples métodos de detección del estado de salud y del control sistemático de las nombradas adaptaciones morfo-funcionales. Para ello hacen presencia los médicos como coordinadores del personal sanitario. Su participación obedece a la valoración de las condiciones orgánicas y psíquicas, diagnosticar las alteraciones de la salud y aportar terapéuticas variadas y permitidas para el ámbito deportivo, siempre en comunicación constante con los profesionales del área técnica, táctica y de preparación deportiva.

La edificación de los deportistas depende de la acción conjunta de profesionales; unos, que aportan los elementos técnicos y tácticos y; otros, que valoran, controlan y dirigen el adecuado funcionamiento orgánico, para asegurar el mejor estado de salud posible de los atletas.

De este modo, dicho carácter multidisciplinario describe el aspecto complejo e integral del ámbito deportivo. Cada una de las acciones y de las metodologías puestas en práctica, afecta el desenvolvimiento y desarrollo de los deportistas.

Por este motivo, se prosigue con el despliegue de conceptos teóricos desde diferentes perspectivas, a causa de la variedad de elementos que participan en la esfera deportiva. Un mundo que se desarrolla bajo la complejidad, en el que se entrelazan el factor técnico-táctico, el factor logístico, el factor planificador y el factor salud.

## **Contexto teórico del entrenamiento y control médico de los deportistas**

A continuación, se expresa el origen del desentrenamiento como una etapa que conforma la trayectoria de los deportistas especializados, sus conceptualizaciones a partir de distintos investigadores y las funciones profesionales de quienes acompañan a los atletas.

### **Significación del deporte**

El deporte está arraigado a la cultura de cada región y a las bases científicas de la actividad física como capacidad inherente para el mantenimiento de la vida y del ser humano. El Deporte especializado actúa bajo criterios científicos y pedagógicos, aplicados de manera dirigida y controlada con propósito competitivo bien definido, lo que marca la diferencia de otras formas de actividad física. Ramírez (2014) incluye en su conceptualización del deporte, la aplicación de métodos ampliamente valorados de forma pedagógica y científica, considerando las características psico-biológicas propias de los deportistas:

Una actividad educativa, lúdica y competitiva que –a través del empleo de los más diversos movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices- da y exige el máximo desarrollo y manifestación de las posibilidades físicas, técnico-tácticas, psíquicas e integrales del organismo humano en determinados eventos con escenarios especialmente organizados (competencias, lides, justas, etc.) para tales efectos (p.62).

### **Fundamentos del entrenamiento deportivo**

Matveev (1983), planteó la teorización del entrenamiento deportivo desde el aspecto pedagógico con fundamento científico, “*Es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia, un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)*” (p. 24).

Con el fin de obtener logros deportivos (clasificación a altas competencias deportivas, mejoras de resultados individuales y de equipos, y obtención de medallas nacionales e internacionales), los atletas deben alcanzar las adaptaciones que consisten en el “Conjunto de reacciones fisiológicas que asientan los fundamentos de la adaptación del organismo al cambio de las condiciones circundantes y tienden a conservar la estabilidad relativa de su medio interno, o sea, la homeostasis”, según explicó Mischenko en el año 2001.

## **Deportista**

Aparece la figura practicante del Deporte en sus diferentes modalidades y categorías, por lo que se trata del individuo que recibe la preparación física y psicológica, a través de la guía y dirección de un grupo variado de profesionales, para lograr los requisitos que le permitan participar en competencias de alto rendimiento, sometido a rigurosas normas de ejecución y control. Referente a la integralidad del deportista Baechle y col. (2007) expresan: "El deportista es alguien que se empeña en una comparación social (es decir, la competición) que requiere habilidades psicomotoras o físicas (o ambas) en un contexto institucionalizado, normalmente bajo el escrutinio o a evaluación pública".

## **Entrenamiento deportivo especializado y efectos en la salud**

Las adaptaciones anatómicas, funcionales e incluso psicológicas son de diferentes magnitudes; en un sentido mejoran el estado de salud y aportan la capacidad a los atletas; y en otro, se consideran fuera de la norma en las evaluaciones médicas y fisiológicas.

Esto provoca en ocasiones el desarrollo de patologías durante sus etapas activas, las cuáles persisten al cesar de manera definitiva sus trayectorias como deportistas de élite; y en otros casos, se inician trastornos de salud ya estando en la fase conclusiva relacionados con el antecedente de la preparación física y/o por la manera en que viven la detención total o parcial de los estímulos externos de entrenamiento. Investigaciones como la de Alonso en el año 2000, expresan enfáticamente los efectos por la exigencia del entrenamiento:

Para nadie es un secreto que dada las características del nivel de los resultados deportivos actuales, interpretar que el Deporte de Alto Rendimiento es saludable es un absurdo, pues las agresiones (influencia) que implican las cargas físicas a realizar por el atleta, son verdaderamente preocupantes; a lo que se le agrega, el sistema de competencias constantes y los sacrificios biológicos que esto implica (p. s/n).

Por consiguiente, la valoración de los procesos que experimentan en los años de preparación y competencia es de suma importancia para preservar la salud de los atletas en el proceso de la adopción de condiciones de vida muy diferentes, tema a lo que se avocó la presente investigación.

### **Paso de atleta activo a atleta en proceso retiro o retirado.**

Referente a las condiciones y las razones por las que los atletas se retiran de la preparación física, en la que renuncian a una selección deportiva estadal o nacional, para dejar de ser la figura competitiva, Bompa (2016) reseñó que,

Existen dos grandes motivos por el cese del entrenamiento: uno es la aparición de una enfermedad, lesión o interrupción del entrenamiento durante la fase de transición (final de temporada), y la otra es el hecho de retirarse, el abandono de la práctica deportiva (p. 30).

Posteriormente Posada – López y col. (2022), identificaron dos términos para el retiro; “voluntario o normativo”, cuando es una decisión propia del atleta, de manera planificada, y como “involuntario o no normativo”, asociado a lesiones o patologías, o todo aquello que impida la práctica deportiva, de manera imprevista. Estos motivos intervienen en el proceso de adaptación del desentrenamiento.

Por consiguiente, el hecho de la suspensión deportiva, conlleva al proceso de Desentrenamiento Deportivo o Desentrenamiento; es decir, a los sucesos que sobrevienen después de la carrera deportiva.

Las transformaciones consecuentes de re-adaptación acontecen según el proceso fisiológico, según la continuación o no de ejercicio físico ya sea con conocimientos pedagógicos o de manera empírica, y según la presencia de condiciones patológicas.

A partir de estos planteamientos, se han propuesto diferentes conceptos, como Desentrenamiento, Desacondicionamiento y Reversibilidad. Es necesario enfatizar que, el presente estudio se trató sobre el Desentrenamiento ya que incluye diferentes percepciones, desde la manera del retiro de la actividad deportiva, el tiempo de aparición de los cambios de readaptación, las características del proceso de desentrenamiento fisiológico, hasta la necesidad de utilizar los conocimientos científicos del área.

En la publicación del año 2000 Alonso aportó su conceptualización:

La etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento

deportivo que ha desarrollado durante su vida como atleta elite o de alto resultado (p. s/p.).

Luego Alonso en el año 2001, detalló aún más lo que significa esa etapa nueva, en la que considera la necesidad del control biomédico:

Es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas física a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo (s. p.).

En el mismo orden de ideas, se razona sobre la descripción de Wilmore y col. (2004), quienes describieron que el Desentrenamiento “quiere decir cesar de entrenarse físicamente de forma regular... cuanto mayores son las ganancias durante el entrenamiento, mayores son las pérdidas durante el desentrenamiento, simplemente porque las personas bien entrenadas tienen más que perder que las personas no entrenadas”. Esta idea la reforzó Ribeiro (2005), al apuntar que “Cuando ésta retirada es total, el desentrenamiento produce efectos más acentuados que el entrenamiento reducido, pues éste último mantiene un alto nivel de estímulos que preservan las adaptaciones cardiovasculares y metabólicas”.

Refiriéndose al tiempo para considerar los efectos del desentrenamiento, McArdle et al (2004), publicó:

El desentrenamiento ocurre rápidamente cuando una persona deja de hacer ejercicio. Tras sólo una semana o dos de desentrenamiento se producen reducciones significativas de la función fisiológica y de la capacidad de ejercicio, con una pérdida total de las mejoras del entrenamiento en cuestión de meses (p. 374).

En conceptualizaciones actuales, se incluye el estado funcional que se espera alcanzar al no continuar recibiendo los estímulos del entrenamiento de alto rendimiento, no es desde el aspecto estricto del término “desentrenamiento”, sino de acuerdo a las estrategias que se apliquen para la nueva adaptación del atleta en su fase de retiro; Padilla y col. describen que “El desentrenamiento presupone un proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición”.

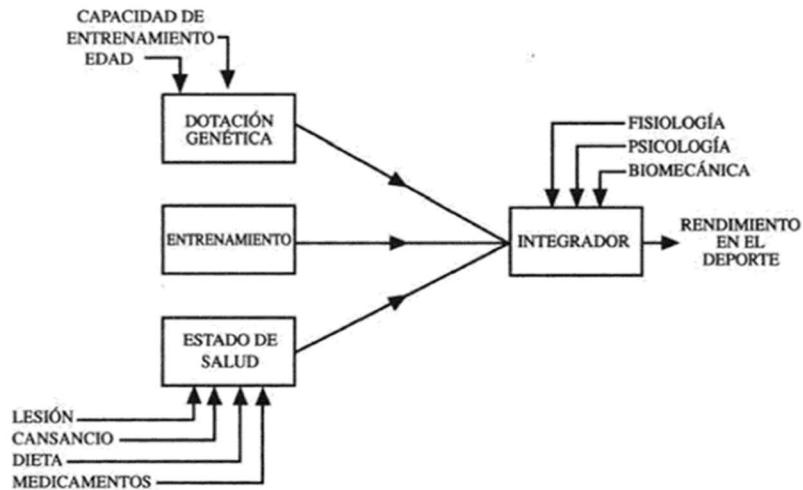
## **Fundamentos del control de salud de los deportistas**

Los deportistas sin importar nivel de competencia o estado de preparación física ameritan de la misma forma que la población general, la evaluación médica multidisciplinaria con objetivos profilácticos - terapéuticos y de carácter regular, en conjunto al equipo técnico deportivo, como lo refiere Manonnelles y col. (2005), con motivo del riesgo y la relevancia de los trastornos cardiovasculares.

La evaluación médica determina el estado de salud y funcional de cada persona en sus dimensiones biológica y mental primordialmente, aunque considera aspectos particulares y sociales. La significación tradicional de salud impartida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 1946 detalla: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Sin embargo, es necesario acotar que, en la cotidianidad, la concepción de la salud es más amplia e integra la esencia de los seres humanos. Así la OMS posteriormente en 1986 reseñó que “Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas”, de manera que reconoce la capacidad de adaptación de las personas de acuerdo a los cambios de sus estilos de vida.

En el siguiente diagrama (Figura 1) se muestran los elementos que participan en la formación de un deportista de alto rendimiento, descrito como “Factores en el rendimiento deportivo” por Mc Dougall et al. (2005), en el que dan importancia a la atención de las condiciones biológicas propias de cada sujeto, las características de la carga de trabajo físico, la respuesta del organismo al entrenamiento deportivo y la intervención de profesionales del área sanitaria (médicos, psicólogos, bioanalistas, odontólogos), encargados de la determinación del bienestar sanitaria y de la administración de los tratamientos requeridos, demostrando además, la relación indispensable entre los entrenadores y los profesionales de la salud.



**Figura 1**

Factores en el rendimiento deportivo (Mc Dougall, 2005, p. 14)

Estas descripciones conllevan a entender el carácter multidisciplinario de la atención profesional en la evaluación y preparación, donde cada rama científica cumple una función determinada, siempre en comunicación constante y entrelazada.

### Equipo multidisciplinario en el deporte de alto rendimiento

#### Entrenadores

La metodología de la preparación deportiva es planificada y dirigida por el entrenador, quien imparte los elementos técnicos y tácticos para que el atleta adopte las condiciones especializadas de acuerdo al deporte practicado, fundamentado en las características genéticas y biológicas; es un pedagogo que con herramientas científicas forma en todos los ámbitos a practicantes de deportes reglamentados. Matveev, estudiioso de los fundamentos de entrenamiento, de larga data ya reseñaba en 1983:

El entrenador, si es un pedagogo auténtico, en su actividad se orienta por los principios generales de la enseñanza y educación, materializándolos creativamente conforme a las peculiaridades del contenido del entrenamiento deportivo y que se forman en situaciones pedagógicas que surgen en la práctica deportiva (p. 65).

La representación del entrenador como pilar de formación es incuestionable, no se admite el ser deportista sin la guía del entrenador, pues para ello se instruye y transforma el conocimiento científico de su área; Moreno (2004) explica: “El entrenador, concebido como el máximo responsable del grupo deportivo y director del mismo durante el proceso de entrenamiento y competición, debe poseer una determinada formación que le permita desempeñar sus funciones de manera óptima”.

Sumado a estas concepciones del rol profesional de los entrenadores, Ramírez (2014), aportó el concepto de Entrenador deportivo experto, integrando el factor que posee del interés personal para enriquecer sus conocimientos pedagógicos constantemente, para así favorecer a la mejor preparación posible de los deportistas y lograr que sean practicantes de élite:

Es todo aquel “entusiasta” profesional del entrenamiento deportivo que – valiéndose de condición autodidacta y de su dilatada y amplia experiencia práctica- ha desarrollado habilidades que le han permitido conducir el proceso de preparación deportiva con un “aceptable nivel de eficiencia y efectividad” (p. 79).

### **Médicos**

El profesional encargado de la salud de los deportistas es el Médico Cirujano especialista en Medicina del Deporte, o los Médico Cirujanos o los Médicos Especialistas asignados. Su función es determinar la condición de salud, los factores biológicos y externos que puedan alterar el mismo, diagnosticar patologías o estados insalubres e indicar terapias con fines preventivos y curativos. La Ley venezolana de Reforma del Ejercicio de la Medicina promulgada en el 2011, en su artículo número 3 reza: “Los y las profesionales legalmente autorizados y autorizadas para el ejercicio de la medicina son los Doctores y Doctoras en Ciencias Médicas, los Médicos Cirujanos, Médicas Cirujanas, Médicos Integrales Comunitarios y Médicas Integrales Comunitarias”.

### ***Instrumentos de evaluación médica.***

Estas acciones las realiza a través de la elaboración de la Historia Clínica, la cual es un documento médico, científico, legal y humano, que recoge información detallada sobre los síntomas y signos de cada individuo.

Argente y Alvarez (2008) enunciaron que, “La historia clínica es la relación escrita de la enfermedad ocurrida en un paciente, así como de sus antecedentes y su evolución en el tiempo. Fue instituida por Hipócrates hace 25 siglos”.

Esta se desarrolla mediante la anamnesis, el examen físico, y la interpretación de estudios o exámenes paraclínicos con la finalidad de arrojar una impresión diagnóstica (estado saludable o no saludable) para cada paciente y poder decidir terapéuticas competentes (preventivas o curativas) para cada estado de salud, tomando en cuenta además las características psico-sociales, económicas y actividades cotidianas de la persona evaluada.

En el ámbito deportivo, la historia clínica consiste en un instrumento de recolección de información detallada desde dos puntos de vista y en dos secciones; la primera, donde los deportistas relatan sus antecedentes clínicos y la percepción de sintomatologías presentes; y la segunda, en la que el facultativo realiza el examen físico y califica los resultados de los estudios paraclínicos, luego analiza e interpreta los múltiples parámetros concentrados en dicho documento y emite el diagnóstico de salud, para finalmente indicar las medidas terapéuticas correspondientes, ameritando las posteriores evaluaciones de control médico.

De tal manera que, en la atención a los atletas, la valoración médica se cumple de manera regular, tanto en el servicio médico de las instalaciones deportivas como en los centros de entrenamiento y/o competencia; Gutierrez (1999) aclara en la compilación sobre las evaluaciones a los deportistas:

La revisión médico-deportiva ha de ir encaminada a detectar cualquier posible anomalía orgánica o funcional que aleje al deportista de la posibilidad de extraer de su práctica deportiva el máximo rendimiento, tanto en términos de calidad (salud) como de cantidad (competición) (p. 17).

Dichas valoraciones son compartidas al equipo técnico de preparación deportiva, puesto que es información precisa para la creación de los planes de entrenamiento individualizados; lo que también explica el rasgo complejo, aunque, ordenado y adecuadamente dirigido del deporte de alto rendimiento.

A continuación, se detallan los parámetros relevantes de la historia clínica en el deporte:

Primera sección: Interrogatorio sobre el estado de salud o enfermedad actual, antecedentes personales, (patologías no relacionadas con el deporte, la presencia de lesiones o enfermedades residuales a la práctica deportiva), hábitos biopsicosociales (práctica de consumo de sustancias adictivas y práctica de actividad física).

En la segunda sección:

1. Toma de los signos vitales (frecuencia cardíaca, frecuencia respiratoria, temperatura corporal, pulsos periféricos y tensión arterial)
2. Valoración de la postura corporal
3. Valoración para determinar la presencia de alteraciones osteo-mio-articulares, neurológicas, respiratorias, cardiovasculares, a través de la observación, auscultación, palpación, percusión, mediciones y maniobras especiales.

Obtención de valores a través de evaluaciones específicas:

#### **Índice de masa corporal (IMC).**

Medida por la que se establece el estado nutricional, detallan Vázquez et al. (2005).

Es la relación entre el peso y la talla de una persona y se calcula a partir de la fórmula; en la que el peso (en Kg) se divide por la talla (en mt) al cuadrado:

$$\frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Talla (m)} \times \text{Talla (m)}}$$

#### **Composición Corporal.**

Técnica que arroja las proporciones de los distintos tipos de tejidos del organismo, Sirvent y col. (2009), detallan que “Las técnicas para la determinación de la composición corporal más utilizadas son aquellas que determinan los componentes (grasa y masa libre de grasa)”. Entre las técnicas denominadas doblemente indirectas es reportada por dichos autores la Bioimpedancia eléctrica, que describen como la “Respuesta conductiva a una corriente eléctrica de alta frecuencia y bajo voltaje e intensidad aplicada al organismo humano, de la que son responsables los fluidos y los electrolitos que lo componen”.

#### **Hemoglobina (Hb).**

De acuerdo a Meri (2005), la hemoglobina “es una proteína que se une al oxígeno para transportarlo... Está formada por una proteína llamada *globulina* y un pigmento llamado *hemo* que capta el oxígeno que llega a los pulmones gracias a un ión de hierro ( $\text{Fe}^{+}$ )” y logra transportar el oxígeno y dióxido de carbono a través de la sangre.

#### **Hematocrito.**

El Hematocrito (Hcto) descrito por Pagana y col. (2001), “Es la media del porcentaje del volumen total de sangre al que contribuyen los glóbulos rojos. El porcentaje de Hcto es alrededor de tres veces el de la Hb en gramos por decilitro”

### ***Química Sanguínea.***

En este grupo de pruebas sanguíneas son valorados elementos encargados de realizar reacciones bioquímicas para generar energía y reacciones enzimáticas para el adecuado funcionamiento de todos los sistemas orgánicos; los de mayor consideración son los siguientes contextualizados por Pagana et al. (2001):

- Glicemia o glucemia: contenido de glucosa en sangre.
- Lipoproteínas: de acuerdo a Pagana et al. “son proteínas de la sangre cuyo propósito fundamental es transportar el colesterol, los triglicéridos y otras grasas insolubles, se utilizan como marcadores que indican los niveles de lípidos dentro del torrente sanguíneo”.

Tipos de lipoproteínas: lipoproteínas de alta densidad (HDL), lipoproteínas de baja densidad (LDL) y lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL).

- Ácido úrico: “es un compuesto nitrogenado producto del catabolismo de las purinas (constituyentes del ácido desoxirribonucléico [ADN])” reseñan también Pagana y col.
- Creatinina sérica: es otro parámetro que orienta sobre la función excretora del sistema urinario. Explican Pagana et al. “La producción diaria de creatina, y posteriormente de creatinina, depende de la masa muscular, que fluctúa muy poco. Se excreta completamente por los riñones y, por tanto, es directamente proporcional a la función excretora renal normal”.
- Fosfatasa alcalina (FA): la valoración es necesaria al descartar alteraciones hepáticas y óseas.

Entre otras valoraciones o impresiones de la evaluación médica, son las de la esfera mental, para posible referencia a profesionales del área:

### ***Trastorno de ansiedad.***

La ansiedad es omnipresente: a veces se espera que la experiencia de ansiedad sea adaptativa y en otras ocasiones la experiencia de ansiedad puede ser patológica. La clase diagnóstica de trastornos de ansiedad incluye trastornos de miedo, ataques de pánico, preocupación y/o ansiedad, y puede incluir comportamientos para evitar estos estados. (p. 150) (Roberts y Louie, 2015).

***Episodio depresivo mayor.***

Período de al menos 2 semanas durante el que hay un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés o placer en casi todas las actividades.... El sujeto también debe experimentar al menos otros cuatro síntomas de una lista que incluye cambios de apetito o peso, del sueño o de la actividad psicomotora; falta de energía; sentimientos de infravaloración o culpa; dificultad para pensar; concentrarse o tomar decisiones, y pensamientos recurrentes de muerte o ideación, planes o intentos suicidas. (Clark y Beck, 2012).

***Trastornos adictivos y relacionados con sustancias.***

Todas las sustancias que alteran la mente producen tres tipos básicos de trastornos: intoxicación por sustancias, abstinencia de sustancias y lo que conocemos como trastorno por uso de sustancias (anteriormente dependencia y abuso de sustancias). (p. 401) (Morrison, 2023).

El entramado de todos los aspectos de la preparación física se aplica debido a su complejidad (planificación, metodología, entrenamiento, salud, entre otros), de manera ordenada y planificada. Lo aprendido en los años activos tendrá de algún modo secuelas o efectos en la etapa de retiro definitivo del deporte de alto rendimiento.

### **MOMENTO III:**

## **FUNDAMENTOS EPISTÉMOLÓGICOS Y METODOLÓGICOS DEL ESTUDIO**

### **Sistema epistemológico**

#### **Dimensión Gnoseológica:**

Según Bunge (2020), la teoría del conocimiento o gnoseología “es el campo de investigación que se ocupa del conocimiento humano en general, común y científico, intuitivo y formal, puro y orientado a la acción”, agrupa los aspectos de apreciación, entendimiento y prácticos, ya sean favorables o improductivos. El soporte de la presente investigación radica en que los deportistas logran aptitudes físicas y psíquicas particulares para lograr óptimo rendimiento en la alta competencia, sin perder su integralidad humana; siendo parte del proceso de la vida la continuación de la cotidianidad, aunque presenten patologías adquiridas durante sus etapas activas o durante la de retiro.

#### **Dimensión Epistemológica:**

Los planteamientos teóricos y científicos proporcionan la búsqueda de respuestas a los fenómenos desconocidos o poco explorados, por lo que diferentes autores como Navarro (2014), plantea que la epistemología “se encarga de la teoría del conocimiento”, agregando además que “su estudio es muy importante para cada persona interesada en la generación de conocimiento científico”, ya que los resultados encontrados ayudan en el tiempo a mejorar e interiorizar la realidad de los fenómenos científicos.

En el ámbito deportivo frecuentemente los planteamientos teóricos se enriquecen y modifican debido a la inquietud de mejorar el rendimiento de los atletas con métodos pedagógicos seguros y factibles. En ese sentido, las fases de formación de dichos deportistas de alto rendimiento conllevan la actuación de un grupo de profesionales. La fase del retiro definitivo corresponde al proceso de Desentrenamiento, que merece atención por el riesgo de la presencia de patologías o condiciones que altera la salud de los atletas inactivos, en especial, el conocimiento de los métodos o experiencias en atletas retirados venezolanos.

**Dimensión Ontológica:**

Toda metodología y programación en las ciencias del deporte tiene una causa, que en la mayoría de las veces se ha logrado conocer, o nacen por motivos puntuales según las condiciones existentes propias de los atletas aunado a sus entornos.

La ontología que explica “el concepto que se tiene de ciencia, de su naturaleza, su ubicación en el mundo y su manera de funcionar” según Vélez y col. (2017), permite concientizar por qué el entendimiento de los hechos orienta a la decisión correcta de estrategias de investigación y de aplicación de métodos de trabajo.

Para la realidad del estudio es claro que las aptitudes físicas de los deportistas les permiten lograr acciones sobresalientes y/o producirles condiciones insanas, aunado a que existe poco conocimiento del tema en Venezuela y se desconoce el estado del control de salud de los deportistas retirados. La fase de desentrenamiento puede ser perjudicial si no se guía adecuadamente.

**Dimensión Axiológica:**

Rodríguez M. (2014) afirma que la axiología “es el estudio filosófico de la naturaleza de los valores y de los juicios”, por lo que incluye en su explicación que la ética y la estética conforman las extensiones de la axiología, para entender los cimientos de los valores. Los mismos son parte del método científico debido a que aportan fidelidad a la información que arrojan las técnicas de estudio.

En esta investigación cualitativa a los informantes clave se les aportó la oportunidad de expresar respuestas fidedignas, confiables, auténticas, válidas ya que partieron desde su parecer, desde la relación que pudieron realizar entre sus conocimientos científicos, su área de función, y su percepción, considerando que son las personas que dirigen, participan y evidencian diariamente el proceso de la edificación de los deportistas. Fueron expuestos, además, valores de ética, respeto, empatía para describir y evaluar la realidad de la temática en estudio.

**Dimensión Teleológica:**

Este fundamento filosófico del estudio se dirige “a lo relacionado con las cuestiones de la finalidad” aclarado por Ñaupas (2013); de tal manera que acompañó a la autora a establecer las posibilidades de profundización del estudio, con la mayor incorporación de diferentes actores que ampliaron la búsqueda de los variados puntos de vista.

Se planificó interpretar la perspectiva y los avances, además se observaron las fallas o necesidades para, generar una aproximación teórica del desentrenamiento deportivo en Venezuela y, recomendar un protocolo de atención sanitaria para el desentrenamiento deportivo en Venezuela y así aportar una guía los profesionales del área para la decisión de estrategias que desarrollen la atención deportiva en la fase conclusiva.

## CONTEXTO METODOLÓGICO

### **Paradigma de la investigación**

La metodología utilizada en esta investigación se ejecutó según la planificación de dos momentos de estudio, llamados “espacios de investigación”, cada uno generó conocimientos particulares, puesto que las fuentes y las técnicas de recolección a emplear, eran distintas.

De este modo corresponde al paradigma post-positivista ya que se profundizó en la búsqueda de información de diferentes ámbitos, percepciones y experiencias, tanto de sujetos sometidos con anterioridad al entrenamiento de alta competencia como de los profesionales que indicaron o dirigieron los aspectos técnicos. En uno de los espacios de investigación se incluyó la valoración de elementos cuantificables que, obtenidos por la autora, con el fin de apreciar la temática, desde la mirada interpretativa y la mirada objetiva.

Por dichos motivos, la investigación se desarrolló bajo el enfoque cualitativo-interpretativo; en este, los actores sociales estudiados expresaron sus ideas y reflexiones a partir del contexto en el que viven, es decir, a partir de los hechos que experimentaron y que continúan experimentando, con los cuales conforman una cultura, pues como expresaron Taylor y Bogdan (1987), la metodología cualitativa “Es un modo de encarar el mundo empírico” (p.20)

El método aplicado fue hermenéutico-fenomenológico, que “encuentra sus fundamentos en la interpretación y comprensión de los fenómenos, desde el estado subjetivo ascendente del ser mismo” (De los Reyes, 2019), en el que se indagaron las experiencias y vivencias obtenidas a través de la ejecución de estrategias y aplicación de conocimientos. “Para el fenomenólogo, la conducta humana, lo que la gente dice y hace, es producto del modo en que define su mundo” (p.23) Taylor y Bogdan (1987),

En dicho enfoque se planteó, por medio de descripciones del estudio de la complejidad de situaciones sociales, conocer cómo sucedieron los fenómenos que rigen el comportamiento de un grupo social de características comunes, con el fin de entender la conducta humana y el significado que le dan los informantes a lo que perciben, sin alterar la esencia de los hechos, descrito así por Van Manen (2003), Vázquez y col. (2006), Monje (2011) y Palella y col. (2012).

En la investigación cualitativa “podemos aumentar nuestra comprensión de la realidad en la que trabajamos, al permitirnos abordar su complejidad desde diferentes perspectivas” Vázquez y col., 2006.

Al valorar la manera en que el indagador, dentro del enfoque cualitativo, plantea su observación a quienes presentan una problemática, Van Manen determina que “El investigador interpreta la forma como se interrelacionan los referentes sociales, sus actividades y pensamientos al ámbito social y cultural donde se desenvuelven y cómo manejan dentro de éste sus problemas individuales”, lo que desarrolla la interdependencia entre el investigador y los participantes o informantes.

Aunado a la indagación de la perspectiva de la problemática planteada, en uno de los espacios de investigación, se utilizaron técnicas para la obtención de datos cuantitativos, medibles y cuantificables, debido a la naturaleza de estos, arrojados por la evaluación clínica.

De allí pues que, es necesario enfatizar que la presente investigación se desarrolló bajo una visión compleja por las características multifactoriales del tema en estudio. El carácter multidisciplinario del problema concientizó que su tratamiento merece el miramiento de todos los actores intervenientes, por razón a que los métodos y quehaceres de un área científica, afecta el desempeño de las otras.

De acuerdo con esta perspectiva, se adoptaron las proposiciones de Morin (2004), quien es uno de los investigadores que inició la teorización de la complejidad, detallando que: “Hay una pluralidad de instancias. Cada una de esas instancias es decisiva; cada una es insuficiente. Cada una de esas instancias comporta su principio de incertidumbre”.

El fundamento de la complejidad describe la interacción entre los seres humanos, y además entre las personas y el medio ambiente; esta condición permite que cada persona tenga un rol en el ambiente donde actúa, de ahí se desprenden la inter y la transdisciplina, de manera

que cada disciplina tiene un límite, sin embargo, estos se traspasan, para entrelazarse y así nutrirse una de las otras. La consideración del aspecto complejo de la presente temática, muestra que existen distintos espectadores, que en conjunto se complementan y dan producto a un fenómeno particular, que pudiera ser distinto en otros ambientes, con otro grupo de personas, así lo expresan Pereira (2009), Flores-Gonzalez (2008) y Luengo (2018).

### **Espacios de investigación**

Por consiguiente, los dos espacios de investigación se ejecutaron en una oportunidad cada uno, de la siguiente manera:

**Primer espacio:** de enfoque cualitativo-interpretativo; los datos se obtuvieron por medio de entrevistas en profundidad, de acuerdo a la particularidad de cada grupo. Fueron compiladas las percepciones, creencias, origen de los conocimientos científicos y experiencias sobre el Desentrenamiento Deportivo a dos grupos de informantes:

1. Deportistas de alto rendimiento, que se encuentren en la fase conclusiva definitiva, es decir, deportistas retirados.

2. Entrenadores deportivos y médicos con experiencia en el ámbito deportivo, que conformaron el grupo multidisciplinario.

**Segundo espacio:** elaboración de la Historia clínica a los deportistas retirados entrevistados en el primer espacio de investigación, en una sola oportunidad. En este espacio de investigación, la autora realizó las dos fases fundamentales de la evaluación clínica, donde obtuvo información sobre el estado de salud, para aportar un diagnóstico médico a cada uno de los exatletas entrevistados.

### **Nivel de investigación**

Respecto al grado de profundidad de la investigación con la que se indagó el fenómeno de Desentrenamiento, corresponde al tipo descriptivo, por la intención de registrar las particularidades del comportamiento y situación actual del grupo de informantes, para luego analizar y comprender la naturaleza de los fenómenos y la personalización de los hechos de un grupo determinado, conforme a los conceptos de Palella y col. (2012) y Arias (2012).

## **Tipo de la investigación**

En este sentido, el tipo de investigación es de campo. Se apreció la realidad de una comunidad específica y se evaluó la comprensión y experiencia de los informantes para entender el modo de vida de una unidad social, en conjunto a la toma de parámetros cuantificables sin modificar las variables; se indagó en el lugar donde se generaron los hechos o acciones cotidianas, de esta manera, la información es de fuente primaria, sin haber sido sometido a manipulación, de acuerdo a lo establecido por Rodríguez (1996), Monje (2011) y Palella y col. (2012).

## **Técnicas de recolección de datos**

El proceder para adquirir la información que satisfizo las interrogantes se realizó por medio de dos técnicas de acuerdo con los espacios de investigación:

1.- Las entrevistas en profundidad. La entrevista como técnica de recolección de información cualitativa, es según Hernández y col. (2014), “una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados)”, que busca obtener las opiniones de los informantes sobre cómo conciben el conocimiento y las experiencias que adquirieron, de acuerdo a unos hechos o sucesos sociales específicos. Explican Rodríguez y col. (1999) “el entrevistador desea obtener información sobre determinado problema y a partir de él establece una lista de temas, en relación con los que se focaliza la entrevista, quedando esta a libre discreción del entrevistador...”

Las entrevistas que se aplicaron son no estructuradas o en profundidad; se conformaron desde una guía y temas de interés de donde se generaron las preguntas de manera flexible, donde el entrevistador dirigió la entrevista de acuerdo a la dinámica durante su desarrollo, como lo descrito por Hernández y col. (2014) y Rodríguez y col. (1999).

Dichas entrevistas se aplicaron a dos grupos de individuos:

- uno, integrado por deportistas retirados del alto rendimiento,
- dos, el equipo multidisciplinario, conformado a su vez por dos subgrupos:
  - subgrupo de entrenadores
  - subgrupo de médicos del ámbito deportivo.

La aplicación de estas, se cumplió de forma individual, confidencial, en el área laboral o en domicilio, en un tiempo aproximado de 50 minutos.

2.- La evaluación a través de la Historia Clínica a los deportistas retirados del alto rendimiento previamente entrevistados, contemplado en dos fases:

- a) interrogatorio donde se obtuvo información sobre la percepción de síntomas y condiciones de salud: ficha patronímica, enfermedad actual, antecedentes personales y examen funcional
- b) recolección de datos a través del examen físico y de la valoración de estudios paraclínicos (hematología completa y química sanguínea); es importante aclarar que, aunque se tomaron datos de carácter numérico, la valoración se hizo a través de la interpretación que generó una impresión diagnóstica.

La Historia clínica se realizó en un consultorio médico, en un tiempo estimado de 60 minutos.

Los elementos mostrados a continuación (ver Tabla 1) se consideraron para la determinación del diagnóstico clínico y funcional.

**Tabla 1**

*Esquema de la historia clínica*

I. INTERROGATORIO	a) Antecedentes personales	1) Presencia de patologías no relacionadas con el deporte 2) Presencia de lesiones o enfermedades residuales a la práctica deportiva
	b) Hábitos biopsicosociales:	1) Características del sueño: reparador o no reparador 2) Práctica de consumo tabáquico 3) Práctica de consumo de bebidas alcohólicas
II. EXAMEN FÍSICO	a) Signos vitales	1) Frecuencia cardíaca 2) Frecuencia respiratoria 3) Tensión arterial 4) Pulsos periféricos 5) Temperatura corporal
	b) Trastorno postural	
	c) Alteraciones osteo-mio-articulares	
	d) Antropometría:	1) Índice de masa corporal (IMC):

		2) Composición corporal: Porcentaje de grasa y porcentaje de masa magra
III. EXÁMENES DE LABORATORIO	a) Hematología completa:  Hemoglobina Hematocrito  b) Química sanguínea:  Glicemia Colesterol total y fraccionado: HDL, LDL y VLDL Triglicéridos Ácido úrico Urea Creatinina Fosfatasa alcalina	
IV. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA (determinación del estado de salud y funcional)		

### Escenarios

La selección de los informantes fue de tipo no probabilística, intencional, ya que se basó más en el propósito de escoger un “informante clave” de diferentes grupos de actores, que en la probabilidad estadística de la escogencia, donde los informantes seleccionados poseen una capacidad, criterios o características preestablecidas, que coinciden con el objeto de estudio de la investigadora, lo que les permitirá aportar datos enriquecedores a la investigación (Ulin y col., 2006, Vázquez y col., 2006, y Arias, 2012). De esta manera, los grupos de informantes se conformaron según su naturaleza.

El grupo de atletas retirados fue de tipo homogéneo, debido a que “el propósito aquí es describir un grupo específico en profundidad” (Rojas, 2010) y, los informantes “poseen un mismo perfil o características, o bien comparten rasgos similares” (Hernández y col., 2014.); por su parte, el grupo multidisciplinario fue muestra de expertos, debido al perfil académico y laboral que les aporta la experiencia y la autoridad para profundizar en el tema de la investigación.

El número de informantes clave se decidió de acuerdo al análisis simultáneo que se realizó durante la elaboración de las entrevistas, por medio del método de saturación; la autora fue efectuando las entrevistas hasta no hallar diferencias relevantes entre las respuestas aportadas por cada uno de los informantes; de tal manera que, el grupo de atletas retirados quedó

conformado por cuatro (4) informantes, y el grupo de profesionales por ocho (8) sujetos: cuatro entrenadores y cuatro médicos; para un total de doce (12) informantes clave participantes.

### **Características de los informantes**

#### ***Atletas retirados:***

- Masculino o femenino
- Haber formado parte de alguna selección deportiva estadal o nacional por lo menos durante 3 años.
- Poseer logros estatales, nacionales y/o internacionales en deportes de potencia o de resistencia.
- Tener por lo menos 1 mes del inicio de la fase conclusiva.

Las particularidades del equipo multidisciplinario, formado por entrenadores y médicos son las siguientes:

#### ***Entrenadores:***

- Experiencia mínima de 3 años como entrenador de equipos o atletas integrantes de selecciones deportivas nacionales.

#### ***Médicos:***

- Médicos magísteres o Médicos especialistas en área deportiva.
- Experiencia mínima de 5 años en el ejercicio con atletas de alto rendimiento en instituciones de preparación deportiva públicas o privadas.
- Acompañamiento de atletas de alto rendimiento en fases preparatorias y/o en competencias deportivas nacionales e internacionales.

Criterios de exclusión:

- Atletas retirados o profesionales (entrenadores o médicos) que no hayan aprobado consentimiento de participar en el estudio

### **Instrumentos de recolección de datos**

En el primer espacio de investigación, se utilizó como herramienta para obtener la información un dispositivo electrónico con función de grabación de audio y un cuaderno de notas, durante la entrevista a cada informante.

Para el segundo espacio de investigación, el instrumento a utilizar es la Historia Clínica en un formato unificado para la valoración de los atletas retirados. Recursos de recolección de datos: bolígrafo, esfigmomanómetro aneroide, estetoscopio, reloj, balanza, tallímetro, cinta métrica, goniómetros, equipo de medidor de grasa por bioimpedancia marca Omron.

### **Etapa y método de análisis de los datos e interpretación**

Con la finalidad de elaborar una aproximación teórica del Desentrenamiento deportivo en Venezuela, la búsqueda y análisis de la información se dividió en los “espacios de investigación”

#### ***Primer espacio de investigación:***

Los siguientes pasos se llevaron a cabo para efectuar “el proceso de las relaciones interteóricas” explicadas por Contreras-Colmenares (2018), el cual dirige la organización y análisis de la información obtenidas en las entrevistas.

De acuerdo a Martínez (2006) y a Contreras-Colmenares (2018) deben cumplirse los siguientes pasos:

- determinación de las unidades temáticas con el propósito de mantener al investigador dentro de las interrogantes a estudiar;
- categorización; es decir, la generación de categorías para significar cada sentido de las diferentes ideas aportadas por los informantes clave, manteniendo una relación lógica con las temáticas planteadas. La categorización “posibilita clasificar conceptualmente los incidentes que son aplicables a una misma temática” (Requena, Carreo y Soriano, 2006, p.44).

Debido a que los entrevistados relataron desde diferentes aspectos cada una de sus vivencias, se tomó en cuenta lo descrito por Contreras-Colmenares (2018), respecto a la segmentación de las categorías emergentes al explicar que, “En caso de que exista pluralidad de categorías emergentes, se pueden desagregar en subcategorías”, por lo que varias subcategorías fueron originadas.

- además, mencionan dichos autores, la estructuración; esta consiste en el hallazgo de los patrones y de las diferencias que describen los procesos relatados por los informantes, a partir del entendimiento del investigador.
- elaboración del concepto emergente abarcador; corresponde según Contreras-Colmenares (2018), a “la elaboración teórica que realiza el investigador mediante la cual le otorga significación globalizadora y de mayor profundidad y alcance con la integración de distintos conceptos emergentes”; en la presente, bajo el enfoque hermenéutico-fenomenológico, se planteó la interpretación de la investigadora desde las experiencias registradas y la significación de los hechos por medio de la reflexión de los contextos conceptuales y de las narraciones recopiladas.
- contrastación; etapa para comparar, diferenciar o encontrar similitudes con otros autores o estudiosos del tema; la contrastación “no sólo nos permitirá entender mejor las posibles diferencias, sino que hará posible una integración mayor” (Martínez, 2006), y por último,
- aproximación teórica o aproximación a un constructo; nivel de conjugación de todo el proceso de recolección, organización, análisis y contrastación de la información, en la que se integran los datos de los informantes, los hallazgos de otros autores y la interpretación del investigador para crear una nueva teoría o mirada integral al tema en estudio; Contreras-Colmenares y col. (2023) lo definen “como el conocimiento que se obtiene producto de una rigurosa organización de la información obtenida, y que permite la comprensión o explicación parcial de un fenómeno de la realidad.”, por lo que es como un nivel más elevado de la teorización, donde es partícipe la cualidad que describe Martínez (2006), “La transición de los datos a la teoría requiere de imaginación creadora”.

***Segundo espacio de investigación:***

Los diagnósticos médicos arrojados por las historias clínicas de los atletas retirados, se interpretaron para aportar un análisis descriptivo según los sistemas orgánicos afectados, por ejemplo, sistema músculo-esquelético, sistema cardiovascular, sistema respiratorio, entre otros.

### **Confiabilidad de los resultados: Triangulación de fuentes**

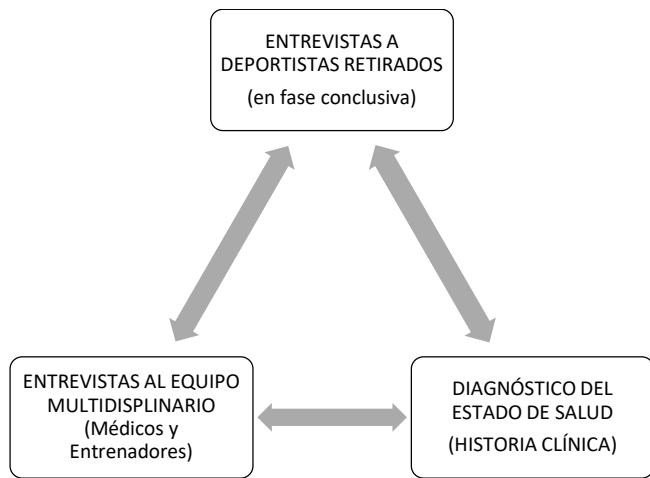
Luego de haber obtenido los datos codificados de las entrevistas y de las historias médicas, se realizó la triangulación de fuentes, como método de representación válida de las expresiones obtenidas de las técnicas de entrevistas y observación, pues “permite contrastar la información obtenida de diferentes sujetos so grupos de sujetos” (Rojas, 2010), es decir, la recopilación de datos de diferentes perspectivas, las cuales se asocian para dar respuestas a problemáticas complejas; esto se hace posible por el uso de diferentes fuentes de la información y de técnicas de recolección de datos. (Flick, 2009; Taylor 2016 y Palella y col., 2012).

Jiménez (2020), explica que, “La triangulación es el uso de múltiples métodos, teorías, datos y/o investigadores en el estudio de un fenómeno común.”

Permitió interpretar la realidad del tema en estudio ya que favoreció la comprensión de los hechos desde la expresión de las vivencias de los actores, como la indagación propia de la autora. De esta forma la triangulación le aportó a la investigación rigor y profundidad en la indagación de la problemática, así como minimizó las concepciones erróneas.

Se estableció dicha triangulación (ver Figura 2) entre:

- Los resultados de las entrevistas de los deportistas retirados
- Los resultados de las entrevistas del equipo profesional: entrenadores y médicos
- La interpretación de las historias de los deportistas retirados: diagnósticos de los estados de salud (diagnóstico clínico)



Escobar A. (2025).

**Figura 2**  
Parámetros para triangulación de la información

## MOMENTO IV

### HALLAZGOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN

La comprensión del proceso de Desentrenamiento deportivo en Venezuela, se generó por el análisis de la información aportada desde tres orígenes: el grupo de atletas retirados, el grupo multidisciplinario y la evaluación médica a dichos exatletas, para elaborar una aproximación teórica sobre la temática.

El estudio de los propósitos específicos:

- Comprender el proceso de Desentrenamiento Deportivo experimentado por los atletas venezolanos retirados del alto rendimiento
- Indagar las características del Desentrenamiento Deportivo ejecutado por el equipo multidisciplinario de los deportistas venezolanos retirados de alta competencia.

se hizo a través de la obtención de las opiniones y expresiones en el *primer espacio de investigación*, por medio de las entrevistas en profundidad aplicadas al grupo de atletas retirados y el equipo multidisciplinario, desarrolladas a continuación.

#### **Unidades temáticas**

A partir de dichos propósitos, la autora determinó los siguientes temas de interés sobre la perspectiva del desentrenamiento deportivo en Venezuela, para responder a las interrogantes del estudio.

- Trastornos de salud de los atletas previos y posteriores al retiro.
- Metodología de Desentrenamiento aplicada.
- Dominio teórico sobre desentrenamiento.
- Importancia de aplicación del desentrenamiento

Posteriormente se aplicaron las entrevistas en profundidad. La información recolectada se transcribió, y luego se analizó por el método inductivo en el que “se generan categorías de análisis a partir de los conceptos que emergen de los datos” (Vázquez y col., 2006), que facilitó el entendimiento y la interpretación de la información coleccionada desde un aspecto holístico.

La categorización y la codificación se realizó de acuerdo con el modo en que se desarrolló el estudio y las respuestas obtenidas.

### **Sistema de categorías y sub-categorías**

El procedimiento de análisis de la información de las entrevistas, se ejecutó en los siguientes pasos:

1) Identificación de los informantes para la tipificación por grupos, manteniendo la confidencial. Para ello se clasificaron en dos grupos:

- a. *atletas retirados*, identificados con la letra “A”; y,
- b. *el grupo multidisciplinario*: referente a los entrenadores con la letra “E”, y los médicos con la letra “M”.

Luego, a cada informante se le agregó un número de acuerdo al orden en las que se realizaron las entrevistas a cada grupo.

Se identificaron los atletas como: A1, A2, A3 y A4; los entrenadores: E1, E2, E3 y E4; y los médicos: M1, M3, M3 y M4.

2) Se realizó la reducción de la información, que generó la significación y organización de las respuestas en Sub-categorías y Categorías; este proceso consiste en “una cierta simplificación de la información recogida” (Tójar, 2006), de manera que permite eliminar lo redundante de los datos, sin perder la esencia de la información, para aprovechar complementemente la interpretación. Packer, 2018 detalla sobre este procedimiento:

Con el grupo de categorías en mano, el investigador rastrea las transcripciones de la entrevista y aplica una categoría (a veces a más de una) a todo lo que fue dicho. El resultado es una colección de extractos, cada uno con una o más categorías como una etiqueta. (p. 83)

### **Características del grupo de atletas retirados**

A continuación, se detallan las características del grupo y la información recolectada de los atletas retirados entrevistados, que permitió comprender el proceso de Desentrenamiento Deportivo que experimentaron.

**Tabla 2***Matriz de informantes clave: Grupo de atletas retirados*

IDENTIFICACIÓN	INFORMANTES CLAVE	DESCRIPCIÓN
A1	Atleta retirado de Integrante de selección estadal de Aragua por 5 años. Retirado Lucha Grecorromana.	Atleta retirado de Integrante de selección estadal de Aragua por 5 años. Retirado Lucha Grecorromana. hace 30 años.
A2	Atleta retirado de Levantamiento Pesas.	Atleta retirado de Integrante de selección nacional por 14 años. Retirado hace 15 años.
A3	Atleta retirado de Softbol.	Atleta retirado de Integrante de selección nacional por 16 años. Retirado hace 6 años.
A4	Atleta retirado de Voleibol.	Atleta retirado de Integrante de selección nacional por 11 años. Retirado hace 15 años.

**Tabla 3***Directrices interrogativas del grupo de atletas retirados*

PROPÓSITO ESPECÍFICO	CATEGORÍAS	SUB-CATEGORÍAS	INSTRUMENTO	INFORMANTE CLAVE	ALCANCES INTERROGATIVAS
Comprender el proceso de Desentrenamiento Deportivo experimentado por los atletas venezolanos retirados del alto rendimiento.	Estado de salud Experiencia en desentrenamiento Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud de la fase activa.</li> <li>• Salud luego del retiro.</li> <li>• Aspecto emocional</li> <li>• Motivo del retiro.</li> <li>• Decisión propia.</li> <li>• Comunicación de decisión.</li> <li>• Método aplicado.</li> <li>• Método propio.</li> <li>• Acompañamiento.</li> <li>• No indicación profesional.</li> <li>• Existencia.</li> <li>• Concepto.</li> </ul>	Entrevista en profundidad	Cuatro (04) Atletas retirados	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles trastornos de salud presentó durante las fases activas?</li> <li>2. ¿Cuáles problemas de salud presentó al retirarse del deporte?</li> <li>3. ¿Cuáles fueron los motivos del retiro del deporte?</li> <li>4. ¿Cómo fue el proceso del retiro?</li> <li>5. ¿Cuál método de desentrenamiento utilizó?</li> <li>6. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela exista un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?</li> <li>7. ¿Qué entiende por</li> </ol>

	Necesidad de atención en desentrenamiento	• Es importante • Objetivos			desentrenamiento deportivo?  8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de atención para el desentrenamiento? 9. ¿Qué se lograría al implementar un protocolo de desentrenamiento?
--	---	--------------------------------	--	--	--

Fuente: Escobar A. (2025)

## ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD A ATLETAS RETIRADOS

**Tabla 4**

*Entrevista A1*

INFORMANTE A1	Lín.	NOTAS CRUDAS	SUB-CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
Atleta retirado de Lucha grecorromana, participante de la selección estadal de Aragua por 5 años.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	A: ¿Cómo fue su trayectoria como deportista? Deporte, eventos y transcurso de años. I: La lucha... empecé joven, pero más que todo el año 90 ya tenía yo... porque la lucha empezó, pero... éramos viejos, no jóvenes, ya había que era el campeonato nacional, que es, era... lo de más cosas. A: ¿A qué edad comenzó en el deporte? I: En el deporte casi a los 20 años. Mas que todo lo que me gustaba era la lucha, pero yo era... más que todo ¿cómo se llama eso? entrenaba y a la vez era de la asociación. Y me gustaba hacer masajes, hacía masajes... y le echaba mucho aceite en las piernas a la gente. Luego, cuando empecé que daba masajes, y llegaban gente hasta a buscarme para que les daba... Pero en esa época, parece mentira, era una época de hierro, fue cuando empecé a entrenar como debe ser, fuertemente, pero nos ponían con una bombona de gas, las limpiábamos y se le echaba un poquito de agua, se cubría con... goma espuma, como decía uno... practicaba su suplex. Primero de lado y después agarramos a la gente, y después con los sacos de boxeo... más fácil.		

	<p>24 Practicar una entrada a la pierna en aquella época, que      25 un amigo CF, uno de los primeros entrenadores que yo      26 tuve, que en paz descansé... "van a hacer", por decir, "50      27 sentadillas, 50 de esto", al siguiente día nos decía,      28 "ustedes hoy van a trabajar con puro ataque a la pierna      29 izquierda y ataque con..."      30 "Vamos a empezar con 50, pero la otra semana, vamos a      31 llegar a 100".      32 100 entradas por la derecha y 100 entrada por la      33 izquierda.      34 100 entradas por arriba y 100 entradas por abajo...      35 Después de eso fue que empecé justamente como      36 directivo, después fue arbitro.      37 A: ¿Esa era la selección estadal?      38 I: Selección estadal. Había muchos equipos buenos,      39 buenísimos.      40 A: ¿Hasta qué edad estuvo como atleta?      41 Hasta los... tenía yo, hasta los 25 años más o menos.      42 A: ¿Qué modalidad de lucha?      43 I: Primero, la libre normal, después la greca romana, ahí      44 sí que era pura parte de aquí para arriba (señala de la      45 cintura hacia los brazos).      46 A: ¿Cuáles eran los trastornos de salud que presentó en      47 esa fase activa?      48 <u>No, de eso no tuve, me dolía una rodilla, me la golpeaban,</u> Salud en fase      49 <u>pero uno como era de hierro...., pero no sufrí nada de eso.</u> activa</p> <p>50 A: ¿Eso no era algo que a usted le molestara      51 frecuentemente?      52 I: No. Yo he estado acostumbrado a paramer a las 4:00 de      53 la mañana toda la vida. (busca foto en celular)      54 Mira aquí estamos (enseña la foto) ... Este es MO. Él está      55 vivo todavía.... (señalando) Este está vivo (señala) y este      56 es ¿este quien será? (se señala en la foto) Tenía yo 49      57 años.      58 A: ¿Ahí estaba como entrenador?      59 I: Como entrenador      60 A: ¿En algún momento fuera de las etapas activas, ocurrió      61 alguna lesión o problema de salud asociadas al deporte?      62 I: Bueno, yo creo que lo que me sucedió así de... que yo Salud en fase      63 tengo, cómo se llama eso, el corazón se pone loco, yo activa      64 creo primero, fue una patada por estar de salido,      65 halándole los pollinos a un pollino, eso fue en Manuare,      66 en el campo. Por ahí, por echarle vaina.... menos mal que      67 si me da en la cara me la desbarata, un pollinito, me dio      68 aquí (se señala el pecho) y me puso a rodar para allá...      69 Después un tipo amigo mío..., hay una cosa que tiene en      70 el carro, en el momento te la pasa, te pega ese      71 corrientazo, iajá!      72 Entonces... "Coye, aquí pasa algo". (se toca el pecho).      73 <u>Después me empezó la vaina, no sé qué me pasa,</u> Salud en fase      74 <u>entonces el estrés, y esto... la lucha, este deporte, esto</u> activa      75 <u>trae mucho estrés.</u></p>	Estado de salud
--	---	-----------------

	76 Pensar, que si "hay que pesar a los muchachos, que si 77 aquel con esta viveza, hay que estar mosca..." porque, así 78 como uno es vivo, ellos también son vivos. 79 A: ¿Cuáles fueron los motivos por los que se retiró como 80 atleta? 81 I: Porque ya... ya no me gustaba mucho... ah no, y otra 82 cosa, que ya usted va viendo los cambios, la situación, y 83 el maltrato... no el maltrato, sino cómo trataban al atleta, 84 es decir... y entonces, cambia la... cuando se murió F, un 85 señor que ese si enseñaba a uno desde cómo se camina a 86 cómo tiene que tratar a las personas, no ahora esa 87 educación que tenemos ahorita, da lástima... bueno, CF 88 cuando le decía a uno "mañana a las 7 de la mañana, todo 89 el mundo, todo su traje", y entonces decía "ah, llegaste 90 fulana?" "saque el bolso" .... Un pedazo de bolso que 91 cargábamos... material de entrenamiento, "no, pero 92 sáquelo... cepillo dental, esto, esto y esto, y así está 93 bien...", (hace gestos como si revisara un maletín) 94 ¡"fulano!... "ay! se me olvidó", "vaya para su casa a 95 buscarla" ..., eso era fijo, un bicho que medía como 2 96 metros. 97 A: ¿Esos cambios en el trato, eran en qué sentido? 98 I: Bueno, sabe que ahora los atletas no respetan al 99 entrenador, quieren hacer lo que les da la gana, le dices 100 "mire fulano, usted va hacer" por decir "3 sentadillas" y 101 él hace 2... "no, estoy cansado" ... porque te estás 102 engañando tú mismo, no estás engañando al otro. 103 A: s decir, ¿Qué usted decidió por su cuenta no continuar 104 como atleta sino como entrenador? 105 I: (Asintiendo con la cabeza) Sí.... entrenador.	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento
	106 A: Cuándo usted se lo comunicó al entrenador, ¿qué le 107 respondió? 108 I: Que "cómo iba a hacer eso", y yo "no pana, es que yo 109 estoy cansado" ... era que me dolía la cabeza por el estrés. 110 A: ¿Usted cuando dejó de entrenar para competir, cómo 111 hizo el paso dejar el entrenamiento competitivo? 112 I: Bueno, lo fui dando poco a poco... eso sí, porque en el 113 deporte, en ese pedacito, nosotros éramos pesistas, 114 hacíamos la lucha, hacíamos boxeo, dígame, como se 115 hace en el sambo, eso lo hacíamos nosotros y hacer 116 ejercicio como era antes.	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento
	117 A: ¿Cómo usted lo hizo, como fue esa rutina nueva? 118 I: Bueno, esa rutina nueva justamente yo lo pensé varias 119 veces, bueno... me retiré y seguí con mi lucha, pero ya 120 otra... nada de participante, como dirigente pues, como 121 dirigente duré muchos años. 122 A: ¿respecto a la actividad física? 123 I: Siempre si lo hacía, pero por mi parte, yo tenía 124 bastantes juegos de pesas.	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento
	125 A: ¿Usted seguía haciendo una rutina de ejercicio? 126 I: Una rutina más o menos igual. 127 Aquí venían muchos muchachos a hacer ejercicio. 128 I: ¿La hacía usted aquí en su casa?	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento

	<p>129 A: En mi casa.</p> <p>130 A: ¿Ya no lo hacía en el gimnasio?</p> <p>131 I: No, no..., lo hacía en el gimnasio, pero yo tenía aquí en</p> <p>132 mi casa pesas.</p> <p>133 A: ¿Esa rutina de ejercicios era igual a la del</p> <p>134 entrenamiento o era diferente?</p> <p>135 I: Era muy diferente... y allá yo iba... yo iba todos los días,</p> <p>136 pero no entrenaba como antes.</p> <p>137 A: ¿Qué tan diferente era esa nueva rutina?</p> <p>138 I: Era diferente porque... digo... uno va por ir, pero ve los</p> <p>139 demás en el momento, dígame esos gimnasios, yo me</p> <p>140 pongo a ver lo que hacíamos nosotros, tú sabes lo que es</p> <p>141 correr todas las gradas, así, (señala arriba abajo) después</p> <p>142 así (señala a los lados) y si uno se da un resbalón de allá</p> <p>143 arriba hacia abajo.</p> <p>144 A: ¿Esa nueva rutina de ejercicios por cuantos años la</p> <p>145 continuó?</p> <p>146 I: Toda la vida.</p> <p>117 A: ¿Todavía realiza la rutina?</p> <p>148 I: Yo me paro en las mañanas. Antes de pararme hago</p> <p>149 ejercicios en mi cama. Me paro para allá (<i>señala a la</i></p> <p>150 <i>puerta de la sala</i>) camino ahí. Algunas veces bajo (<i>señala</i></p> <p>151 <i>hacia el patio de la casa</i>), como ahorita que hay mucho</p> <p>152 monte, camino de aquí para allá (<i>señala de un lado a</i></p> <p>153 <i>otro</i>).</p> <p>154 <b>Lo único malo es, al estar sentado buen un rato tengo que</b> Salud en fase</p> <p>155 <b>esperarme un rato para calentar. Pero de resto estoy</b> de retiro</p> <p>156 <b>bien.</b></p> <p>157 A: ¿En ese tiempo que cambió de atleta a dirigente hubo</p> <p>158 alguien que le dijo "como ya no vas a entrenar debes</p> <p>159 hacer ciertas cosas"? ¿Alguien lo orientó, alguien lo guió?</p> <p>160 I: <b>No, lo que escuchaba, en esa época no había gente que</b> Acompañamiento</p> <p>161 <b>lo guiar a uno, porque a lo mejor hubiese alguien que</b> Experiencia en</p> <p>162 <b>me haya dicho...</b> desentrenamiento</p> <p>163 A: Me comentó que le cuesta un poco caminar ¿desde</p> <p>164 cuándo tiene esa situación?</p> <p>165 I: <b>Yo tengo esa situación hace como 2 años, no... como 1</b> Salud en fase</p> <p>166 <b>año, porque antes yo caminaba bien, después cuando me</b> de retiro</p> <p>167 <b>pusieron la prótesis, ya eso tiene unos cuantos años.</b></p> <p>168 A: ¿Cuándo le colocaron la prótesis?</p> <p>169 I: Ese tiene 4 años ya.</p> <p>170 A: ¿Por qué le colocaron la prótesis?</p> <p>171 I: Por artrosis, ahora hay un aparato que le engrana esa</p> <p>172 parte otra vez a uno, eso y que queda uno fino, bueno, en</p> <p>173 esa época no había eso, entonces cuando el médico me</p> <p>174 vio me dijo "eso está acabado"</p> <p>175 En la escuela, varios nos tirábamos, caímos parados,</p> <p>176 varias veces la hice..., lo hacíamos.</p> <p>177 A: Respecto a la cadera en la que se desarrolló la artrosis,</p> <p>178 ¿cree que se le puedo haber desarrollado por el deporte?</p> <p>179 I: Puede haber sido, porque en esa época uno no se...</p> <p>180 vamos a hablar claro, si comía como un animal, me</p>		
--	--	--	--

	<p>180 refiero, caraotas, pero siempre el bendito aceite. Yo  182 ahora como todo sancochado.</p> <p>183 A: ¿En todos los años en el deporte, en algún momento  184 pensó que le hubiera gustado que alguien lo hubiera  185 orientado en esa fase de alejarse del deporte como  186 atleta?</p> <p>187 I: Si hubiese habido una persona, así como usted está  188 hablando, si se hubiesen conseguido personas, así como  189 usted, ¡claro!, o que le diga a uno, "mire, si esto no sirve,  190 no sirve" o porque estás enfermo, porque te ve un  191 médico. Te mandan a un médico, pero más nada.</p> <p>192 A: ¿Por qué cree que era importante esa orientación?</p> <p>193 I: Porque uno puede escoger, o quedas en el mismo sitio,  194 haciendo trabajo, otro tipo de trabajo.</p> <p>195 Para mí eso, pero como no había nada de eso, eso es lo  196 que pasa. Porque si dicen "Mira fulano tú no puedes  197 hacer esto porque te puede dañar... ya tu no la bicha esa...  198 eres hipertenso, por esto y esto".</p> <p>199 A: ¿Había alguna orientación en salud?</p> <p>200 I: No había orientación.</p> <p>201 A: ¿Sabe si aquí en el país existe algo relacionado al  202 desentrenamiento?</p> <p>203 I: No. Yo muy poco salgo ahora.</p> <p>204 A: En base a lo dicho ¿qué cree usted que es el  205 desentrenamiento deportivo?</p> <p>206 I: Bueno, yo creo que el desentrenamiento deportivo son  207 muchas fases, uno la parte es la mala alimentación, que a  208 lo mejor no se alimenta bien; segundo, otro, que no hay  209 con qué ir a entrenar, que no tiene carro y el gimnasio  210 queda lejos; la otra parte, es que no hay ayuda, y la otra  211 parte ¿Qué sería? Que haya alguien que lo motive. Poque  212 hay muchachos que sean buenos en el boxeo, pero no  213 tienes a nadie que te diga "no hagas esto fulano"</p> <p>214 A: ¿Cree que es necesario que exista un protocolo o plan  215 de desentrenamiento deportivo?</p> <p>216 I: Si se puede, hay muchos retirados que sí pueden seguir  217 el entrenamiento, o van a los gimnasios "mira fulano,  218 esto es así, trata de bajarle un poquito", aquí no, no.</p> <p>219 A: ¿Por qué cree que es necesario o qué se lograría un  220 plan de atención a los atletas ya retirados?</p> <p>221 I: Primero, que yo digo que llegar a nuestra vejez como  222 debe ser, que tengamos... igualito, un ambiente igualito  223 para ir a ver unas peleas, si tiene... si puede todavía ir, y  224 te sientes feliz viendo lo que... el deporte que más te  225 gusta. Y de repente hasta te animes entrenando... hasta  226 en la casa, ajá, porque a mí me anima a veces, veo mi  227 broma de la lucha, y yo mismo... claro, yo parado, no me  228 puedo meter, por un lado, pero me puedo meter por la  229 otra, y enseño...</p> <p>230 El otro día yo le dije "oye, vale, pero mira, cuando eso  231 esté limpiecito otra vez", porque eso siempre está bonito,  232 un muchacho que me limpia este lado (<i>señala hacia el  233 patio</i>), y entonces... ah bueno, creo que lo dije hace</p>	<p>No indicación profesional</p> <p>Experiencia en desentrenamiento</p> <p>Necesidad de atención en desentrenamiento</p> <p>No indicación profesional</p> <p>Experiencia en desentrenamiento</p> <p>Existencia de protocolos en Venezuela</p> <p>Conocimientos en desentrenamiento</p> <p>Concepto de desentrenamiento</p> <p>Conocimientos en desentrenamiento</p> <p>Objetivos</p> <p>Necesidad de atención en desentrenamiento</p>
--	---	---



	<p>285 I: No. Puede que haya, si lo hay porque... yo supongo que      286 lo hay, porque atletas buenos, fuera del país, y tienen una      287 beca muy grande.</p> <p>288 A: ¿Algo más que quiera agregar sobre el      289 desentrenamiento?</p> <p>290 I: Primero, para empezar que el país es que todos      291 colaboremos con nuestra patria que es Venezuela, si no      292 colaboramos estamos mal, mientras estemos en esos      293 pleitos, que si fulano va para allá, que si fulano viene pa'      294 acá, estamos mal. Si no nos unimos, estamos mal. País      295 unido, vive unido... yo creo que lo mejor es que todo      296 caminen bien, todo camine bien.</p> <p>FIN</p>		Protocolo
			Protocolo

Fuente: Escobar A. (2025)

**Tabla 5**  
*Entrevista A2*

INFORMANTE A2	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	SUB-CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
<i>Atleta retirado de levantamiento de pesas.</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32	<p>A: ¿Cómo iniciaste en el deporte?</p> <p>I: Bueno, eh... mis inicios en el deporte fueron más o menos a partir de los 5 años en la práctica de la Gimnasia artística, en donde estuve allí hasta los 15 años, casi hasta los 15 años. Eh... luego me retiro de la gimnasia y me voy a lo que es la práctica de las pesas, primero hice Potencia y luego me fui al levantamiento de pesas, y... bueno hasta allí estuve desde, no sé, los 16 años más o menos, hasta que tuve mis chamos que fue a los 25 que fue mi primer embarazo, luego de tener a mi chama continué con los entrenamientos, bueno, en realidad durante el embarazo continué con mis entrenamientos, no el mismo impacto, pero si me mantuve, tuve un parto super sano, fue natural, a los 2 meses me reintegré, eh... volví de nuevo a la selección, competí en los JJNN.</p> <p>Después tuve mi otro embarazo, interrumpí también, pero luego también terminé, a los meses volví porque, fue parto normal y me pude recuperar muy rápido.</p> <p>Eh... luego hice una pausa, después si me paré como no sé, 3, 4 años más o menos, bueno, allí sentí que me salieron muchas dolencias que de repente no me habían salido antes, y fui cuando... hasta me diagnosticaron que tenía unas hernias cervicales y lumbar, y de verdad me sentí... (expresión de negación)</p> <p>yo no entrenaba, yo pienso que eso fue un error, bueno ese proceso como quien dice de desentrenamiento, porque lo desconocía, o sea, lo he escuchado, pero mas no tenía a alguien que pudiera guiarme a hacerlo, y bueno, yo tuve esas dolencias y de verdad que fue para mí, o sea, traumático, hasta que me dijeron que no podía entrenar más nunca en las pesas.</p> <p>A: ¿Eso ocurrió a qué edad?</p>	Motivos del retiro Salud en fase de retiro Experiencia en desentrenamiento Estado de salud Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento Estado de salud Experiencia en desentrenamiento

	33 <b>I: Eso me lo diagnosticaron como a los 33 años, 34 años,</b> 34 hace como 10 años. Y entonces, bueno, me querían 35 operar, yo no quería porque bueno... yo decía la 36 recuperación..., yo soy el sustento de hogar, no quería 37 parame, total que bueno, me hicieron mis terapias, me 38 guiaron, el médico me mandó un tratamiento, lo completé 39 a la letra, hubo cosas que tuve que dejar, la pregabalina, 40 para mí eso fue lo peor por... eso me deterioró, sentí que 41 eso de verdad, yo sentía que no... si me deterioró, me 42 deterioraba muchísimo, mentalmente como físicamente, 43 y bueno, yo pienso que la mente es la que domina al 44 cuerpo siempre, y yo todos los días me repetía de que "tú 45 eres una mujer sana" "soy una mujer sana", "soy una 46 mujer sana", vuelvo a entrenar, decidí retomar los 47 entrenamientos con los atletas con discapacidad en el 48 IRDA.	Salud en fase de retiro	Estado de salud
	49 <b>Yo dije "no, yo tengo que hacer algo", "yo tengo que ir</b> 50 <b>aunque sea a montar la bicicleta", entonces bueno,</b> 51 <b>comencé con eso. Estaba nuestra queridísima, que ya no</b> 52 <b>está físicamente que es Z, que ella de verdad fue un</b> 53 <b>ejemplo para el deporte, eh... convencional y paralímpico,</b> 54 <b>ella siempre y me aconsejaba y me decía que no podía</b> 55 <b>pararme, que ella había nacido con esa condición y que</b> 56 <b>nunca se paró y que para la edad que ella tenía... o sea,</b> 57 <b>ella fue mi inspiración, mas todos ellos, todos los atletas</b> 58 <b>que yo me... como quien dice, me crié con ellos en el</b> 59 <b>mundo del deporte, me sensibilicé mucho, entonces yo</b> 60 <b>dije "bueno, si ellos no se han podido parar y tenían otras</b> 61 <b>limitaciones más extremas ¿por qué yo me voy a parar?",</b> 62 <b>entonces comencé a trabajar, tampoco fue brusco,</b> 63 <b>comencé a trabajar desde cero, comencé a trabajar en</b> 64 <b>bicicleta caminaba, porque tenía miedo de tocar las pesas</b> 65 <b>porque era delicado, porque la cervical, la lumbar (señala</b> 66 <b>el cuello y la espalda), no sé qué.</b> 67 <b>Comencé a hacer ejercicios, como quien dice, funcionales</b> 68 <b>sin peso, sino con el peso de mi cuerpo y fui</b> 69 <b>acomodándome, eh... después fui al atletismo, a veces</b> 70 <b>trotaba muy suave y seguí como quien dice, me voy a</b> 71 <b>entusiasmarme a empezar de nuevo a entrenar, eso fue un</b> 72 <b>proceso como cuando tu inicias otra vez a hacer un</b> 73 <b>deporte, entonces, bueno, como el proceso de la vida,</b> 74 <b>primero gatea, después das unos pasitos, después</b> 75 <b>perfeccionas la caminata y después corres, entonces fue</b> 76 <b>ese proceso que lo viví... ¡me gustó!</b> 77 <b>Eh... bueno, aprendí a trabajar mejor mi cuerpo, luego, de</b> 78 <b>yo haber hecho ya la parte de cardio y de recuperarme en</b> 79 <b>ese sentido, algo me decía "vuelve a las pesas" porque ese</b> 80 <b>es como mi pasión y no puedes pararlo, comencé suave</b> 81 <b>con las maquinitas, no sé qué, los entrenadores "mosca,</b> 82 <b>no sé qué...", que sabes que ya como uno ya no era una</b> 83 <b>muchachita, agarraban y decían "mosca porque ya no eres</b> 84 <b>una muchachita, los huesos no son tan iguales", entonces</b> 85 <b>con eso, esos juegos que me tenían, y yo... algo me decía</b>	Método propio Acompañamiento Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento Experiencia en desentrenamiento Experiencia en desentrenamiento

	<p>86 "si puedes, si puedes", empecé a fortalecer mi cuerpo,  87 empecé a trabajar mucho la parte lumbar, mi espalda, o  88 sea, todo, empecé a hacer mejores estiramientos, o sea,  89 todo empecé de cero, de nuevo en el entrenamiento, pero</p> <p>Método propio</p> <p>90 fui yo misma que yo quise... como que me inicié yo misma,  91 me organicé, me planifiqué, yo comencé de nuevo en esto  92 del deporte.</p> <p>Entonces bueno, comencé a hacer técnicas otra vez de levantamiento con la barra sola, me daba temor porque yo decía "bueno", pero, nada fui... con la barrita sola, después yo dije "no, yo me voy a meter un poquito de peso", y le metía disquitos de discos de 2,5 kg, después otro día le ponía 5 Kg y entonces me veían los entrenadores y se impactaban, "no puedes estar haciendo eso", "sí puedo, es que yo sí puedo", bueno y comencé de nuevo 10 kg, pero yo decía "yo me siento bien", comencé a probar cosas, eh... aparatos, ejercicios y me di cuenta, que hay ejercicios que eh... me inflamaban la cervical, me hacían daño en la espalda como por ejemplo, la sentadilla por detrás, porque como que la barra está en un sitio donde me presiona la cervical, cae y entonces me la inflama, como también hay aparatos que yo... si implicaba o que era la parte de lastre, ¿sabes? Con ese movimiento de lastre, o cuando te colocas algo acá atrás en la espalda, o sea, yo esos ejercicios los tuve que eliminar, yo hago sentadillas por delante y no me molesta.</p> <p>112 Ya al siguiente día amanecía mal, como que se me inflamaba la cervical, y bueno otra cosa que me dijo el</p> <p>Método propio</p> <p>113 médico, el estrés te activa todo eso, yo dije "el estrés está fuera de mi vida", entonces dije "yo tengo que hacer ejercicios" porque para mí, yo tengo 43 años hoy, yo sigo haciendo ejercicio, después de eso yo me mantuve haciendo ejercicios, ahorita hago crossfit, que yo sé que son ejercicios que algunas veces están contraindicados,</p> <p>119 pero yo los amo a la realidad de que ya uno viene del deporte, y ya uno conoce lo que te puede perjudicar y lo que no, entonces esas pizarras cuando las hacen muy atropelladas, yo las modiflico y trabajo a la medida que yo sé que no me vaya a hacer el daño, que no me vaya a perjudicar ni mi espalda, ni mi cervical, o sea... y de verdad me ha rendido muy bien, yo... ya tengo ya que volví, como te dije hace como 10 años, no he parado, de hecho siento que esto es una terapia para mí, o sea, el ejercicio, y más nunca a mí me ha dolido la cervical, más nunca me ha dolido la cervical, porque yo aprendí a fortalecer mi cuerpo, la espalda, ósea todos los ejercicios que hice, los hice para recuperarme del mal.</p> <p>133 Y volví como te dije, volví al levantamiento de pesas, hago los movimientos olímpicos, que es arranque y envión, a mí no me duele nada, de hecho volví de nuevo a levantar kilos, bastante como quien dice para mi edad, bastante fuerte, y claro, no entreno la misma intensidad que entrenaba antes, pero si entreno, o sea, me gusta</p>	Experiencia en desentrenamiento
--	---	---------------------------------

	<p>139 entrenar bastante, este... muevo cargas, porque no se      140 trabajar con peso y mira que de verdad, los movimientos      141 olímpicos no me afectan para nada la cervical, ni lumbar,      142 también lo fortalezco mucho todos los días, trabajo      143 mucho lo que es la parte del core, o sea, todos los días, ya      144 yo aprendí que eso lo tengo que hacer todos los días,      145 este... y me ha ayudado muchísimo, de igual manera      146 sentadilla hago, sentadilla por delante, y no me... de      117 verdad que no me da ningún tipo de dolencia, nada.      148 ¡Pero ya!, la sentadilla por detrás la eliminé, hay ejercicios      149 que en verdad me puede perjudicar y no lo hago. Pero, de      150 resto yo hago mi vida normal, hago mis ejercicios de alto      151 impacto, hasta hago ejercicios gimnásticos todavía, o sea,      152 yo todavía puedo caminar de manos, yo todavía puedo      153 hacer una ronda y un flic-flac, o sea, un mortal, o sea,      154 todavía para mi edad, yo... estoy muy bien, muy activa y      155 bueno yo pienso que es que el deporte te prolonga un      156 poco más la vida ¿no?      157 Y eso es lo que he aprendido, y bueno ese tema de      158 desentrenamiento... he escuchado, mas no he estado      159 como quien dice tan inmersa en eso, hasta ahorita que tú      160 me estás hablando de eso y me parece que es tan      161 importante, porque nadie lo aplica, he visto la mayoría de      162 compañeros del deporte, tanto de mi disciplina como de      163 otras disciplinas y están de verdad, super deteriorados de      164 salud, porque han dejado de entrenar, ¿sabes? Hay      165 muchos que han retomado porque ellos me ven, yo      166 siempre hago eh... tiktok, y monto mis videos de      167 entrenamiento, porque me gusta inspirar a la gente que      168 haga ejercicio, porque yo pienso que esto como que es la      169 medicina del futuro, porque de alguna u otra manera el      170 ejercicio te fortalece el sistema inmunológico y para mí      171 esto es una terapia, yo inspiro a los demás que lo hagan, a      172 lo mejor no a la misma intensidad que yo lo hago, pero      173 con que hagas algún tipo de movimiento al cuerpo, ya eso      174 es salud para tu mente y para tu cuerpo.      175 Entonces, bueno, yo hago mis videos y la gente queda      176 impactada porque para mi edad, o sea, todas las destrezas      177 que yo tengo, que aún mantengo, o sea, no todo el mundo      178 lo hace. Y bueno, siempre trato de motivar a mis      179 compañeros, los que fueron atletas conmigo a que      180 retomen la práctica porque pues de verdad es vida, y creo      180 que he influido un poco en mis compañeros, en otros tipos      182 de personas que también, porque yo estuve un tiempo      183 como coach también, de funcional y de crossfit, y bueno,      184 aprendiendo a llevar a la gente paso a paso, eh... por estas.      185 Y estoy en eso, y sigo trabajando en eso y todos los días      186 hago ejercicio y (inaudible) para mi fisioterapia, yo no      187 hago ejercicio así cuando me falta algo, pero lo hago es      188 por eso, para mí es mi terapia, yo hago mis ejercicios y      189 después voy a mi rutina laboral, y ya yo siento, ya yo      190 entreno, le aporté a la salud, ando feliz todo el día, porque      191 ando con más energía cada vez que entreno tempranito.</p>	
--	---	--

	192 Entreno 6 de la mañana, ya después ando en mis 193 quehaceres, y bueno... hasta el momento, ya gracias a 194 Dios a mí no me ha vuelto a doler más nada, y bueno eh... 195 no sé si hice algo malo, eh ... en ese proceso estoy aquí 196 para escucharla para que me guíe, pero yo... por lo menos 197 lo hice como que empíricamente, pero bueno, creo que lo 198 hice bien, porque me sentí bien y me recuperé y empecé 199 como quien dice de cero otra vez y fui de cero a más, y 200 bueno ya aquí 43 años, y todavía me mantengo activa 201 A: ¿Actualmente te sientes sana? 202 I: De cuerpo, de mente, espiritualmente, o sea, yo me 203 siento... y de verdad como te dije es una terapia 204 (inaudible), para mí es una terapia. 205 En el período que estuviste en levantamiento de pesas, 206 ¿en cuáles competencias participaste? 207 Eh, bueno, campeonatos nacionales, eh, los juegos de 208 pase a selección nacional, eh..., luego participé en 209 campeonato suramericano, panamericano, no llegué a 210 JJOO, estuve en ciclo, pero no llegué a JJOO porque quedé 211 embarazada, pero me mantuve siempre... hice ciclo 212 olímpico, pero no llegué a los juegos por el tema de que 213 salí embarazada, y luego volví otra vez a la selección, pero 214 no duré mucho porque tenía mis chamos pequeños, y de 215 verdad decidí fue... dedicarme a mis chamos y terminar 216 mis estudios. 217 De las lesiones de la columna ¿cuál estaba más agravada? 218 La de cervical, lumbar también, pero eh... cervical más..., 219 o sea, fue más prolongado el dolor, o sea, porque como 220 cuando se me inflamaba me dejaba más inmóvil que la 221 lumbar, la lumbar, me molestaba y sí, a veces, me dolía, 222 pero más la cervical, me limitaba mucho más que la 223 lumbar 224 A: ¿A qué edad comenzó a aparecer la molestia de la 225 región lumbar? 226 I: Eh... como después que yo dejé de entrenar, que tuve a 227 mi chamo, como a los 30, que ya yo había dejado de 228 entrenar. 229 A: ¿Otras lesiones u otros problemas de salud en el 230 período de competencias? 231 I: No, yo gracias a Dios no tuve dolencias, ni las rodillas que 232 era levantamiento de pesas, de verdad que nunca me...activa 233 este... ni la espalda, o sea, nada, yo no tuve ningún tipo de 234 dolencia. 235 Después que yo tuve mi chamo y que paré de entrenar, 236 porque yo volví, pero después que decidí dejar, porque 237 bueno... me dediqué a trabajar a estudiar, a atender los 238 muchachitos y entonces ahí fue como que todo comenzó 239 a salir, como que comenzaron a salir esas lesiones que 240 nunca... entonces allí es cuando te das cuenta... el ejercicio 241 es vida, porque si te mantienes inmóvil es cuando más te 242 salen cualquier tipo de cosas, pero cuando te mantienes 243 en movimiento yo pienso que es cuando, o sea, evitas ese 244 tipo de lesiones no sé, bueno eso es lo que yo he sacado a	Método propio Salud en fase de retiro Estado de salud Estado de salud Estado de salud Estado de salud	Experiencia en desentrenamiento Estado de salud
--	--	--	--

	<p>245 conclusión, porque cuando he dejado de entrenar hasta la      246 gripe me agarra casi que todas las semanas, pero, cuando      247 yo entreno, a mí no me da ni alergia.      248 En el período de selección nacional ¿Hubo molestias de      249 nada?</p> <p>250 Nada</p> <p>251 O sea, ¿fue en el momento del reposo?</p> <p>252 Exacto, o sea, cosas que de repente "ay, bueno, me duele      253 el codo, me duele la muñeca", cosas que bueno, por      254 desgaste, por tanto, abusar, pero no fue una lesión de que      255 haya paralizado, sino esta lesión después que yo paré      256 durante el reposo, que fue lo de la cervical, que de verdad      257 (inaudible)</p> <p>258 ¿en qué categoría competías?</p> <p>259 Yo era 69 kg.</p> <p>260 ¿Problemas de corazón, respiratorios o de otro tipo?</p> <p>261 No.</p> <p>262 De los compañeros retirados ¿qué problemas de salud le      263 conoces?</p> <p>264 Mira, la mayoría tiene obesidad, ¿sabes? Y la obesidad a veces no se le da importancia, pienso que es una de las patologías más difíciles que existen, porque, o sea, eh... es difícil pues, la gente con obesidad no es fácil, porque entonces también tienes que trabajar la mente, entonces la gente se limita y la gente se descuida y... "ay, no, no importa, si estoy gordo estoy bien", y no.</p> <p>271 Y la mayoría de todos esos excompañeros, la mayoría sufre de tensión ¿sabes? Sobre todo, eso pues, porque la obesidad trae como consecuencia todo ese tipo de cosas, problemas cardíacos, es eso, que se abandonan, porque piensa, "ay no, ya no entrené, ya yo..." o sea, y muchos también que, por la edad, que "ya yo soy una persona de 40 años...", no. O sea, quien dice, la edad es un número, o sea, uno no se puede parar porque "ya yo tengo 40 años, ya yo no sirvo, y ya no voy a hacer..." no, yo pienso también que todo está en la mente y que debemos cambiar esa manera de pensar, pues, de que nos limitamos porque tenemos una edad.</p> <p>283 Yo pienso que todavía hay cosas... y para muestra un botón, como yo siempre se lo digo a la gente "tengo 43 años y yo creo que estoy más activa que un chamo de 20 años, de 30 años" y yo me siento bien, me siento joven, yo soy activa, soy una mujer de 43 años como te digo, no soy una muchachita, pero yo me siento con unas condiciones físicas de cuanto yo tenía 20, 25 años y de verdad que eso te lo da la práctica deportiva, la actividad física que la mantiene, porque estando sedentaria no hago ese tipo de ejercicios que hago hoy.</p> <p>293 Y ahorita yo de verdad me siento super, super bien, física y emocional.</p> <p>295 En el proceso del retiro ¿en algún momento pensaste "ya no puedo continuar" o fue el mismo hecho de la familia, es decir la situación?</p>	Salud de Estado de salud
--	--	--------------------------

	298 <u>Una cosa fue llevando a la otra, yo dije "me voy a dedicar</u> 299 <u>a mis chamos, voy a terminar de estudiar, voy a trabajar",</u> 300 <u>pero somos nosotros que nos limitamos, porque no había</u> 301 <u>excusa para yo pararme,</u> simplemente yo dije "ya, yo 302 simplemente suelto esto, ya yo fui atleta, ¿ya..." sabes? 303 Uno mismo se limita, porque hoy día yo sigo siendo mamá, 304 yo sigo trabajando, yo sigo estudiando, yo me sigo 305 preparando, tengo muchos compromisos y yo no dejo de 306 entrenar, yo entreno a las 6 de la mañana, o sea, que todo 307 es cuestión que uno mismo se lo proponga, y yo después 308 de que entreno, 7:30 estoy lista y ando haciendo mil 309 cosas. 310 O sea, es cuestión que uno mismo se organice, entonces 311 yo misma dije "no, eh... ya yo no estoy para esto" sabes, 312 yo misma fui la que propició eso, porque yo dije "no, yo 313 voy a dejar... me voy a dedicar a los chamos voy a terminar 314 de estudiar, voy a trabajar, porque tengo que hacer 315 esto..." yo sustento al hogar y bueno busqué la excusa y 316 no entrené más. Y eso fue lo que me produjo, digo yo 317 pues, fue cuando empezaron a aparecer todas las 318 lesiones, perdí ese hábito y esa disciplina de entrenar. 319 ¿Se lo comunicaste al entrenador? 320 <u>No... porque bueno, mi entrenador como tal ya no estaba</u> 321 <u>acá, ya no estaba en Venezuela,</u> es cubano y ya ni estaba 322 aquí, y claro, había otros entrenadores, pero, eh... como 323 te digo pues, no son entrenadores así... nosotros también 324 ignoramos eso lo que llamamos el desentrenamiento 325 deportivo, no le damos importancia, simplemente "ay, ya 326 dejó de entrenar y ya" entonces no le damos la 327 importancia que eso amerita. 328 ¿Entonces en ningún momento nadie te comentó "va a 329 llegar un momento que es el retiro y debes hacer ciertos 330 cambios"? 331 <u>No, no, nunca nadie me lo comentó.</u> Yo de repente de la 332 manera como te dije, empírica, yo cuando me di cuenta 333 del cambio de entrenar y de dejar de entrenar, cuando 334 aparecieron las lesiones, o sea, me di cuenta de que... dije 335 "bueno, influyeron los entrenamientos" dije yo, y a lo 336 mejor ya me está saliendo todo lo que hice en años y me 337 está saliendo ahorita, no comprendía que de repente eso 338 era... que no era saludable pararlo y dejar así de esa 339 manera los entrenamientos, hasta que volví como quien 340 dice, aprendí y desaprendí, porque empecé de cero ¿no? 341 De nuevo a entrenar, cuando me salieron esas lesiones, 342 ( <u>inaudible</u> ), entonces <u>yo aprendí y me di cuenta que fue</u> 343 <u>un error garrafal haber dejado de entrenar por completo,</u> 344 <u>y no haberme mantenido por lo menos en unas etapas en</u> 345 <u>donde yo mantuviera las cargas o por lo menos bajara la</u> 346 <u>intensidad.</u> 347 O sea, ¿que ese cambio fue brusco? 348 Si, fue brusco. 349 ¿más o menos cuanto tiempo después de dejar a entrenar 350 comenzaste a sentir las molestias de la columna?	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento
	320 <u>No... porque bueno, mi entrenador como tal ya no estaba</u> 321 <u>acá, ya no estaba en Venezuela,</u> es cubano y ya ni estaba 322 aquí, y claro, había otros entrenadores, pero, eh... como 323 te digo pues, no son entrenadores así... nosotros también 324 ignoramos eso lo que llamamos el desentrenamiento 325 deportivo, no le damos importancia, simplemente "ay, ya 326 dejó de entrenar y ya" entonces no le damos la 327 importancia que eso amerita. 328 ¿Entonces en ningún momento nadie te comentó "va a 329 llegar un momento que es el retiro y debes hacer ciertos 330 cambios"? 331 <u>No, no, nunca nadie me lo comentó.</u> Yo de repente de la 332 manera como te dije, empírica, yo cuando me di cuenta 333 del cambio de entrenar y de dejar de entrenar, cuando 334 aparecieron las lesiones, o sea, me di cuenta de que... dije 335 "bueno, influyeron los entrenamientos" dije yo, y a lo 336 mejor ya me está saliendo todo lo que hice en años y me 337 está saliendo ahorita, no comprendía que de repente eso 338 era... que no era saludable pararlo y dejar así de esa 339 manera los entrenamientos, hasta que volví como quien 340 dice, aprendí y desaprendí, porque empecé de cero ¿no? 341 De nuevo a entrenar, cuando me salieron esas lesiones, 342 ( <u>inaudible</u> ), entonces <u>yo aprendí y me di cuenta que fue</u> 343 <u>un error garrafal haber dejado de entrenar por completo,</u> 344 <u>y no haberme mantenido por lo menos en unas etapas en</u> 345 <u>donde yo mantuviera las cargas o por lo menos bajara la</u> 346 <u>intensidad.</u> 347 O sea, ¿que ese cambio fue brusco? 348 Si, fue brusco. 349 ¿más o menos cuanto tiempo después de dejar a entrenar 350 comenzaste a sentir las molestias de la columna?	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento
	331 <u>No, no, nunca nadie me lo comentó.</u> Yo de repente de la 332 manera como te dije, empírica, yo cuando me di cuenta 333 del cambio de entrenar y de dejar de entrenar, cuando 334 aparecieron las lesiones, o sea, me di cuenta de que... dije 335 "bueno, influyeron los entrenamientos" dije yo, y a lo 336 mejor ya me está saliendo todo lo que hice en años y me 337 está saliendo ahorita, no comprendía que de repente eso 338 era... que no era saludable pararlo y dejar así de esa 339 manera los entrenamientos, hasta que volví como quien 340 dice, aprendí y desaprendí, porque empecé de cero ¿no? 341 De nuevo a entrenar, cuando me salieron esas lesiones, 342 ( <u>inaudible</u> ), entonces <u>yo aprendí y me di cuenta que fue</u> 343 <u>un error garrafal haber dejado de entrenar por completo,</u> 344 <u>y no haberme mantenido por lo menos en unas etapas en</u> 345 <u>donde yo mantuviera las cargas o por lo menos bajara la</u> 346 <u>intensidad.</u> 347 O sea, ¿que ese cambio fue brusco? 348 Si, fue brusco. 349 ¿más o menos cuanto tiempo después de dejar a entrenar 350 comenzaste a sentir las molestias de la columna?	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento
	343 <u>un error garrafal haber dejado de entrenar por completo,</u> 344 <u>y no haberme mantenido por lo menos en unas etapas en</u> 345 <u>donde yo mantuviera las cargas o por lo menos bajara la</u> 346 <u>intensidad.</u> 347 O sea, ¿que ese cambio fue brusco? 348 Si, fue brusco. 349 ¿más o menos cuanto tiempo después de dejar a entrenar 350 comenzaste a sentir las molestias de la columna?	Reflexión del proceso	Experiencia en desentrenamiento

	<p>351 Mira, a ciencia cierta no recuerdo, pero yo creo... cuando      352 mucho pasó 1 año, fue un proceso como de 6 meses a 1      353 año, comencé a sentir molestias, pero no le di      354 importancia, simplemente le achacaba todo eso al      355 deporte. O sea, en el momento yo sentí que en el deporte      356 fue dañino en mi vida porque ajá... me está sacando esto      357 hoy. Entre mi ignorancia ¿no?, pero bueno... nada, los      358 procesos de la vida están para enseñarnos y de verdad que      359 ... y gracias por la oportunidad que me diste porque este      360 es un tema super importante en el cual me gustaría      361 también, estar más inmersa en eso y bueno, seguir      362 aprendiendo.</p> <p>363 ¿Cuándo estabas en los períodos de competencia, qué      364 cambios notabas en tu cuerpo?</p> <p>365 Bueno, cuando yo competía que estaba en esos períodos,      366 yo me sentía a veces fatigada muscularmente, porque      367 eran muchas cargas, eh... pero me sentía... me sentía bien,      368 porque o sea, como te dije, no tenía dolencias ni nada, una      369 que otra molestia, pero era por el mismo desgaste de los      370 entrenamientos, pero no... físicamente me sentía bien,      371 emocionalmente me sentía bien, lo que era que me sentía      372 como sobrecargada, porque era como que... habían      373 momentos donde... pero no nada fuera de lo normal, ni      374 nada que yo sintiera que me hiciera daño.</p> <p>375 En el momento del retiro, aparte del problema de la      376 columna ¿Qué otros cambios mental o corporal notaste      377 en ti?</p> <p>378 Mira yo... yo siento que la piel me cambió muchísimo, yo      379 sentí que.... De hecho, bueno, tengo fotos, eh... en donde      380 estaba gorda, o sea, no obesa, pero para como yo siempre      381 fui, o sea, estaba como que descuidada, la piel me cambió,      382 eh... el cuerpo me cambió muchísimo, emocionalmente      383 no me sentía bien, o sea, porque pierdes todas esas cosas,      384 ya no estás tan activo, ya no te sientes tan activo como      385 ahorita me siento, porque, como te digo desde las 6 de la      386 mañana ando super activa, o sea , siento como mucha      387 gente me dice "para la edad que tu tienes tu eres una      388 mujer con mucha alegría", porque esto... anímicamente el      389 deporte te lo da.</p> <p>390 En cambio, yo no entrenaba, uno se para, así como que...      391 con la fatiga, no... tu te paras y haces ejercicio y ya te      392 activaste, ya moviste el cuerpo, en cambio que cuando no      393 lo hacía me sentía... hasta me veía mucho mayor de lo que      394 ya me veo ahorita, que ya tengo 43 años.</p> <p>395 O sea, te hago hincapié en la edad porque todo el mundo      396 me lo dice y yo lo noto... porque antes, en los tiempos de      397 uno una persona de 43 años ya se veía viejísimos, se      398 echaban a morir porque ya eran unos viejos. Gente      399 todavía joven, gente capacitada, gente activa y como te      400 digo está en la mente. Y emocionalmente yo me siento      401 bien, me siento bien, o sea, yo me siento en paz, me siento      402 bien, yo me siento feliz porque... o sea, ya es una      403 bendición que ya me pare en la mañana y...</p>	<p>Es importante</p> <p>Necesidad de atención en desentrenamiento</p>
--	--	---

	<p>404 O sea, cuánta gente está en un hospital que no puede  405 pararse, y quisiera pararse para ir a caminar. Entonces ya,  406 ahí yo siento que ya es más que ganancia.  407 Cuando retomaste la rutina de ejercicio ¿mentalmente te  408 costó mucho adaptarte?</p> <p>409 Algo, lo que pasa es que lo hice... lo hice por salud. Porque  410 yo dije "yo tengo que volver a moverme por salud", o sea, aplicado  411 yo comencé a meterme eso en la cabeza, "tengo que  412 hacer ejercicio porque esto es lo que me va a dar vida, lo  413 que me va a dar salud", como te dije, comencé de nuevo.  414 de cero, "yo tengo que ir...", un día sí, un día no y un día sí  415 y un día no. Ahí iba como que adaptándome de nuevo al  416 proceso, hasta que comencé a hacerlo todos los días y dije  417 "tengo que hacerlo todos los días, tengo que aprender a  418 tener una nueva disciplina", y dije "cuando tú haces una  419 cosa durante 21 días seguidos ya lo haces un hábito, y  420 pues esto es un hábito", y el día que yo dejo de entrenar  421 porque bueno, tengo un compromiso o algo, siento que  422 me falta hago, pero bueno, nada a veces toca, a veces no  423 toca, porque ya yo lo hago por mantenerme, yo lo hago  424 por salud, ¿sabes? Yo todavía entreno y ejercicios de alto  425 impacto, hago ejercicios fuertes, que no todo el mundo los  426 hace como yo los hago, pero yo me siento bien entrenado  427 así. Y hay días que no entreno, pero no pasa nada ¿me  428 entiendes?, pero bueno, porque por la rutina, por las  429 cosas que uno hace, pero ya es algo como que,  430 emocionalmente esto como te lo dije temprano es una  431 terapia para mí... porque me ayuda a desestresarme,  432 porque aporto, siento que aporto vitalidad a mi cuerpo, y  433 a mí me ayuda.</p> <p>434 A: ¿Cuándo iniciaste le crossfit?</p> <p>435 I: Eh... hace como 5 años, en el 2019</p> <p>436 A: ¿cómo llegaste al crossfit?</p> <p>437 I: Lo vi por redes y vi que era como que un circuito y  438 entonces me gustó porque llevaba deportes que yo había  439 hecho, gimnasia, que yo lo dominaba, llevaba  440 levantamiento de pesas, que ya lo dominaba y yo decía  441 "bueno, ¿por qué no pruebo esto?" por hobby, claro había  442 unos que otros ejercicios que me hicieron daño, entonces  443 ya yo tuve que pararlo, los hacía, pero con menos impacto,  444 con menos... ¿sabes? Pero entonces me llamó la atención  445 por eso, porque era como un circuito, y me gustó, de  446 hecho, después llego y... yo comencé a entrenarlo como  447 valoraban mis conocimientos en la gimnasia y el  448 levantamiento me dan la oportunidad de ser coach y me  449 preparé para yo dar clases allí también, y bueno, ya hoy  450 día no soy coach, pero ya tengo conocimientos. Lo que  451 pasa es que bueno, como te dije, empecé a trabajar eh...  452 en el ministerio, en el CO, ya estaba en otras... pero  453 siempre mantengo el contacto, a veces entreno con la  454 gente... o sea, me mantengo inmersa en ese mundo y  455 hago... muy pocas veces he competido, pero es por el  456 tiempo, pero si, ya he competido en crossfit, pero... eso es</p>	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento
--	--	-----------------	---------------------------------

	<p>417 una actividad como quien dice, físico-corporal, mas no es          418 algo de alto rendimiento.</p> <p>419 Y bueno... ahorita me estoy preparando para una          420 competencia de crossfit el año que viene que es la Master          421 League, una liga de crossfit master, pura gente master y          422 en donde nos disfrutamos esa competencia, eso va a ser          423 en marzo, pero yo voy a ir a disfrutarlo, yo no voy a ir a...          424 Y bueno yo voy a entrenar en la medida de que pueda          425 entrenar, o sea, de igual manera yo me mantengo          426 entrenando, lo que pasa es que bueno... ellos tienen          427 planes muy distintos de repente a los que uno está          428 acostumbrado, y entonces bueno no, yo me mantengo          429 haciendo mis tipos de ejercicios y hago cosas me adapto,          430 pero tampoco es que... no tengo el tiempo de dedicarme          431 a entrenar como lo tenía antes. Yo lo que más puedo          432 entrenar es 1 hora. Porque yo tengo todo cronometrado,          433 salir de aquí me voy al trabajo y me voy a una reunión, y          434 me voy buscar a mis chamos, los llevo, los traigo, ya yo          435 tengo...</p> <p>436 Bueno yo hago ejercicio por salud, yo le digo a la gente, yo          437 hago ejercicio por salud, física y emocional, yo no lo estoy          438 haciendo porque... pero me gusta ese tipo de ventos          439 porque... si... es bueno, recrearse, yo no lo tomo como un          440 compromiso. Porque de repente antes porque si...          441 entrenar en alto rendimiento eso es un compromiso, o          442 sea, es un trabajo.</p> <p>443 Ya yo no, hay un día que no entreno y no pasa nada, hay          444 otros días que no quiero entrenar, me da flojera y no voy,          445 o sea, no estoy obligada a hacerlo, pero si ya lo hago          446 constantemente, pero es por eso, porque es salud, es una          447 terapia para mí, pero como te digo, o sea, no estoy          448 obligada a que tengo que ir todos los días.</p> <p>449 A: ¿Qué es para ti el desentrenamiento deportivo?</p> <p>450 I: Bueno, por mi experiencia, lo que te dije que vi, cuando          451 entrené, cuando dejé de entrenar, cuando volví a          452 entrenar, cuando (<i>inaudible</i>), yo considero que el          453 desentrenamiento deportivo, muy a mi parecer, espero          454 que me lo aclares, pienso, que <u>debe ser un proceso de adaptación, eh... para el cuerpo en donde aparte que</u>  <u>bajes cargas, bajes el impacto, es como que un... un plan de entrenamiento distinto al que ya vienes haciendo de</u>  <u>cuando eres atleta de alto rendimiento deportivo, o sea, es un plan de entrenamiento como que más pasivo, en donde vas a hacer que el cuerpo se mantenga en movimiento para que no afecte la salud en un futuro,</u>  <u>como me pasó a mí, para que no me afecte que salieron las dolencias de la cervical, de... y de verdad hasta el momento yo no le hago mente a eso pero yo creo que eso debe estar ahí, aunque yo creo que no porque no lo siento más, uy si está de verdad que ha sido benevolente.</u>          467 Porque mientras yo me mantenga en movimiento, gracias a Dios eso no ha aparecido, ni va a aparecer.</p>	
--	---	--

	<p>470 Y yo pienso que es, así pues, que es un plan de      471 entrenamiento mucho más pasivo al que ya tenía, para      472 evitar ese tipo de lesiones, pienso yo, si no es así, bueno,      473 me lo aclaras.</p> <p>474 A: ¿Conoces aquí en el país alguna institución, algún plan,      475 protocolo relacionado al desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: No, para nada.</p> <p>A: ¿Por qué consideras que es importante cumplir con      478 algún programa relacionado al desentrenamiento?</p> <p>I: Bueno, porque por experiencia me pasó, porque haber      480 dejado el deporte así tan bruscamente, de ya para ya, fue      481 lo que produjo las lesiones del cuerpo y en mi mente,      482 porque te afecta hasta emocionalmente, entonces eh...      483 por eso me parece importante, porque no debe seguir      484 sucediendo, porque lo sigo viendo en compañeros como      485 te digo y no es sano, no es sano, por eso quiero, saber      486 mucho más de este tema porque es interesante y quiero      487 promoverlo para que las otras personas entiendan de que      488 no es sano que dejemos de hacer por completo la      489 actividad física.</p> <p>A: ¿Cuáles son las áreas de la vida que tú crees que más se      491 afectan cuando el atleta se retira?</p> <p>I: Bueno, yo creo que lo más importante siempre va a ser      493 la emocional, porque si tú no estás bien emocionalmente      494 no rindes en todo lo demás, en lo laboral, lo personal, lo      495 familiar y yo pienso que si afecta muchísimo la parte      496 emocional, porque lo viví, lo sentí, entonces, no es bueno      497 que tú te sientas anímicamente así pues, ahí, que tú vas a      498 hacer y la vas a hacer, bueno de repente si me gusta algo      499 que hago ahorita, pero siempre va a haber algo que te va      500 a hacer falta, por lo menos cuando uno fue atleta de alto      501 rendimiento, siempre va a haber algo que te va a hacer      502 falta, y siempre te va a hacer falta... hacer ejercicio.      503 Porque a veces cuando yo no entrenaba yo veía a la gente      504 y decía "ay que fino, cuando yo era atleta" y no sé qué, y      505 siempre hay esa nostalgia ahí, aunque uno no lo crea, y      506 emocionalmente afecta.</p> <p>A: ¿Qué otra área crees que se afecte?</p> <p>I: Bueno, la salud física como te dije, bueno, dolencias de      509 todo, todo me dolía, vivía con una gripe, vivía con una      510 alergia, o sea, cualquier cosa te afectaba porque el      511 sistema inmunológico se debilita, y cualquier cosa me      512 dolía y cualquier cosa...</p> <p>513 Porque no tengo el sistema inmunológico fuerte, ni activo      514 como cuando tus haces ejercicio.</p> <p>A: Si se crea un protocolo ¿cómo crees que debe      516 conformarse? ¿qué personas, profesionales e      517 instituciones?</p> <p>I: Bueno principalmente, nuestro ente rector del deporte,      519 el Ministerio del deporte, el IND; promover esa campaña      520 y fortalecerla con profesionales del área, eh... [redacted]</p> <p>521 obviamente los médicos, los entrenadores, porque es un      522 proceso de formación, porque hay muchos entrenadores</p>	Existencia de protocolos Venezuela	Conocimientos en desentrenamiento
		Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento

	<p>523 que desconocen de ese tema, como hay otros que sí pero  524 no tienen el impulso o el apoyo de qué bueno si "vamos a  525 sumar a ver qué tipo de trabajo, para trabajar en ello"  526 porque si hay profesores que lo conocen, que conocen  527 muy bien ese tema, entonces, bueno sería... sería bastante  528 importante que se sumaran profesores y expertos en lo  529 que es el área de la actividad física, porque aquí hay  530 eminencias de profesores de educación física, este...  531 entrenadores y médicos.</p> <p>532 Para que lleven a nosotros los atletas o exatletas, tanto  533 atletas activos como atletas que... como nosotros, atletas  534 que estamos en cuerpo vivo por salud, llevar este tipo de  535 mensaje, porque es bastante saludable, es bueno y suma  536 y aporta al país, no es nada más a las personas  537 directamente, sino a la sociedad, y eso haría un impacto,  538 así como el que queremos crear que la gente... promover  539 la actividad física en las personas.</p> <p>540 A: ¿Crees que sería importante que haya una unión entre  541 las instituciones del estado con empresas privadas  542 relacionadas al deporte?</p> <p>543 I: Si, por supuesto. Siempre abarcar más de lo que  544 nosotros... no limitarnos, porque eso debemos llevarlo  545 este... hasta la parte privada, porque ahí también hay  546 gente que fue atleta, y trabaja en las empresas privadas y  547 de repente ahí tenemos un potencial y no promueve la  548 actividad física dentro de las empresas.</p> <p>549 A: ¿Sabes de países que estén trabajando con  550 desentrenamiento deportivo?</p> <p>551 No, no, de verdad que no, o sea, he escuchado del tema,  552 pero no he estado más inmersa en la cosa porque... me he  553 limitado, hasta que bueno, cuando tu llegaste y me  554 tocaste el tema y la Dra T. dije no "aquí fue, aquí voy a  555 conocer más de esto porque me interesa".</p> <p>556 A: ¿Dónde lo habías escuchado?</p> <p>557 I: Lo había escuchado con un entrenador hace un tiempo, Origen del  558 y me había hablado de eso de desentrenamiento conocimiento  559 deportivo, que aquí en Venezuela no se aplicaba eso, pero  560 hasta ahí llegó</p> <p>561 A: ¿Entrenador de qué deporte?</p> <p>562 A: Era un entrenador de levantamiento, pero es cubano, Origen del  563 sea, lo escuché que lo comentó una vez, pero no del díaconocimiento  564 importancia, solo escuché y como yo era atleta. Sabes que  565 cuando uno es atleta..., la gente cuando no es master,  566 cuando no somos gloria deportiva, no nos importa... y  567 resulta que todos vamos para allá, pero yo hoy dije "de  568 verdad...", lo escuché, no le paraba porque yo pensaba  569 que toda la vida iba a ser atleta, iba a ser nueva.</p> <p>570 Y entonces bueno no..., pero siempre me quedó ahí, el  571 desentrenamiento deportivo, el desentrenamiento  572 deportivo, pero hasta ahí, hasta que te conseguí, y y dije  573 "yo tengo que aprender más bien", y comencé a atar  574 cabos, como que, bueno todo lo que yo viví, y dije bueno  575 "todo tiene que ver con esto", bueno, por eso te dije, si</p>	Protocolo
	<p>532 Para que lleven a nosotros los atletas o exatletas, tanto  533 atletas activos como atletas que... como nosotros, atletas  534 que estamos en cuerpo vivo por salud, llevar este tipo de  535 mensaje, porque es bastante saludable, es bueno y suma  536 y aporta al país, no es nada más a las personas  537 directamente, sino a la sociedad, y eso haría un impacto,  538 así como el que queremos crear que la gente... promover  539 la actividad física en las personas.</p> <p>540 A: ¿Crees que sería importante que haya una unión entre  541 las instituciones del estado con empresas privadas  542 relacionadas al deporte?</p> <p>543 I: Si, por supuesto. Siempre abarcar más de lo que  544 nosotros... no limitarnos, porque eso debemos llevarlo  545 este... hasta la parte privada, porque ahí también hay  546 gente que fue atleta, y trabaja en las empresas privadas y  547 de repente ahí tenemos un potencial y no promueve la  548 actividad física dentro de las empresas.</p> <p>549 A: ¿Sabes de países que estén trabajando con  550 desentrenamiento deportivo?</p> <p>551 No, no, de verdad que no, o sea, he escuchado del tema,  552 pero no he estado más inmersa en la cosa porque... me he  553 limitado, hasta que bueno, cuando tu llegaste y me  554 tocaste el tema y la Dra T. dije no "aquí fue, aquí voy a  555 conocer más de esto porque me interesa".</p> <p>556 A: ¿Dónde lo habías escuchado?</p> <p>557 I: Lo había escuchado con un entrenador hace un tiempo, Origen del  558 y me había hablado de eso de desentrenamiento conocimiento  559 deportivo, que aquí en Venezuela no se aplicaba eso, pero  560 hasta ahí llegó</p> <p>561 A: ¿Entrenador de qué deporte?</p> <p>562 A: Era un entrenador de levantamiento, pero es cubano, Origen del  563 sea, lo escuché que lo comentó una vez, pero no del díaconocimiento  564 importancia, solo escuché y como yo era atleta. Sabes que  565 cuando uno es atleta..., la gente cuando no es master,  566 cuando no somos gloria deportiva, no nos importa... y  567 resulta que todos vamos para allá, pero yo hoy dije "de  568 verdad...", lo escuché, no le paraba porque yo pensaba  569 que toda la vida iba a ser atleta, iba a ser nueva.</p> <p>570 Y entonces bueno no..., pero siempre me quedó ahí, el  571 desentrenamiento deportivo, el desentrenamiento  572 deportivo, pero hasta ahí, hasta que te conseguí, y y dije  573 "yo tengo que aprender más bien", y comencé a atar  574 cabos, como que, bueno todo lo que yo viví, y dije bueno  575 "todo tiene que ver con esto", bueno, por eso te dije, si</p>	Protocolo
	<p>543 I: Si, por supuesto. Siempre abarcar más de lo que  544 nosotros... no limitarnos, porque eso debemos llevarlo  545 este... hasta la parte privada, porque ahí también hay  546 gente que fue atleta, y trabaja en las empresas privadas y  547 de repente ahí tenemos un potencial y no promueve la  548 actividad física dentro de las empresas.</p> <p>549 A: ¿Sabes de países que estén trabajando con  550 desentrenamiento deportivo?</p> <p>551 No, no, de verdad que no, o sea, he escuchado del tema,  552 pero no he estado más inmersa en la cosa porque... me he  553 limitado, hasta que bueno, cuando tu llegaste y me  554 tocaste el tema y la Dra T. dije no "aquí fue, aquí voy a  555 conocer más de esto porque me interesa".</p> <p>556 A: ¿Dónde lo habías escuchado?</p> <p>557 I: Lo había escuchado con un entrenador hace un tiempo, Origen del  558 y me había hablado de eso de desentrenamiento conocimiento  559 deportivo, que aquí en Venezuela no se aplicaba eso, pero  560 hasta ahí llegó</p> <p>561 A: ¿Entrenador de qué deporte?</p> <p>562 A: Era un entrenador de levantamiento, pero es cubano, Origen del  563 sea, lo escuché que lo comentó una vez, pero no del díaconocimiento  564 importancia, solo escuché y como yo era atleta. Sabes que  565 cuando uno es atleta..., la gente cuando no es master,  566 cuando no somos gloria deportiva, no nos importa... y  567 resulta que todos vamos para allá, pero yo hoy dije "de  568 verdad...", lo escuché, no le paraba porque yo pensaba  569 que toda la vida iba a ser atleta, iba a ser nueva.</p> <p>570 Y entonces bueno no..., pero siempre me quedó ahí, el  571 desentrenamiento deportivo, el desentrenamiento  572 deportivo, pero hasta ahí, hasta que te conseguí, y y dije  573 "yo tengo que aprender más bien", y comencé a atar  574 cabos, como que, bueno todo lo que yo viví, y dije bueno  575 "todo tiene que ver con esto", bueno, por eso te dije, si</p>	Protocolo
	<p>557 I: Lo había escuchado con un entrenador hace un tiempo, Origen del  558 y me había hablado de eso de desentrenamiento conocimiento  559 deportivo, que aquí en Venezuela no se aplicaba eso, pero  560 hasta ahí llegó</p> <p>561 A: ¿Entrenador de qué deporte?</p> <p>562 A: Era un entrenador de levantamiento, pero es cubano, Origen del  563 sea, lo escuché que lo comentó una vez, pero no del díaconocimiento  564 importancia, solo escuché y como yo era atleta. Sabes que  565 cuando uno es atleta..., la gente cuando no es master,  566 cuando no somos gloria deportiva, no nos importa... y  567 resulta que todos vamos para allá, pero yo hoy dije "de  568 verdad...", lo escuché, no le paraba porque yo pensaba  569 que toda la vida iba a ser atleta, iba a ser nueva.</p> <p>570 Y entonces bueno no..., pero siempre me quedó ahí, el  571 desentrenamiento deportivo, el desentrenamiento  572 deportivo, pero hasta ahí, hasta que te conseguí, y y dije  573 "yo tengo que aprender más bien", y comencé a atar  574 cabos, como que, bueno todo lo que yo viví, y dije bueno  575 "todo tiene que ver con esto", bueno, por eso te dije, si</p>	Conocimientos de desentrenamiento
	<p>562 A: Era un entrenador de levantamiento, pero es cubano, Origen del  563 sea, lo escuché que lo comentó una vez, pero no del díaconocimiento  564 importancia, solo escuché y como yo era atleta. Sabes que  565 cuando uno es atleta..., la gente cuando no es master,  566 cuando no somos gloria deportiva, no nos importa... y  567 resulta que todos vamos para allá, pero yo hoy dije "de  568 verdad...", lo escuché, no le paraba porque yo pensaba  569 que toda la vida iba a ser atleta, iba a ser nueva.</p> <p>570 Y entonces bueno no..., pero siempre me quedó ahí, el  571 desentrenamiento deportivo, el desentrenamiento  572 deportivo, pero hasta ahí, hasta que te conseguí, y y dije  573 "yo tengo que aprender más bien", y comencé a atar  574 cabos, como que, bueno todo lo que yo viví, y dije bueno  575 "todo tiene que ver con esto", bueno, por eso te dije, si</p>	Conocimientos de desentrenamiento

	<p>576 estoy equivocada, corrígeme y aclararme entonces las      577 dudas.</p> <p>578 A: ¿Alguna otra opinión sobre el desentrenamiento que      579 deseas expresar?</p> <p>580 I: Este... bueno, la duda que quiero que me aclares que es      581 lo que trata el desentrenamiento deportivo, si tengo o no      582 tengo razón, si estoy por la vía o si estoy cerca. Este....</p> <p>583 Segundo, bueno, nada me gustaría ser parte de... si en      584 algún momento esto se concreta, me gustaría ser parte de      585 ese equipo porque quien más que yo que lo viví, y      586 entonces sigo en esto y me gustaría como te dije,      587 promover eh... la actividad física en las personas, tanto      588 atletas, como exatletas, como personas que nunca han      589 hecho ejercicio, o sea, porque nunca es tarde para      590 comenzar, entonces bueno, me gustaría ser parte de ese      591 proyecto porque eso es lo que me gusta pues. <b>Es eso</b> Reflexión del      592 porque el deporte siempre está presente en mi vida. De proceso      alguna u otra manera.</p> <p>FIN</p>	Protocolo	Experiencia en desentrenamiento
--	---	-----------	---------------------------------

Fuente: Escobar A. (2025)

**Tabla 6**  
*Entrevista A3*

INFORMANTE A3	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	SUB-CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
<i>Atleta retirado de softbol Integrante de la selección nacional por 17 años.</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25	<p>A: ¿Cómo iniciaste en el softbol?      I: Comencé desde muy pequeña, siempre jugaba en la calle con mis familiares y primos, eh... hasta que un tío que jugaba softbol me dijo que jugara en un equipo de femeninas del estado Lara, me llevaron y ahí comencé en el 2000</p> <p>A: ¿Tenías que edad?      I: Tenía 13 años</p> <p>A: ¿A partir de qué edad comenzaste a ser parte de la selección nacional?      I: A los 15 años comencé con la selección nacional Junior y desde allí no paré, quedé en el Juvenil y adulto.</p> <p>A: ¿Estuviste cuantos años con la selección nacional?      I: Hasta los 33 años</p> <p>A: ¿En todo ese período que problemas de salud tuviste relacionadas al deporte?      I: <b>Eh... el brazo y la rodilla cuando estaba muy joven, pero básicamente solo esas dos</b></p> <p>A: ¿tuviste tratamientos?      I: Uh... hummm (<i>gesto de afirmación</i>)</p> <p>A: ¿Te molestó por mucho tiempo o lo superaste con los tratamientos?      I: No... siempre persistió el problema, pero... sabía cómo trabajar con el dolor</p>	Salud en fase activa	Estado de salud

	26	A: ¿Qué te molestaba más entre el brazo y la rodilla?			
	27	I: El brazo... el hombro, si exacto, el hombro			
	28	A: ¿y todavía te molesta?			
	29	I: Aún sigue molestando (risas)	Salud en fase de retiro	Estado de salud	
	30	A: Me dijiste que te retiraste en el 2018			
	31	I: 2018.			
	32	A: ¿Cómo fue ese proceso de retiro?	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento	
	33	I: Fue un proceso bastante fuerte, creo que fue más mental, desgastante mentalmente que físico			
	34	A: ¿Lo decidiste tu o fue por otras situaciones que te llevaron al retiro?			
	35	I: Eh... Lo decidí, el retiro fue lo que se decidió, eh...	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento	
	36	si por motivos de... personales también, entonces...			
	37	mentalmente me agotaba y decidí como dejar a un lado el softbol porque mentalmente ya estaba un poco saturada de eso.			
	38	A: Ya en el momento que lo decidiste ¿cuál fue la primera persona a quien se lo dijiste?			
	39	I: Eh... se lo dije a mi mejor amiga, y se lo dije en ese momento a mi FT que era la que me trataba siempre, le dije "no... necesito retirarme"	Comunicación de decisión	Experiencia en desentrenamiento	
	40	A: Por parte del entrenador ¿Qué te dijo?			
	41	I: No..., estuvieron bastantes tranquilos, antes de la competencia que tuvimos, les notifiqué que esa era mi última competencia.			
	42	A: ¿En al algún momento de todos los años que estuviste en la selección, alguien te habló sobre ese momento del retiro, que en algún momento llegaría?			
	43	I: Eh... no, fue muy difícil.	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento	
	44	A: ¿Cuándo de retiraste tenías más o menos pensado qué ibas a hacer después, sobre todo por la actividad física?			
	45	I: Eh... en realidad no. Pensé solo retirarme, seguir...	No indicación profesional	Experiencia en desentrenamiento	
	46	porque es difícil parar.			
	47	I: Después de ser atleta de alto rendimiento por mucho tiempo entregarme al sedentarismo era complicado y mi cuerpo automáticamente me pedía que necesitaba hacer algún tipo de actividad física.	Reflexión del proceso	Experiencia en desentrenamiento	
	48	Dejé el alto rendimiento, pero continué la actividad física.			
	49	A: ¿Qué hiciste?			
	50	I: Comencé con la actividad de Crossfit, que llegó nueva al país y me enamoré de esa actividad, de esa comunidad, es lo que actualmente estoy haciendo	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	
	51	A: ¿Alguien te dijo que entraras al crossfit o fue decisión tuya?			
	52	I: Decisión propia	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	
	53	A: ¿Entraste de una vez al crossfit?			
	54	I: Si			
	55	A: ¿En el crossfit tienes tu entrenador?			
	56	I: Umm humm (gesto afirmativo)			
	57	A: En general ¿cómo te has sentido con el crossfit?			

			Estado de salud
79	I: Me he sentido muy bien porque he tomado esa disciplina no como si fuera, eh... competitora de la disciplina como tal, lo he tomado más por la parte mantenerme con salud, entonces no ha sido una parte tan intensa como alto rendimiento. O sea, lo he tomado básicamente para mantenerme bien físicamente	Salud actual	Estado de salud
86	A: ¿Alguna lesión por el crossfit?	Salud actual	Estado de salud
87	I: <u>Ummm... muñeca (señala la muñeca izquierda)</u>		
88	A: ¿solamente un lado?		
89	I: Solamente un lado		
90	A: ¿Qué sientes ahí en la muñeca?		
91	I: No... ahora, excelente, tengo un excelente FT.		
92	A: ¿Otra actividad que estés realizando aparte del crossfit?		
93	I: Eh... no ¿física? No, solo eso.		
94	A: ¿Sabes de algo en el país que trabaje con desentrenamiento deportivo?		
95	I: <u>No, nada, nada</u>	Existencia	Conocimientos en desentrenamiento
96	A: Cuando estabas en la selección, en especial en los períodos de entrenamiento ¿te daban cuenta de los cambios físicos que te ocurrían?		
97	I: Si, completamente. Si, inclusive, creo que eso fue el primer episodio que me dio de querer retirarme, cuando entrenamos para un mundial en Caracas, que si sentí que estaba sobre saturada con las prácticas y de... esa fue la primera vez que sentí como... es mucho, mucha actividad, ya no tenía tanta pasión porque me sentía saturada, sentía que necesitaba una pausa.		
98	Vinieron muchas competencias importantes, porque la competencia fue en el país era una sobrecarga física y mental. Estuvo fuerte esa parte para mí.		
99	A: ¿cambios físicos cuando entrenabas para la selección?		
100	I: En el preentrenamiento antes de ir a la competencia... eh... no, porque no... entrenábamos muy poco antes de una competencia importante. Por lo menos en la parte del softbol no... la preparación física no es tan fuerte.		
101	A: ¿Algún problema de salud que tengas no relacionado con el deporte?		
102	I: En lo físico... sigue siendo el hombro que me quedó de toda la vida.		
103	A: ¿Consideras que es importante que haya algo sobre desentrenamiento?		
104	I: <u>Muy importante. Mas cuando... eso, cuando estás representando a una nación y llega el momento de terminar y es como "ey... ¿y no lo voy a representar más nunca?" voy a llorar (llora)</u>	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento
105			
106			
107			
108			
109			
110			
111			
112			
113			
114			
115			
116			
117			
118			
119			
120			
121			
122			
123			
124			
125			
126	I: <u>Muy importante. Mas cuando... eso, cuando estás representando a una nación y llega el momento de terminar y es como "ey... ¿y no lo voy a representar más nunca?" voy a llorar (llora)</u>	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento
127			
128			
129			
130	Es difícil, es mentalmente fuerte, si... porque	Reflexión del	Experiencia en desentrenamiento
131	muchos atletas dedican toda su vida y llega el punto		

	<p>132 donde dicen "no representas más a tu país" y      133 imagínate, no estoy preparada todavía, y... si es      134 difícil, porque es el sentimiento, el patriotismo,      135 entonces... quizás físicamente estaba... no estaba      136 lista, por poner un ejemplo, pero mentalmente si,      137 "quiero seguir, quiero seguir, quiero seguir", bueno,      138 hay otros factores que te lo impiden y      139 definitivamente cuando... eh... cuando      140 mentalmente te agotas, que decides retirarte y      141 después cuando te das cuenta dices "ya se acabó",      142 entonces esa parte es lo que hay que preparar.      143 Siempre que me tocan esa tecla... (se ríe).</p> <p>A: Si aquí en el país se crea un protocolo de desentrenamiento, ¿te gustaría participar?</p> <p>I: Si... es bien importante.</p> <p>144 He compartido con atletas, que han pasado también      145 por este proceso y coincidimos que es como cuando tú estás muy enamorado y de repente, un guayabo, proceso</p> <p>146 como quien dice, pasas un luto y es difícil, el no sentir la adrenalina del juego del alto rendimiento, la intensidad, todo, todo, todo, y es definitivamente el "guayabo deportivo" ... ¡es fuerte!</p> <p>147 A: De esos compañeros que conoces ¿Qué situaciones de salud han tenido que tu sepas?</p> <p>I: Eh... no, no sé, porque con la que ha hablado es una amiga de alto rendimiento... muñeca, eh... las tibias y el codo, las tibias que la operaron 2 veces, que se fracturó y muñeca básicamente.</p> <p>148 I: Pero ya cuando deciden retirarse, que, si pasa por el luto del guayabo deportivo, no estamos preparados para ese momento, definitivamente no.</p> <p>A: ¿Sabes de algún país que esté trabajando con desentrenamiento?</p> <p>I: No. No.</p> <p>A: Si aquí en el país se crea algo al respecto, ¿cómo crees que se pueda conformar? ¿qué personas deberían estar ahí atendiendo a los atletas?</p> <p>I: Mira, eh... yo honestamente pienso que el retiro es más mental que físico, de verdad, y eso si se debería... obviamente no decir "mira, te vas a retirar porque...", pero ya en cierto punto la parte técnica de cada disciplina debería también ver... porque uno como atleta quiere representar tu nación hasta los 100 años, hasta que te mueras, pero pienso que la parte técnica, si tiene que estar... ser bastante objetiva y si viene o un grupo especializado por la parte de desentrenamiento, ir consultar con la parte técnica, o los FT y preguntar que atleta consideran que ellos eh... deportivamente, puede que esté cerca de un retiro, porque no... no esté dando las condiciones, que no esté dando los resultados que ellos esperen, tanto física como mental.</p>	Protocolo	Experiencia en desentrenamiento
--	--	-----------	---------------------------------

	<p>184 Y... bueno, yo me imagino que a partir de allí ellos      185 tendrán un listado de que te digan "mira no,      186 consideramos que este atleta..." y por ahí ir      187 entrando porque es difícil, porque uno siempre      188 piensa que está en las mejores condiciones, pero      189 quizás para el cuerpo técnico no lo está, entonces      190 allí es donde comienzan también a prepararte, tanto      191 el... guiándote o diciendo qué se va sentir después      192 que se retire, o durante el proceso, porque de      193 verdad uno piensa que uno es eterno y que tienes      194 59 años, 60 y "yo puedo seguir en alto rendimiento,      195 mientras que... aquí nadie me saca" pero si el retiro      196 está cerca.</p> <p>197 Entonces, si yo creo que, en unión con la parte      198 técnica, que son los que ven la durabilidad de cada      199 atleta en ese sentido</p> <p>200 A: ¿Mas o menos desde cuando deberían a      201 considerar que en el algún llegará el retiro y el      202 desentrenamiento?</p> <p>203 I: Mira, en nuestra disciplina, lo que es pasa es que      204 nuestra disciplina no es tan exigente físicamente      205 como otras, este... bueno, en nuestro caso, cuando...      206 lo más fuerte, por poner técnicamente... el bateo...      207 cuando ya un atleta no está rindiendo en el bateo o      208 vienen nuevas generaciones, tienen que estudiar      209 esa parte, y pues... eh... decirte edades, porque yo      210 pudiera considerar 36, 37 años, dejando otras      211 atletas que si son sobrasalientes, ya sea... siempre      212 en los grupos hay como edades, pero hay      213 excepciones.</p> <p>214 Otras que son un espectáculo y siguen teniendo      215 (inaudible), pero softbol 36, 37 años, eh... es una      216 buena.</p> <p>217 A: ¿A partir de qué momento es adecuado que les      218 comiencen a informar sobre el momento del retiro,      219 para que se comiencen a preparar para ello?</p> <p>220 Pienso que eso debería ser hasta desde el principio,      221 empezar a educar desde el principio, desde que... se      222 trabaja, se es fuerte, pero va a llegar un momento      223 en que la vida deportiva puede terminarse en 1 año,      224 como puede terminarse... puede ser larga si su      225 cuerpo te lo permite, entonces es como que desde      226 un principio empezar a educar de que... si, si, va a      227 llegar el momento del retiro, tenerlo presente pero      228 que no te perturbe tampoco, sino que sepas que en      229 cualquier momento puede llegar, como te digo, en      230 alto rendimiento es fuerte, las cargas, entonces una      231 vida deportiva puede ser larga como puede ser      232 corta, y a veces cuando está corta pega muchísimo,      233 pega mucho, porque tienes muchas aspiraciones y      234 cuando lo hace ves y dice (<i>expresión de sorpresa con dolor</i>), "yo quería más", entonces por eso pienso</p>	Protocolo
	<p>220 Pienso que eso debería ser hasta desde el principio,      221 empezar a educar desde el principio, desde que... se      222 trabaja, se es fuerte, pero va a llegar un momento      223 en que la vida deportiva puede terminarse en 1 año,      224 como puede terminarse... puede ser larga si su      225 cuerpo te lo permite, entonces es como que desde      226 un principio empezar a educar de que... si, si, va a      227 llegar el momento del retiro, tenerlo presente pero      228 que no te perturbe tampoco, sino que sepas que en      229 cualquier momento puede llegar, como te digo, en      230 alto rendimiento es fuerte, las cargas, entonces una      231 vida deportiva puede ser larga como puede ser      232 corta, y a veces cuando está corta pega muchísimo,      233 pega mucho, porque tienes muchas aspiraciones y      234 cuando lo hace ves y dice (<i>expresión de sorpresa con dolor</i>), "yo quería más", entonces por eso pienso</p>	Protocolo
	<p>220 Pienso que eso debería ser hasta desde el principio,      221 empezar a educar desde el principio, desde que... se      222 trabaja, se es fuerte, pero va a llegar un momento      223 en que la vida deportiva puede terminarse en 1 año,      224 como puede terminarse... puede ser larga si su      225 cuerpo te lo permite, entonces es como que desde      226 un principio empezar a educar de que... si, si, va a      227 llegar el momento del retiro, tenerlo presente pero      228 que no te perturbe tampoco, sino que sepas que en      229 cualquier momento puede llegar, como te digo, en      230 alto rendimiento es fuerte, las cargas, entonces una      231 vida deportiva puede ser larga como puede ser      232 corta, y a veces cuando está corta pega muchísimo,      233 pega mucho, porque tienes muchas aspiraciones y      234 cuando lo hace ves y dice (<i>expresión de sorpresa con dolor</i>), "yo quería más", entonces por eso pienso</p>	Protocolo

	<p>237 que esa parte... se debe empezar a educar a los  238 atletas desde el comienzo</p> <p>239 A: Si se crea un programa de atención en  240 desentrenamiento en el país ¿crees que es bueno  241 que haya una unión entre las instituciones del  242 estado y las empresas privadas?</p> <p>243 I: Si</p> <p>244 A: ¿Cómo cuáles?</p> <p>245 I: Bueno, del estado porque... la parte... si hablamos  246 de atletas de alto rendimiento son los que  247 representan al estado ¿no?, y la parte privada,  248 bueno, porque pudiera ayudar en construir o armar  249 cualquier centro donde tengamos todo disponible,  250 tanto mental, bueno de la parte mental y física,  251 porque ahí uno también va bajando cargas, la parte  252 física que también es importante, bueno, pienso que  253 si pudiera ayudar bastante la parte privada</p> <p>254 A: En base a todo esto ¿Qué crees que es el  255 desentrenamiento deportivo?</p> <p>256 I: <u>Yo pienso que el desentrenamiento deportivo más</u>  257 <u>que física, tiene que venir a cuidar la salud mental,</u>  258 <u>el desentrenamiento... y ahí baja las cargas de la</u>  259 <u>mente, y van bajando las cargas en todo, ya después</u>  260 <u>que baja la carga mental, que tu mente ya sepa que</u>  261 <u>no estás entrenando... que ya no estás en alto</u>  262 <u>rendimiento, ya automáticamente el cuerpo se va</u>  263 <u>relajando y es difícil volver a ese nivel, sino estás</u>  264 <u>mentalmente preparado, pero yo pienso que todo al</u>  265 <u>comienzo, o sea, es la mente, y hay que cuidarla, ahí</u>  266 <u>está la tensión</u></p> <p>267 A: ¿Algo que quieras agregar o aportar sobre el tema  268 o tu experiencia?</p> <p>269 I: <u>Bueno, de verdad que pienso que es algo muy</u>  270 <u>importante que, de verdad, que ya lo estén</u>  271 <u>tomando en cuenta, eh... pueden salvar muchas</u>  272 <u>personas hasta de caer en la depresión deportiva.</u></p> <p>273 Entonces que, si el proyecto es importante de  274 verdad que sí, y gracias por ser parte de esta  275 actividad (<i>inaudible</i>) porque es fuerte, el guayabo  276 deportivo.</p> <p>FIN</p>	Protocolo	Concepto de desentrenamiento	Conocimientos en desentrenamiento
		Objetivos	Necesidad de atención en desentrenamiento	

Fuente: Escobar A. (2025)

**Tabla 7**  
*Entrevista A4*

INFORMANTE A4	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	SUB-CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
<i>Atleta retirado de la selección nacional de</i>	1 2 3 4	A: ¿Dígame cómo inició en el deporte?  I: Bueno, inicio porque mi papá es profesor de educación física y desde que tengo uso de razón hago deporte.		

<p><i>Voleibol por 9 años.</i></p>	<p>5 Empecé inicialmente jugando fútbol desde los cuatro      6 años, posteriormente a los seis años jugué béisbol,      7 representé varias veces la selección del municipio,      8 posteriormente jugué baloncesto, representé el      9 municipio también, después fui al nacional de fútbol y      10 empecé a jugar voleibol, como el voleibol es un deporte      11 un poquito más complejo a corta edad lo empecé a jugar      12 como a los 12 años, a la par que jugaba béisbol,      13 practiqué en algún momento con una... me vieron un      14 scout en el área de béisbol, pero al final fui a varios      15 nacionales de Bolívar y en uno de los nacionales, me      16 convocaron para la selección nacional, fue un      17 campamento en el IND y bueno quedé en el      18 campamento. Bueno de ese momento a los 14 años me      19 internaron en la selección nacional, en el Instituto      20 Nacional de Deporte y bueno duré mucho tiempo.      21 Fui para cuatro campeonatos suramericanos, uno      22 menor, uno juvenil y 2 mayores, posteriormente fui para      23 un campeonato mundial de menores, un campeonato      24 juvenil, jugué ligas profesionales, y fui para un      25 preolímpico, se celebró en el Poliedro.      26 A: ¿En qué año?      27 I: Exactamente ahorita no me acuerdo, pero bueno... fui      28 atleta de la selección de Miranda, gané juegos      29 deportivos, pero yo siempre quise estudiar y yo fui      30 evolucionando a nivel de juego y me cambiaron de      31 posiciones por mi estatura, porque yo mido 1,90, pero      32 con el voleibol ya era bajito y me dieron una posición que      33 en cierto modo para que me contratara un equipo      34 internacional era más complejo porque no todos los      35 equipos van a invertir en un líbero, que era la posición      36 que terminé jugando en el voleibol, jugué en una liga en      37 una oportunidad y después decidí que como tampoco el      38 pago a veces se atrasaban un poquito con los pagos... ja      39 nivel internacional!, yo preferí bueno me voy a estudiar      40 y empecé a estudiar en el Pedagógico, yo pesaba 74 kg      41 cuando jugaba con 1.90, tenía un porcentaje de grasa de      42 seis, cinco.      43 Es más, empecé a jugar el softball, porque yo jugaba      44 béisbol de chamo. Y bueno, empecé a jugar softball de      45 chamo y fue como que algo como que otra vez casi que      46 aprendiendo de cero un deporte que lo jugaba de los seis      47 años. Y bueno, empecé a agarrar un poquito de forma      48 pero yo estudiando la universidad ya pesaba 96 kg, de      49 los 74 que tenía cuando estaba en la selección.      50 Y bueno, eh... cuando empiezo a estudiar duré      51 aproximadamente dos semestres sin jugar nada.      52 Posteriormente me gradúo y bueno, me pongo a      53 trabajar, yo trabajaba como instructor en un gimnasio y      54 en cierto modo yo medio entrenaba, medio entrenaba,      55 pero pesaba muchísimo más.      56 <b>Me lesioné la rodilla, empecé a jugar un campeonato</b> Salud en fase      57 <b>me empecé me lesioné la rodilla, me desgarré los</b> de retiro Estado de salud</p>		
------------------------------------	--	--	--

	<p>58 Isquiotibiales, los tobillos no los aguantaba cuando jugaba porque tenía más peso de cuando jugaba, porque bueno, nunca me desentrené, sino que bueno, cambió radicalmente mi vida.</p> <p>62 Mantener la misma alimentación con el menos consumo de energía, porque no hacía actividad física como tal como la hacía cuando yo entrenaba de dos a tres veces al día, dejar de entrenar dos o tres veces y... nada más estar en mi casa y... un ratico al gimnasio cuando podía y jugar los fines de semana, eso no me iba a cubrir el complemento energético que de repente necesitaba por todo lo que me comía.</p> <p>70 Bueno, aumenté kilos, que bueno, yo digo que tenía una barriga como de embarazo de 3 meses. Claro, después un tiempo para acá, yo tomé conciencia de los cambios que había que hacer y yo hice muchos cambios, eh... me dediqué a lo que es el ayuno intermitente durante dos años, ayuno de 16, 18 horas y perdí los veintitantes kilos, como... sí, casi... ahorita peso 80 kg, perdí casi 14, 15 kg prácticamente haciendo ayuno intermitente y empecé a... empezar a entrenar.</p> <p>79 Yo nunca me he visto gordo porque soy alto, pero sí me quedaba apretado, los pantalones apretados, todo el tema de no entrenar al mismo ritmo.</p> <p>82 ¡A diferencia ahorita! Ahorita si entreno todos los días</p> <p>83 me alimento muy diferente como me alimentaba anteriormente, consumo el carbohidrato a nivel porcentual muy bajo en comparación de otro, cambié por completo el consumo de carbohidratos refinados como más tubérculos, como muchos vegetales y eso ha hecho que yo hoy en día haya bajado de peso y bueno poco a poco ir, ir construyendo la masa muscular que necesito para de aquí a mis... tengo ahorita 40 años, de aquí a que espero hasta los 80 seguir entrenando.</p> <p>92 A: ¿Entonces en alta competencia hasta qué edad más o menos?</p> <p>94 I: Como hasta los 25 años. De los 14 a los 25. A los 25.</p> <p>95 A: En ese periodo de alta competencia, ¿esas lesiones, por ejemplo, la rodilla no había aparecido ninguna, no había presentado nada?</p> <p>98 I: Yo no me lesioné como atleta, bueno, pero me doble el tobillo, pero es parte del juego. No por una lesión de activa esfuerzo, pero en esfuerzo nunca me lesioné.</p> <p>101 A: ¿Era algo que presentara dolor así frecuentemente?</p> <p>102 I: Nada, nada, nada.</p> <p>103 A: ¿Y problemas cardiovasculares en esa etapa?</p> <p>104 I: No, lo que ahorita a veces me da taquicardia y eso que yo entreno. Y entrenando en el gimnasio a veces por una combinación de ejercicio específico me da taquicardia, pues ya me he dado cuenta. Fuera de atleta de alto rendimiento... muy poco me lesioné como atleta de alto rendimiento, me lesionaba era por agentes externos, un esguince, porque alguien se pasó por debajo de la malla</p>	Cambio del estilo de vida	Estado de salud
	<p>105 yo entreno. Y entrenando en el gimnasio a veces por una combinación de ejercicio específico me da taquicardia, pues ya me he dado cuenta. Fuera de atleta de alto rendimiento... muy poco me lesioné como atleta de alto rendimiento, me lesionaba era por agentes externos, un esguince, porque alguien se pasó por debajo de la malla</p>	Salud en fase activa	Estado de salud
	<p>104 I: No, lo que ahorita a veces me da taquicardia y eso que yo entreno. Y entrenando en el gimnasio a veces por una combinación de ejercicio específico me da taquicardia, pues ya me he dado cuenta. Fuera de atleta de alto rendimiento... muy poco me lesioné como atleta de alto rendimiento, me lesionaba era por agentes externos, un esguince, porque alguien se pasó por debajo de la malla</p>	Salud actual	Estado de salud

	<p>111 de repente periostitis, me dio una oportunidad porque      112 nosotros corríamos en piso y yo creo que bueno...      113 también, o sea... estaban todas las condiciones para que      114 me lesionara, pero una lesión producto de repente de      115 altas cargas, casi nunca tuve.</p> <p>116 Después que me salgo, bueno..., los tobillos, daba tres      117 pasos y los tobillos hinchados, las rodillas se me      118 llenaban; porque yo me esguincé cuando jugué, los dos      119 tobillos, pero las rodillas jamás.</p> <p>120 Yo jamás sufrí algo de las rodillas... y las dos rodillas, eh...      121 la rodilla derecha, bueno, llegué hasta hacerme Salud en fase      122 resonancia, se me llenaba de líquido, entonces el activa      123 ligamento cruzado anterior estaba afectado.</p> <p>124 ¡Ojo!, lo he resuelto con ejercicio, me da un lumbago Salud en fase      125 una vez al año, algo que nunca en mi vida me dolía la Salud en fase      126 columna y ya lo resolví con ejercicio, pero era que todos de retiro      127 los años me tenían que inyectar Diprospan para evitar      128 esos dolores.</p> <p>129 Y bueno, no, ya eso no lo hago porque todo lo he Método propio      130 resuelto con ejercicio. Mucho la zona core, claro, porque      131 yo soy también del área y yo he investigado y en función      132 de la investigación me lo ha aplicado a mí y he notado      133 los resultados.</p> <p>134 Y bueno, muchas lesiones que he resuelto producto de      135 que yo conozco en cierto modo, es decir que yo solo sé      136 que no sé nada, pero tengo algún conocimiento de qué      137 ejercicio puedo hacer para mejorar o para corregir      138 algunas lesiones y lo he hecho.</p> <p>139 Pero hace dos semanas me desgarré el isquiotibia      140 haciendo una velocidad.</p> <p>141 A: ¿la rodilla cuando se lesionó y también la izquierda?      142 I: La izquierda y la espalda me duele en el lado izquierdo,      143 de repente puede ser que tenga un pie... o sea... ¡ojo!, a      144 mí me hicieron mediciones antropométricas durante      145 todos los años que estuve en la selección, pero... yo soy      146 de pie plano, entonces eso puede también estar      147 afectando esos dolores.</p> <p>148 Sin embargo, después que yo empecé a hacer m Salud actual      149 entrenamiento enfocado en mejorar o en corregir el      150 tema de los dolores lumbares, más nunca me ha dolido      151 tanto así que yo hago peso muerto con 100 y pico kilos      152 ahorita y no me molesta.</p> <p>153 Y creo que yo me lesiono el isquiotibial, es porque yo      154 estaba cargado, porque había hecho mucho peso en      155 peso muerto y me puse a hacer unas velocidades      156 jugando y... frenándome una velocidad, me sentí el tirón      157 y yo me frené. Automáticamente si... como atleta que      158 reconoce hasta dónde debo llegar, me paré      159 inmediatamente y bueno, en una semana ya yo estoy      160 activo, pero no..., 30 lesiones, yo digo..., mira, yo le digo      161 a mis estudiantes, le pongo siempre una pregunta al aire      162 y le digo mire, ¿el deporte de salud o no lo es? O ¿la salud</p>		
--	--	--	--

	<p>163 es el ejercicio? y creamos ese debate, el deporte, salud</p> <p>164 todo.</p> <p>165 Yo le digo "el deporte no es salud, salud es el ejercicio,</p> <p>166 porque ni la actividad física", porque entonces la gente</p> <p>167 engloba, bueno, ese mi concepto y dice "no, yo hago</p> <p>168 actividad física", actividad física no es salud, actividad</p> <p>169 física hacemos todos, hasta el para-cuadripléjico, todo</p> <p>170 hace actividad física, hay movimiento y es una actividad</p> <p>171 física.</p> <p>172 Ahora, ejercicio es una actividad que tú hagas de manera</p> <p>173 programada, controlada, con objetivo, eso sí es salud,</p> <p>174 porque en el momento que tú veas que no puedes, tú lo</p> <p>175 detienes para evitar lesionar.</p> <p>176 Ahora, el deporte no, el deporte, tú tienes que someter</p> <p>177 tu cuerpo hasta donde dé, porque hay que ganar y aquí</p> <p>178 no importa cómo logres ganar, pero hay que ganar.</p> <p>179 Y ahí uno exige el cuerpo al máximo y el cuerpo tiene</p> <p>180 que adaptarse y en ese proceso de adaptación a veces</p> <p>181 da más de lo que puede dar músculo, articulaciones,</p> <p>182 tendones y ahí vienen las lesiones. Pero cuando fui</p> <p>183 atleta nunca me lesioné.</p> <p>184 A: ¿Las manos, los dedos, las muñecas?</p> <p>185 I: Sí, me fracturé los dedos jugando, pero no, sino por</p> <p>186 parte efecto externo, si no me ha molestado más nunca,</p> <p>187 gracias a dios, lo único son las lesiones que me dieron q</p> <p>188 ue me dejaron el jugar alto rendimiento.</p> <p>189 Cuando me dicen que "vamos a hacer deporte", yo</p> <p>190 ahorita casi que le digo "no, yo voy para mi gimnasio" q</p> <p>191 el deporte de repente es divertido, yo hago mi gimnasio</p> <p>192 divertido, me voy a echar broma para gimnasio, porque</p> <p>193 cada vez que hago deporte ahorita después que yo me</p> <p>194 retiré, me lesiono, porque nadie quiere perder, y yo... yo</p> <p>195 vengo del alto rendimiento, y yo no jugaba a perder, yo</p> <p>196 jugaba a ganar, y soy súper competitivo.</p> <p>197 Entonces claro, yo no voy a medir, "ay no, voy</p> <p>198 trotandito", jugando béisbol, no, "ahí viene un fly, voy</p> <p>199 trotandito, no importa" inol!, yo corro a máxima</p> <p>200 velocidad para atajar la pelota, entonces eso me ha</p> <p>201 generado lesiones después, algo que nunca viví como</p> <p>202 atleta.</p> <p>203 A: ¿Cuál fue el motivo del retiro de la Selección</p> <p>204 Nacional?</p> <p>205 I: Yo creo que hay muchos motivos.</p> <p>206 A: ¿O los más relevantes?</p> <p>207 I: Bueno..., yo creo que yo llegué a juvenil y yo le dije a</p> <p>208 mi papá, yo voy al Suramericano y "ya papá, yo me voy,</p> <p>209 quiero estudiar".</p> <p>210 Sin embargo, igual bueno, voy al mundial y no sigo</p> <p>211 jugando y prácticamente eso, fui al mundial, después</p> <p>212 jugué con los mayores.</p> <p>213 Yo quería hacer mi vida, yo quería hacer otras cosas y</p> <p>214 bueno, por eso yo me retiro, más que por lesión o por</p> <p>215 otra cosa.</p>	
--	--	--

	<p>216 Algo que sí les ocurrió a muchos compañeros, muchos      217 compañeros más bien le decían mira no vas a continuar      218 y se quedaban, porque claro, la mayoría era del interior      219 y vivir en el interior a diferencia de vivir aquí en Caracas      220 o en la zona central es diferente. Mi vida en donde yo      221 vivo es casi la misma que en Caracas, entonces no      222 cambié mucho mi estilo de vida y bueno, no, yo sufrí      223 muchas cosas.</p> <p>224 Yo estoy en ingeniería, estando en la selección nacional      225 me fui a un mundial, después una liga y me rasparon      226 voleibol y yo era de la selección nacional de voleibol      227 entonces no pude ni seguir mis estudios de ingeniería      228 Posteriormente yo bueno, estudié educación porque      229 bueno, yo practiqué varios deportes, mi papá me...      230 bueno..., se te va a ser más fácil y bueno, al final me      231 encanta ser educador, me encanta lo que hago, me      232 encanta enseñar y bueno, por eso en cierto modo me      233 retiré, pero yo estaba decepcionado, tanto así que yo no      234 fui a jugar de una vez voleibol porque yo no quería ni      235 jugar ya.</p> <p>236 Yo dije es que estas cosas como la trabajo así, no me      237 gustaba..., yo tengo algo como lo que es el valor familiar,      238 que para mí es súper importante y yo estando afuera no      239 tenía familia, no tenía nada, yo lo que tenía era mi vida      240 de un joven que lo que quería es disfrutar la vida y jugar      241 y ya más.</p> <p>242 <b>Entonces bueno, siempre tuve como algunas bases de</b>      243 <b>asentar en mi familia y yo dije no, yo siempre estuve con</b>      244 <b>mi cabeza en venirme, ir a mi casa y dedicarme a los</b>      245 <b>estudios, por eso realmente yo dejó de estar en la</b>      246 <b>selección y dejé de jugar profesional y todo.</b></p> <p>247 Yo si saqué mi bachillerato, todos, muchos ni siquiera      248 estudiaron nada. Yo sí saqué todos mis estudios y bueno,      249 por eso también me dediqué a estudiar y bueno, estoy      250 ahorita aquí trabajando como docente universitario.</p> <p>251 A: ¿la decisión fue propia?      252 I: <b>Sí, sí, la decisión fue propia.</b> Fue muy... por muchas      253 circunstancias, pero fue más por eso, más algo que yo      254 venía pensándolo y no fue algo descabellado que      255 muchos me dijeron "¿qué haces tú aquí? ¿Por qué no te      256 quedaste allá?, yo te veía...", y... yo "bueno, no, son      257 decisiones a veces que uno toma en función de muchos      258 elementos, incluyendo eso".      259 A: ¿En todos esos años hubo alguien que le hablara      260 sobre el proceso del retiro y el proceso de su      261 entrenamiento, que les avisara, que dijera algo?      262 I: <b>Jamás nadie me dijo nada de eso, ni estudiándola en</b>      263 <b>ningún lado me dijeron nada de eso. Despues yo me</b>      264 <b>entero que hay una iniciativa que se creó desde el IND</b>      265 <b>que tenía como el nombre "para los atletas retirados"</b>      266 <b>que les dan ayuda a los atletas retirados, pero ahí lo que</b>      267 <b>le dan era ayuda, no le hablan del proceso de</b>      268 <b>desentrenamiento que todos nosotros deberíamos vivir</b></p>	Motivos del desentrenamiento	Experiencia en desentrenamiento
	<p>252 I: <b>Sí, sí, la decisión fue propia.</b> Fue muy... por muchas      253 circunstancias, pero fue más por eso, más algo que yo      254 venía pensándolo y no fue algo descabellado que      255 muchos me dijeron "¿qué haces tú aquí? ¿Por qué no te      256 quedaste allá?, yo te veía...", y... yo "bueno, no, son      257 decisiones a veces que uno toma en función de muchos      258 elementos, incluyendo eso".      259 A: ¿En todos esos años hubo alguien que le hablara      260 sobre el proceso del retiro y el proceso de su      261 entrenamiento, que les avisara, que dijera algo?      262 I: <b>Jamás nadie me dijo nada de eso, ni estudiándola en</b>      263 <b>ningún lado me dijeron nada de eso. Despues yo me</b>      264 <b>entero que hay una iniciativa que se creó desde el IND</b>      265 <b>que tenía como el nombre "para los atletas retirados"</b>      266 <b>que les dan ayuda a los atletas retirados, pero ahí lo que</b>      267 <b>le dan era ayuda, no le hablan del proceso de</b>      268 <b>desentrenamiento que todos nosotros deberíamos vivir</b></p>	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento
	<p>262 I: <b>Jamás nadie me dijo nada de eso, ni estudiándola en</b>      263 <b>ningún lado me dijeron nada de eso. Despues yo me</b>      264 <b>entero que hay una iniciativa que se creó desde el IND</b>      265 <b>que tenía como el nombre "para los atletas retirados"</b>      266 <b>que les dan ayuda a los atletas retirados, pero ahí lo que</b>      267 <b>le dan era ayuda, no le hablan del proceso de</b>      268 <b>desentrenamiento que todos nosotros deberíamos vivir</b></p>	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento

	<p>269 Yo creo que, iojo!, yo soy de un deporte que es una      270 combinación, un deporte evolutivo, deporte que      271 combina la técnica y la física.</p> <p>272 Pero, por ejemplo, alguien de atletismo, yo veía      273 compañeros que cuando yo vivía en el IND eran de      274 atletismo y después lo veía que eran de G, yo soy de G y      275 lo veía, eran el triple gordo, porque dejaron de jugar y el      276 deporte de ellos si era prácticamente 100 % físico y      277 mental. Y el hecho de dejar de entrenar, ya la      278 composición corporal cambiada del cielo a la tierra.</p> <p>279 Lo mío no tanto así, pero igual me afectó. Tres      280 entrenamientos diarios con unas cargas super elevadas      281 y cuando entrenamiento no salía bien, lo hacíamos en la      282 madrugada a llegar a mi casa, no entrené ni una vez, o      283 entrené un ratico en el gimnasio, o sea, no cubría el      284 consumo energético.</p> <p>285 A: ¿Fue brusco el cambio?</p> <p>286 I: Sí, super brusco el cambio. O sea, yo viví toda la aplicado      287 transición de lo que se vivió en el... en el cambio      288 evolutivo que tuvo el deporte. Así que hay que estar      289 consciente que estaba ese proyecto de los ex atletas      290 pero es un proyecto de ayudas y uno no necesita una      291 ayuda económica, necesita de repente hasta      292 asesoramiento, talleres, X, que ayudarán a aquellos      293 atletas... hasta de economía... "Mira, fuiste atleta, hiciste      294 tanto dinero, yo te enseño algo después que te retires, a      295 ver cómo mantienes tu vida".</p> <p>296 Porque así muchos compañeros que jugaron conmigo      297 atletas olímpicos, ellos después quedaron sin nada, sin      298 nada, sin nada. Condiciones físicas malas que nos lo da      299 el alto rendimiento, sin dinero, sin nada. Y después de      300 que tuvieron dinero. Porque es un tema de que nadie      301 nos enseña a ministrar.</p> <p>302 Entonces bueno, yo creo que hay un abandono total de      303 que fue atleta. Lo dejaron a un lado. Y más estos      304 deportes que no generan tanto dinero. Tú ves el béisbol,      305 te retiraste de la grande liga y tienes 3000 negocios, eres      306 de fútbol, pero los demás deportes no hay otro deporte      307 que sea así. Casi todo después, bueno, ¿y de dónde      308 sacamos para vivir? Por eso es que yo soy consciente de      309 eso, yo decidí voy a estudiar para después tener que      310 darle una familia.</p> <p>311 A: Pasando todos estos años, o sea, teniendo ya toda      312 esta experiencia como atleta, ¿le hubiera gustado que en      313 aquel momento alguien le hubiera dicho mira, ahora vas      314 a pasar por esto viene, esta nueva etapa? ¿Alguien que      315 le hubiera orientado en ese momento, que le hubiera      316 dado algunas orientaciones?</p> <p>317 I: No, no... (gesto de sorpresa) ¡100 %!, claro, que no nos      318 hubiesen abandonado, sino que hubiesen estado con...      319 por lo menos unos talleres, cursos, a aquellos que se      320 retiran, porque a veces uno se siente como un objeto, en</p>	Método	Experiencia en desentrenamiento
		Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento
		Salud de compañeros	Estado de salud
		Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento

	<p>321 las federaciones una es un objeto, terminaste, ya fuiste</p> <p>322 para tu competencia y se acabó, te puedes ir.</p> <p>323 Claro, qué se haría, que bueno, es más a mí me dicen,</p> <p>324 "hay que dictar unos talleres a los que fueron atletas que</p> <p>325 se van a retirar" ... yo mismo soy el que le voy a decir</p> <p>326 desde mi experiencia y le digo que pueden hacer ellos</p> <p>327 para mantenerse.</p> <p>328 Primero, cambia nada más a nivel alimenticio, tiene que</p> <p>329 cambiar todo, porque ya tu cuerpo no va a consumir la</p> <p>330 misma cantidad de energía que consumía antes, por</p> <p>331 consiguiente, no puedes comer, porque la comida es</p> <p>332 energía, comer la misma cantidad nada más con eso le</p> <p>333 estoy dando tremenda ayuda y segundo, bueno, tiene</p> <p>334 que nunca dejar entrenar, la vida es un movimiento, yo</p> <p>335 debo siempre hacer ejercicio, pero bueno, ojalá hubiese</p> <p>336 existido eso.</p> <p>337 A: ¿Conoce si actualmente aquí en el país existe algún</p> <p>338 plan, algún protocolo orientado al desentrenamiento? Existencia</p> <p>339 I: ¡No, no!... que yo sepa no sé si existe ese programa,</p> <p>340 ese programa existió, pero como una ayuda.</p> <p>341 A: Si se crea un protocolo o algún sistema para atender</p> <p>342 a los atletas que ya están a punto de retirarse y a los que</p> <p>343 ya están retirados, ¿cómo cree que se puede armar, d</p> <p>344 sea, qué profesionales, qué instituciones deberían</p> <p>345 participar?</p> <p>346 I: Bueno yo creo que principalmente debería ser algo de</p> <p>347 las federaciones, porque la federación vamos a decir que</p> <p>348 tienen una base de datos de aquellos que dejan de ser</p> <p>349 atletas y bueno el IND también debería participar en</p> <p>350 esas labores y bueno de una manera chévere sería a</p> <p>351 través de educación virtual, educación online, porque</p> <p>352 sabemos que el IND centraliza los procesos ... y ahorita</p> <p>353 con el tema de las redes sociales, los teléfonos, que as</p> <p>354 como información muy buena y información muy mala,</p> <p>355 pero es una manera de que la gente se informa, cuántas</p> <p>356 horas la gente no invierte viendo los estados de otro que</p> <p>357 es una pérdida de tiempo y que lo utilicen para formarse</p> <p>358 a través de los aparatos electrónicos, yo creo que sería</p> <p>359 una manera bien efectiva de llegarle y bueno, yo cred</p> <p>360 que la población, porque yo ahorita yo tengo 40 años,</p> <p>361 vamos a suponer que yo jugué hasta los veintitantes,</p> <p>362 tengo más de 15 años, pero ahorita los chamos dejan de</p> <p>363 jugar a los 17, 18, de mi generación muchos dejaron de</p> <p>364 jugar a los 18, 19 años y que estamos de los 14, cinco</p> <p>365 años, bastante, cinco años de un stand by de sus vidas y</p> <p>366 alto rendimiento.</p> <p>367 Cuando una vez se acaba todo, ¿qué hacemos? Con... si</p> <p>368 esta generación ahorita de 20 años no le dice vengan</p> <p>369 para Caracas para que leamos una charla, no va a venir.</p> <p>370 Y yo creo que una manera de llegarle a través de los</p> <p>371 elementos tecnológicos que bueno, creo que ahorita nos</p> <p>372 están ayudando mucho, así como muchos le tienen</p>	Protocolo
		Conocimientos en desentrenamiento
		Protocolo
		Protocolo
		Protocolo

	<p>373 miedo, yo creo que la tecnología vino para quedarse, no      374 para retroceder.</p> <p>375 Nadie va a dejar los carros porque dice que mejor ir      376 trotando, nadie va a trotar de Maracay para acá, ¿cierto?      377 van a seguir viniendo en el carro, ahora hay que darle el      378 uso correcto al carro y a darle un tiempo también al      379 trote.</p> <p>380 Hay un tema cómo compensar una cosa con la otra y yo      381 creo que bueno, si hacen programas de formación que la      382 gente pueda hacerlo desde la comodidad de su hogar, yo      383 creo que muchos lo atenderían o vieran el llamado y lo      384 hicieran, creo que sería una manera efectiva.</p> <p>385 A: ¿Qué profesionales cree que debe estar en ese en ese      386 protocolo?</p> <p>387 I: Bueno, yo creo que profesores, médicos con enfoque      388 a la docencia, porque médico es médico, y docente es      389 docente y no es porque yo sea docente lo diga, pero los      390 mejores médicos son los que hacen un componente      391 docente o hacen vida de docente para enseñar algo... a      392 veces no necesariamente tenemos que tener un título,      393 pero yo digo que el que tiene muchos años en la práctica      394 docente se sensibiliza en cómo enseñar.</p> <p>395 Si uno agarra un médico, bueno médico, explíquenles a      396 ellos por qué es tan importante mantenerse en actividad      397 física, él va a agarrar los libros que le enseñaron a él, lo      398 que va a hacer es reproducirse conocimiento y ya. Eso no      399 quiere decir que enseñe o que sensibilice a la población      400 que escucha el taller.</p> <p>401 Yo creo que bueno, es una combinación de profesores,      402 entrenadores, ex atletas, porque a veces el tema de      403 enseñar es la sensibilización, a veces la gente ve lo que      404 hay, "no quiero que me enseñe, para qué, eso no hace      405 falta", que lo digan alguien que fueron un atleta y diga      406 mira "yo después de esto me tuve que operar porque      407 esto me lo generó el alto rendimiento", "cuando yo      408 estuve en la selección nunca me pasó nada, pero cuando      409 me retiré me tuvieron que operar de XY". Y quién cubrió      410 esa operación, la selección ya no está, lo cubrimos      411 nosotros con el trabajo.</p> <p>412 Si uno se mantiene haciendo actividad física después      413 que deja de jugar, las cosas cambian, porque más retrasa      414 un poquito más esa posible operación que tenga o no se      415 opera.</p> <p>416 Bueno, yo creo que los profesionales de esas áreas se      417 deben involucrar.</p> <p>418 A: ¿Y cree que sería bueno que haya una unión entre las      419 instituciones del estado e instituciones privadas para      420 crear ese plan?</p> <p>421 I: Sí, creo perfectamente, porque las instituciones de      422 estado tienen mayor alcance, pero lo operativo la dan las      423 empresas privadas. Entonces creo que es una      424 combinación ideal, no todo privado, ni todo público, sino      425 una combinación de ambos sectores.</p>	Protocolo
--	---	-----------

	<p>426 Porque si debe existir la figura del Estado, porque hay  427 unos planes nacionales, al estado le conviene gente  428 sana, si hay un tratamiento preventivo y menos gente en  429 los hospitales, más fácil mantener hospital y con un  430 taller, créame que sale más barato que mantener un  431 hospital. Yo creo que esa es la combinación ideal.</p> <p>432 A: En general, de su experiencia como de sus  433 compañeros, ¿cuál cree que son las áreas de la vida que  434 más se afectan al retirarse del deporte?</p> <p>435 I: Bueno, la misma área del deporte, no podemos seguir  436 haciendo deporte, no, pero bueno, yo creo que la vida  437 diaria, un lumbago agarrando tobillo, cualquier cosa, me  438 dio un lumbago, ya ni me acuerdo, pero fue una broma  439 súper estúpida que no era algo intenso, pero me dio un  440 lumbago. ¿Qué es esto?, ¿Qué este dolor? ni lo conocía. Y  441 fue una actividad diaria, algo que no era, que me estaba  442 exigiendo y yo dije bueno y por qué me dio un lumbago,  443 si nunca en la vida me dio...</p> <p>444 Yo hice aproximadamente yo hacia diario hacia 500  445 abdominales, pero lo hacía en crunch. Y bueno, las  446 investigaciones han demostrado que gente que es más  447 propensa que a través de los crunch en abdominales se  448 generen hernia hoy en día trajo (<i>inaudible</i>)</p> <p>449 Pero bueno un tema de que también el tema de la... yo  450 solo sé que no sé nada, y uno 1 nunca sabe yo lo aprendí  451 como docente, yo nunca sé, siempre hay que estar  452 formándose.</p> <p>453 Imagínense con alguien que no es del área, que se retiró  454 y ahora es administrador o trabaja en un supermercado,  455 y se pone a cargar cajas después de todo lo que jugó,  456 cuando cargue las dos primeras cajas olvidónde de que  457 se estaba ahí. Cómo le pasa a alguien jugó yo no sé  458 cuántos años, después se va para EE.UU, y en EE.UU  459 tiene que trabajar lo que sea, en la primera semana... me  460 decían ¿por qué no te has estados Unidos, con la visa..?  461 Cualquier trabajo físico que yo haga me va a pasar  462 factura de lo que jugué.</p> <p>463 Entonces dije no, me quedo estudiando y viendo a través  464 de los estudios hasta donde puedo llegar.</p> <p>465 Pero es así trabajo físico estamos limitados, o sea yo en  466 mi caso y yo no me lesioné como atleta, yo tenía  467 compañeros que vivían lesionándose, yo no me puedo  468 imaginar estaban ellos compañero de yo con 18 años,  469 tenían 16 años, tenían lesiones de rodilla después que se  470 retiraba. Temas de temas. Y a lo cotidiano ni siquiera era  471 algo de alto esfuerzo.</p> <p>472 A: ¿En base a todo eso qué cree que es el  473 desentrenamiento deportivo?</p> <p>474 I: El desentrenamiento es dejar de entrenar. Ahora creo  475 que hay que educarse como dejar de entrenar, dejar de  476 jugar, que es un proceso paulatino donde si yo trabajaba  477 con mi corazón por lo menos tres veces a la semana  478 elevando las 160 pulsaciones por minuto, 170 en algunas</p>	Concepto de desentrenamiento	Conocimientos en desentrenamiento
--	---	------------------------------	-----------------------------------

	<p>479 ocasiones tengo que empezar a hacer ejercicio a donde      480 se llega a 160, pero llega a 155 y empieza a bajarlo poco      481 a poco, paulatinamente para que el cuerpo se adapte a      482 que este es tu nuevo estilo de vida.</p> <p>483 Y así como el cuerpo, estoy hablando de la alimentación,      484 que bueno a veces la alimentación es lo que menos le      485 presta atención, pero engordamos es porque hay una      486 alta carga calórica y consumimos más de lo que      487 necesitamos, bueno se acumula, el cuerpo es una      488 máquina perfecta, el imperfecto es el que la controla.      489 Entonces bueno yo creo que es eso, no debe entrenarse,      490 dejar de entrenar paulatinamente y nunca dejar, para mí      491 nunca hay que dejar de hacer ejercicio. Si es la verdad,      492 uno debe morir haciendo ejercicio para evitar que te      493 coma el envejecimiento y desacelerar el proceso de la      494 sarcopenia y otro conjunto de enfermedades o      495 condiciones que se generan con el pasar de los años.      496 Antes la gente veía esa sarcopenia a los 60 cuando se      497 fracturaba la cadera, ahora la sarcopenia está      498 demostrando, en el 2019 salió un estudio que habla      499 sobre que a partir de los 35 empezamos a perder entre      500 un tres 1 8 % de nuestra masa muscular y la única      501 manera de mantenerlo es haciendo ejercicios de fuerza.      502 Entonces ya no es "camina", ahora hay que ir a un      503 gimnasio, hay que comprarse liga, hay que trabajar      504 fuerza.</p> <p>505 A: ¿Sabe de algún país que esté trabajando con un      506 desentrenamiento?</p> <p>507 I: No, la verdad que como no he hecho investigación      508 directamente en esa área, no conozco, si hay países que      509 tienen longevidad en algunas zonas y características que      510 tiene como características que están cerca del sol, son      511 países de costas o zonas de costa.      512 Por ejemplo, hay varias ciudades de China, el mismo      513 Japón, que es una isla que tiene una longevidad mayor y      514 la mayoría de las personas hacen mucho ejercicio y      515 dentro de ese ejercicio se hacen fuerza, eso sí lo sé, pero      516 que yo le diga exactamente en algún lugar que estén      517 haciendo desentrenamiento, de verdad no tengo la más      518 mínima idea. Chévere, si uno sabe de eso para      519 compartirlo.</p> <p>520 A: ¿Algo que quiera aportar, algo que quiera agregar al      521 tema, algo que le gustaría que se investigue sobre el      522 tema?</p> <p>523 I: No, bueno, yo creo que es eso, <b>pialá existiera unos</b>Aportes      524 <b>manuales y que esos manuales los construyeran la</b>      525 <b>comunidad científica que le permitieran a los atletas</b>      526 <b>desentrenarse.</b> Creo que a veces un tema que siempre      527 nos mandan a investigar no investiguen, pero bueno, si      528 uno genera unos manuales que digan procedimiento,      529 planificaciones de entrenamiento, estructura, yo crezco      530 que ayuda muchísimo a aquellos que entrenaron y van a      531 dejar de entrenar. ¿Cuáles son la cantidad de sesiones</p>	Conocimientos en desentrenamiento
--	---	--------------------------------------

	<p>532 que debe empezar a hacer para ir a hacer el proceso de        533 desentrenamiento?</p> <p>534 yo creo que eso sería lo ideal y que no lo dejaran en        535 manos de aquellos tiktokers, youtubers, gente de        536 instagram que suben contenido en función de lo que        537 ellos quieren decir, sin importar lo que hay detrás de una        538 investigación científica, que es el trabajo que está        539 haciendo, porque lo que avala cada uno de los        540 conocimientos, el proceso, método, método que se hace        541 a través de la investigación.</p> <p>542 Por eso siempre digo, <b>los científicos, la comunidad</b>Reflexión del        543 científica es la que debería encargarse de hacer de proceso        544 repente un protocolo de desentrenamiento para los        545 atletas.</p> <p>546 FIN</p>		
--	--	--	--

Fuente: Escobar A. (2025)

**Tabla 8**

*Matriz categorial del grupo de atletas retirados*

CATEGORÍAS	SUB-CATEGORÍAS	COLOR
CONDICIÓN DE SALUD DEL ATLETA RETIRADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud en fase activa</li> <li>• Salud luego del retiro</li> <li>• Aspecto emocional</li> <li>• Salud de compañeros</li> <li>• Salud actual</li> <li>• Cambio del estilo de vida</li> </ul>	Yellow
EXPERIENCIA DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivo del retiro</li> <li>• Decisión propia</li> <li>• Comunicación de decisión</li> <li>• Método aplicado</li> <li>• Método propio</li> <li>• Acompañamiento</li> <li>• No indicación profesional</li> <li>• Reflexión del proceso</li> </ul>	Blue
CONOCIMIENTO DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Existencia de protocolos en Venezuela</li> <li>• Concepto de desentrenamiento</li> <li>• Aportes</li> </ul>	Green
NECESIDAD DE ATENCIÓN EN DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante</li> <li>• Objetivos</li> </ul>	Red

Fuente: Escobar A. (2025)

## Elaboración del concepto emergente del grupo de atletas retirados

**Tabla 9.**

*Procesamiento de la información: informante clave A1*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles trastornos de salud presentó durante las fases activas?	48 49	No, de eso no tuve, me dolía una rodilla, me la golpeaban, pero uno como era de hierro..., pero no sufrí nada de eso.	Salud en fase activa	Estado de salud	Entre los tipos de alteraciones de la salud en las etapas competitivas, el informante afirmó haber presentado lesión articular temporal de miembros inferiores, además de estrés y trastorno del ritmo cardíaco por episodios de taquicardia.
2. ¿Cuáles problemas de salud presentó al retirarse del deporte?	62 63 73 75	Bueno, yo creo que lo que me sucedió así... que yo tengo, cómo se llama eso, el corazón se pone loco, ...  Después me empezó la vaina, no sé qué me pasa, entonces el estrés, y esto... la lucha, este deporte, esto trae mucho estrés.	Salud en fase activa	Estado de salud	Luego, durante el retiro ya actualmente refiere bienestar general, aunque presenta un déficit motor parcial debido a la dificultad de la deambulación asociado a lesión articular de cadera derecha, lo que puede relacionar con la práctica deportiva de combate en la que se realiza movimientos de circunducción de las mismas de manera repetida, donde predominan las rotaciones de las caderas con sobrecarga repetida.
	154 155 156	Lo único malo es, al estar sentado bien un rato tengo que esperarme un rato para calentar. Pero de resto estoy bien.	Salud en fase de retiro	Estado de salud	Es relevante que, posterior al retiro su estado de salud empeoró por afectación musculo-esquelética y cardiovascular.
	165 166 167	Yo tengo esa situación hace como 2 años, no... como 1 año, porque antes yo caminaba bien, después cuando me pusieron la prótesis, ya eso tiene unos cuantos años.	Salud en fase de retiro	Estado de salud	El informante decidió el retiro del deporte debido a
3. ¿Cuáles fueron los motivos del retiro del deporte?	81 82 83	Porque ya... ya no me gustaba mucho... ah no, y otra cosa, que ya usted va viendo los cambios, la situación, y el maltrato... no el	Motivos del retiro desentrenamiento	Experiencia en	

		maltrato, sino cómo trataban al atleta ...			inconformidad con la dinámica de la preparación física donde los episodios de estrés pudieron haber influido en dicha decisión. Este proceso, para el exatleta ocurrió sin acompañamiento y sin orientación del entrenador o de los profesionales de apoyo.
4. ¿Cómo fue el proceso del retiro?	105	(Asintiendo con la cabeza) Si.	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento	
5. ¿Cuál método de desentrenamiento utilizó?	160 161 162	No, lo que escuchaba en esa época no había gente que lo guiara a uno, porque a lo mejor hubiese alguien que me haya dicho...	Acompañamiento	Experiencia e n desentrenamiento	
	108 109	Respecto a la respuesta de entrenador al anunciar su retiro. Que "cómo iba a hacer eso", y yo "no paná, es que yo estoy cansado" ... era que me dolía la cabeza por el estrés.	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento	Experimentó de forma paulatina el cambio de la rutina deportiva y personal. Integró un programa empírico de ejercitación a partir de lo que aprendió como atleta; esta rutina la realiza en su vivienda utilizando implementos para realizar fortalecimiento muscular y los espacios para hacer caminatas diarias.
	112 113 114 115 116	Bueno, lo fui dando poco a poco... eso sí porque en el deporte, en ese pedacito, nosotros éramos pesistas, hacíamos la lucha, hacíamos boxeo, dígame, como se hace en el sambo, eso lo hacíamos nosotros y hacer ejercicio como era antes.	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	Lo ha cumplido de esta manera porque desconoce la existencia programas de desentrenamiento en Venezuela.
		Bueno, esa rutina nueva justamente yo lo pensé varias veces, bueno... me retiré y seguí con mi lucha, pero ya otra... nada de participante, ...	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	
		Siempre si lo hacía, pero por mi parte, yo tenía bastantes juegos de pesas.	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	

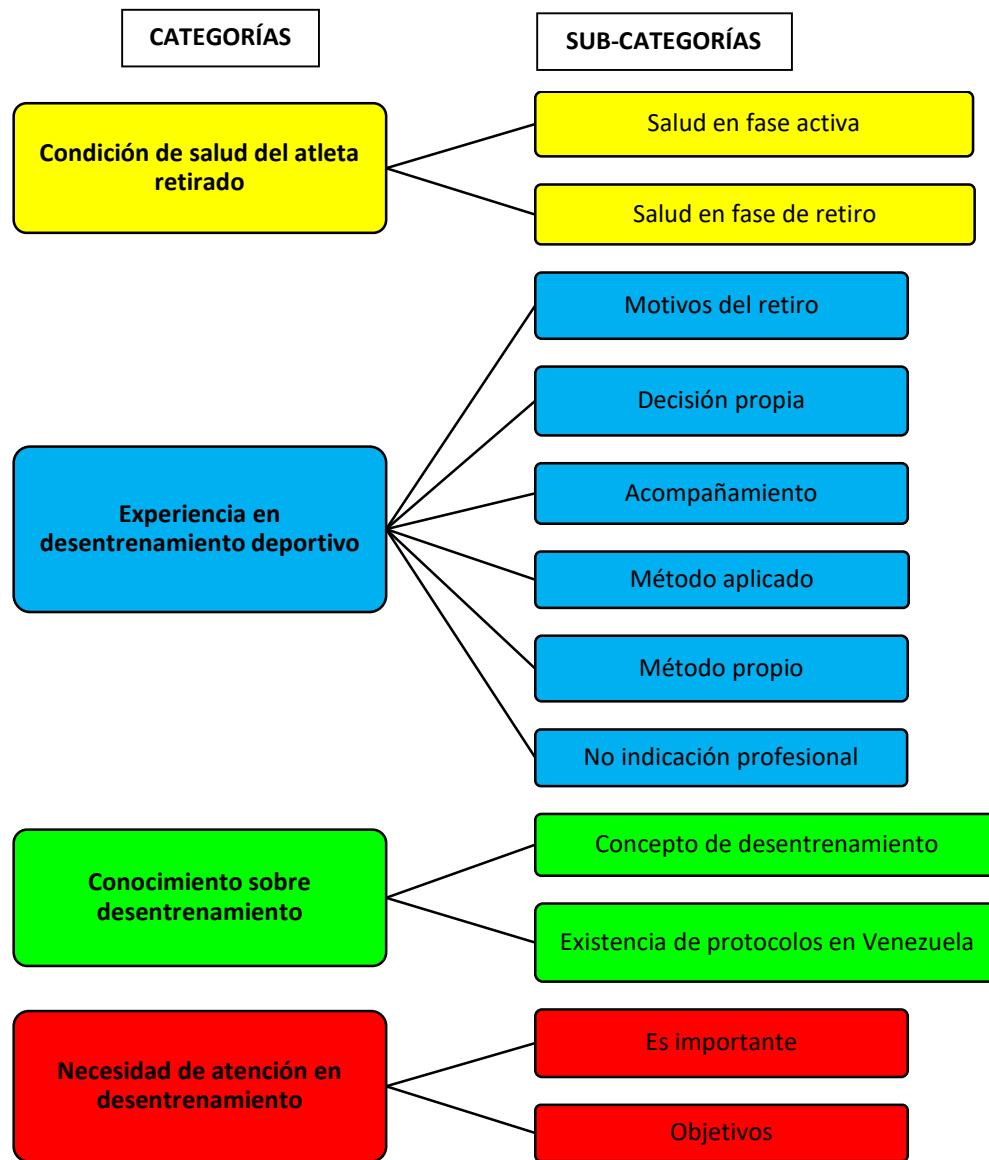
	126	<p>Respecto a la rutina de actividad física: Una rutina más o menos igual.</p>	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	
	187 188 189 190 191	<p>Si hubiese habido una persona, así como usted está hablando, si se hubiesen conseguido personas, así como usted, iclarol, o que le diga a uno, "mire, si esto no sirve, no sirve" o porque estás enfermo, porque te ve un médico. Te mandan a un médico, pero más nada.</p>	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	
	200	<p>No indicación profesional</p>	No indicación	Experiencia en desentrenamiento	
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	206 207 208 209 210 211	<p>Bueno, yo creo que el desentrenamiento deportivo son muchas fases, uno la parte es la mala alimentación, que a lo mejor no se alimenta bien; segundo, otro, que no hay con qué ir a entrenar, que no tiene carro y el gimnasio queda lejos; la otra parte, es que no hay ayuda, y la otra parte, ¿Qué sería? Que haya alguien que lo motive.</p>	Concepto de desentrenamiento	Conocimientos en desentrenamiento	Considera en el entendimiento de desentrenamiento diferentes factores para que se desarrolle de manera integral y adecuada, como la seguridad del exatleta a una adecuada alimentación, el transporte para dirigirse a los centros donde pueda ser atendido, la infraestructura para la práctica de actividad física y un personal de apoyo que motive al atleta retirado a continuar un esquema de atención y de ejercicio físico como parte de su cuidado integral.
7. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	203	<p>No. Yo muy poco salgo ahora.</p>	Existencia de protocolos en Venezuela	Conocimientos en desentrenamiento	Considera en el entendimiento de desentrenamiento diferentes factores para que se desarrolle de manera integral y adecuada, como la seguridad del exatleta a una adecuada alimentación, el transporte para dirigirse a los centros donde pueda ser atendido, la infraestructura para la práctica de actividad física y un personal de apoyo que motive al atleta retirado a continuar un esquema de atención y de ejercicio físico como parte de su cuidado integral.
8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de	193 194	<p>Porque uno puede escoger, o quedas en el mismo sitio, haciendo trabajo, otro tipo de trabajo.</p>	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	Considera que es importante un programa de atención para el retiro deportivo porque ayudaría a estimar el

atención para el desentrenamiento?		Primero, que yo digo que llegar a nuestra vejez como debe ser, que tengamos... igualito, un ambiente igualito para ir a ver unas peleas, si tiene... si puede todavía ir, y te sientes feliz viendo lo que... el deporte que más te gusta. Y de repente hasta te animeis entrenando... hasta en la casa, ajá, porque a mí me anima a veces.	Objetivos	Necesidad de atención en desentrenamiento	propósito de vida de los exatletas, en especial, en el aspecto de la productividad laboral y social. Entre los propósitos que se alcanzaría es asegurar al alcance de la etapa de la vejez de la forma mas sana posible, aunado a estados de felicidad y a la práctica de la actividad física o del deporte de acuerdo a la edad y al estado general de cada atleta retirado.
9. ¿Qué se lograría al implementar un protocolo de desentrenamiento?	221 222 223 224 225 226				

Fuente: Escobar A. (2025)

**Figura 3**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A1.



Escobar A. (2025)

**Tabla 10.***Procesamiento de la información: informante clave A2*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles trastornos de salud presentó durante las fases activas?	231 232 233 234	No, yo gracias a Dios no tuve dolencias, ni las activa rodillas que era levantamiento de pesas, de verdad que nunca me... este... ni la espalda, o sea, nada, yo no tuve ningún tipo de dolencia	Salud en fase activa	Estado de salud	El informante no reportó trastornos de salud relacionados con el deporte, durante su estadía como atleta de alto rendimiento. Aunque practicó un deporte que amerita una la elevación de carga repetida la preparación física le permitía tolerar la alta intensidad y frecuencia de trabajo físico.
2. ¿Cuáles problemas de salud presentó al retirarse del deporte?	20 21 22 23 24  33 34 35 36 37 38 39 40 41 42	...allí sentí que me salieron muchas dolencias que de repente no me habían salido antes, y fui cuando... hasta me diagnosticaron que tenía unas hernias cervicales y lumbar, y de verdad me sentí... (expresión de negación)	Salud en fase de retiro	Estado de salud	Una vez que pasó al retiro, refiere la aparición de trastornos de la columna vertebral. La atención médica fue necesaria con lo que presentó mejoría parcial de los síndromes dolorosos mio-articulares. También se asoció el sobrepeso y labilidad emocional.
		Eso me lo diagnosticaron como artrito los 33 años, 34 años, hace como 10 años. Y entonces, bueno, me querían operar, yo no quería porque bueno... yo decía la recuperación..., yo soy el sustento de hogar, no quería pararme, total que bueno, me hicieron mis terapias, me guiaron, el médico me mandó un tratamiento, lo completé a la letra, hubo cosas que tuve que dejar, la pregabalina, para mí eso fue lo peor por... eso me deterioró, sentí que eso de verdad, yo sentía que no... si me deterioró, me deterioraba muchísimo, mentalmente como físicamente,	Salud en fase de retiro	Estado de salud	Estas alteraciones progresivamente disminuyeron por el reinicio de la ejercitación física, ya que la concientización de que el informante concebía que para la mejoría corporal debía integrar nuevamente de la actividad física regular. En ese sentido, este exatleta aporta importancia al estado de salud en el retiro debido a las condiciones físicas de

		Mira yo... yo siento que la piel me cambió muchísimo, yo sentí que.... De hecho, bueno, tengo fotos, eh... en donde estaba gorda, o sea, no obesa, pero para como yo siempre fui, o sea, estaba como que descuidada, la piel me cambió, eh... el cuerpo me cambió muchísimo, emocionalmente no me sentía bien, o sea, porque pierdes todas esas cosas, ya no estás tan activo, ya no te sientes tan activo como ahorita me siento,	Salud en fase de retiro	Estado de salud	algunos compañeros del deporte, ya que conoce del desarrollo de obesidad y trastornos cardiovasculares en exatletas de levantamiento de pesas y otros deportes, desarrollados por la calidad de exatletas.
202	203	De cuerpo, de mente espiritualmente, o sea, yo me siento... y de verdad como te dije es una terapia ( <i>inaudible</i> ), para mí es una terapia.	Salud actual	Estado de salud	
264	265	Mira, la mayoría tiene obesidad, ¿sabes? Y la obesidad a veces no se le da importancia, pienso que es una de las 269 patologías más difíciles que existen, porque, o sea, eh... es difícil pues, 272 la gente con obesidad no es fácil, porque entonces 273 también tienes que trabajar la mente, entonces la gente se limita y la gente se descuida y... "ay, no, no importa, si estoy gordo estoy bien", y no. Y la mayoría de todos esos excompañeros, la mayoría sufre de tensión ¿sabes? Sobre todo, eso pues, porque la obesidad trae como consecuencia todo ese tipo de cosas, problemas	Salud de compañeros	Estado de salud	

		cardíacos, es eso, que se abandonan,			
3. ¿Cuáles fueron los motivos del retiro del deporte?	16 17 18 19 20	Después tuve mi otro embarazo, interrumpí también, pero luego también terminé, a los meses volví porque, fue parto normal y me pude recuperar muy rápido. Eh... luego hice una pausa, después si me paré como no sé, 3, 4 años más o menos,	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento	Para este informante los motivos del retiro son personales (establecimiento de familia, labores y estudios académicos), no asociados a la preparación física y al deporte, por lo que la decisión fue personal. El método del retiro lo vivió sin acompañamiento y sin dirección profesional. La suspensión de la preparación física fue abrupta, lo que modificó el estilo de vida significativamente, lo que fue causa del desarrollo posterior de síndrome doloroso y el sobrepeso, esto llevó impulsó al informante a tomar una rutina de ejercitación, la cual inició desde su perspectiva y de acuerdo a su dinámica diaria.
	298 299 300 301	Una cosa fue llevando a la otra, yo dije "me voy a dedicar a mis chamos, voy a terminar de estudiar, voy a trabajar", pero somos nosotros que nos limitamos, porque no había excusa para yo pararme	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento	En vista que la gimnasia y el levantamiento de pesas eran los deportes conocidos, el informante incluyó en su nuevo programa ejercicios o gestos deportivos propios de dichas disciplinas, las cuales en la actualidad continúa aplicando, asimismo incluyó la gestión emocional. La intención del informante es mejorar su estado de salud.
4. ¿Cómo fue el proceso del retiro?	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35	... yo no entrenaba, yo pienso que eso fue un error, bueno ese proceso como quien dice de desentrenamiento, porque lo desconocía, o sea, lo he escuchado, pero mas no tenía a alguien que pudiera guiarme a hacerlo, y bueno, yo tuve esas dolencias y de verdad que fue para mí, o sea, traumático, hasta que me dijeron que no podía entrenar más nunca en las pesas.	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento	
5. ¿Cuál método de desentrenamiento utilizó?	89 90 91 92	pero fui yo misma que yo quise... como que me inicié yo misma, me organicé, me planifiqué, yo comencé de nuevo en esto del deporte.	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	
	49 50 51	Yo dije "no, yo tengo que hacer algo", "yo tengo que ir, aunque sea a	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	

	<p>52 montar la bicicleta",  53 entonces bueno,  54 comencé con eso.  55 Estaba nuestra queridísima, que ya no está físicamente que es Z, que ella de verdad fue un ejemplo para el deporte, eh... convencional y paralímpico, ella siempre y me aconsejaba y me decía que no podía pararme</p> <p>62 ...comencé a trabajar, tampoco fue brusco  63 comenzé a trabajar desde cero, comenzé a trabajar en bicicleta  64 caminaba, porque tenía miedo de tocar las pesas  65 porque era delicado, porque la cervical, la lumbar (señala el cuello y la espalda), no sé qué.  66 Comencé a hacer ejercicios, como quien dice, funcionales sin peso, sino con el peso de mi cuerpo y fui acomodándome, eh...  67 después fui al atletismo, a veces trotaba muy suave y seguí como quien dice, me voy a entusiasmar a empezar de nuevo a entrenar, eso fue un proceso como cuando tu inicias otra vez a hacer un deporte, entonces, bueno, como el proceso de la vida, primero gatea, después das unos pasitos, después perfeccionas la caminata y después corres, entonces fue ese proceso que lo viví... ¡me gustó!</p> <p>Eh... bueno, aprendí a trabajar mejor mi cuerpo, luego, de yo</p>	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento
--	---	-----------------	---------------------------------

	haber hecho ya la parte de cardio y de recuperarme en ese sentido, algo me decía "vuelve a las pesas" porque ese es como mi pasión			
113 114 115 116 117 118 119 120 121	y bueno otra cosa que me dijo el médico, el estrés te activa todo eso, yo dije "el estrés está fuera de mi vida", entonces dije "yo tengo que hacer ejercicios" porque para mí, yo tengo 43 años hoy, yo sigo haciendo ejercicio, después de eso yo me mantuve haciendo ejercicios, ahorita hago crossfit, que yo sé que son ejercicios que algunas veces están contraindicados, pero yo los amo a la realidad de que ya uno viene del deporte,	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	
195 196 197 198 199 200	no sé si hice algo malo, eh ... en ese proceso estoy aquí para escucharla para que me guíe, pero yo... por lo menos lo hice como que empíricamente, pero bueno, creo que lo hice bien, porque me sentí bien y me recuperé y empecé como quien dice de cero otra vez y fui de cero a más, y bueno ya aquí 43 años, y todavía me mantengo activa	Reflexión proceso	Experiencia en desentrenamiento	
342 343 344 345 346 347	yo aprendí y me di cuenta que fue un error garrafal haber dejado de proeso entrenar por completo, y no haberme mantenido por lo menos en unas etapas en donde yo mantuviera las cargas	Reflexión proceso	Experiencia en desentrenamiento	

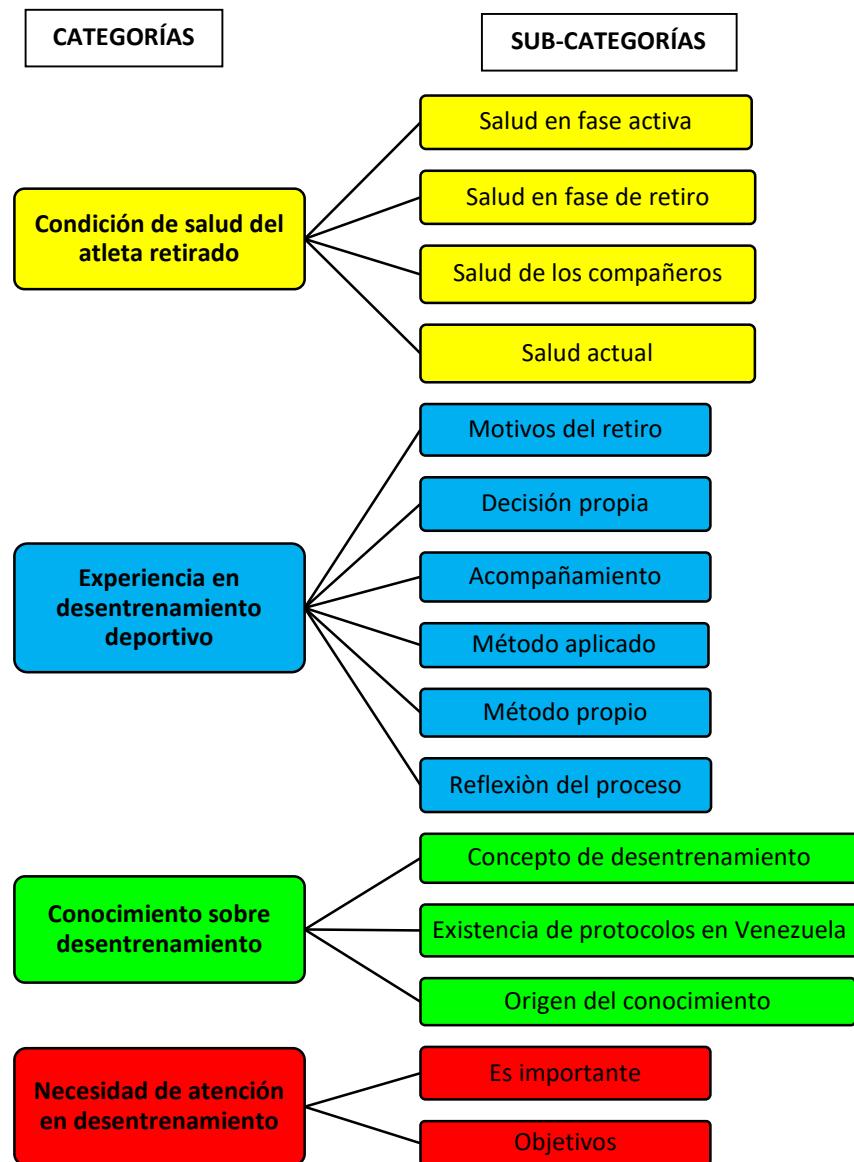
		o por lo menos bajara la intensidad.			
	409 410 411 412 413 414 415 416 417 418	lo que pasa es que lo hice... lo hice por salud. Porque yo dije "yo tengo que volver a moverme por salud", o sea, yo comencé a meterme eso en la cabeza, "tengo que hacer ejercicio porque esto es lo que me va a dar vida, lo que me va a dar salud" ...	Reflexión proceso	del	Experiencia en desentrenamiento
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	454 455 456 457 458 459 460 461	... debe ser un proceso de adaptación, eh... para el cuerpo en donde aparte que bajes cargas, bajes el impacto, es como que un... un plan de entrenamiento distinto al que ya vienes haciendo de cuando eres atleta de alto rendimiento deportivo, o sea, es un plan de entrenamiento como que más pasivo, en donde vas a hacer que el cuerpo se mantenga en movimiento para que no afecte la salud en un futuro,	Concepto de desentrenamiento	Conocimientos	Percibe que el desentrenamiento se basa en la adaptación fisiológica y adaptación de las cargas físicas, con el fin de mantener la actividad física como elemento que asegure la salud del exatleta. Aunque siendo atleta conoció el término de desentrenamiento, no conoce programas de esta índole existentes en Venezuela.
7. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	475	No, para nada.	Existencia protocolos Venezuela	de en	Conocimientos
	556 557 558 559	Lo había escuchado con un entrenador hace un tiempo, y me había hablado de eso de desentrenamiento deportivo, que aquí en Venezuela no se aplicaba eso, pero hasta ahí llegó	Origen conocimiento	del	Conocimientos
	561	Era un entrenador de levantamiento...	Origen conocimiento	del	Conocimientos
		Bueno, porque por experiencia me pasó,	Es importante		Necesidad de atención en desentrenamiento

	8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de atención para el desentrenamiento?	478 porque haber dejado el deporte así tan bruscamente, de ya para ya, fue lo que produjo las lesiones del cuerpo y en mi mente, porque te afecta hasta emocionalmente, 485 entonces eh... por eso me parece importante, 487 porque no debe seguir sucediendo, porque lo sigo viendo en compañeros como te digo y no es sano, no es sano, por eso quiero, saber mucho más de este tema porque es interesante y quiero promoverlo para que las otras personas entiendan de que no es sano que dejemos de hacer por completo la actividad física.	Objetivos	Necesidad de atención en desentrenamiento	Percibe que el cese repentino de la práctica deportiva para alejarse del deporte fue el motivo de la aparición de los posteriores trastornos de salud, así que, para el informante, es importante establecer un programa para todos los exatletas, ya que fue evidente su deterioro de salud y también algunos atletas retirados con los que mantiene comunicación. Muestra interés en ampliar sus conocimientos sobre el de tema de desentrenamiento.
	9. ¿Qué se lograría al implementar un protocolo de desentrenamiento?	359 360 361 362 gracias por la oportunidad que me diste porque este es un tema super importante en el cual me gustaría también, estar más inmersa en eso y bueno, seguir aprendiendo	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	

Escobar A. (2025)

**Figura 4.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A2.



Escobar A. (2025)

**Tabla 11.**

Procesamiento de la información: informante clave A3

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles trastornos de salud presentó durante las fases activas?	19 20	Eh... el brazo y la rodilla cuando estaba muy activa joven, pero básicamente solo esas dos	Salud en fase activa	Estado de salud	En este informante se desarrollaron lesiones musculoesqueléticas en las etapas de como atleta activo, permaneciendo en la actualidad la patología del hombro izquierdo. Esto se relaciona con el tipo de deporte.
2. ¿Cuáles problemas de salud presentó al retirarse del deporte?	30 88	Respecto a lesión de hombro: Aún sigue molestando. Lesión por ejercitación actual: Ummm... muñeca (señala la muñeca izquierda)	Salud en fase de retiro	Estado de salud	Refiere que luego del retiro inició la práctica de cross-fit con el propósito de continuar la actividad física como factor preventivo y restaurador de la salud.
	80 81 82 83 84 85 86	Me he sentido muy bien porque he tomado esa disciplina no como si fuera, eh... competitiva de la disciplina como tal, lo he tomado más por la parte mantenerme con salud, entonces no ha sido una parte tan intensa como alto rendimiento. O sea, lo he tomado básicamente para mantenerme bien físicamente	Salud actual	Estado de salud	
	157 158 159 160	Eh... no, no sé, porque con la que ha hablado es una amiga de alto rendimiento... muñeca, eh... las tibias y el codo, las tibias que la operaron 2 veces, que se fracturó y muñeca básicamente.	Salud de compañeros	Estado de salud	
3. ¿Cuáles fueron los motivos del retiro del deporte?	34 35	Fue un proceso bastante fuerte, creo que fue más mental, desgastante [redacted] mentalmente que físico.	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento	Percibe la etapa del retiro como difícil, en especial, por el aspecto emocional, ya que la decisión fue propia por motivos de inconformidad con el equipo, es decir, las condiciones
4. ¿Cómo fue el proceso del retiro?	38 39	Eh... Lo decidí, el retiro fue lo que se decidió,	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento	

	40 41 42	eh... si por motivos de... personales también, entonces... [REDACTED] mentalmente me agotaba y decidí como dejar a un lado el softbol porque mentalmente ya estaba un poco saturada de eso.		corporales eran idónea para mantenerse en el deporte en el momento que consideró el retiro como nuevo proceso de vida. Su grupo de apoyo en el retiro fue compañeros del equipo.
	45 46 47	se lo dije a mi mejor amiga, y se lo dije en ese momento a mi FT que era la que me trataba siempre, le dije "no... necesito retirarme"	Comunicación de decisión	Experiencia en desentrenamiento Reflexiona que el retiro no es motivo para suspender la ejercitación física, por el contrario, pensó en incorporar a sus objetivos de vida, la práctica de actividad física integral, lo que realiza en la actualidad.
	56	Eh... no, fue muy difícil.	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento Reflexión del proceso
	60 61 62 63 64 65 66 67	Eh... en realidad no. Pensé solo retirarme, seguir... porque es difícil parar.  Después de ser atleta de alto rendimiento por mucho tiempo entregarme al sedentarismo era complicado y mi cuerpo automáticamente me pedía que necesitaba hacer algún tipo de actividad física. Dejé el alto rendimiento, pero continué la actividad física.	No indicación profesional	Experiencia en desentrenamiento Experiencia en desentrenamiento Experiencia en desentrenamiento Así como el informante ha presentado y presenta lesiones musculoesqueléticas, es de su conocimiento estos tipos de trastornos en compañeros de otras disciplinas deportivas. Opina que la gestión emocional es primordial para los atletas de alto rendimiento que se apartan de las fases competitivas de forma definitiva.
	131 132 133 134	Es difícil, es mentalmente fuerte, si... porque muchos atletas dedican toda su vida y llega el punto donde dicen "no representas más a tu país" y imagínate, no estoy preparada todavía, y... si es difícil, porque es el sentimiento, el patriotismo, ...	Reflexión proceso	Experiencia en desentrenamiento

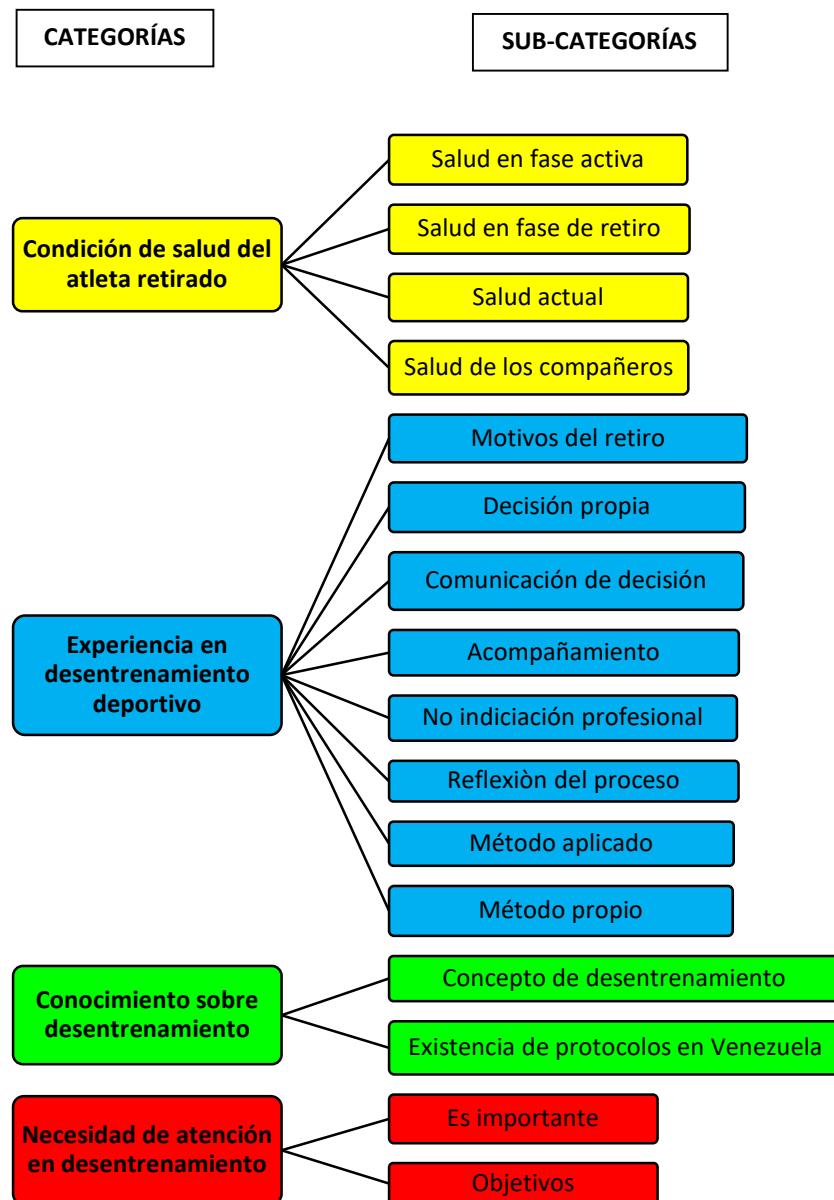
	148 149 150 151 152 153 154	He compartido con atletas, que han pasado también por este proceso y coincidimos que es como cuando tú estás muy enamorado y de repente, un guayabo, como quien dice, pasas un luto y es difícil, el no sentir la adrenalina del juego del alto rendimiento, la intensidad, todo, todo, todo, y es definitivamente el “guayabo deportivo” ... ¡es fuerte!	Reflexión del proceso	Experiencia en desentrenamiento	
5. ¿Cuál método de desentrenamiento utilizó?	69 70 71	Comencé con la actividad de Crossfit, que llegó nueva al país y me enamoré de esa actividad, de esa comunidad, es lo que actualmente estoy haciendo	Método aplicado	Experiencia en desentrenamiento	
	74	Decisión propia	Método propio	Experiencia en desentrenamiento	
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266	Yo pienso que el desentrenamiento deportivo más que física, tiene que venir a cuidar la salud mental, el desentrenamiento... y ahí baja las cargas de la mente, y van bajando las cargas en todo, ya después que baja la carga mental, que tú mente ya sepa que no estás entrenando... que ya no estás en alto rendimiento, ya automáticamente el cuerpo se va relajando y es difícil volver a ese nivel, sino estás mentalmente preparado, pero yo pienso que todo al comienzo, o sea, es la mente, y hay que	Concepto de desentrenamiento	Conocimientos en desentrenamiento	En la concepción del desentrenamiento, el informante describe el aspecto sanitario, con atención a la dimensión mental; puesto que, deduce que la estabilidad emocional del atleta, permitiría la mayor tolerancia y adaptación física al cambio del estilo de vida. Desconoce la existencia de protocolos o programas de atención en Venezuela destinados al desentrenamiento.

7. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	98	cuidarla, ahí está la tensión  No, nada, nada	Existencia de protocolos en Venezuela	de en Conocimientos en desentrenamiento	
8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de atención para el desentrenamiento?	127 128 129 130	Muy importante. Mas cuando... eso, cuando estás representando a una nación y llega el momento de terminar y es como "ey... ¿y no lo voy a representar más nunca?" ...	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	Considera que la atención en desentrenamiento es importante porque describe una sensación de abandono y vacío emocional en la etapa de transición al retiro. Para la autora, se entiende que entre los aspectos más relevantes es la salud mental. Las actividades rutinarias identifican a los atletas en la constitución como personas; entonces, el hecho de dejar de entrenar para representar un equipo deportivo o una nación, simboliza una falta en el ser del exatleta.
9. ¿Qué se lograría al implementar un protocolo de desentrenamiento?	269 270 271 272	Bueno, de verdad que pienso que es algo muy importante que, de verdad, que ya lo estén tomando en cuenta, eh... pueden salvar muchas personas hasta de caer en la depresión deportiva.	Objetivos	Necesidad de atención en desentrenamiento	De ahí que, el informante crea importante la creación de sistema de atención en desentrenamiento; la integridad de la salud es esencial.

Escobar A. (2025)

**Figura 5.**

*Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A3.*



Escobar A. (2025)

**Tabla 12.**

Procesamiento de la información: informante clave A4

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles trastornos de salud presentó durante las fases activas?	61 62 63 64 65 66 67 68  97 98 99  55 56 57 58 59 60  120 121 122	Mantener la misma alimentación con el estilo de vida menos consumo de energía, porque no hacía actividad física como tal o como la hacía cuando yo entrenaba de dos a tres veces al día, dejar de entrenar dos o tres veces y... nada más estar en mi casa y... un ratico al gimnasio cuando podía y jugar los fines de semana, eso no me iba a cubrir el complemento energético que de repente necesitaba por todo lo que me comía.  Yo no me lesioné como atleta, bueno, pero me activa doblé el tobillo, pero es parte del juego. No por una lesión de esfuerzo... pero en esfuerzo nunca me lesioné.  Me lesioné la rodilla, empecé a jugar un campeonato, me empecé me lesioné la rodilla, me desgarré los isquiotibiales, los tobillos no los aguantaba cuando jugaba porque tenía más peso de cuando jugaba, porque bueno, nunca me desentrené, sino que bueno, cambió radicalmente mi vida.  ... la rodilla derecha, bueno, llegué hasta hacerme resonancia, se me llenaba de líquido,	Cambio del estilo de vida  Salud en fase de retiro  Salud en fase de retiro	Estado de salud  Estado de salud  Estado de salud	Para este informante la alimentación es un factor importante en el mantenimiento adecuado de salud en los cambios de las etapas de activo a atleta retirado; en su experiencia debe ser acorde el requerimiento fisiológico con los aportes alimenticios.  Siendo atleta activo presentó lesiones temporales musculo-esqueléticos de las extremidades; sin embargo, en la fase del retiro desarrolló sobrepeso y otros mioarticulares (columna lumbosacra).  En la actualidad ha mejorado su condición física gracias a la integración posterior de ejercitación física como parte de su nuevo estilo de vida.  Así como el informante sufrió trastorno de salud debido al proceso de retiro, es de su conocimiento que compañeros del deporte presentan deterioro de la salud.
. ¿Cuáles problemas de salud presentó al retirarse del deporte?					

	123 124 125 126 127	entonces el ligamento cruzado anterior estaba afectado. ¡Ojo!, lo he resuelto con ejercicio, me da un lumbago una vez al año, algo que nunca en mi vida me dolía la columna y ya lo resolví con ejercicio, pero era que todos los años me tenían que inyectar Diprospan para evitar esos dolores.		
81 82 83 84 85 86 87 88 89 90	Ahorita si entreno todos los días, me alimento muy diferente como me alimentaba anteriormente, consumo el carbohidrato a nivel porcentual muy bajo en comparación de otro, cambié por completo el consumo de carbohidratos refinados, como más tubérculos, como muchos vegetales y eso ha hecho que yo hoy en día haya bajado de peso y bueno, poco a poco ir, ir construyendo la masa muscular que necesito para de aquí a mis.. tengo ahorita 40 años, de aquí a que espero hasta los 80 seguir entrenando.	Salud actual	Estado de salud	
103 104	... lo que ahorita a veces me da taquicardia y eso que yo entreno.	Salud actual	Estado de salud	
117 118 119 120 121	Sin embargo, después que yo empecé a hacer mi entrenamiento enfocado en mejorar o en corregir el tema de los dolores lumbares, más nunca me ha dolido tanto así que yo	Salud actual	Estado de salud	

		hago peso muerto con 100 y pico kilos ahorita y no me molesta.			
	295 296 297 298	... muchos compañeros que jugaron conmigo, atletas olímpicos, ellos después quedaron sin nada, sin nada, sin nada. Condiciones físicas malas que nos lo da el alto rendimiento	Salud de compañeros	Estado de salud	
	241 242 243 245	Entonces bueno siempre tuve como retiro algunas bases de asentar en mi familia y yo dije no, yo siempre estuve con mi cabeza en venirme, ir a mi casa y dedicarme a los estudios, por eso realmente yo dejo de estar en la selección y dejé de jugar profesional y todo.	Motivos del desentrenamiento	Experiencia en Los motivos del retiro no se relacionaron con el deporte y las condiciones físicas. Las razones personales de trayectoria de vida impulsaron al informante a decidir por cuenta propia su retiro de la disciplina deportiva. Este retiro fue abrupto, sin acompañamiento o ayuda profesional, lo que influyó en el manejo emocional del exatleta.	
3. ¿Cuáles fueron los motivos del retiro del deporte?	285	Sí, sí, la decisión fue propia	Decisión propia	Experiencia en desentrenamiento	
	128 129 130 131 132	Sí, súper brusco el cambio  ... todo lo he resuelto con ejercicio. Mucho la zona core, claro, porque yo soy también del área y yo he investigado y en función de la investigación me lo han aplicado a mí y he notado los resultados.	Método aplicado  Método propio	Experiencia en desentrenamiento  Experiencia en desentrenamiento	
4. ¿Cómo fue el proceso del retiro?	133 134 135 136	Y bueno, muchas lesiones que he resuelto producto de que yo conozco en cierto modo, es decir que yo solo sé que no sé nada, pero tengo algún conocimiento de qué ejercicio puedo hacer			
5. ¿Cuál método de desentrenamiento utilizó?	137 138 139				

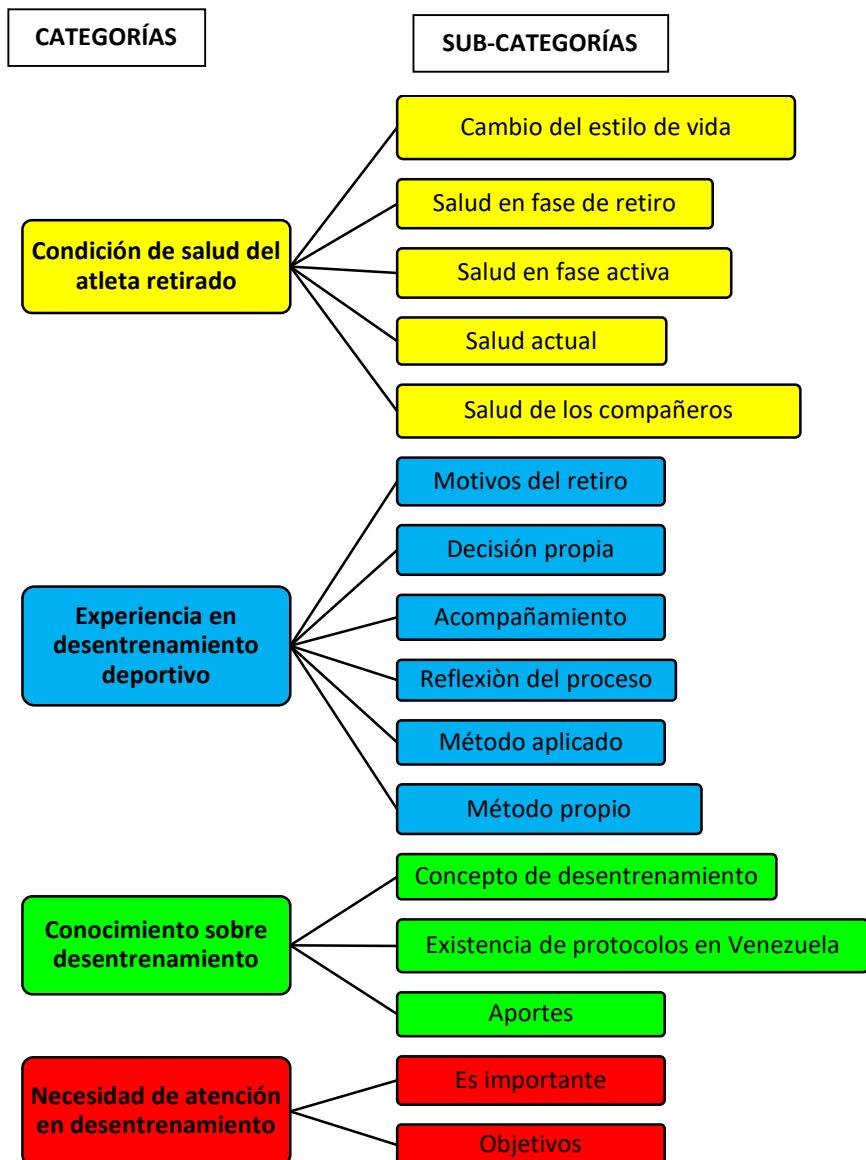
		para mejorar o para corregir algunas lesiones y lo he hecho. Pero hace dos semanas me desgarré el isquiotibial haciendo una velocidad.		
261	262	263	264	265
266	267	Jamás nadie me dijo nada de eso, ni estudiándola en ningún lado me dijeron nada de eso. Después yo me enteró que hay una iniciativa que se creó desde el IND, que tenía como el nombre "para los atletas retirados", que les dan ayuda a los atletas retirados, pero ahí lo que le dan era ayuda, no le hablan del proceso del desentrenamiento que todos nosotros deberíamos vivir	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento
541	542	543	544	545
546	547	548	549	550
551	552	553	554	555
556	557	558	559	560
561	562	563	564	565
566	567	568	569	570
571	572	573	574	575
576	577	578	579	580
581	582	583	584	585
586	587	588	589	590
591	592	593	594	595
596	597	598	599	600
601	602	603	604	605
606	607	608	609	610
611	612	613	614	615
616	617	618	619	620
621	622	623	624	625
626	627	628	629	630
631	632	633	634	635
636	637	638	639	640
641	642	643	644	645
646	647	648	649	650
651	652	653	654	655
656	657	658	659	660
661	662	663	664	665
666	667	668	669	670
671	672	673	674	675
676	677	678	679	680
681	682	683	684	685
686	687	688	689	690
691	692	693	694	695
696	697	698	699	700
701	702	703	704	705
706	707	708	709	710
711	712	713	714	715
716	717	718	719	720
721	722	723	724	725
726	727	728	729	730
731	732	733	734	735
736	737	738	739	740
741	742	743	744	745
746	747	748	749	750
751	752	753	754	755
756	757	758	759	760
761	762	763	764	765
766	767	768	769	770
771	772	773	774	775
776	777	778	779	780
781	782	783	784	785
786	787	788	789	790
791	792	793	794	795
796	797	798	799	800
801	802	803	804	805
806	807	808	809	810
811	812	813	814	815
816	817	818	819	820
821	822	823	824	825
826	827	828	829	830
831	832	833	834	835
836	837	838	839	840
841	842	843	844	845
846	847	848	849	850
851	852	853	854	855
856	857	858	859	860
861	862	863	864	865
866	867	868	869	870
871	872	873	874	875
876	877	878	879	880
881	882	883	884	885
886	887	888	889	890
891	892	893	894	895
896	897	898	899	900
901	902	903	904	905
906	907	908	909	910
911	912	913	914	915
916	917	918	919	920
921	922	923	924	925
926	927	928	929	930
931	932	933	934	935
936	937	938	939	940
941	942	943	944	945
946	947	948	949	950
951	952	953	954	955
956	957	958	959	960
961	962	963	964	965
966	967	968	969	970
971	972	973	974	975
976	977	978	979	980
981	982	983	984	985
986	987	988	989	990
991	992	993	994	995
996	997	998	999	1000

6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	338	155 y empecé a bajarlo poco a poco paulatinamente para que el cuerpo se adapte a que este es tu nuevo estilo de vida.  ¡No, no!...	Existencia de protocolos en Venezuela	Conocimientos en desentrenamiento	sobre el desentrenamiento
	541 542 543 544 545	ojalá existiera unos manuales y que esos manuales los construyeran la comunidad científica que le permitieran a los atletas desentrenarse. Creo que a veces un tema que siempre nos mandan a investigar no investiguen, pero bueno, si uno genera unos manuales que digan procedimiento, planificaciones de entrenamiento, estructura, yo creo que ayuda muchísimo a aquellos que entrenaron y van a dejar de entrenar.	Aportes	Conocimientos en desentrenamiento	
7. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?		¿Cuáles son la cantidad de sesiones que debe empezar a hacer para ir a hacer el proceso de desentrenamiento?			
8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de atención para el desentrenamiento?	316 317 318 319 320 321	¡100 %!, claro...  ...que no nos hubiesen abandonado, sino que hubiesen estado con... por lo menos unos talleres, cursos, a aquellos que se retiran, porque a veces uno se siente como un objeto, en las federaciones una es un objeto, terminaste, ya fuiste para tu competencia y se acabó, te puedes ir.	Es importante  Objetivos	Necesidad de atención en desentrenamiento  Necesidad de atención en desentrenamiento	Considera que importante elaborar un plan de atención en desentrenamiento para Venezuela. No se abandonarían a los exatletas en todos los años posteriores al retiro;
9. ¿Qué se lograría al implementar un protocolo de desentrenamiento?					

Escobar A. (2025)

**Figura 6.**

*Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave A4.*



Escobar A. (2025)

## Contrastación de atletas retirados

**Tabla 13.**

## *Matriz de triangulación de Atletas retirados*

CATEGORÍA	RELACIÓN DE INFORMANTES	ARQUEO TEÓRICO	HERMENÉUSIS DE LA INVESTIGADORA
ESTADO DE SALUD	<p><b>Atletas retirados:</b> respecto a las fases activas, refirieron haber presentado trastornos de salud leves y temporales: lesiones musculo-esqueléticas, especial de rodillas, muñecas y dedos de las manos), y cefaleas asociadas a los movimientos frecuentes.</p> <p>Luego del retiro, tres de los entrevistados presentaron eventos, saltos, carreras de retiro. empeoramiento de la salud; uno mediana, y largas distancias. desarrolló arritmia cardiaca y artrosis de cadera que ameritó reemplazo articular y; dos alcanzaron sobre peso, síndrome de doloroso de columna cervical y aumento del peso corporal lumbar, y de rodillas y hombros por mayor consumo y derecho, aproximadamente un año luego del retiro.</p> <p>En el aspecto emocional: expresaron sentimientos de sensación de abandono, vacío emocional y falta de reconocimiento como figura competitiva luego del retiro; no ansiedad, trastorno de mantiéndose en el área del deporte o practicando actividad física sería tolerable la suspensión de la práctica deportiva que se tradujo en una experiencia de cambio del estilo de vida el cumplimiento del mismo esquema de alimentación sin salud.</p> <p>Sin embargo, en la actualidad tres de los informantes afirman en la actualidad gozar de un buen estado de salud, debido a la corrección de la alimentación y</p>	<p>En el 2024 Romero-Morales y col. determinaron la presencia de lesiones musculoesqueléticas en más del 40% de los atletas valorados, que no fueron el motivo del retiro. En las investigaciones de García (2012) e Izquierdo (2013), hallaron el aumento del peso corporal y de rodillas y hombros por mayor consumo y consumo y sedentarismo.</p> <p>Respecto a la respuesta psicológica luego del retiro, Valdés (2002) y Clark y col. (2012), refirieron la presencia de trastorno de ansiedad, depresivo y dificultad para establecer relaciones interpersonales.</p> <p>Mohora en el 2023, encontró en su estudio que la transformación de vida.</p> <p>La suspensión de la práctica deportiva que se tradujo en una experiencia de cambio del estilo de vida el cumplimiento del mismo esquema de alimentación sin salud.</p>	<p>Salud en fase activa: Los trastornos de salud reportados determinaron la presencia de lesiones musculoesqueléticas no tuvieron relevancia. Todos presentaron lesiones musculoesqueléticas leves; lo que no coincide con las investigaciones reportadas, ya que no fueron el motivo del retiro.</p> <p>Salud luego del retiro: Es notable que luego de un tiempo determinado de haberse retirado de las competencias, tres de los entrevistados desarrollaron patologías musculoesqueléticas de mayor intensidad, además de cardiopatía en un caso, por falla del ritmo de la conducción eléctrica del corazón. Aspecto emocional: la esfera psicológica, emocional y falta de reconocimiento como figura competitiva luego del retiro; no ansiedad, trastorno de mantiéndose en el área del deporte o practicando actividad física sería tolerable la suspensión de la práctica deportiva que se tradujo en una experiencia de cambio del estilo de vida el cumplimiento del mismo esquema de alimentación sin salud.</p> <p>Tres circunstancias se hacen relevantes, el cambio del estilo de vida, donde no ocurrió un ajuste inmediato de la alimentación y de baja exigencia física el retirarse; situación que mejoró luego de la adopción de</p>

		<p>actividad física acorde a sus situaciones actuales.</p> <p>Así como lo exatletas entrevistados presentan en la actualidad algunas patologías, reconocen en sus compañeros trastornos como obesidad, hipertensión arterial.</p>	<p>estrategias adecuadas lo que mejoró la salud actual de los entrevistados; y el hecho que también los <u>compañeros</u> de los informantes presentan en la actualidad trastorno de salud, en especial, de tipo metabólico y cardiovascular.</p>
EXPERIENCIA DESENTRENAMIENTO	EN	<p><b>Atletas retirados:</b> todos explicaron que la decisión del retiro del deporte, fue propia. Los motivos son de índole personal: inconformidad con el manejo en el deporte, establecimiento de la familia, interés de ingresar a estudios superiores; no por patologías o déficit de rendimiento deportivo. La comunicación de la decisión del retiro fue dada a sus entrenadores en tres de los entrevistados y, uno, a un familiar, al fisioterapeuta y luego al entrenador.</p> <p>Los entrevistados no recibieron información ni acompañamiento profesional sobre el desentrenamiento antes, durante o después del retiro. Dos de ellos continuaron con actividad física en gimnasios por decisión propia; dos detuvieron de manera brusca el entrenamiento físico.</p> <p>Estos dos últimos, posteriormente (alrededor de un año luego del retiro) comenzaron la práctica de ejercicios físicos debido al sobrepeso y a síndrome doloroso articular (rodilla, hombro, columna vertebral). Uno de los informantes reflexiona en que la comunidad científica deportiva es la que debe crear protocolos de desentrenamiento.</p>	<p>Posada y Vásquez (2022), explicaron que la decisión de los atletas olímpicos, hallaron en el proceso del retiro en personal: inconformidad con el manejo en el deporte, establecimiento de la familia, interés de ingresar a estudios superiores; no por patologías o déficit de rendimiento deportivo. La comunicación de la decisión del retiro fue dada a los entrenadores en tres de los entrevistados y, uno, a un familiar, al fisioterapeuta y luego al entrenador.</p> <p>Los motivos son de índole personal: inconformidad con el manejo en el deporte, establecimiento de la familia, interés de ingresar a estudios superiores; no por patologías o déficit de rendimiento deportivo. La comunicación de la decisión del retiro fue dada a los entrenadores en tres de los entrevistados y, uno, a un familiar, al fisioterapeuta y luego al entrenador.</p> <p>Posada y Vásquez (2022), explicaron que la decisión de los atletas olímpicos, hallaron en el proceso del retiro en personal: inconformidad con el manejo en el deporte, establecimiento de la familia, interés de ingresar a estudios superiores; no por patologías o déficit de rendimiento deportivo. La comunicación de la decisión del retiro fue dada a los entrenadores en tres de los entrevistados y, uno, a un familiar, al fisioterapeuta y luego al entrenador.</p> <p><b>Decisión propia:</b> en todos los entrevistados fue propia, sin influencia de otras personas.</p> <p><b>Motivo del retiro:</b> en todos los casos ocurrió por razones personales, no por trastornos de salud.</p> <p>En estos dos aspectos, no hay relación con la investigación Posada y col., ya que, en esta investigación, todos los entrevistados se retiraron de manera voluntaria, y las causas no se asociaron con las capacidades físicas, los motivos correspondieron a aspectos personales y sociales.</p> <p>El <u>método aplicado</u> fue empírico, de la manera en que cada atleta pudo realizarlo, ya que no contaron con el <u>acompañamiento profesional</u>, y consistió en continuar la práctica de ejercicios físicos en gimnasios y en domicilio (<u>método propio</u>), unos relacionados al deporte; otros, con programas distintos, debido a la <u>no indicación profesional</u>.</p> <p>La <u>comunicación</u> fue dada a los entrenadores en primera instancia; un atleta lo informó a un familiar, al fisioterapeuta y posteriormente al entrenador. Por tales descripciones, uno de los exatletas reflexiona en que la atención del desentrenamiento debe extenderse en el tiempo y estar regulado por medio de protocolos realizados con <u>método científico</u>.</p>

CONOCIMIENTOS DE DESENTRENAMIENTO	<p><b>Atletas retirados:</b> lo consideran como un conjunto de elementos (alimentación, espacios para entrenar, traslado y motivación) donde se aplica un plan de menor intensidad para adaptar al organismo al nuevo estado y mantenerlo sano, de forma paulatina, además de la perspectiva social durante el cambio de actividad.</p> <p>Uno de los exatletas recibió de manera superficial el significado del desentrenamiento por parte de su entrenador, aunque sin ahondar en el tema.</p> <p>Desconocen que existan programas o sistemas de describieron atención en Desentrenamiento, creados en Venezuela.</p> <p>Uno de los informantes considera necesario la elaboración de manuales de desentrenamiento dirigido a los entrenadores y atletas.</p>	<p>De acuerdo a Aguilar (2009) reseñada por León Reyes y col (2021), el desentrenamiento es "el para adaptar las funciones donde se aplica un plan de menor intensidad para adaptar al organismo al nuevo estado y mantenerlo sano, de forma paulatina, además de la perspectiva social durante el cambio de actividad".</p> <p>Uno de los exatletas recibió de manera superficial el significado del desentrenamiento por parte de su entrenador, aunque sin ahondar en el tema.</p> <p>Desconocen que existan programas o sistemas de describieron atención en Desentrenamiento, creados en Venezuela.</p> <p>Uno de los informantes considera necesario la elaboración de manuales de desentrenamiento dirigido a los entrenadores y atletas.</p>	<p><b>Concepto:</b> Para los informantes, consiste en la programación sistemática, exigencia, siendo un proceso que contempla varios aspectos: mantenerlo sano, de forma del nivel alcanzado por el deportista, desde una psicológica, gimnasios, traslados de forma paulatina, además de la perspectiva médica y motivación.</p> <p>En uno de los informantes, si por el cambio de actividad social durante su ocurrencia, la transferencia de cotidiana, adaptación a las nuevas informaciones sobre el proceso de desentrenamiento, sin embargo, ocurrió sin seguimiento de la enseñanza al de un entrenador, aunque sin con el fin de explicar el atleta.</p> <p>Los entrevistados desconocen la existencia de protocolos en Venezuela, orientados al retorno progresivo al</p> <p>Aunque de los atletas retirados solo uno posee conocimientos académicos del área, se aprecia que este grupo posee un entendimiento acertado sobre el desentrenamiento, ya que mencionaron que es un proceso paulatino para disminuir las cargas de trabajo físico para llevar al organismo a un estado estable, además, incluyen otros factores que facilitan dicho proceso; lo que se relaciona con lo que expresan de manera detallada los estudios de investigación reseñados.</p> <p>Un aporte mencionado por un exatleta es la importancia de que los profesionales del deporte creen manuales para la atención en la fase del retiro deportivo.</p>
NECESIDAD ATENCIÓN DESENTRENAMIENTO	<p><b>Atletas retirados:</b> Para todos los entrevistados es importante que exista un protocolo de desentrenamiento en Venezuela. Se lograría un estado integral estable para alcanzar la etapa de vejez de forma sana; la orientación de desentrenamiento ayudaría al</p>	<p>Gerardo y col. (2012) reportaron a partir de las creación de los protocolos de desentrenamiento en Venezuela. Hallazgos similares a los expuestos por Gerardo (2012).</p> <p>Entre los objetivos, plantean Ademá, el 100 % estás que se lograría una vejez sana, de</p>	

<p>exatleta a decidir su nueva área laboral; así como a mantener en el tiempo un estado de salud óptimo, que permitiría el aprovechamiento del atleta retirado en las diferentes áreas sociales.</p>	<p>acuerdo” y “de acuerdo” sobre el tema. recibir información óptima, que permitiría el mejor uso del tiempo libre del atleta retirado en las diferentes áreas sociales.</p>	<p>mayor integración a la sociedad y mejor estado de salud integral.</p>
--	--	--

Escobar A. (2025)

## **COSMOVISIÓN DEL GRUPO DE ATLETAS RETIRADOS SOBRE LA EXPERIENCIA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA**

En la búsqueda de las respuestas que satisfarían el propósito específico de comprender el proceso de Desentrenamiento Deportivo experimentado por los atletas retirados del alto rendimiento, se entrevistaron los integrantes del grupo de informantes clave, que correspondió a cuatro atletas venezolanos retirados del alto rendimiento; dos exatletas femeninos y dos exatletas masculinos; dos de deportes individuales y dos de deportes de equipo; quienes formaron parte de selección estadal (uno), y de selección nacional (tres), por un tiempo mínimo de 5 años; retirados de las actividades competitivas desde hace 6 años.

Explicaron sus experiencias durante las fases competitivas y las vivencias del proceso de retiro, tomando en cuenta las condiciones de salud y los hechos desde el momento del cese de la vida deportiva, hasta la vida actual.

El análisis de la información generó temas de interés, de los que surgieron las subcategorías y categorías que permitió interpretar las entrevistas.

Los temas de interés corresponden a:

- Trastornos de salud de los atletas previos y posteriores al retiro.
- Metodología de Desentrenamiento aplicada.
- Dominio teórico sobre desentrenamiento.
- Importancia de aplicación del desentrenamiento

A partir de estos, emergió la categoría *Estado de salud*, donde los exatletas describieron que, durante **las fases activas**, no presentaron trastornos crónicos o severos de la salud; afirmaron presentar, lesiones musculo-esqueléticas temporales.

Luego, **en el retiro**, los dos quienes habían suspendido de manera brusca el entrenamiento, alrededor de un año después, refirieron el inicio de síndrome doloroso articular de extremidades inferiores y columna vertebral, además del aumento de peso.

En este sentido; los atletas que no detuvieron la actividad física durante el retiro, refirieron: uno, permanencia de dolor articular eventual en miembro superior derecho, y el otro informante, intervención quirúrgica hace cuatro años por el desarrollo de artrosis severa de cadera derecha, además de, cardiopatía por trastorno de la conductividad eléctrica cardíaca. Esto se asocia a los beneficios que aporta la ejercitación física planificada e individualizada, pues, afirman estar en adecuadas condiciones generales, gracias a la actividad que realizan actualmente.

Estas apreciaciones coinciden de forma parcial con los hallazgos de León-Reyes del 2021; las patologías cardiacas y musculo-esqueléticas son las más frecuentes; luego, los trastornos del sistema nervioso central.

El empeoramiento del estado de salud de los exatletas que suspendieron de forma brusca el entrenamiento (dos), se asocia con los resultados de Bettencourt, en la investigación doctoral del 2019, donde demostró que a partir de las cuatro semanas del cese del entrenamiento comienza a disminuir la fuerza muscular; los exatletas de la presente investigación informaron que luego de por lo menos un año de inactividad, mejoraron sus condiciones físicas gracias a la reincorporación al ejercicio físico. La relación del cese abrupto de la ejercitación con la aparición subsecuente de lesiones fue expresada de la siguiente manera por un informante: “no debe seguir sucediendo, porque lo sigo viendo en compañeros como te digo y no es sano” (A2)

Sin embargo, reportaron el inadecuado manejo del **aspecto emocional**, puesto que, en especial tres de ellos, tienen sentimiento de abandono, vacío emocional, sin acompañamiento profesional, después que se retiraron del deporte. Es considerable el cambio del estilo de vida y el no recibir el reconocimiento como atleta que representa a la nación.

Entre las experiencias emocionales del retiro manifestaciones, manifestaron:

“Bueno, yo creo que lo más importante siempre va a ser la emocional, porque si tú no estás bien emocionalmente no rindes en todo lo demás, en lo laboral, lo personal, lo familiar y yo pienso que, sí afecta muchísimo la parte emocional, porque lo viví, lo sentí” (A2);

Reforzado por otro de los informantes: “pasas un luto y es difícil, el no sentir la adrenalina del juego del alto rendimiento, la intensidad, todo, todo, todo, y es definitivamente el “guayabo deportivo”, ¡es fuerte!” (A3).

Se aprecia la implicación de la conducta y el pensamiento que conlleva el deporte, que se convierte en uno de los propósitos de vida. Esa perspectiva influye en el proceso del desentrenamiento.

La presencia de emociones negativas coincide con la investigación doctoral de Martínez del 2017 y el estudio de Alfaro del 2021, donde se revelaron emociones de tristeza, y trastorno de ansiedad, y sentimientos de incertidumbre e inseguridad en la población evaluada; aunque, también reportó Alfaro, la descripción de sentimientos percibidos de forma positiva (sensación de autosuperación y solidaridad); de ahí que esta transición tiene un carácter individual.

Otros aspectos fueron expuestos que reflejan la influencia del método que experimentaron de forma empírica para desentrenar. Respecto al **cambio del estilo de vida**, reseñaron que continuaron con el mismo estilo de alimentación, lo que causó aumento de volumen de peso, entre otras afecciones; esta situación la corrigieron al integrar de manera regular el ejercicio físico y alimentación adecuada logrando un buen estado de **salud actual**. En base a esto, hicieron referencia al conocimiento de **otros exatletas**, quienes presentan trastornos como sobrepeso, hipertensión arterial y permanencia de lesiones musculo-esqueléticas, situaciones que aparecen en gran parte de la población de atletas retirados del alto rendimiento.

Otra categoría emergente es la *Experiencia en desentrenamiento*; la **decisión propia**, estuvo presente en todos los entrevistados, siendo entonces, **los motivos** extrínsecos personales como, el desarrollo profesional, laboral, familiar, social y la inconformidad con sus equipos; todos consideraban que aun poseían condiciones físicas para continuar en el deporte; sin embargo, las circunstancias externas los llevaron a tomar la determinación del retiro.

Debido a que en todos los casos la decisión del retiro fue propia de cada informante, a la **comunicación** sobre dicha decisión fue en primera instancia a sus entrenadores en tres de los casos; un solo atleta, primero lo notificó a un compañero de la selección, luego al personal de salud y por último al entrenador. Las respuestas variaron, desde el apoyo al retiro hasta la persuasión para mantenerse en la selección deportiva.

En ese orden de ideas, el **método de desentrenamiento aplicado** por los exatletas ocurrió de manera empírica, los dos atletas que continuaron la ejercitación física (uno en su domicilio y otro en gimnasio de crossfit) lo cumplieron desde sus propias experiencias en la práctica deportiva, desde el entendimiento hacia la menor exigencia física; los otros dos que suspendieron de forma brusca el entrenamiento, concibieron posteriormente la necesidad de reincorporar la actividad física en sus vidas diarias.

De tal manera que, la autora considera que este proceso de indicación del desentrenamiento ocurrió como un **método propio**, planificado a largo plazo, sin las bases de la prescripción correcta debido a la falta de **acompañamiento** y a la **no indicación profesional** reportada por los cuatro atletas retirados (100 %); similar con los datos de León-reyes y col. (2021), donde el 75 % de los exatletas no recibieron información. En ese orden de ideas, Tofas publicó en el 2018, que la efectividad de dichos programas se asegura con la ejecución de la actividad física durante toda la vida, así como lo planificaron los informantes exatletas.

La falta de acompañamiento y de instrucción profesional, se contextualiza por lo descrito por Rodríguez y col. (2018), cuando determinaron que los entrenadores y directivos de atletismo entrevistados le otorgan importancia al desentrenamiento, sin embargo, desconocen los fundamentos científicos para implementarlo.

Sin embargo, aunque no han sido dirigidos en la prescripción de la actividad física, los entrevistados detallaron que, gracias a la práctica de las rutinas de ejercicios, sienten bienestar biológico y psíquico y, han evidenciado mejoría general del estado de salud.

Esto lo refleja la siguiente opinión de un informante que mantuvo el ejercicio físico a pesar del retiro: “Después de ser atleta de alto rendimiento por mucho tiempo, entregarme al sedentarismo era complicado y mi cuerpo automáticamente me pedía que necesitaba hacer algún tipo de actividad física” (A3).

Desde otra circunstancia, otro de los informantes explicó cómo se reincorporó a las rutinas de ejercitación luego de la suspensión brusca del entrenamiento deportivo: “...empecé de cero, de nuevo en el entrenamiento, pero fui yo misma que yo quise... como que me inicié yo misma, me organicé, me planifiqué, yo comencé de nuevo en esto del deporte...” (A2).

Por todos estos elementos, los atletas retirados **reflexionaron** que, es importante contemplar el desentrenamiento como parte del seguimiento en las fases futuras al entrenamiento.

Ampliando la percepción de este grupo, se les interrogó sobre el **concepto** de desentrenamiento, de acuerdo a sus experiencias para indagar la categoría del *Conocimiento*; la información aportada se relaciona a lo expuesto por León-Reyes (2021), quien explica es “el proceso que debe ocurrir en la etapa posdeportiva iniciada esta con el retiro del deportista”; pues, los exatletas perciben que consiste en la programación del descenso progresivo del entrenamiento físico, necesarios por las modificaciones fisiológicas que ocurrirán en el retiro, el cual debe ser con fin pedagógico, incluyendo los factores de asistencia integral a los exatletas.

De manera simplificada, respondió uno de los informantes: “El desentrenamiento es dejar de entrenar. Ahora creo que hay que educarse en cómo dejar de entrenar, dejar de jugar, que es un proceso paulatino...” (A4).

Cabe acotar que uno de los informantes **recibió información** de manera sucinta, sin la profundización ni la aplicación sobre el tema del desentrenamiento por parte de un entrenador extranjero, mientras fue integrante de la selección deportiva nacional.

Todos los atletas retirados entrevistados no conocen si **existe un protocolo** de atención en desentrenamiento en Venezuela.

Por lo que uno expresó como **aporte**, el planteamiento de elaborar manuales con contenido sobre el desentrenamiento para solventar y monitorear las necesidades en la atención sanitaria y de ejercitación física orientado al bienestar general de los atletas retirados, creado desde los conocimientos científicos de los profesionales que forman a los atletas de alto rendimiento deportivo.

Respecto a la categoría de *Necesidad de atención en desentrenamiento*, todos opinaron que **es importante** desarrollar un plan o sistema para desentrenar; lo que concuerda con lo referido por Martínez (2017), quien determinó en su investigación la imperante necesidad de elaborar programas individualizados de Desentrenamiento que satisfagan la carencia del conocimiento del equipo profesional preparador del atleta.

Dicha atención para los exatletas, cumpliría los **objetivos** de asegurar un estado de salud óptimo, favorecer la mayor integración a la sociedad y, así alcanzar un período de vejez con bienestar general practicando rutinas de ejercicios físicos; así lo expresó uno de los exatletas: “Primero que yo digo que... llegar a nuestra vejez como debe ser...” (A1); sin dejar a un lado el apoyo emocional que guíe el propósito de vida, como lo dicho por el exatleta A3: “cuando mentalmente te agotas, que decides retirarte y después cuando te das cuenta dices “ya se acabó”, entonces esa parte es lo que hay que preparar”.

### **DISCUSIÓN SOBRE EL PROCESO DE DESENTRENAMIENTO EXPERIMENTADO POR LOS ATLETAS RETIRADOS**

- Durante las fases activas los informantes presentaron lesiones musculo-esqueléticas leves, predominantes en miembros inferiores, de forma temporal. Esto concuerda en los tipos de lesiones, pero no en la incidencia de acuerdo a otros estudios.
- Después del retiro desarrollaron dolor por lesiones mio-articulares (cervicalgia, lumbalgia, coxalgia derecha, artralgia de muñecas) y trastorno del ritmo cardíaco.
- La dimensión psicológica se afectó en el momento de la transición, al separarse del deporte, como en otras investigaciones, presentando sentimiento y emociones consideradas para los atletas retirados como negativas, donde son relevantes pensamientos de vacío emocional, sensación de abandono, falta de reconocimiento como figuras deportivas.
- Los motivos del retiro correspondieron a procesos personales de cambios de rutinas diarias, desarrollo familiar, social, laboral y académicos; consideran que mantenían capacidades físicas idóneas para continuar en el deporte.
- En todos los casos, la decisión del retiro fue propia, informada a los entrenadores, aunque un informante lo comunicó en un primer momento, a un familiar, luego al fisioterapeuta del equipo y posteriormente al entrenador. La respuesta recibida por sus entrenadores, fue de aceptación en dos casos, y de contradicción en los otros dos entrevistados. Según otros autores, esta apreciación coincide en la decisión propia, aunque no en el motivo (alcance máximo del performance deportivo)
- El método indicado desentrenamiento fue empírico, a partir del conocimiento práctico experimentado por los atletas retirados, sin acompañamiento, ni orientación de los

profesionales. Dos de los exatletas, continuaron la ejercitación desde que se apartaron del alto rendimiento; y dos suspendieron el entrenamiento de forma brusca.

Datos similares son reportados por el déficit de información aportada a los exatletas.

- Los informantes plantean realizar la práctica de rutinas de ejercicio físico, toda la vida, como lo aconsejan otros estudios.
- Los que detuvieron en su totalidad el entrenamiento, lo retomaron por lo menos un año después, por interés propio.
- En la actualidad, dos practican cross-fit; uno, cumple rutinas aeróbicas y de fortalecimiento en gimnasio; y otro, rutina de ejercicios aeróbicos en domicilio.
- El concepto de desentrenamiento entendido por este grupo, incluye varios elementos, la asistencia integral (alimentación, traslado, espacios, entre otros) y, la concepción de la disminución progresiva del entrenamiento físico para la readaptación funcional por no cumplir el entrenamiento de alta intensidad y frecuencia. Este concepto forma parte de lo ampliamente detallado por otros investigadores.
- El grupo de atletas retirados desconoce la existencia de programas, protocolos o sistemas de desentrenamiento en Venezuela.
- Reconocen la importancia de que exista un protocolo en Venezuela de desentrenamiento, en cualquier circunstancia, así como se halló en otros estudios de investigación.
- Proponen la creación de manuales desde el basamento científico para el abordaje de la atención integral del proceso de desentrenamiento deportivo.
- Establecen entre los objetivos del desentrenamiento, el logro de un estado saludable de los exatletas, mejor reincorporación social y alcance de período de vejez de forma sana; en otras palabras, la visión de los propósitos del desentrenamiento es a largo plazo.
- La opinión de los exatletas coindice con la perspectiva de la autora, respecto a la mirada humana, donde la vida continua en todos sus ámbitos, aunque no participen en calidad de competidores de alto rendimiento.

El siguiente propósito específico responde a la inquietud de indagar las características del proceso de Desentrenamiento Deportivo ejecutado por el equipo multidisciplinario de acuerdo

a la realidad de Venezuela. De igual manera, se contactaron a los informantes clave, que cumplen con los criterios de la información detallada del tema. Para ello, se crearon dos subgrupos; uno de entrenadores, y otro de médicos, como parte del personal encargado tanto de la preparación física y técnico-táctica, como de la salud.

## HALLAZGOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN

**Tabla 14.**

*Matriz de informantes clave: Grupo de atletas retirados*

IDENTIFICACIÓN	INFORMANTES CLAVE	DESCRIPCIÓN
E1	Entrenador de Karate-Do	Profesor de Educación Física. Entrenador de selección estadal por 6 años y de selección nacional por 4 años. 28 años de experiencia en deporte
E2	Entrenador de Voleibol	Profesor de educación física. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador de selección estadal y nacional de Voleibol. 10 años de experiencia.
E3	Entrenador de Natación	Profesor de Educación Física. Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Entrenador de selección estadal y nacional de Natación. 43 años de experiencia en el deporte.
E4	Entrenador de Levantamiento de Pesas	Licenciado en Cultura Física. Entrenadora de la selección nacional de Levantamiento de Pesas. 9 años de experiencia en el deporte.
M1	Médico del Deporte	Profesor de Educación Física. Médico Cirujano. Médico del Deporte. Doctor en Ciencias de la Cultura Física. en 42 años de experiencia en el deporte.
M2	Médico magister en control biomédico del entrenamiento	Médico Cirujano. Magister en Control Biomédico del Entrenamiento deportivo. 14 años de experiencia en el deporte.
M3	Médico del Deporte	Médico Cirujano. Médico del Deporte. 30 años de experiencia en el deporte
M4	Médico magister en control biomédico del entrenamiento	Médico Cirujano. Magister en Control Biomédico del Entrenamiento deportivo. 24 años de experiencia en el deporte.

Escobar A. (2025)

**Tabla 15.***Directrices interrogativas grupo equipo multidisciplinario (Entrenadores y Médicos)*

PROPÓSITO ESPECÍFICO	CATEGORÍAS	SUB-CATEGORÍAS	INSTRUMENTO	INFORMANTE CLAVE	ALCANCES INTERROGATIVAS
Indagar las características del Desentrenamiento Deportivo ejecutado por el equipo multidisciplinario de los deportistas venezolanos retirados de alta competencia	Estado de salud  Experiencia en desentrenamiento  Conocimiento  Necesidad de atención en desentrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Factores que afectan la salud.</li> <li>• Salud de la fase activa.</li> <li>• Salud luego del retiro.</li> <li>• Cambio del estilo de vida.</li> <li>• Aspecto emocional</li> </ul> <p>Mejoría luego del retiro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivo del retiro.</li> <li>• Método indicado.</li> <li>• Acompañamiento.</li> <li>• Sin condiciones para desentrenamiento.</li> <li>• Inexperiencia en indicación.</li> <li>• Método que indicaría.</li> <li>• Mejoría luego del retiro.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Existencia.</li> <li>• Concepto.</li> <li>• Origen del conocimiento.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es importante</li> <li>• Según la salud</li> <li>• Según el deporte</li> </ul>	Entrevista en profundidad  Cuatro (04) Entrenadores  Cuatro (04) Médicos		<p>1. ¿Cuáles trastornos de salud presentaban sus atletas durante sus fases activas?</p> <p>2. ¿Cuáles problemas de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posteriormente al retiro?</p> <p>3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?</p> <p>4. ¿Cómo ha indicado el proceso de desentrenamiento?</p> <p>5. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?</p> <p>6. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?</p> <p>7. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?</p> <p>8. ¿Qué importancia le otorga a que exista un sistema de atención</p>

					para el desentrenamiento?
--	--	--	--	--	---------------------------

Escobar A. (2025)

**Tabla 16.**

*Matriz categorial del equipo multidisciplinario (entrenadores y médicos)*

CATEGORÍAS	SUB-CATEGORÍAS	COLOR
CONDICIÓN DE SALUD DEL ATLETA RETIRADO	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Factores para la salud</li> <li>•Salud en fase activa</li> <li>•Salud luego del retiro</li> <li>•Cambio del estilo de vida</li> <li>•Aspecto emocional</li> <li>•Mejoría luego del retiro</li> </ul>	Yellow
EXPERIENCIA DEL DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Motivo del retiro</li> <li>•Método indicado</li> <li>•Acompañamiento</li> <li>•Sin condiciones para desentrenamiento</li> <li>•Inexperiencia en indicación</li> <li>•Método que indicaría</li> <li>•Permanencia en deporte</li> </ul>	Blue
CONOCIMIENTO SOBRE DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Existencia de protocolos en Venezuela</li> <li>•Concepto de desentrenamiento</li> <li>•Origen del conocimiento</li> </ul>	Green
NECESIDAD DE ATENCIÓN EN DESENTRENAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Es importante</li> <li>•Según la salud</li> <li>•Según el deporte</li> <li>•Objetivos</li> </ul>	Red

Escobar A. (2025)

## ENTREVISTAS EN PROFUNDIDAD: EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

**Tabla 17.**

*Entrevista E1*

<b>INFORMANTE E1</b>	<b>Lín.</b>	<b>NOTAS CRUDAS A: autora / I: Informante</b>	<b>SUB- CATEGORÍAS</b>	<b>CATEGORÍAS</b>
<i>Entrenador de Karate-DO de selección estatal y nacional por 4 años.</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43	<p>A: ¿Usted inició en el karate-do como atleta?  I: Si, alumno decímos nosotros, porque el atleta es cuando ya está en alto rendimiento. Y ahora que lo diferenciaron en la ley, hay que diferenciar practicante, deportista, atleta. Como alumno a los 13 años, con mi maestro en el año '80.</p> <p>A: ¿Y cómo entrenador?  I: Después de ese año, por supuesto como ya tenía de 13 para 14, yo competí en muchos eventos que llamamos de desarrollo, de cinta amarilla... en el karate todavía en esas cintas no es de alta competencia, pero ya cuando uno llega a marrón y a los 18 años, si vienen las categorías que llaman marrón, negro, que era antes de la Federación. Porque yo viví una época donde no existía la Federación y después fue que se hizo la Federación y todo lo que siguió del Deporte Olímpico y lo demás. Entonces hasta el '87 no tuvimos Federación y se competía era como marrón-negro y ya esos campeonatos ya se consideraban de alto rendimiento... Y entonces después de atleta, seguí entre atleta y me hice entrenador siendo atleta, era un atleta - entrenador. En el gimnasio de mi maestro.</p> <p>A: ¿Cuánto tiempo tiene como entrenador?  I: Si calculamos desde el día que el maestro me dijo "usted empieza mañana a entrenar", eso es así, era un japonés, este... tendría yo como 25 años más o menos, y tengo 58 pudiéramos decir que tengo 28 años enseñando Karate-Do... formalmente, porque cuando uno hace Senpai también uno enseña, pero no es que soy entrenador, era que era como un asistente que ayudaba, pero cuando me hice cargo así yo solo de gimnasio y dar la clase, tenía eso... 24, 25.</p> <p>A: ¿Un estimado de alumnos que usted entrenó de las selecciones estatal y nacional?  I: De A. imagínate, yo lo clasificaría como en tres grupos. El grupo de mi Dojo... más de 50 alumnos de alto rendimiento con resultados, en un período de 20 años más o menos. Y de ese grupo de nosotros, por supuesto estaban los de los demás gimnasios que también les dábamos clase, que pudiera ser otros 50 más. Y en la selección nacional, bueno, era un ciclo, duró... fue un ciclo de 4 años que era el equipo, pero el equipo</p>		

	<p>44 máximo de la categoría adulto, que esos si son una      45 selección como de 20, 25 atletas que van en Kumite,      46 sobre todo, yo era el entrenador de la especialidad de      47 Kumite. Kumite es una modalidad, de combate.      48 A: ¿Cuál ha sido el mayor tiempo de los alumnos que ha      49 tenido?      50 I: Bueno, hay dos, una femenino y un masculino, y los      51 dos fueron mundialistas, y de Kumite, y alumnos de aquí      52 de este Dojo, ellos se hicieron de alto rendimiento en      53 Junvenil a los 16, 17, que ya competían incluso en      54 categorías mayores por resultados, y duraron hasta los      55 28 años, o sea, estamos hablando casi de..., la femenino      56 se retiró antes a los 26 y el varón si duró..., que eran los      57 dos... hubo más atletas por supuesto que tuvieron 6      58 años, 8 años, que es más o menos lo que... digamos han      59 durado.      60 A: ¿De todos los alumnos que ha tenido de alto      61 rendimiento, los acompañó en ese proceso del retiro?      62 I: Bueno, la femenino no, porque ella se mudó para A.,      63 sin embargo, mantuvimos una relación porque ella se      64 fue campeona y tercera del mundo en la categoría      65 adulto cuando se retiró, y se retiró cuando lo más que      66 pudo hacer fue 6 meses entrenando como alumna      67 regular, ya no hacia alto rendimiento, pudiéramos decir      68 que volvió a regresar a su estado normal de alumno      69 porque no era todos los días dos sesiones diarias, eran      70 tres veces a la semana, así hasta 6 meses.      71 Y luego cuando se fue a A., allá continuó no con el...,      72 primero con la selección digamos de... pero no como      73 selección, iba a ayudar a la selección de A. como atleta-      74 entrenadora, era algo así, pero como para mantenerse,      75 y hoy día, ya es una señora con 4 muchachos y casada, y      76 sigue entrenando.</p>		
	<p>77 Y... F no... F se fue a Estados Unidos y él si duró más      78 tiempo, porque de hecho él pasó a ser asistente-      79 entrenador de esta escuela, pero él se mantuvo después      80 que se retiró como 2 años más hasta que se fue.</p>	Acompañamiento	Experiencia del desentrenamiento
	<p>81 A: ¿Acompañó a alguno de ellos en la fase del retiro?      82 I: Bueno, así propiamente... claro, el retiro es como no      83 competir más en alto rendimiento, ¡exacto! de la      84 competencia propiamente, entonces se conversa... la      85 chica porque se fue, se enamoró, iba a hacer su vida, ya      86 se había graduado en el Pedagógico de profesora y      87 bueno, esa fue la conversa pues... duró fue unos 6 meses      88 entrenando aquí y se fue, y siguió por allá... y el contacto      89 por vía telefónica, pues... ¡y ya!      90 Con el varón sí, claro el retiro de él fue más por una      91 lesión porque ya no podía más, ya él había dado      92 resultados mundiales, panamericanos, nacionales... e      93 iba a ir a otro evento importante, y bueno y le ocurrió la      94 lesión de la rodilla, entonces la lesión sí, de operación y      95 todo, casi que le marcó el retiro porque ya venía de      96 haber competido mucho y su operación era para que se</p>	Motivos del retiro	Experiencia del desentrenamiento
	<p>Con el varón sí, claro el retiro de él fue más por una      lesión porque ya no podía más, ya él había dado      resultados mundiales, panamericanos, nacionales... e      iba a ir a otro evento importante, y bueno y le ocurrió la      lesión de la rodilla, entonces la lesión sí, de operación y      todo, casi que le marcó el retiro porque ya venía de      haber competido mucho y su operación era para que se</p>	Motivos del retiro	Experiencia del desentrenamiento

	<p>97 cuidara, ok, se corrigiera la lesión y siguiera su vida      98 cotidiana, ¿ok? O sea, más que todo fue por la lesión,      99 sino se hubiese lesionado tal vez compite todo el ciclo      100 olímpico, hubiese durado más, pero la lesión fue lo que      101 le marcó, digo, o sea, no es que lo digo yo, es lo que      102 entre los dos compartimos pues, ya tenía casi 30 años y      103 ya venía desde los 15, 16 compitiendo en alto      104 rendimiento <b>y entonces vino la lesión y siguió aquí</b>  <b>dando clases, entrenando normal, preparando los</b>  <b>chamos, hasta que se fue a estados Unidos, hasta ahí, es</b>  <b>como lo que digamos el acompañamiento emocional, de</b>  <b>papá entrenador.</b></p> <p>105 A: Respecto al desentrenamiento deportivo ¿recuerda cuándo fue la primera vez que lo escuchó como término técnico o como concepto?</p> <p>106 I: Bueno, yo tengo como entrenador del alto rendimiento, porque yo fui entrenador de desarrollo durante un tiempo, digamos 21 años, desde el '97... a la fecha van veinticinco de años... ajá, cuando fui entrenador de la selección nacional, fue que lo escuché, que entré el '99.</p> <p>107 Al ser entrenador de la selección nacional escuché el término que también, justamente también desconocía la preparación en altura, siempre competíamos aquí era en Venezuela y no había viajado por ningún... aunque yo competí en algunos países con altura, pero nunca nos prepararon para el nivel de la altura, pues.</p> <p>108 Pero ahí comencé a aprender y a escuchar, me llamó la atención el término, e investigando por mi propia cuenta, y... quizás algunos talleres o cursos que daban algunos profesionales, pues, con la experiencia, es que uno le da la importancia a esa fase del atleta, que para mí, para mí, este... no sé si es un desconocimiento de las políticas deportivas, incluso hasta de los departamentos deportivos de los estados y del país, porque incluso siendo entrenador de la selección nacional, allí no estaba establecido el desentrenamiento deportivo, o sea, nadie te explicaba nada, mira... que cuando un atleta ya vaya al retiro, cuídenlo por aquí, o no puede pararse abruptamente, o porque es más peligroso... eh... no sé. Nadie, eso lo fuimos aprendiendo por escuchar el término y por ser autodidacta, ¿ok? y quizás cuando había algún taller que alguien iba a hablar del término, te explicaba algo, porque hasta donde uno llegaba que le explicaban de la planificación era el Período transitorio, ese era un período corto porque iba a venir otra preparación, pero <b>cuando hablamos del desentrenamiento es... cambios fisiológicos de esos deportistas que tiene una sobrecarga, no sé, por 8 años, 10, 7 años en un deporte,</b> digamos que en un 1 año entrena no sé cuántas horas, imagínate, tantos eventos que va al años, entonces después que a los 8 años, se retira, a los 10, ¿qué va a hacer? ¿Quedarse en su casa</p>	Acompañamiento Experiencia del desentrenamiento
	<p>143 otra preparación, pero <b>cuando hablamos del desentrenamiento es... cambios fisiológicos de esos deportistas que tiene una sobrecarga, no sé, por 8 años,</b>      144 <b>10, 7 años en un deporte,</b> digamos que en un 1 año entrena no sé cuántas horas, imagínate, tantos eventos que va al años, entonces después que a los 8 años, se retira, a los 10, ¿qué va a hacer? ¿Quedarse en su casa</p>	Concepto de desentrenamiento Conocimientos

	<p>150 sentado? ¿Es lo que le van a recomendar?, no. Debe      151 haber algo científico, que así como te enseñan el plan de      152 entrenamiento y todas esas cosas para conseguir el      153 resultado, ¿verdad? porque el atleta puede tener 17, 18      154 años y empieza, digamos su carrera de alto rendimiento,      155 pero cuando llega a 30, tiene que haber algo que diga,      156 iepa! de los 30 que si vas al retiro tienes que hacer esto...      157 por tanto tiempo, ¿verdad?, tiene que haber una... y      158 para mí eso no... o sea no existe así como tal, que yo lo      159 haya visto establecido, siempre lo que está establecido      160 es la planificación, la consecución del resultado, las      161 variables, los factores que influyen, no sé qué... pero      162 <u>desentrenamiento deportivo como algo que se deba</u> Existencia      163 <u>cumplir producto de la protección de la salud del</u>      164 <u>deportista o del atleta, en mi experiencia, aquí por lo</u>      165 <u>menos en Venezuela, no está muy marcado,</u> si lo hay,      166 será en algunas que otro, como una que lo conoció y lo      167 hace como una recomendación, y si es el atleta de uno,      168 uno lo cuida aquí en el gimnasio, y... agarra aquí y ve      169 para allá, mantente haciendo tal... pero todavía con falta      170 de información, o sea, todavía yo considero que falta      171 información y formación al respecto.</p> <p>172 A: ¿Recuerda de cuál profesional escuchó ese término      173 por primera vez?</p> <p>174 I: A ver, de desentrenamiento...</p> <p>175 A: ¿Si fue un profesor de educación física o si fue de un      176 entrenador?</p> <p>177 I: Creo que lo escuché, si tengo que nombrarlo, <u>Uno de</u> Origen      178 <u>los que aprendí fisiología del ejercicio, como si fuera dos</u> del conocimiento      179 <u>más dos cuatro, fue con el Profesor EA... y no era...</u>      180 <u>porque yo no estudié en el pedagógico... eso es que</u>      180 <u>ibamos a su casa, trabajábamos como mesas para allá,</u>      182 <u>porque estábamos en los Juegos Nacionales y</u>      183 <u>estábamos en el IRDA, era FUNDEA en esos tiempos y</u>      184 <u>más o menos, si no fue a él, fue al Profesor RJ, uno de</u>      185 <u>los dos, no te puedo decir cuál de los dos. Y después si</u>      186 <u>lo escuché porque uno lo investiga, el término está</u>      187 <u>estudiado e investigado por muchos autores que han</u>      188 <u>hecho libros... y han hecho muchas recomendaciones...</u>      189 pero aplicarlo propiamente a un atleta específico o que      190 haya una formación sobre el desentrenamiento      191 deportivo, o sea, de hecho ni siquiera no lo hay en las      192 materias de formación de entrenamiento deportivo, no      193 sé si en alguna carrera de entrenador deportivo ya lo      194 tenga, incluyéndolo... pero hasta donde yo entrenaba o      195 formaba atletas, no.</p> <p>196 A: Es decir, ¿que usted considera que el      197 desentrenamiento deportivo debería estar dentro o      198 fuera de lo que corresponde a planificación deportiva?</p> <p>199 I: Yo creo que hay que colocarlo dentro de... es el plan,      200 así como hay un plan, digamos, anual, cuatranual,      201 incluso bianual, uno hace el plan para conseguir un      202 resultado, pero dentro de ese plan tenemos que pensar</p>	Conocimientos
--	---	---------------

	<p>203 en cuando ya uno no sea un atleta de alto rendimiento      204 y, hay que decírselo a él, para que él este consciente      205 desde su preparación que el día que se retire, producto      206 de lo que sea, sea que se lesionó... ya ganó mucho o ya      207 pasó mucho tiempo, el factor que sea, sean los dos años,      208 sean los cuatro, sean los seis, es necesario que él      209 conozca de eso empezando su preparación, es mi      210 opinión, o sea, es algo que él va a tener allí, que él va a      211 estar claro... epa!, si... y explicárselo... estás empezando      212 un plan cuatranual o bianual de alto rendimiento para      213 conseguir este resultado y vamos a trascurrir este      214 camino... y son tantas sesiones diarias y cuando una      215 máquina como el cuerpo se somete a todo esto, aunque      216 cumplamos el descanso, la hidratación, la buena      217 alimentación, el cuerpo, tiene una sobrecarga, y esa      218 sobrecarga no se puede, después que termine, apagar el      219 motor y echarse a dormir, para mí sí, hay que      220 explicárselo al entrenador desde la forma didáctica y      221 pedagógica, no sé, ahora hay muchas formas... la      222 tecnología ayuda mucho, los libros ayudan bastante,      223 pero a veces ahorita los jóvenes tienen otra forma de      224 aprender, que no es un libro si no es escuchar o ver      225 videos y se aprende tanto como leerse un libro, pero si      226 es importante.</p> <p>227 A: ¿Por qué cree usted que es importante hacer esa      228 planificación y qué cree que se logaría con eso?</p> <p>229 I: Sí... claro, entendemos que el desentrenamiento Objetivos      230 deportivo, entendiéndolo desde sus fases que es lograr      231 recuperar al atleta o llevarlo a su estado original cuando      232 él inicio, ¿ok? digamos, yo tenía 18 años y era un atleta      233 normal y tenía mis condiciones de salud normal, pero      234 luego hubo hipertrofia del corazón, muscular, que se      235 yo... del deporte que sea, más si es de combate, más      236 todavía... porque entonces hasta los contactos, las      237 lesiones, o sea, fisiológica y físicamente, e incluso hasta      238 psicológicamente el desentrenamiento deportivo es      239 necesario, no solamente decirle al atleta y al      240 entrenador, sino tener aplicación para que eso ahí... si      241 yo no te puedo decir... me faltaría a mí tener ese      242 conocimiento de cuánto tiempo según la carga que debe      243 tener ese atleta necesita de desentrenamiento      244 deportivo, dos años, tres años, qué debes hacer en el      245 primer año, que debes hacer en el segundo, o cómo      246 debe entrenar el primer mes... ya terminé por ejemplo,      247 yo soy un atleta, ya terminé ocho años de full dos ciclos      248 olímpicos... me dicen y digo, ya no sigo más... ajá ¿qué      249 hago? ahora "venga para acá... si usted no hace esto, eso      250 es importante, porque al pararse abruptamente usted      251 puede ocasionarle cualquier falla", qué sé yo, renal,      252 cardíaca, muscular, ósea, porque tu cuerpo se ha      253 sometido a un sinfín de proceso bioquímicos y físicos      254 que tú necesitas volverlos a llevar a lo máximo a su      255 estado normal de salud.</p>	Necesidad de atención en desentrenamiento
--	---	---

	<p>256 De salud... que tú digas, bueno, ya el ritmo, ya el corazón      257 ya no va a entrenar 220 pulsaciones dos veces al día, así      258 es como entrena un atleta, haciendo los ciclos de      259 choque es que tu hagas cuatro, y otros autores que      260 dicen hasta cinco sesiones a máxima intensidad o su      261 máximo...</p> <p>262 Claro, es que eso es lo que les va a dar resultado, y      263 después que termines de entrenar ¿qué vas a hacer?      264 ¿Vas a seguir haciendo eso? ¿O te vas a parar? entonces,      265 es importante, porque nada más con el corazón que es      266 lo más delicado para mí, hay que hacer algo... ahora yo      267 más o menos conozco del desentrenamiento deportivo,      268 pero soy sincero y digo: falta formación e información      269 por la importancia que tiene.</p> <p>270 A: De la experiencia que usted ha tenido con el      271 Desentrenamiento ¿cuáles han sido las indicaciones que      272 les ha dado a sus alumnos, a sus atletas de alto      273 rendimiento?</p> <p>274 I: La experiencia con, vamos a llamarlo así, con FP, claro      275 él estaba preparándose para asistir a un mundial y le      276 tocaba competir en el mundial dentro de un mes, o sea,      277 quiere decir que ya venía, de paso, ya venía como hace      278 ocho años entrenando full, se lesionó, entonces claro, la      279 lesión... había que hacer el proceso de la operación, el      280 preoperatorio, más el seguir entrenando ¿verdad?, pero      281 <u>de la forma ya pensando en el retiro... entonces con él</u>      282 <u>se aplicó</u> fue así, porque fue la lesión lo que lo retiró,      283 pero es decir... ya me recuperé, pero por ejemplo, si él      284 no podía caminar, yo tenía que tratar que su nivel de...      285 digamos, es algo así como que, si yo te entrenaba dos      286 veces al día a alta intensidad, bueno vamos a continuar      287 parecido, pero vamos disminuyendo progresivamente      288 según lo que la lesión le permitía, en este caso, en todo      289 caso sino estuviese lesionado yo lo aplicaría de esa      290 forma, haría más o menos el mismo entrenamiento ¿ok?      291 <u>pero le fuera bajando la intensidad progresivamente.</u>      292 A: ¿En cuánto tiempo lo cumplió?      293 I: Digamos si estamos en Julio... y no sigo más, bueno <u>yo</u>      294 <u>lo aplicaba durante un año</u>, que entrenaba, no digamos      295 las dos sesiones diarias, pero sí una sesión de alta      296 intensidad, pero ya bajando la intensidad... es decir, que      297 con todo y más o menos yo tenía una información del      298 desentrenamiento deportivo, todavía quizás, yo no lo      299 apliqué de la mejor manera, eso es lo que yo puedo      300 decir. Por eso digo que hace falta esa formación, esa      301 enseñanza según el deporte, según la cantidad de carga      302 que haya tenido el atleta ¿ok?, no es que tampoco debe      303 ser una receta, pero si una recomendación más o      304 menos, porque los factores que van a influir en el      305 desentrenamiento deportivo, son entre los fisiológicos y      306 físicos, claro está el emocional también, pero lo que más      307 le va a afectar es eso, o sea, el corazón, músculos ¿me      308 explico?</p>	Método indicado	Experiencia en desentrenamiento
--	---	-----------------	---------------------------------

		Método indicado	Experiencia en desentrenamiento
	<p>309 Entonces yo aplicaba el desentrenamiento deportivo  310 disminuyendo las cargas, pero manteniendo más o  311 menos una intensidad parecida, como si hicieramos un  312 macrociclo de desentrenamiento, algo así, de 6 meses,  313 8 meses, y después, no es que no hacía más nada, ya  314 después de ahí hacia su entrenamiento, digamos  315 rutinario, de tres por semana, cuatro veces por semana,  316 y ya...</p> <p>317 A: De todos los atletas de alto rendimiento que usted  318 conoce ¿Cuáles con los motivos más comunes que  319 conoce por los que los atletas se han retirado de la  320 trayectoria competitiva?</p> <p>321 I: Bueno, yo considero que en Venezuela, además de  322 todos los factores que influyen para la consecución de  323 resultados, porque ¿qué es lo que se aspira en deportes  324 que no son de especialización temprana? o sea, hay  325 factores de... por lo menos en el nuestro de retiro, por  326 la sobrecarga de competencia y entrenamiento a  327 temprana edad, ese es un factor, entonces, eso yo lo  328 tengo hasta en estadísticas... o sea, un montón de chicos  329 de 10, 9, 7, 12, con ciertas condiciones de talentos, pero  330 que no fueron protegidos, entonces al competir muchas  331 veces en el año, los necesitábamos era cuando tenían  332 20, 22, o 23, 24... entonces, bueno, para mí eso es uno  333 de los factores, y en otras disciplinas digamos  334 deportivas, en otras disciplinas deportivas, yo considero  335 que si son de combate pudieran ser algo parecido ¿no?  336 Pero las otras, yo creo que es la falta de formación del  337 entrenador deportivo en las áreas de las ciencias  338 aplicadas, en todas las áreas, físicas, preparación  339 psicológica, fisiología, desentrenamiento, que no sé  340 dónde entra en desentrenamiento en la fisiología del  341 ejercicio, pudiera ser como un área como la  342 planificación, dosificación del entrenamiento... entonces  343 dosificación del desentrenamiento deportivo, porque si  344 hay dosificación y planificación y método del  345 entrenamiento deportivo, todo eso debe existir igualito,  346 método, planificación y dosificación del  347 desentrenamiento deportivo, entonces yo creo que ese  348 factor hace que se pierda mucho talento nuestro, y al  349 igual que el nutricionista que de repente también está  350 allí y no le puede dar la importancia que tiene, el cuidar  351 la máquina desde la... entonces está la nutrición, la  352 hidratación , el descanso, o sea, porque el cuerpo  353 funciona como una máquina, si es un músculo no voy a  354 pensar nada más en proteínas ¿y los minerales, las  355 vitaminas, y todo eso que se sintetiza así? ¿Cuánto  356 necesita consumir? entonces yo, mi experiencia en eso  357 también la veo que es muy escueta, aunque en el IND  358 había un comedor y hay un chef y todo lo demás, pero  359 no había nadie que te explicara o al atleta, iepa! Estás  360 gastando un montón, no sólo de calorías, y otra cosa son  361 los nutrientes... yo puedo necesitar 6000 calorías, es</p>		

	<p>362 verdad, eso me lo pueden dar 20 arepas, ajá! pero 20  363 arepas no tienen todos los nutrientes...  364 Entonces todas esas cositas, ahí de formación creo que  365 influyen para que el país tuviera un mejor resultado,  366 incluso en los juegos olímpicos, tú ves los resultados de  367 los juegos olímpicos lo dicen todo, 16 medallas nada  368 más... con tanto que hemos invertido, porque si un país  369 invierte su propio dinero en el deporte de alto  370 rendimiento, bueno, es porque queremos conseguir  371 esos resultados de alto rendimiento, más allá del  372 deporte profesional que uno puede decir que hay  373 algunos han logrado el éxito en el deporte y todo... pero  374 eso ya es otra cosa, que es un talento que lo compran y  375 se lo llevan para otro lado y lo forman para allá... pero  376 los nuestros que se forman aquí para ir al campeonato  377 mundial y olímpico, tenemos que revisar, tanto los  378 deportes de conjunto como los individuales.</p> <p>379 A: De todo el recorrido del alto rendimiento ¿cuáles han  380 sido los trastornos de salud más comunes que han  381 presentado sus atletas durante sus fases activas?</p> <p>382 I: Bueno, fíjate, y produce mucho daño al atleta porque  383 falta también formación e información, aunque uno lo  384 conoce, pero el atleta tiene que estar muy seguro. Un  385 atleta con 62 Kg, que va en 60, y va el día anterior al  386 pesaje y se quita 2 Kg en dos días... eso ha pasado mucho  387 en Karate, en Boxeo, en muchos deportes, o sea, eso es  388 fatal, entonces, esa formación hay que tenerla clara,  389 porque él debió llegar con su peso programado al lugar...</p> <p>390 el tema de por supuesto del atleta que tiene que Factores Estado de salud  391 cubrirse todos sus gastos para poder competir, el que afectan la salud  392 descanso, o sea, hay un montón de factores que influyen  393 en que el atleta le afecte y se produzca una lesión y  394 deserción, producto más allá de la lesión , del  395 traumatismo, en el combate que los hay... hay atletas  396 que se han lesionado por competencia, pero hay  397 muchos que... digamos no lesionados, se han  398 inhabilitado producto hasta de entender la forma de  399 hidratarse, así tan sencillo como eso... hidratarse,  400 nutrirse, descansar, y el entrenador, las cargas del  401 entrenamiento, porque hay que entrenar en la mañana  402 full y después en la tarde full, y mañana te levantas y  403 otra vez full, y entonces, iepa! ¿y la  404 supercompensación?, cómo funciona, y... ¿la progresión  405 de la cargas?... todos esos principios y factores que  406 influyen ahí, yo creo que es un componente importante  407 para uno alcanzar un conocimiento que tal vez no sea el  408 perfecto, pero al tenerlo, conversas con tu atleta,  409 conversas con la familia, si es una institución que te está  410 apoyando, porque cuando como era el IRDA, entonces  411 ya estamos: institución , familia, atleta y el entrenador...  412 bueno y el personal, digamos que llamamos el  413 interdisciplinario, claro cuando nombro al IRDA, ahí está  414 el psicólogo, el fisioterapeuta, que ayuda a todo eso,</p>	
--	--	--

	<p>415 entonces en ese equipo ahí se alcanza el éxito, todos          416 comprendemos lo que él necesita para alcanzar... no el          417 rendimiento, porque el rendimiento es una cosa y el          418 nivel es otra, el conseguir el resultado es otro.          419 Los descartamos... esa es otra teoría, también uno tiene          420 que usar el humanismo en esa parte, la parte humana,          421 nosotros hemos tenido atletas incluso que han          422 empezado Karate y han terminado en futbol y han sido          423 exitosos, o han terminado en clavado, o en gimnasia, o          424 viceversa, empezaron en gimnasia y allá no rindieron, se          425 cambiaron a karate y quedaron campeones nacionales,          426 eso pasa mucho ¿ves? cuando uno se da cuenta, o          427 atletas que son de karate y eran atletas de... corredores,          428 se hicieron medallistas en atletismo, ¿por qué? porque          429 se les ve esa condición, no es que sirve para todos los          430 deportes, sino que su deporte de alto nivel, para          431 conseguir el resultado de alto rendimiento, es ese.          432 Más allá que a mí me guste la gimnasia, pero si... que te          433 guste no es nada más lo que te va a dar el nivel del          434 resultado</p> <p>435 A: ¿Cree que, si algún atleta presenta una patología,          436 alguna lesión o alguna condición, ya sea biológica o          437 incluso psicológica, crónica, que no logre superar,          438 influiría en el proceso de desentrenamiento, y ya cuando          439 esté totalmente retirado influiría en su vida en general?</p> <p>440 I: Por supuesto, claro, es que el atleta que no alcance un          441 resultado, que ya va por la mitad del camino y se tuvo          442 que retirar sin resultado, igual hay que prestarle          443 atención porque es un ser humano que va a seguir una          444 vida cotidiana, no podemos desecharlo así como que...          445 "ya tú no tienes chance y entra el otro", entonces, eso          446 no existe tampoco, existe quizás dentro del gimnasio          447 donde él nació, pero si hablamos de sistema, él está          448 siendo preparado por un sistema porque lo seleccionó          449 para prepararlo con mira a... para un evento de esos,          450 pero en la mitad del camino ese atleta por circunstancias          451 equis, por lesiones no continúa, hay que seguirlo          452 acompañando, si es grave, o sea, y <u>conozco muchos que</u> Salud en fase de Estado de salud  <u>han sufrido lesiones emocionales, están lesionados,</u> retiro          453 <u>tienen problemas cardíacos</u> ¿qué se yo? y los hay,          454 porque se han tenido que retirar abruptamente, y nadie          455 les dijo nada, nadie los acompañó, nadie les aconsejó          456 nada, ¿me explico?, uno porque dentro de su espacio...,          457 pero yo sé que yo no soy nada más el Karate, si yo          458 pudiera ayudar más, ayudaría más, pero es que el          459 sistema es así, esta así.</p> <p>460 A: ¿cuál cree es el área de la vida que más pueda          461 afectarse en la fase del retiro?</p> <p>462 I: Bueno, si no se le dio el acompañamiento como debe          463 ser, ¿verdad? y la experiencia que me permite, con esta          464 estadística con lo que uno conoce, cuando un atleta ya          465 no continúe porque lleva muchos años haciendo algo          466 porque era su rutina, era su hábito... levantarse a</p>	
--	---	--

	<p>468 entrenar, no sé qué, prepararse, competir, o sea, ya al  469 dejar de hacerlo, si no se le da el apoyo digamos...  470 porque el apoyo del desentrenamiento deportivo no es  471 nada más fisiológico; el desentrenamiento deportivo  472 para mí es un término que abarca todo, abarca la  473 nutrición, lo psicológico, lo fisiológico, o sea, es el todo  474 ¿no?, que si... después que se retira ¡nadie!, ni el estado  475 , ni el sistema, ni el entrenador le presta atención, <b>por</b> Salud en fase de Estado de salud  476 supuesto que las afecciones que uno ha visto son más retiro  477 <b>psicológicas</b> ¿verdad?, junto con las físicas, que se  478 limitan incluso para llevar una vida cotidiana normal  479 siendo un atleta de alto rendimiento, "oye pero tu..." y  480 la gente le echa broma "¿pero tú no fuiste atleta de alto  481 rendimiento? ¿Y por qué estás padeciendo de eso?"; no  482 entendemos que el entrenamiento de alto rendimiento  483 no es salud, o sea, el deporte de alto rendimiento no es  484 salud, entonces si no hay controles en la preparación,  485 que hace falta, y menos en el desentrenamiento  486 deportivo, entonces, sería bueno hasta tema de  487 investigación "hasta cuantos atletas han pasado al retiro  488 y cuantos en el tiempo se han mantenido de manera  489 saludable de alto rendimiento", creo que lo  490 comparamos con los sedentarios y los sedentarios  491 tienen mejor salud que muchos de los atletas de alto  492 rendimiento retirados, haciendo la comparación  493 estadística, pero si he visto, porque ocurre mucho.  494 Uno... porque esta disciplina es diferente, porque yo fui  495 atleta, entrenador, e igual aquí me pasa, aquí tengo  496 alumnos que empezaron a entrenar conmigo, fueron  497 atletas y siguen entrenando, ven el Karate como un  498 estilo de vida, y como un espacio para compartir y hacer  499 ejercicio, e incluso como ahora abrieron una categoría  500 master pero no es de alto rendimiento, eso es que si un  501 combate de 1 minuto, 2 rounds, hacer 2 Kata nada más  502 corticos, es como para un mantenerse vivo pues... y lo  503 motiva a uno a seguir entrenándose para la salud, o sea,  504 no hay que entrenar como para lesionarse, entonces el  505 karate funciona así, pero de repente te retiraste del  506 atletismo entonces no vas a ir al estadio, tendrías que  507 mantener en un gimnasio, pero muchos no continúan en  508 el club de atletismo, porque los deportes para mí  509 deberían tener, todos deberían tener masters, deberían  510 tener atletismo para la salud, judo para la salud, lucha  511 para la salud, y adaptarlo, y esa lucha para la salud es el  512 desentrenamiento deportivo para mí, sería una  513 propuesta...  514 A: Para ahondar un poquito más en el desentrenamiento  515 deportivo y para ir finalizando ¿usted considera  516 importante crear un esquema, un sistema, un protocolo  51 de desentrenamiento deportivo?  518 : <i>Asiente gestualmente: sí</i></p>	Es importante	Experiencia en desentrenamiento
--	---	---------------	---------------------------------

	<p>519 A: ¿Cómo cree que pueda crearse esos sistemas, o  520 quienes conformarían ese sistema por lo menos para el  521 karate?</p> <p>522 I: Yo lo llamaría Desentrenamiento deportivo digamos  523 para el Karate-Do. Para mí deberían ser persona con  524 conocimientos médicos, de salud, o sea, no solo el... el  525 entrenador puede dar a ese personal profesional de la  526 salud, debe dar son las... ¿cómo se llaman? las pautas de  527 lo que, eh... hacia el karate pues, conocer la disciplina,  528 porque tampoco cualquier médico va a hacer un  529 desentrenamiento deportivo para Karate y no conoce  530 qué es el Karate, o el Kumite, o el... cuantos años...</p> <p>531 Para mí debe ser un programa creado con una formación  532 de tiempo prudencial para la disciplina que sea para  533 profesionales de la salud, llámese fisiólogo, llámese  534 fisiatra, llámese fisioterapeuta, llámese médico del  535 deporte, para mí son los profesionales que deberían,  536 digamos, hacer el programa o diseñar el programa de  537 desentrenamiento deportivo y un entrenador  538 especialista, vamos al llamarlo así, del área... y un  539 psicólogo del deporte, porque es que el  540 desentrenamiento deportivo no es... yo sigo insistiendo,  541 no es un para nada más física, fisiológica, el desentrenar  542 deportivamente a alguien es desentrenarlo en todo...</p> <p>543 iepa, ya va! ya no eres un competidor de alto  544 rendimiento, ya terminó, ¿verdad?, eres un ser mortal,  545 normal y ya no puedes andar pensando que mañana vas  546 a caerte a piña, a competir, y la cosa... entonces ¿Quién  547 entra ahí a ayudarlo? el psicólogo que lo está  548 desentrenando, el fisiólogo que le está explicando  549 porque ya el corazón ya no va a 220 todos los días, y así  550 "no es que yo hacía la sentadilla con 300 Kg"... no!, ahora  551 es 200, cálmate! por decirte algo ¿no?</p> <p>552 A: ¿Cuáles instituciones cree podrían participar?</p> <p>553 I: Los institutos de deporte indudablemente que estén  554 en el área de alto rendimiento, porque aquí estamos  555 hablando del desentrenamiento deportivo para atletas  556 de alta competencia, para Karate, sea de discapacidad,  557 que más todavía habría que investigar y para personas  558 convencionales de... olímpicas, entonces para mí serían  559 los institutos regionales de deporte y el instituto  560 nacional de deporte, que uno en el IND pueda decir  561 "aquí está el departamento de desentrenamiento  562 deportivo" ¿ok?, "atletas que ya van al retiro vengan a  563 escuchar, vengan a ver entrenadores", y anualmente o  564 semestral o trimestral hayan esas formaciones ¿verdad?  565 porque a lo mejor el que lo va a ayudar es su entrenador  566 de... pero por ejemplo si yo soy un luchador y... ya duré  567 dos ciclos olímpicos, terminé de entrenar, iajá!, pero  568 aquí está el gimnasio de alto rendimiento de lucha... "tú  569 no puedes entrar aquí porque tú ya no estás  570 compitiendo"... porque ahorita estoy entrenando el otro  571 grupo que va al ciclo olímpico... "¿Para dónde voy?"</p>	Protocolo
--	--	-----------

	<p>572 ¿Entiendes? Ah... me meto en un gimnasio cualquiera  573 para seguir para ver si no me da un infarto, hay que  574 ofrecerle el espacio, el programa de desentrenamiento  575 que dure 1 año, 6 meses o 2 años, y después ya puede  576 quedar como la recomendación, porque tampoco es que  577 el desentrenamiento deportivo es de por vida porque él  578 tiene que cuidar su salud, pero el desentrenamiento  579 deportivo para mí debe estar en una etapa, el programa  580 debe cubrir un tiempo, una etapa, y después de esa  581 etapa que ya te dije, iepa ya, ya estás desentrenado! así  582 como uno le dice a un atleta "ya estás en el  583 performance, ya estás corriendo 950", listo, iajá, bueno!  584 ahora ya estás desentrenado, ¿ah, duró un año? ahora a  585 partir de aquí, mosca! entrena 3 o 4 veces a la semana,  586 haz esto, recomendaciones como la hacen a cualquier  587 ser humano porque quiera comenzar un programa de  588 actividad física dirigido o no dirigido, él puede seguir  589 siendo acompañado, como puede seguir... pero el  590 programa puede ser un diseño ¿ok? y un espacio, que  591 debe estar en los institutos regionales, debe estar...  592 nada, no necesita un equipamiento diferente ¿no? yo lo  593 que creo que necesita es el acompañamiento y el  594 conocimiento... mire tengo este atleta, está en  595 desentrenamiento deportivo, y que sirvan de ejemplo  596 para otros y que vayan incluso y den cursos, charlas o  597 hablen de la experiencia después de tanto tiempo que e  598 hizo el programa, y después veremos en el tiempo cosas  599 distintas, Ah mira ese atleta de alto rendimiento duró 12  600 años, 8 años, se retiró a los 34, tiene 84 años, tiene 75,  601 tiene 90, a menos que lo mate otro cosa, no sé, un  602 accidente, pero verlos así, ancianos saludables, porque  603 el desentrenamiento no es nada más para cuidarle el  604 que no le vaya a dar un infarto mañana o pasado, no, el  605 desentrenamiento va más allá, te desentreno pero es  606 para que llegues a 100 años, y si te vas a morir, te vas a  607 morir de otra cosa, pero no porque te dio un infarto por  608 no cuidarte, por hacerte cumplir el desentrenamiento  609 más continuar tu programa de actividad física saludable,  610 es el aporte.</p> <p>611 A: Usted como entrenador ¿estaría dispuesto a seguir  612 ahondando en el desentrenamiento deportivo y además  613 enseñar a sus alumnos y a sus compañeros entrenadores  614 en este tema?</p> <p>615 I: Totalmente de acuerdo, porque las teorías y los libros  616 te dan recomendaciones generales, pero no hay nada  617 específico porque el desentrenamiento deportivo... el  618 plan de entrenamiento de un karateca de kumite no es  619 el mismo que el nadador de 100 metros, entonces sino  620 es lo mismo, en el desentrenamiento debe haber algo  621 parecido ¿me explico? no debe ser igual, deben cambiar  622 los tiempos, deben cambiar los métodos, deben  623 cambiar, no sé, los ejercicios, un montón de cosas que  624 deben ser diferentes, porque la disciplina es diferente,</p>	Protocolo
		Protocolo
		Protocolo
		Protocolo

	<p>625 la planificación, la dosificación, los métodos son  626 diferentes, entonces el desentrenamiento debe cumplir  627 con eso, para mí eso es lo que no hay, ¿Ok? el diseño de  628 un programa que permita al entrenador y al atleta decir,  629 ¡ajá! estoy certificado... así como me dicen, a mí me  630 dicen ahorita ¿usted es certificado como entrenador  631 deportivo?", si, en alto rendimiento, "¿y usted está  632 certificado como entrenador para desentrenar a un  633 atleta?", eh... más o menos, en karate más o menos,  634 tengo que ser sincero! <i>sonríe</i>.</p> <p>635 Pero es algo que sí se debería obtener junto con la  636 formación de entrenador deportivo y que el  637 desentrenamiento deportivo no lo voy a aplicar yo solo,  638 lo voy a aplicar porque quien diseñó eso, es un grupo de  639 profesional que entendió cuáles son las cargas que hacía  640 un competidor de karate y cuánto tiempo debe durar su  641 desentrenamiento, qué cargas debe hacer, ¡cuánto  642 debe... ieso!</p> <p>643 Esto es pasión. A mí me encanta enseñar, aprender...  FIN</p>	Protocolo
		Protocolo

Escobar A. (2025)

**Tabla 18.**

*Entrevista E2*

INFORMANTE E2	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / Informante	INDICADORES	CATEGORÍAS
<i>Entrenador de selección estadal y nacional de Voleibol</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48	<p>A: ¿Cómo te hiciste entrenador de voleibol?</p> <p>I: Inicié como atleta, eh... si, en masculino, en la categoría juveniles y bueno de ahí por problemas de asociación y de tener la invitación para asistir a los juegos nacionales pude representar al Estado Cojedes, entonces representando al Estado Cojedes pude participar en los juegos nacionales. Y bueno, ya estaba la selección nacional prácticamente, por el tema de que fui seleccionado por el talento, la estatura, la saltabilidad y bueno, en el proceso ya de 18 para 19 años, tuve una lesión, una lesión deportiva, un esguince de segundo grado en mi rodilla izquierda, esa lesión, pues me limitó a... primero, a tener una recuperación como debía ser, que no fue operación, simplemente me dio la molestia... la molestia, entonces eso me limitaba a dar mi 100 % ¿verdad? Entonces bueno... eh... llegó bueno, la edad, 19 años y... realmente venía como un proceso de talento a las bases que vienen atrás, los chamos, vienen pues, este..., participando y buscando sus puestos para las siguientes competencias; entonces bueno, hablaron conmigo y me propusieron pues, que continuara como entrenador, como ayudante pues... ayudando al entrenador.</p> <p>Ya yo venía ejerciendo como capitán, pero como capitán de cuarto, como éramos unos grupos concentrados, yo atendía un grupo, y bueno, por ahí las características empezaron a surgir como, bueno, como podía dirigir algo... este bueno, y también, decidí empezar a estudiar y bueno estaba prácticamente haciendo la vida de entrenador-asistente y estudiando la carrera paralelamente, que bueno, aparte de mis cursos que hacía y el aprendizaje siempre del entrenador principal, pues eh... fui desarrollándome y bueno, me dieron la oportunidad de estar como asistente sugerido y después asignarme a equipos menores para ciertas competencias, categorías de suramericano, en giras, y entonces bueno, por ahí, prácticamente por el mismo sistema de trabajo, eh... mientras estaban otros entrenadores y el entrenador principal asistiendo los grupos adultos, bueno, me dejaban a mí los grupos menores, juveniles o mezclados, y así, bueno, me metí 12 años aproximadamente con las selecciones nacionales.</p> <p>A: ¿Siempre estuviste con Voleibol, a algún momento estuviste con otro deporte?</p> <p>I: Siempre con voleibol.</p> <p>A: ¿De todos los atletas con los que tu trabajaste, consideras, sobre todo los que estaban en la selección</p>		

	<p>49 nacional, que todos o por lo mayor parte de ellos  50 lograron obtener todas esas modificaciones funcionales  51 y psicológicas que necesitaban para llegar a ser atletas  52 de alto rendimiento?</p> <p>53 Eh... bueno, mira, si, el trabajo sistemático, de  54 preparación física, una preparación física que era  55 importante por el tema de que había que desarrollar  56 pues, la potencia muscular en el salto pues, más que  57 todo, el salto y el golpe... el trabajo de la saltabilidad,  58 pliometría, de la fuerza era crucial, un trabajo de fuerza.  59 El otro trabajo desde el punto de vista anaeróbico  60 especial pues, el trabajo anaeróbico pues ese también  61 era fuerte, pero ese caso, mucha de la... mayoría de las  62 ocasiones se hacían en piso duro pues, en cemento, y  63 buscábamos de hacerlo lo menos posible, bueno pero  64 siempre nos limitábamos con el uso de la pista, pista de  65 atletismo, en ese entonces estábamos en el IND y el  66 Brígido Iriarte lo teníamos cerca, entonces bueno, había  67 que buscar momentos específicos para hacerlo ya... para  68 que no hubiese tanto... tanto impacto en las rodillas, ese  69 era uno; y el trabajo de pesas, bueno mira, era un  70 trabajo este que realmente.. Que evitaba bastante las  71 lesiones, y bueno, con eso también superamos equipos  72 europeos o equipos suramericanos como el argentino,  73 porque el voleibol en ese contexto pues, la altura en  74 cierta forma es determinante, pero sin embargo, este...  75 el promedio que teníamos nosotros, uno de las más  76 altos era 1,95, para llegar ahí teníamos otro en 1,98,  77 pero el promedio era 1,95, llegamos a un promedio  78 altísimo, sin embargo bueno, el desarrollo de la potencia  79 muscular en la preparación física era crucial, teníamos...  80 o sea, podíamos llegar a cualquier competencia a jugar  81 y llegar a cualquier resultado, pero no podíamos decir  82 que falló la preparación física, nunca decíamos eso  83 porque realmente estábamos... y se prestaba mucho el  84 trabajo de la preparación física porque en ciertos  85 momentos, o sea, en toda preparación debe tener una  86 etapa de pre competición pues, en esa etapa de pre  87 competición había que jugar pero para buscar niveles,  88 entonces no podíamos, o sea, eh... por cuestiones pues  89 de apoyo, no podíamos estar totalmente afuera  90 haciendo giras de preparación, entonces estaba más el  91 80 % aquí en tu país y a la vez las ligas.... no teníamos  92 ligas consolidadas pues, por decirte baloncesto, futbol  93 que esos también se desarrollan, entonces de daban  94 ciertas ligas, pero prácticamente había que distribuir a  95 los atletas en algunos clubes para que se dieran nivel  96 ¿ves? cuestión que eso también limitaba el desarrollo.  97 Entonces esa era una de las... vamos a llamarlo así, una  98 de las... de no tener quizás una de las preparaciones  99 porque realmente, prácticamente entrenaba para ir a  100 una competencia oficial. Esa era su tendencia.</p>	
--	--	--

	<p>101 A: ¿De la selección nacional que tú acompañaste, tuviste      102 conocimiento de algunos de los atletas que haya pasado      103 por el período de retiro?</p> <p>104 I: Bueno, no..., yo me retiré por decirte en el 2004 y ya      105 ese equipo que había iniciado pues, que ya tenía sus 3      106 ciclos olímpicos, ya pues... más que todo, el ciclo      107 olímpico era su recorrido, bueno, ellos continuaron su      108 vida deportiva dentro de los clubes internacionales, iban      109 a jugar en sus clubes, la mayoría de ellos iban a jugar en      110 sus clubes, entonces algunos jugaron y algunos están      111 jugando, a esta altura, ya por decirte, ya casi la mayoría      112 de ese grupo está por encima de los 40 años, entonces,      113 ya no... o sea, puede ser que... he visto que muchos de      114 ellos están como entrenadores. Pero que estén jugando      115 así, este ya... han sido que si operados por alguna lesión      116 de rodilla, más que todo las de rodillas han sido las... y      117 algunos hombros, son las lesiones que han quedado ahí      118 por ejemplo, bueno este, si he visto que una de las      119 lesiones han sido así, las rodillas y hombros, pero no he      120 tenido como un seguimiento que han hecho      121 particularmente pues, o sea, la gente, se abrió a jugar      122 particular y como equipo ya... creo que fue 2008... hasta      123 ahí fue que jugaron como equipo la mayoría, después      124 fue que desertaron... realmente pasaron su etapa como      125 equipo nacional, ya se fueron dispersando y bueno      126 continuaron su vida privada pues.</p> <p>127 A: ¿Qué otros motivos conoces fueron los que hicieron      128 que se los atletas se retiraran de la etapa competitiva?      129 Los motivos así... más que todo... económicos pues, o      130 sea, el estar concentrados, este...eh... aquí en      131 Venezuela, lo económico, y si no generaban por      132 ejemplo, pago... ellos pues, pedían jugar afuera que      133 venirse; otro, el tema también de la eh... normalmente,      134 venían de jugar y no tenían mucho tiempo de      135 preparación, entonces, a veces algunos venían con un      136 poco con molestias pero terminando sus ligas en sus      137 clubes, y a veces, bueno teníamos que, a veces, dejarlos      138 reposando, descansando, tratándolo como que...      139 llevándolos poco a poco, y cuidándolos para la      140 competencia principal... cosas así, porque ya venían de      141 una competencia de un período de tres meses, por      142 ejemplo, de jugar y entonces venían al país, y bueno, era      143 una limitante, era una limitante, este... o sea, también      144 desconocemos oye, como era su preparación, cual eran      145 sus molestias y lesiones. Entonces por ahí también este...      146 vi en algunos de esos... por ejemplo, yo les puedo llevar      147 por ejemplo, un entrenamiento previo a una      148 competencia importante viniendo de clubes y la persona      149 no subía de su rendimiento del entrenamiento más del      150 50 %, yo les llevaba por ejemplo sus acciones ¿no? y      151 realmente cuando llegan a la competencia, bueno,      152 prácticamente no era mucha la diferencia, no      153 sobrepasaban... si acaso 52, 53 %, hasta ahí, y entonces</p>	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento
--	--	----------------	---------------------------------

	<p>154 no veías tanto cambio significativo y prácticamente no      155 veías rendimiento ahí en algunos atletas importantes.      156 Sería lo económico y más que todo, y lo otro bueno, su      157 preparación que venía pues de otros clubes con ciertas      158 limitaciones.</p> <p>A: ¿Qué entiendes por desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: Bueno, yo considero que desentrenamiento es buscar      160 pues, una normalidad y eh... una continuidad de la      161 cantidad de preparación, es decir, de cargas elevadas      162 que tuviste en muchos períodos competitivos, pero en      163 un período de tránsito, pero a largo plazo, un período de      164 tránsito a largo plazo. Cuando hay desentrenamiento,      165 eh... por ejemplo, atletas retirados, o ya personas      166 retiradas es buscando un poco más este... no cortarle de      167 golpe, este... una adaptación que ya la había adquirido      168 por muchos años, porque bueno, eh... para entonces, el      169 conocimiento que tenía para entonces era que, había      170 atletas pues, que tenían siempre sus... atletas que se      171 retiraban, no hacían más nada, tenían pues algunas... no      172 aquí en Venezuela... eh... que bueno, de alguna manera      173 eh... lograban retirarse pero tenían problemas después      174 secundarios, hasta la muerte podían tener, hasta cierta      175 edad y no se entendía porque una de las cosas era, es      176 que fueron atletas pues, y entonces, se suponía que era      177 por el corte que tenía violento, vamos a llamarlo así,      178 siendo incapaz... siendo una preparación pues, ahí      179 hablaba inclusive el entrenador, ya fallecido ahorita por      180 otro tipo de situación, este... siempre mantenía una      181 actitud hacia la preparación física, siempre hacia el... y      182 bueno, desde mi punto de vista de la lectura que yo he      183 tenido, ya con los estudios doctorales y todo esto, y      184 sobre el tema, el desentrenamiento, busca de prevenir      185 pues, algunos daños desde el punto de vista      186 cardiovasculares, desde el punto de vista cerebrales,      187 para obtener una dosificación, permitiendo que esas      188 altas cargas que cargas que tuvo, con esas intensidades      189 a tenerlas... a llevarlo de manera progresiva para      190 mantenerla, y bueno, que no sufriera tanto, ese sistema,      191 en este caso cardiovascular.</p> <p>A: ¿Recuerdas cómo obtuviste el conocimiento sobre el      193 término de desentrenamiento?</p> <p>I: Como término lo escuché como en el 2015, en el      195 centro, de los compañeros de trabajo por la docencia y      196 como esta es una Universidad donde yo trabajo, del      197 Deporte, pues teníamos un grupo de profesores      198 cubanos y ellos tenían pues, manejaban esas teorías de      199 desentrenamiento deportivo, inclusive, este... fue      200 escuchar de uno de ellos, de su tema de investigación      201 fue el desentrenamiento deportivo también, creo que      202 con algún deporte. Entonces bueno, ya había cierta, en      203 esa cultura, esa nación, ya ese tema manejado, desde la      204 teoría pues, desde la docencia, donde se intercambian</p>	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento
	<p>Concepto de desentrenamiento</p>	Conocimientos sobre desentrenamiento	
	<p>Objetivos</p>	Necesidad de atención en desentrenamiento	
	<p>Origen del conocimiento</p>	Conocimientos sobre desentrenamiento	

	<p>206 pues, esos tipos de conocimientos, desde ahí esto yo      207 escuchando desentrenamiento.</p> <p>208 A: Cuando se planifica a largo plazo, todo el desarrollo      209 del deportista, ¿consideras que el desentrenamiento      210 deportivo debería estar ubicado en cuál fase de la      211 trayectoria deportiva?</p> <p>212 I: Bueno mira, en primer lugar, considero que, si el      213 desentrenamiento, llamado así, si hay un concepto      214 propio, que debe haberlo, si ya hay la teoría del      215 desentrenamiento deportivo, este... hay      216 investigaciones, por supuesto, el por qué se habla, este...      217 o sea, está teorizado, está comprobada que ocurren      218 pues una serie de anomalías físicas y se lo atenúa a no      219 tener un proceso después de retirar se de la vida      220 deportiva, pues yo creo que primero tiene que estar      221 ubicado, dentro de lo que se llama nuestro estilo de vida,      222 y que, así como se tiene como norma o ley dentro de la      223 constitución, establecido como política que el deporte      224 es un derecho, bueno, perfecto, y la actividad... por      225 supuesto, la teoría de entrenamiento, si va orientado      226 hacia entrenar con cargas para una serie de principios      227 que... o adaptarlo y llevarlo, bueno , debería existir      228 también teorías que vayan de la mano pues, como una      229 necesidad... que como una necesidad social pues, que al      230 ser un atleta que decidió, normalmente tiene que ser de      231 alto rendimiento... que se haya retirado del deporte, que      232 no le dé más a su país, y que esa persona realmente      233 continúe en su vida normal, cotidiana, bueno, debería      234 existir pues, una atención desde ese punto de vista, por      235 supuesto de manera científica, ya comprobada y que se      236 pueda incorporar a una actividad, física, social,      237 planificada en función pues, de prevenir.</p> <p>238 Este... Porque si lo dejamos a cuenta propia, por el      239 ejemplo al atleta, el atleta así tenga 40 años, es un atleta      240 retirado, sin embargo, si no es entrenador y si no estudió      241 eso, por supuesto no va a comprender muchas cosas,      242 entonces qué pasa, hay beneficios que te dan cuando      243 fuiste atleta, por ejemplo, yo, eh... no es que sea un      244 ejemplo único y generalizado ¿no?... por ejemplo, las      245 glorias deportivas que estuvieron de alguna forma      246 representando a su país, bueno este... bueno, así como      247 le das la oportunidad para estudiar, para hacer su      248 integración por la experiencia, pero que haya tenido      249 pues, en algún programa, ya sea de actividad física o      250 gerencia, de acuerdo a las universidades, que presten      251 este tipo de servicio, pues, que se puedan retirar con      252 estudios eh... también estaría pues la parte médica, que      253 sería el control, que sería, por ejemplo, este... que, si      254 pueda ir a un gimnasio, en su comunidad, pero que      255 tengan la posibilidad de accesar sin limitaciones      256 económicas</p>	Protocolo
--	--	-----------

257	A: ¿Sabes si en Venezuela alguna institución, algún 258 grupo de entrenadores tenga algún esquema, protocolo, 259 programa sobre desentrenamiento deportivo?		
260	I: No, no lo he escuchado, no lo he leído, no lo he... o sea, 261 no lo he visto.... bueno como estoy en el programa de 262 atletas retirados, o sea, estoy en las glorias deportivas 263 también, este... estaban ciertos beneficios, sin embargo, 264 eso no está... eh... no se ha incorporado, casi siempre 265 tuve esa conversación, yo tenía más o menos pues, una 266 cierta orientación a este tipo de ideas que se pudiesen 267 como que lograr, pero... bueno... este... entiendo que 268 bueno, a pesar de que pudimos haber sido atletas, sin 269 embargo, la degeneración desde el punto de vista físico 270 que existe en el cuerpo es para todo el mundo y 271 entonces se sugiere es bueno, tener una buena salud, 272 eh... prolongar por ejemplo, el deterioro desde el punto 273 de vista óseo, desde el punto de vista muscular, 274 mantener este... la aptitud cardiorrespiratoria, o sea, 275 todas estas cosas es parte también de la educación, que 276 viene de la educación física, y la idea también de la 277 educación física es conocer el cuerpo y salir... en la 278 educación física es para toda la vida, no verlo como una 279 unidad curricular porque va a cubrir unos créditos, unas 280 notas, no, no, la idea es que se le dé importancia que el 281 ser humano requiere de actividad física, porque el 282 sedentarismo genera patologías que van a 283 corresponderse con todas aquellas generadas por la 284 mala alimentación y el metabólico que tienen que ver 285 con todo el acúmulo de adiposidad y todo aquello.		
286	Entonces bueno, por ahí, este... no lo he escuchado, <u>no</u> Existencia 287 <u>he visto programas de salud para atletas retirados,</u> protocolos 288 <u>solo</u> <u>mente</u> <u>becas y algunos beneficios sociales, pero no</u> Venezuela 289 <u>no</u> <u>programas, no nada, ni nada dirigido por lo menos</u> 290 <u>desde el punto de vista de información</u> pues... Debería	de Conocimientos ensobre desentrenamiento	
291	haber por lo menos desde el punto de vista informativo.		
292	<u>Si hay una idea, hay una idea que la socialicé aquí en mi</u> Plan <u>Estado, eh... pero bueno es cuestión de activarla.</u> ejercitación para la salud	de Experiencia en desentrenamiento	
293	A: ¿En base a eso que socializaste ¿en algún momento 294 has tenido la experiencia, con algún atleta que tú lo 295 hayas orientado?		
296	I: No, con atletas retirados no he tenido esa experiencia, 297 si estoy ahorita en la teoría trabajando con personas 298 eh... con sobrepeso, con la obesidad, este... 299 orientándoles ejercicios, bajo un programa de ejercicios 300 este..., multivariado, entre trabajo aeróbicos, movilidad, 301 flexibilidad, de fuerza, este... en la semana, ¿ok? como 302 un servicio, para que bueno... orientando a que... y... 303 promocionando la salud a través del ejercicio, en eso 304 estoy con personas normalmente, vamos a decirle, que 305 no han tenido ninguna experiencia como atleta.	Plan ejercitación para la salud	de Experiencia en desentrenamiento
306	A: ¿Consideras que es necesario tener un esquema, un 307 protocolo, para el desentrenamiento?		
308			

	<p>309 : Si, si se logra, por ejemplo, evidenciar, que los atletas  310 retirados aquí en Venezuela por ejemplo, en el contexto  311 venezolano, eh... luego de haberse cumplido su período  312 de entrenamiento y se hayan alejado y no hayan dado  313 una continuidad, y que de repente, por la edad y por  314 algunas lesiones, por alguna patologías pues, tengan  315 alguna incidencia de salud, por supuesto que a ese tipo  316 de personas que pasaron pues por un proceso de  317 entrenamiento riguroso y todo aquello, bueno, logren  318 de alguna manera dar continuidad a eso, de una  319 manera... debe promocionarse pues, debe estar dentro  320 del marco para toda la vida pues, fuiste atleta, distes  321 resultado para el país, representante a tu país, ya se  322 inclina la exigencia, te retiras, te dedicas a tu casa,  323 entonces si te olvidas completamente de tu preparación  324 física o el ejercicio físico, que sea parte para tu salud  325 prolongada, con una buena alimentación por supuesto  326 va a haber un problema, pero que, bueno habría que  327 determinar si han habido problemas desde el punto de  328 vista, eh... con una patología específica, por ejemplo,  329 problemas del punto de vista cardiovasculares, esa  330 persona retirada este... de manera propia de nuestro  331 país para ver si entonces detrás de eso se hace la  332 propuesta de las necesidades puede dejar de serlo.... al  333 retirarte de tu actividad deportiva.</p> <p>334 A: ¿Cuáles son las áreas de la vida son las que más se  335 afectan ya cuando el atleta está retirado?</p> <p>336 I: Por ejemplo, bueno, el hecho de... pues, tiene una Salud en fase de Estado de salud  337 particularidad, eh... creo que bueno, el hecho de estar retiro</p> <p>338 entrenando, de prepararse, de hacerse una exigencia, y  339 dejar pues de hacerlo, creo pues, ahí sería psicológica,  340 que pudiese ser afectada pues, porque anhela tener una  341 cierta excitabilidad del sistema nervioso a través de  342 esa actividad que hacía antes. Otra área que se puede  343 afectar es el funcional, el hecho de caminar, de rendir  344 pues, en tus actividades cotidianas pues, algunos  345 tendrán problemas quizás de espalda, otros de  346 hombros, sin embargo, las más lo que me limita son las  347 rodillas.</p> <p>348 A: En caso de que exista la necesidad de hacer esa  349 planificación o ese programa de desentrenamiento, de  350 acuerdo a la realidad venezolana, ¿Cómo crees que  351 debería estar planificado ese programa de atención para  352 el desentrenamiento?</p> <p>353 I: Bueno, yo creo que debe hacerse con un diagnóstico, Protocolo  354 un diagnóstico morfo-funcional de la persona, del atleta  355 retirado, tener esos valores eh... cuantitativos y bueno,  356 por supuesto también conocer el estilo de vida de las  357 personas, ya estaríamos ahí con una información más  358 exhaustiva, ya teniendo ese diagnóstico pues, este... las  359 instituciones pues, encargadas de llevar a cabo, por  360 ejemplo, eh... serían múltiples, por ejemplo, el  361 ministerio del deporte sería una política, el ministerio de</p>	
--	---	--

	<p>362 salud, sería otra política, entonces cuando hablamos de  363 política, bueno una base y una más que otra, eh... las  364 universidades tendría que ser contratadas ¿Por qué?  365 porque las universidades tendrían que incluirse en lo  366 que es el resultado científico, en el que trabajo de  367 seguimiento y control de la información y del  368 conocimiento, el instituto, bueno con su aporte desde  369 su política el ministerio de salud, tres elementos  370 básicos: el ministerio de educación universitaria sería  371 uno, el ministerio de juventud y deporte sería el otro, y  372 el ministerio de salud; esas tres instituciones estarían  373 acompañando el atleta retirado para un programa.  374 Y bueno, este... en conjunto con una comisión, una  375 comisión que lograra pues, establecer un programa que  376 ya lo orientaría precisamente eh... los preparadores  377 físicos, los instructores, personas que tienen una  378 certificación este... comprobada, comprobada ¿por qué?  379 Porque tiene que ser alguien calificado, que tenga un  380 perfil, porque entonces va a omitir mucha información,  381 y al omitirla, perfecto, puede hacer algún daño a largo  382 plazo y como el entrenamiento, o llamarlo así,  383 desentrenamiento, es un programa con preparación con  384 menos carga, eh... bueno, pudiesen verse lesiones, o  385 pudiesen verse lesiones a posteriori, entonces como eso  386 no es verificable de momento, bueno, una persona  387 pasaría un año y no se estarían cumpliendo los objetivos  388 de lo que le manda el programa, que el hecho nada más  389 de hacer una evaluación y llevar progresivamente una  390 persona, según su condición, eso es un principio que  391 tiene que respetar todo instructor, todo preparador,  392 todo entrenador, preparador físico de un gimnasio.  393 Y si eso no lo hace, si no actúan por desconocimiento,  394 nada más por el hecho de están autorizados por estos  395 gimnasios a hacer este tipo de preparación, eso no  396 quiere decir pues, que se vaya a cumplir el 100 % el  397 programa.</p>	Protocolo
	<p>398 Entonces, tendría que estar como bien supervisado el  399 programa, tendría que nacer una nueva, vamos a  400 llamarlo así, una nueva codificación que diga mira,  401 realmente los certificados pasaron por un proceso de  402 capacitación de tantos meses, y este... una certificación  403 basada en evaluación, y que realmente pase ese filtro y  404 pueda determinar que esta persona pueda atenderla de  405 manera correcta.</p>	Protocolo
	<p>406 A: ¿Estarías dispuesto a colaborar ya aplicarlo, que  407 tengas esa función, de dirigir, orientar a un atleta de alto  408 rendimiento, que ya esté en esa fase de retiro?</p> <p>409 I: ¡Por supuesto, por supuesto! Las dos son válidas y  410 rotundamente sí. Estaría dispuesto a colaborar desde el  411 conocimiento y la experiencia acumulada, y estaría  412 también en función de aplicar conocimiento que tengo  413 las bases para eso. Lo que habría que determinar es</p>	Protocolo

	<p>414 pues, es que cual sería entonces los indicadores que  415 realmente se deben llevar.</p> <p>416 Pero bueno, ahí... las diferencias es que tendríamos que  417 ver eh... el estilo de personas con ciertas patologías,  418 orientar programas super personalizados, y que no todo  419 entre en un solo paquete, en un solo montón... de que  420 bueno, todo se va por este camino, ¿no? Pero ven acá...  421 hay que estar... porque cada quien... ah, pero bueno, eso  422 si hace falta.... pero mira, el programa dirigido de  423 actividad física, de desentrenamiento para el atleta  424 retirado, pero para personas con lesión o personas con  425 cierta edad, tendríamos discriminar que más o menos  426 unas categorías, para cada una de estas patologías,  427 entonces bueno, ya con verificación del instrumento e  428 identificarlas, lo importante es identificarla y saber qué  429 hacer.</p> <p>430 A: Tomando en cuenta todo ese proceso de preparación  431 para el alto rendimiento, ¿Desde cuándo crees que es  432 recomendable comenzar a hablarles a los atletas sobre  433 el desentrenamiento deportivo?</p> <p>434 I: Mira, este... yo digo que bueno a los atletas cuando ya  435 tienen por lo menos un tiempo ya de vida deportiva  436 entraría en un proceso pues, de información, de  437 alertarlos antes de... porque una retirada puede ser por  438 lesión y eso puede ocurrir el día de mañana estando  439 joven, por ejemplo, me ocurrió joven ¿ves? Pero  440 entonces la recuperación incluye desconocimiento de  441 que bueno... y la obligatoriedad que tenía que tener en  442 este proceso... cuando eres atleta, eres joven, no te  443 importa violarte algunos principios por el hecho de que  444 bueno, eres joven. Pero después que después que te  445 lesionas, después que te retiras, ¿ajá? ¿Y ahora? bueno  446 vas a ver las cosas desde otro ángulo, tú sabes que ya no  447 vas a hacer el mismo salto, vas a jugar recreativamente,  448 perfecto... sin embargo, tiene que saber sobre esto, esto  449 y aquello... entonces ya hay como que también un  450 proceso de madurez pues, en los dos momentos que  451 debe ser prácticamente permanente, uno antes y otro  452 después, eso no cuesta informar, previo y a posteriori,  453 sería más bien que eso refrescaría y reforzaría la  454 importancia que debe tener.</p> <p>455 A: ¿Sabes de otros países que estén trabajando con  456 otros países, que estén profundizando en  457 investigaciones que ya tengan ciertos tipos de  458 programas?</p> <p>459 I: Bueno mira, sí. Puedo decirte que Cuba es donde lo  460 tienen y la gente esta... trabaja con eso. Cuando tú me  461 dices otro país, puedo decirte México, pero es que en  462 México también hay convenios con Cuba, y entonces  463 dentro de eso están cubanos. No puedo decirte si es de  464 Cuba o de México.</p> <p>465 Lo más importante es que han coincidido y uno más o  466 menos infiere que es que están pues, llevando ese</p>	Protocolo
	<p>434 I: Mira, este... yo digo que bueno a los atletas cuando ya  435 tienen por lo menos un tiempo ya de vida deportiva  436 entraría en un proceso pues, de información, de  437 alertarlos antes de... porque una retirada puede ser por  438 lesión y eso puede ocurrir el día de mañana estando  439 joven, por ejemplo, me ocurrió joven ¿ves? Pero  440 entonces la recuperación incluye desconocimiento de  441 que bueno... y la obligatoriedad que tenía que tener en  442 este proceso... cuando eres atleta, eres joven, no te  443 importa violarte algunos principios por el hecho de que  444 bueno, eres joven. Pero después que después que te  445 lesionas, después que te retiras, ¿ajá? ¿Y ahora? bueno  446 vas a ver las cosas desde otro ángulo, tú sabes que ya no  447 vas a hacer el mismo salto, vas a jugar recreativamente,  448 perfecto... sin embargo, tiene que saber sobre esto, esto  449 y aquello... entonces ya hay como que también un  450 proceso de madurez pues, en los dos momentos que  451 debe ser prácticamente permanente, uno antes y otro  452 después, eso no cuesta informar, previo y a posteriori,  453 sería más bien que eso refrescaría y reforzaría la  454 importancia que debe tener.</p>	Protocolo
	<p>459 I: Bueno mira, sí. Puedo decirte que Cuba es donde lo  460 tienen y la gente esta... trabaja con eso. Cuando tú me  461 dices otro país, puedo decirte México, pero es que en  462 México también hay convenios con Cuba, y entonces  463 dentro de eso están cubanos. No puedo decirte si es de  464 Cuba o de México.</p>	Protocolo

	467	conocimiento a otras latitudes de otros países y como el		
	468	campo de la ciencia Cuba tiene una ventaja, bueno		
	469	porque le dan mucha importancia y yo creo que donde		
	470	quiero que ellos vayan, desde la cultura física y teniendo		
	471	relación con el deporte y con el alto rendimiento pues,		
	472	eso es un tema de valoración pues, es decir, darle una		
	473	continuidad... te hablo de México, que he leído sobre		
	474	eso y Cuba... no he revisado más allá porque no ha sido		
	475	objeto de estudio mío en profundidad.		
	476	FIN		
	477			

Escobar A. (2025)

**Tabla 19.**

*Entrevista E3*

INFORMANTE E3	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	INDICADORES	CATEGORÍAS
<i>Entrenador de selección estadal y nacional de Natación</i> <i>43 años de experiencia</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34	A: ¿Usted cómo se hizo entrenador y cómo se especializó en natación? I: Bueno, inicialmente fui atleta, fui atleta, eh... de natación pasé a atletismo y luego dentro de ese proceso ingresé a la escuela nacional de entrenadores, que cerró hace unos cuantos... cerraron, yo fui uno de los últimas promociones en la escuela nacional de entrenadores, y desde el punto de vista profesional de natación... de la parte de entrenadores, empecé con natación inicial... después de escuela... y posteriormente fuimos llevando hasta de equipo... hasta entrenador de selecciones nacionales... A: ¿Desde qué año está como entrenador? I: Oh... 40 aproximadamente, desde el 80 para arriba, ponle 80... 43 años aproximadamente laborando. A: ¿Ha estado trabajando con selección estadal, selección nacional? I: En este momento estoy solamente a nivel nacional, tengo atletas a nivel nacional, donde participamos en campeonatos nacionales, este aquí hoy ( <i>señala a la piscina</i> ) es un regional... de la región central... toda esa zona, son unos cuantos equipos, 40 equipos para tener un número, 40 equipos participan en este campeonato regional. Pero antes de... en años anteriores a esto yo estaba con selecciones nacionales... y en el área de las ciencias estuve trabajando en asesorías de... con la dirección médica en la parte de evaluaciones de seguimiento de atletas, ese es... una asesoría científica a un atleta que fue medallista, que estuvo una medalla de plata y dos de bronce en Juegos Olímpicos, que se llama C, fue un trabajo que se hizo en España, y se hizo durante 4 años, que sepas que fue un trabajo de seguimiento.		

35	A: Usted desde su experiencia ¿ha podido evidenciar en 36 la práctica parte de esas transformaciones fisiológicas y 37 psicológicas que se van dando en el atleta cuando ya 38 logra ser de alto rendimiento? 39 I: Fíjese, cuando se va hacia el alto rendimiento hay un 40 incremento sustancial, cual y cuantitativo se puede 41 decir, se puede medir todo un proceso... es decir se ve 42 una evolución en el rendimiento, así como eso en otras 43 especialidades, ya que yo estoy en el área del deporte, 44 en otras especialidades igual se ve el rendimiento de los 45 atletas, desde el somatotipo, todas las características 46 físicas y además de eso el rendimiento, cuando se busca 47 medalla, eh... eso se puede evidenciar, por supuesto. 48 ¿cuál cree que sean modificaciones morfológicas, 49 fisiológicas, psicológicas, buenas para el cuerpo y cuáles 50 pueden ser contraproducentes para la salud en esos 51 procesos de entrenamiento de alto rendimiento? 52 Si todo está enmarcado dentro del proceso biomédico, 53 ese proceso controlado, de una forma sistemática, 54 donde puedes elevar o subir los niveles de intensidades, 55 dando un rendimiento superior y luego llevarlo a lo que 56 se llama en la metodología del entrenamiento, unas 57 buenas ondulaciones de carga donde sube, baja y hay 58 la recuperación, la afección del organismo que por lo 59 general siempre va a aparecer, pero hay regeneración, 60 hay recuperación y en esa recuperación es donde se 61 producen los cambios importantes, si se quiere tener 62 resultados eh... con alta eficiencia desde el punto de 63 vista mecánico, biomédico, resultados competitivos, 64 etc, es un modelo completo integral donde se puede 65 ubicar un atleta, estamos hablando del caso de la 66 natación, un ejemplo, la natación empieza... tiene 67 desde edades tempranas, desde los 10 años ya 68 empiezan la iniciación al entrenamiento. 69 El primer año de iniciación al entrenamiento es a los 10 70 años, pero resulta que llega a los 15 años y ya tiene un 71 proceso de 4 años de trabajo, de entrenamiento, de 72 adaptaciones a cargas, de adaptación a una cantidad de 73 variables, presiones psicológicas impresionantes que 74 se dan por el estado de prearranque, la madurez que 75 tienen los niños en... luego los adultos, en la natación 76 ya a los 20 años ahora es que se han visto cambios, 77 estoy observando atletas que ya tienen 28, 29... aquí 78 hay un atleta de 29 años compitiendo todavía y empezó 79 a 10 los años, es decir tiene una larga data en la 80 natación, con resultados. 81 Eh... eso se puede evidenciar, se puede observar. 82 A: ¿Sabe de los atletas que ha manejado del 83 entrenamiento, alguno que haya presentado alguna 84 complicación de salud relacionada al deporte? 85 I: Fíjate, esa pregunta está interesante, en el caso... en 86 el área... lo que pasa es que yo estoy en un área donde 87 desde el punto de vista académico he podido	

88	desarrollarme y he podido apropiarme de conocimientos importantes, es lo que se llama un modelo biológico, mi tesis doctoral es un modelo biológico de selecciones da talento, entonces si en edades tempranas cuando llega a 12, 13 años, empieza con una pequeña selección de una población de un deporte, de natación por ejemplo, ahí el modelo biológico se implementó dónde está toda la parte biomédica, donde se descartan cualquier afección que pueda aparecer o que tenga desde el punto de vista genético o que en el momento transitorio lo presente.			
99	Eso no quiere decir que no se puede lesionar o que no pueda tener altibajos, pero por lo menos hay un punto de partida donde el atleta tenga un control en condiciones ideales, eso sería lo más recomendable, y posteriormente ir avanzado en ese proceso donde sistemáticamente tú vas evaluando, vas evaluando todas las áreas, desde psicología hacia abajo, todo eso lo vas desarrollando, ya 14, 15 años, aparece el psicólogo deportivo, después de los 14, 15 que ya haya una madurez, en el caso de la parte técnica, etc, etc, y luego avanza, avanza, avanza, con las otras áreas, la fisiología, la biomecánica, eh... todos los elementos del modelo biológico, y estoy seguro, que ojo, hasta este momento gracias a Dios, no se ha presentado ningún problema.			
114	El... de repente... estamos hablando de ecocardiograma eh... análisis de todo lo que es la parte en cardiología, toda la parte ósea, todo lo que es la... la parte... etc, todo, todo, todo se evalúa del atleta y luego de ahí se empieza a trabajar, a buscar. Si aparece una lesión se atiende de una, básicamente por sobreuso en caso de las articulaciones superiores.			
121	A: ¿Cuáles son los problemas que usted más ha visto de los atletas?			
123	I: Si el atleta está funcionando bien lo que se puede observar son a nivel óseo... y muscular, se presenta más activa básicamente por problemas técnicos o por problemas de sobrecarga muy elevadas o un descuido en la ejecución del movimiento o porque el atleta tuvo un descenso y entró en la nueva fase de preparación y no respetó el proceso de adaptación a la carga	Salud en fase	Estado de salud	
130	A: ¿Considera que algunas de esas lesiones que se puedan presentar en la fase activa pudieran repercutir cuando se retiren, cuando ya no estén practicando el deporte?			
134	I: Yo he observado otros atletas, un grupo de atletas, que ha generado problemas... ciclismo, por decirle... un atleta que después de altas cargas de entrenamiento etc, etc, presentó hipertensión arterial, siguió con la misma fase de alimentación, con la misma cantidad de calorías que estaba como atleta y el sobrepeso fue bestial, subió una cantidad de kilos, y empezó los			

	<p>141 problemas cardiacos, y él era una persona en  142 excelentes condiciones, excelentes condiciones, con  143 resultados competitivos a nivel mundial y olímpico... y  144 esa (<i>inaudible</i>) ahorita tiene problemas de cortisol. Aquí  145 en natación es muy poco... lo que pasa es que en  146 natación fíjate, es una... una característica muy  117 especial... la mayoría de los nadadores cuando terminan  148 los estudios superiores y empiezan en las áreas de  149 trabajo ellos pueden seguir nadando, no van a nadar  150 con cargas demasiado, porque ellos lo (<i>inaudible</i>) si  151 ellos antes hacían por ejemplo 10 km, el que termina  152 nadando 3 km, y 4 km, van a nadar 1 hora, hora y  153 media, 3 días a la semana, o 5 días, pero se mantienen  154 activos durante muchos años porque hay competencias  155 mundiales de masters, o sea hay unos campeonatos  156 masters y muchos nadadores de estos pasan a ese  157 grupo y se mantienen de campeonatos mundiales,  158 campeonatos panamericanos, campeonatos nacionales  159 de masters y entonces se mantienen... no hay tanto  160 rollo con eso.</p> <p>161 A: ¿Usted cree que, en el caso de la natación, por las  162 características del deporte se da esa capacidad que  163 puedan seguir practicando?</p> <p>164 I: Hay como un desentrenamiento, pero... si se quiere  165 un desentrenamiento de la parte de arriba, pero es  166 como que bajaran del piso 5 al piso 4, o al piso 3, siguen  167 entrenando tal cual como si no pasara nada, con  168 resultados de paso, o sea en masters tenemos  169 campeones mundiales, inclusive aquí en esta piscina  170 hay un equipo duro, que está... no sé si de repente...  171 vamos a ver si vemos a uno de los con ellos que van a  172 subcampeonatos mundiales, tienen records y cosas.  173 La natación tiene esa... y además de que el líquido es  174 fluido los niveles de estrés o de... no se dan tan altos  175 porque es un deporte que está en agua también... están  176 cómodos, hay otros donde... pesas, que tienes que  177 mover tonelajes, el caso de atletismo.  178 Y luchar contra la gravedad  179 ¡Exacto!, tonelajes, entonces tendrías que ir a esas a  180 áreas para saber qué sucede con eso, pero en natación  180 esa es la ventaja que tenemos, además es uno de los  182 deportes más bonitos que existen.</p> <p>183 A: ¿A algún atleta que decide retirarse usted ha tenido  184 la oportunidad de acompañarlo en ese período?</p> <p>185 I: Fíjate, ese es un tema... yo tengo en este momento  186 como 5 en Caracas, pero ellos... de natación pasaron,  187 bueno de natación se... ellos se integraron en triatlón  188 esos locos, y lo disfrutan, o sea, no es que sean los  189 mejores del mundo, pero por lo menos se mantienen  190 en bicicleta, natación, hacen su carrera, y disfrutan y yo  191 los mantengo... les hago análisis por la parte  192 biomecánica y los asesoro... los apoyo en la parte  193 alimentaria y están ahí tranquilos, en todo eso.</p>	Método indicado	Experiencia en desentrenamiento deportivo
--	--	-----------------	---

	<p>194 A: Esa orientación que usted les ha dado ¿es en base a      195 la experiencia que usted tiene de cómo ha hecho de      196 entrenamiento con los que están activos?</p> <p>197 I: En el área de la metodología claro... y el área de la Acompañamiento Experiencia en      198 fisiología, pero ellos se... están en manos de médicos, desentrenamiento deportivo      199 entonces evaluaciones periódicas desde pruebas de      200 fuerza para abajo, cuando yo veo algo raro digo "vaya      201 para allá", o sea, no hay que estar esperando que le dé      202 un patatús, ya cuando ellos... es que tú los ves en el      203 entrenamiento, su accionar por varios días, ver cómo      204 van en la evolución, cómo se paran o cómo avanzan,      205 todo eso.</p> <p>206 A: En base a eso ¿para usted qué es el      207 desentrenamiento deportivo?</p> <p>208 I: El desentrenamiento deportivo... yo entiendo, lo Concepto de      209 entiendo como la vía para regresar a un estado estable desentrenamiento      210 después de someterse a cargas de altas intensidades      211 por muchos años, donde se llevan a niveles de      212 entrenamiento muy elevados, sesiones de      213 entrenamiento donde... estamos hablando de 8, 8      214 horas diarias de preparación para asistir a juegos      215 mundiales campeonatos olímpicos... y luego venir de      216 ese proceso de altas intensidades bajarlo a un estado      217 normal de... que es lo que hablamos de una natación o      218 de un deporte de natación para mantenimiento de su      219 vida, de su salud... y eso se logra siempre que el atleta      220 esté enamorado de la natación.</p> <p>221 A: ¿Recuerda cuándo fue la primera vez que escuchó de      222 ese tema o del término de desentrenamiento      223 deportivo?</p> <p>224 Hace unos cuantos años, porque hay autores... de      225 origen... hay unos rusos, unos norteamericanos que, en      226 los tratados, en los libros publicados y los trabajos      227 publicados, toman citas o toman capítulos completos      228 de lo que es el desentrenamiento y dicen todo lo que      229 hay que hacer en la parte de desentrenamiento.</p> <p>230 A: ¿Usted lo supo, de esa fase, en qué nivel de estudio,      231 en pregrado, o postgrado?</p> <p>232 I: Desde el pregrado, desde entrenador de los primeros Origen de      233 años, ya por ahí se empieza, porque cuando tus conocimiento      234 compras un libro, por ejemplo, ahí te aparecen los      235 capítulos, entonces te aparece sobre entrenamiento, te      236 aparece lo que es desentrenamiento, te aparecen los...      237 son varios capítulos en un libro... en natación hay varias      238 de natación que... también en fisiología hay otros que      239 también hablan sobre eso.</p> <p>240 A: Cuándo se planifica hablar de desentrenamiento, ¿en      241 qué momento se le debe hablar sobre el      242 desentrenamiento?</p> <p>243 I: Fíjate, en este caso, vamos a hablar de natación, en el      244 caso juvenil ellos se van... porque van a la universidad.</p>	
--	--	--

	<p>245 En Venezuela, cuando hablamos de natación, 15, 16, es      246 donde está la mayor deserción, se da por esas edades,      247 15, 17, de 18.</p> <p>248 Bajan automáticamente el rendimiento, no es que se      249 van de una vez, o sea, hacen como un      250 desentrenamiento, entrenaban 10 veces, luego      251 empiezan a venir 5, de golpe es 4 veces, después 3 y      252 después se desaparecieron o se van a otro deporte, eso      253 es lo que más pasa en muchos casos.</p> <p>254 Yo veo que el desentrenamiento para los atletas de      255 altísimo nivel, donde de verdad ameritan llevarlo por      256 varios, por un tiempo determinado, bien controlado,      257 son... aquí en Venezuela, en este caso en natación no se      258 da porque la mayoría cuando ya tienen 20 años, se van      259 del país, porque tienen que ir a estudiar eh.. en EEUU o      260 en Europa, entonces ahí se va la transición hacia otras      261 universidades y terminan nadando y uno no sabe qué      262 pasó con ellos.</p> <p>263 A: ¿Qué otras causas conoce como motivo de retiro?      264 I: Ese, <u>estudios o trabajo, o porque no le gustó más.</u></p> <p>265 A: ¿Usted conoce si aquí en Venezuela existe algún      266 protocolo, institución que se encarga de trabajar con el      267 desentrenamiento?</p> <p>268 <u>Ninguno, no, que yo sepa no.</u> En la dirección médica se han dado ciertos pasos y se han dado orientaciones, pero seguimiento como tal no, sería montar un plan, montar un proyecto en función de que ese plan de preparación de desentrenamiento se active con atletas que lo ameriten, que lo necesiten.</p> <p>274 A: ¿Para usted es importante que haya un programa o algo específico para trabajar con el área de desentrenamiento?</p> <p>277 I: Claro, eso pudiera aplicarse no tanto en natación, en natación te repito ellos siguen nadando, en ellos se produce un desentrenamiento o a la inversa en función de los años cuando pasan a la parte profesional la mayoría, no te digo que todos, pero la mayoría y los otros tienen vida sedentaria, ya no hacen... Pero en otras especialidades si ameritaría.</p> <p>284 A: ¿Cuál sería la importancia de ese plan?</p> <p>285 I: <u>Salud, salud, tratar de mantener una vida sana,</u> porque pienso que, <u>he visto atletas que su sobre peso es bestial, la alimentación y la vida sedentaria, el no someterse a cargas intensas genera problemas de salud, hipertensión, problemas cardíacos, los que hacen porque tiene cargas de levantamiento, en el caso de pesas, tonelaje que mueven, los que hacen actividades con muchos impactos, problemas óseos, problemas musculares, ya lesiones crónicas que hacen que se retiren antes de tiempo.</u></p> <p>295 A: ¿Si creara un protocolo de desentrenamiento para natación, que cree debe llevar el protocolo o que instituciones participarían?</p>	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo
	<p>263 A: ¿Qué otras causas conoce como motivo de retiro?      264 I: Ese, <u>estudios o trabajo, o porque no le gustó más.</u></p> <p>265 A: ¿Usted conoce si aquí en Venezuela existe algún      266 protocolo, institución que se encarga de trabajar con el      267 desentrenamiento?</p> <p>268 <u>Ninguno, no, que yo sepa no.</u> En la dirección médica se han dado ciertos pasos y se han dado orientaciones, pero seguimiento como tal no, sería montar un plan, montar un proyecto en función de que ese plan de preparación de desentrenamiento se active con atletas que lo ameriten, que lo necesiten.</p> <p>274 A: ¿Para usted es importante que haya un programa o algo específico para trabajar con el área de desentrenamiento?</p> <p>277 I: Claro, eso pudiera aplicarse no tanto en natación, en natación te repito ellos siguen nadando, en ellos se produce un desentrenamiento o a la inversa en función de los años cuando pasan a la parte profesional la mayoría, no te digo que todos, pero la mayoría y los otros tienen vida sedentaria, ya no hacen... Pero en otras especialidades si ameritaría.</p> <p>284 A: ¿Cuál sería la importancia de ese plan?</p> <p>285 I: <u>Salud, salud, tratar de mantener una vida sana,</u> porque pienso que, <u>he visto atletas que su sobre peso es bestial, la alimentación y la vida sedentaria, el no someterse a cargas intensas genera problemas de salud, hipertensión, problemas cardíacos, los que hacen porque tiene cargas de levantamiento, en el caso de pesas, tonelaje que mueven, los que hacen actividades con muchos impactos, problemas óseos, problemas musculares, ya lesiones crónicas que hacen que se retiren antes de tiempo.</u></p> <p>295 A: ¿Si creara un protocolo de desentrenamiento para natación, que cree debe llevar el protocolo o que instituciones participarían?</p>	Existencia de protocolos Venezuela	Conocimiento sobre desentrenamiento
	<p>277 I: Claro, eso pudiera aplicarse no tanto en natación, en natación te repito ellos siguen nadando, en ellos se produce un desentrenamiento o a la inversa en función de los años cuando pasan a la parte profesional la mayoría, no te digo que todos, pero la mayoría y los otros tienen vida sedentaria, ya no hacen... Pero en otras especialidades si ameritaría.</p> <p>284 A: ¿Cuál sería la importancia de ese plan?</p> <p>285 I: <u>Salud, salud, tratar de mantener una vida sana,</u> porque pienso que, <u>he visto atletas que su sobre peso es bestial, la alimentación y la vida sedentaria, el no someterse a cargas intensas genera problemas de salud, hipertensión, problemas cardíacos, los que hacen porque tiene cargas de levantamiento, en el caso de pesas, tonelaje que mueven, los que hacen actividades con muchos impactos, problemas óseos, problemas musculares, ya lesiones crónicas que hacen que se retiren antes de tiempo.</u></p> <p>295 A: ¿Si creara un protocolo de desentrenamiento para natación, que cree debe llevar el protocolo o que instituciones participarían?</p>	Según el deporte	Necesidad de atención en desentrenamiento
	<p>285 I: <u>Salud, salud, tratar de mantener una vida sana,</u> porque pienso que, <u>he visto atletas que su sobre peso es bestial, la alimentación y la vida sedentaria, el no someterse a cargas intensas genera problemas de salud, hipertensión, problemas cardíacos, los que hacen porque tiene cargas de levantamiento, en el caso de pesas, tonelaje que mueven, los que hacen actividades con muchos impactos, problemas óseos, problemas musculares, ya lesiones crónicas que hacen que se retiren antes de tiempo.</u></p> <p>295 A: ¿Si creara un protocolo de desentrenamiento para natación, que cree debe llevar el protocolo o que instituciones participarían?</p>	Objetivos Salud luego del retiro	Necesidad de atención en desentrenamiento Estado de salud

	<p>298 I: En natación como tal, no es que sea... que se amerite      299 tanto tener un proyecto así por las características que      300 te digo del deporte, se mantienen activos, de repente      301 de ahí se van para el fitness, se van para el cross, se van      302 para el cross, se van para... es decir, hacen una cantidad      303 de actividades después de que... porque ellos siguen      304 estudiando, se van a la universidad, y después de ahí ya      305 no... se han ido 8 años de la natación, ya no tiene      306 sentido, pero si se pudiesen habilitar piscinas para los...      307 piscinas, áreas, como aquí por ejemplo, aquí hay un      308 área de adultos, que lo lleva un entrenador y ahí      309 debería haber un equipo médico completo, hay un      310 cardiólogo... o sea, haciendo evaluaciones periódicas,      311 no es que esté encima de ellos, pasar por evaluaciones      312 periódicas en un centro de cada estado, de repente un      313 núcleo deportivo que se dedique en evaluar a los      314 exatletas para ver y orientarlos a un plan de natación      315 por decirte, los entrenadores pueden llevar eso, porque      316 es de baja intensidad.</p> <p>317 A: ¿Y en otras especialidades, en otros deportes?</p> <p>318 I: Ahí sí está más complicado, porque muchas veces a lo      319 mejor por lesiones no pueden seguir haciendo el mismo      320 deporte, tienen que llevar, hacer un tránsito hacia otras      321 especialidades que no sean de impacto para esa      322 persona, ahí se necesitan especialistas que pueden      323 dirigir qué es lo que se recomienda, natación, que      324 es lo que yo te diría ¿no?, natación para... pero si no      325 saben nadar eso es un rollo, pero se puede enseñar a      326 nadar, hay condiciones para hacerlo, pudiese ser      327 natación, puede ser trote, caminar, que se yo, hay miles      328 de cosas que ser pueden hacer, pero tendría que ser      329 dirigido por un equipo médico, un equipo      330 multidisciplinario que puede funcionar en activar todas      331 esas, todas esas esas áreas de desentrenamiento.</p> <p>332 A: ¿Cuáles instituciones cree usted debería participar?</p> <p>333 I: El ministerio del deporte y las instituciones de los      334 estados serían los primeros, porque ellos son los que ha      335 generado el proceso inverso, es decir, que han      336 incentivado que haya un deporte de rendimiento para      337 ir a juegos nacionales, estamos de instituciones      338 deportivas y ministerio de deporte e IND, son los      339 responsables.</p> <p>340 A: ¿Cree que sería conveniente que haya una asociación      341 entre instituciones del estado e instituciones privadas?</p> <p>342 I: A medida que vaya avanzando sería interesante      343 observarlo, todo eso depende de que sea... primero hay      344 que hacer un proyecto piloto, y en base a ese proyecto      345 piloto ver qué variables inciden y qué se puede sumar,      346 qué hace falta, qué sobra e irlo armando, un proyecto      347 piloto.</p> <p>348 A: ¿Usted estaría interesado en participar en la creación      349 o en la aplicación de un protocolo de      350 desentrenamiento?</p>	Protocolo
	<p>317 A: ¿Y en otras especialidades, en otros deportes?</p> <p>318 I: Ahí sí está más complicado, porque muchas veces a lo      319 mejor por lesiones no pueden seguir haciendo el mismo      320 deporte, tienen que llevar, hacer un tránsito hacia otras      321 especialidades que no sean de impacto para esa      322 persona, ahí se necesitan especialistas que pueden      323 dirigir qué es lo que se recomienda, natación, que      324 es lo que yo te diría ¿no?, natación para... pero si no      325 saben nadar eso es un rollo, pero se puede enseñar a      326 nadar, hay condiciones para hacerlo, pudiese ser      327 natación, puede ser trote, caminar, que se yo, hay miles      328 de cosas que ser pueden hacer, pero tendría que ser      329 dirigido por un equipo médico, un equipo      330 multidisciplinario que puede funcionar en activar todas      331 esas, todas esas esas áreas de desentrenamiento.</p> <p>332 A: ¿Cuáles instituciones cree usted debería participar?</p> <p>333 I: El ministerio del deporte y las instituciones de los      334 estados serían los primeros, porque ellos son los que ha      335 generado el proceso inverso, es decir, que han      336 incentivado que haya un deporte de rendimiento para      337 ir a juegos nacionales, estamos de instituciones      338 deportivas y ministerio de deporte e IND, son los      339 responsables.</p> <p>340 A: ¿Cree que sería conveniente que haya una asociación      341 entre instituciones del estado e instituciones privadas?</p> <p>342 I: A medida que vaya avanzando sería interesante      343 observarlo, todo eso depende de que sea... primero hay      344 que hacer un proyecto piloto, y en base a ese proyecto      345 piloto ver qué variables inciden y qué se puede sumar,      346 qué hace falta, qué sobra e irlo armando, un proyecto      347 piloto.</p> <p>348 A: ¿Usted estaría interesado en participar en la creación      349 o en la aplicación de un protocolo de      350 desentrenamiento?</p>	Protocolo
	<p>340 A: ¿Cree que sería conveniente que haya una asociación      341 entre instituciones del estado e instituciones privadas?</p> <p>342 I: A medida que vaya avanzando sería interesante      343 observarlo, todo eso depende de que sea... primero hay      344 que hacer un proyecto piloto, y en base a ese proyecto      345 piloto ver qué variables inciden y qué se puede sumar,      346 qué hace falta, qué sobra e irlo armando, un proyecto      347 piloto.</p> <p>348 A: ¿Usted estaría interesado en participar en la creación      349 o en la aplicación de un protocolo de      350 desentrenamiento?</p>	Protocolo

	<p>351 En este momento es complicado, porque tengo, o sea,  352 ya tengo un programa... o sea, ya tengo armado una  353 cantidad de cosas, por ejemplo, un grupo de atletas a  354 los cuales tengo que atender, si una cantidad de cosas.  355 No es que no digo que no, pero ya directo ya sería  356 complicado, de repente una asesoría, o sea que pueda  357 dar opiniones con mucho gusto la haría.</p> <p>358 A: ¿Sabe de algún país que esté trabajando, que esté  359 desarrollándose en desentrenamiento deportivo?</p> <p>360 I: Si, fíjate, hay países como Alemania, países... en EEUU,  361 Canadá, hay grupos en España por cierto, que se  362 dedican al desentrenamiento de atletas, si lo hacen, y  363 de una forma sencilla, tampoco es que es complicado,  364 la cuestión es tener la voluntad de hacerlo y el equipo  365 que se requiere.</p> <p>366 A: ¿Contacto con algún atleta retirado, que ya no  367 compita, que le hayan contado a usted su experiencia  368 ya retirados, sobre cómo se sienten, que aspiraciones  369 tenían?</p> <p>370 I: Fíjate, tengo mis exatletas, ya profesionales, uno  371 viviendo en Alemania que es doctor en ciencias  372 también, ahorita es entrenador, ya no compite, gracias  373 a Dios yo fui para él..., y ha logrado el mismo su proceso  374 de desentrenamiento, él se ha mantenido entrenando,  375 ahora ya no es lo mismo que antes y está ahí, se ha  376 mantenido, le ha funcionado.</p> <p>377 A: ¿Qué le ha comentado sobre cómo se siente, sobre  378 ese cambio del estilo de vida?</p> <p>379 I: Lo que pasa es que ahí se ve más que todo añoranza,  380 esa nostalgia del tiempo que pasó y ya está en cosas, en  381 etapas diferentes, pero que lo disfruta, se mantienen  382 activos.</p> <p>383 A: En general de todos los deportes ¿cuál cree que son  384 las áreas de la vida que más se afectan cuando se  385 retiran?</p> <p>386 I: Lo que pasa, fíjate, en el caso de natación, la natación  387 es más cerrada, porque estás tú en un carril con la cara  388 dentro del agua dentro del agua, no hablas, solamente  389 ah... las pausas cuando terminas el entrenamiento,  390 cuando empieza y cuando termina, ese es el único  391 momento que puedes hablar, de lo contrario estepas en  392 silencio contigo mismo, controlando la velocidad del  393 nado, tu técnica, todo.</p> <p>394 Al salir de ahí se va a un área, a un ambiente donde es  395 la parte social, donde están los amigos, los que bailan,  396 los que no bailan, etc, un choque, pero se adaptan, es  397 cuestión de adaptabilidad, muchos mantienen su perfil  398 como antes, su vida sana, otros de repente, se echan a  399 perder, pero bueno, ahí vamos, ahí vamos.</p> <p>400 A: ¿Alguna opinión que quiera agregar, alguna otra idea  401 o que quiera aportar al tema del desentrenamiento?</p> <p>402 I: Fíjate, con relación al desentrenamiento en  403 Venezuela yo diría que se da de una forma empírica,</p>	Protocolo Protocolo Estado de salud Aspecto emocional
--	--	--

	404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429	vamos a llamarlo así, porque lo que hemos estado hablando, no hay ningún aspecto cuantitativo de los que son las mediciones, de lo que serían las cargas de entrenamiento, pero sí sé que se dan porque es regresivo, "bueno yo entreno... ", "estoy entrenando 10 veces a la semana y después termino nadando 4 veces a la semana" ahí hay un cambio importante. Entonces de alguna forma empírica se da, tratar de ir mejorando esa realidad, en función de la parte cuantitativa y llevarlo a los procesos de desentrenamiento que se necesita, es algo que hace falta, que se tiene que dar, lamentándolo mucho... hay muchos que se van y no vuelven más, pero hay otros que si se mantienen, o sea hay que tocar a los que se van ( <i>inaudible</i> ), buscar esa herramienta para que puedan estar, "ah, ok... tu no vas a nadar?, bueno, vamos a caminar entonces" "o vamos a hacer... vamos al gimnasio, o vamos a una bicicleta" y lo hacen, pero hace falta. Me contento porque es la primera vez que, de una forma seria, de una forma académica se está abordando el tema, porque por lo general desentrenamiento se habla muy poco. Yo estaba... te digo en las investigaciones que yo he podido hacer desde el punto de vista en el área de la bibliografía, los libros, trabajos de investigación, se trata, pero es en otro lugar. FIN	Reflexión del Experiencia en desentrenamiento deportivo
--	--	---	--

Fuente: Escobar A. (2025)

**Tabla 21.**

*Entrevista E4*

INFORMANTE	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	INDICADORES	CATEGORÍAS
ENTREVISTA E4  Entrenador de Levantamientos de pesas desde hace 20 años	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	A: ¿Cómo te hiciste entrenadora? I: Mira eh... desde que yo fui atleta, sobretodo de levantamiento de pesas olímpicas porque yo empecé en el atletismo en el área de lanzamiento eh... mis profesor JM y ES siempre me explicaban lo que yo tenía que hacer y lo que iba a hacer, "usted le va a dar este ejercicio tenemos este error y necesitamos corregir tal cosa y le damos tantas repeticiones por esto y por esto y ahorita le vamos a dar esto y mañana esto" ... ellos siempre me fueron explicando y yo fui como que muy curiosa en esa área y buscaba información, a mí siempre me ha gustado leer y eso es algo que aprendí de mi mamá y lo he mantenido así O sea, ellos me decían y yo leía para para ver si ellos me decían la verdad y de esa manera me fui involucrando en la parte de lo que es la metodología de la planificación del entrenamiento deportivo y de esa manera desde el punto de vista teórico comencé... ya		

	<p>19 cuando tú sabes lo que es el arranque y el envión      20 comienzas a enseñarlo también y comienzas a observar      21 cuál es mi deficiencia y cual para el atleta corregirlo, de      22 esa manera fue que me inicié      23 ¿Cómo atleta de levantamiento de pesas estuviste      24 hasta que edad?      25 Estuve hasta los 24 años      26 ¿Y ya después de ahí continuaste cómo entrenadora?      27 Cómo entrenadora      28 ¿Cuál ha sido tu trayectoria y actualmente que grupo      29 estás atendiendo?      30 Mira, inicias con la categoría desarrollo, lo que se      31 llama desarrollo en el levantamiento de pesas que son      32 esos niños que te llegan de 7, 8, 9, 10 años y quieren      33 iniciarse en la práctica del deporte, tienes que      34 enseñarle los ejercicios básicos, que son el arranque y      35 el envión y las progresiones para llegar a hacer el      36 arranque y el envión eh... posteriormente trabajé con      37 la categoría infantil, que son ya chicos que tienen 14,      38 15 años, ahí ya se consolida el dominio de peso, tienes      39 que trabajar para que ellos incrementen el manejo de      40 kilos tanto en arranque como en envión, en las      41 sentadillas y los jalones; luego eh... brindé apoyo en la      42 preparación del equipo que iba a juegos nacionales, o      43 sea, la categoría juvenil, eso fue para los juegos de los      44 llanos y después me quedé allí, apoyando como      45 entrenadora sin tener la responsabilidad directa de      46 decir que "voy a preparar un equipo" sino brindando      47 apoyo, siempre como observadora... este... "mira, yo      48 pienso que debería hacer este ejercicio porque tiene      49 tal error", pero nunca involucrada en la planificación o      50 en el trabajo que ellos debían hacer, cuantas      51 repeticiones para el arranque, cuantas para el envión ,      52 nunca metida en eso, sino en el punto de vista de      53 observadora, de sugerir el ejercicio, de "mira debería      54 hacer tal, debería bajar de peso, debería ponerles estos      55 ejercicios aeróbicos, no trabajen con aeróbicos, trabaja      56 con anaeróbicos", era básicamente mi participación,      57 hasta que luego de incorporarme como docente en      58 Universidad nacional experimental en el año 2005      59 asumo la responsabilidad de preparar al equipo de la      60 universidad para los juegos universitarios como tal, y      61 allí si mi trabajo deja de ser únicamente de      62 observadora y me incorporo a la parte de la      63 planificación del entrenamiento y ya tengo una      64 responsabilidad mayor, que es dosificación de las      65 cargas de trabajo inducidas para que los niños mejoran      66 el rendimiento deportivo.      67 Y desde el 2005 hasta la presente fecha pues esa ha      68 sido digamos que la base porque me ha tocado      69 trabajar no solamente con los atletas de la categoría de      70 desarrollo sino ya con la categoría sub 11 que es lo que      71 llamamos el preinfantil, son esos que tienen eh... la</p>	
--	--	--

	<p>72 oportunidad de presentarse ante la federación para      73 demostrar la ejecución técnica del arranque y del      74 envión, ellos allí no dominan peso, no se mide la      75 cantidad de kilos que hace, si no la calidad y la      76 eficiencia en la ejecución de los movimientos clásicos,      77 luego este... varios de mi... el año pasado, gracias a Dios      78 eh... 2, 3, 4 de mis atletas se titularon campeones      79 nacionales, también presenté atletas en la categoría      80 sub13, que son niños que tienen ya 12 años cumplidos      81 y hasta 13 años, allí 2 de mis atletas obtuvieron      82 medalla, eh... en la categoría sub 15 y sub 17 también      83 presenté 3 atletas a nivel nacional y en la categoría      84 mayor, tengo a la atleta NP, atleta olímpica, desde que      85 falleció su entrenador de base, luego que él fallece ella      86 toma la decisión de incorporarse en mi equipo y darme      87 la oportunidad de contribuir con su preparación y      88 bueno... aquí estamos por una tercera ruta olímpica,      89 gracias a Dios.</p> <p>90 A: En todos esos años que tienes de experiencia ¿has      91 podido evidenciar, las modificaciones anatómicas,      92 fisiológicas o psicológicas en los atletas que han llegado      93 a ser del alto rendimiento?</p> <p>94 I: ¡Si! porque tú ves las modificantes que hay en su      95 conducta y en su estructura física como tal, te das      96 cuenta de que hay muchachos muscularmente      97 desarrollan un gran volumen en masa magra y hay      98 muchachos que simplemente desarrollan un tejido      99 adiposo significativo y que es como que les costara el      100 trabajo este... de desarrollo de la masa muscular, es      101 como que no sé, como que si el tejido graso tuviera más      102 voluntad que la masa magra o se descuida en el      103 proceso de entrenamiento, el trabajo de preparación      104 física y desarrollan más tejido graso que magro, eso      105 se... es evidente pues... y muchos eh... no sé, se les baja      106 los braker y comienzan a creerse la tapa del frasco y      107 hay unas ínfulas y una actitud... super ego supremo... y      108 soy yo... y no existe más nadie y comienzan a irrespetar,      109 incluso a humillar porque yo me he posicionado a este      110 nivel y tú no y soy, soy y lo demás es insignificante y de      111 poco valor, eso sí, si se ha evidenciado bastante.</p> <p>112 A: De todas esas modificaciones que has evidenciado,      113 tanto para levantamiento de pesas como para otros      114 deportes, ¿cuál crees que sean esas modificaciones      115 morfo-funcionales y psicológicas que pudieran      116 beneficiosas para la salud y cuáles pueden ser      117 perjudiciales para la salud?</p> <p>118 I: Mira, a mí que me gusta leer tanto... el desarrollo de      119 la masa muscular es primordial, si no hay masa      120 muscular no hay sostén de la estructura ósea, si no hay      121 sostén de la estructura ósea los movimientos tienen a      122 ser toscos, hay descoordinación por parte de la      123 persona al momento de ejecutar cualquier movimiento      124 técnico, eh... comienzan los dolores porque las</p>	
--	---	--

	<p>125 articulaciones no tienen estabilidad, no tienen control      126 y eh... se hace irregular la movilidad como tal, y si es del      127 deporte, pues mucho más...</p> <p>128 Y fisiológicamente hablando es la capacidad de      129 soportar las cargas de trabajo que te induce y la      130 recuperación o la respuesta de recuperación que tiene      131 tu organismo a esa carga de trabajo inducida, o sea, si      132 no se dosifica de manera correcta y no tienes una      133 dosificación base lo suficientemente adecuada y      134 favorable para soportar cargas superiores, la      135 recuperación es prácticamente nula y entonces ahí      136 vienen las lesiones, ahí vienen los estancamientos que      137 no desarrolla, no mejora, no avanza y comienzan las      138 frustraciones psicológicas porque yo no veo      139 rendimiento.</p> <p>140 A: En base al levantamiento de pesas ¿las lesiones o      141 patologías o enfermedades más comunes?</p> <p>142 I: <b>Los desgarros musculares, cuando hay un déficit de Salud en fase Estado de salud</b>      143 trabajo de preparación o hay un exceso en el trabajo activa      144 de preparación vienen los desgarros musculares,      145 comienza la fatiga, la fatiga y aparecen los desgarros,      146 otra que se han observado en los últimos años de      117 manera significativa han sido las lesiones a nivel de la      148 articulación del codo, ha habido muchas fracturas eh...      149 también a nivel del tren inferior, sobretodo eh... del      150 peroné, no sé por qué razón, de verdad que no sé.</p> <p>151 Este... ha habido muchísimas lesiones a nivel de las      152 articulaciones de la muñeca, mucho, muchos atletas no      153 solamente en Venezuela, este... han tenido que      154 intervenidos quirúrgicamente de las muñecas, de las      155 muñecas, de ambas muñecas y este... una que se ha      156 presentado recurrentemente en los últimos 3 meses es      157 <b>lesión a nivel de las escápulas</b>, que "me duele el      158 hombro... me duele el hombro" y cuando hacen las      159 valoración médica son las escápulas, están lesionadas,      160 entonces puede deberse a una mala ejecución técnica,      161 puede deberse a un sobre entrenamiento, puede      162 deberse a un proceso de recuperación inadecuado, a      163 una deficiente... un deficiente desarrollo de la masa      164 muscular de la cintura escapular, o sea, pueden haber      165 muchas razones pero nivel de las escápulas se están      166 presentando</p> <p>167 <b>Y una que generalmente en los últimos años, no Salud en fase Estado de salud</b>      168 solamente en Venezuela, sino a nivel internacional activa      169 también hemos conocido el desarrollo de hernias      170 discales.</p> <p>171 A: ¿Y a nivel emocional? aparte de lo que estabas      172 comentando del mal manejo del ego.</p> <p>173 I: <b>Mira, aquí en particular en Venezuela es el hecho eh... Salud en fase Estado de salud</b>      174 de la frustración... cuando yo tengo compañeros de activa      175 equipo que los veo que vamos al campeonato      176 suramericano y ellos obtienen medalla y yo no...      177 entonces ellos suben al podio y yo no... y vamos a otra</p>	
--	--	--

	<p>178 competencia y entreno más duro porque en el anterior      179 no obtuve medalla y no fui al podio y trabajo duro y me      180 dedico, y trabajo duro y trabajo duro y voy a      180 competencia y tampoco tengo medalla, entonces esa      182 frustración yo la he visto mucho aquí.</p> <p>183 A: ¿Por qué crees que pueda suceder eso?</p> <p>184 I: Porque una cosa es... lo que tú haces entrenando y      185 otra cosa es lo que tú haces fuera del entrenamiento.      186 Mira yo puedo decir... este, decirle a mis atletas "hoy      187 nos toca sesión doble... mañana nos toca sesión doble,      188 vamos a hacer tantos arranques en la mañana... tantos      189 enviones, las sentadillas, los jalones" hacemos la física      190 musculación y cuando sale del gimnasio, después de      191 cumplir con lo planificado se trasnochan, no comen      192 bien, bebe, tiene su pareja, tiene hijos, tiene que      193 trabajar, entonces hay un desgaste adicional que de      194 manera voluntaria o involuntaria incide en esto que es      195 tu entrenamiento y afecta de manera negativa,      196 entonces si tú le sumas el desgaste del entrenamiento      197 al desgaste que hay fuera, que como entrenador tú no      198 puedes controlar y que el atleta a veces no mide ese      199 desgaste, la importancia del descanso para poder      200 recuperarse de estas cargas, el resultado generalmente      201 no es positivo en la competencia, y que en el      202 levantamiento de pesas no juega solo el hecho de      203 entrenar y de lo que hace afuera, sino de que muchos      204 atletas eh... compiten en la división hasta 64 kg y      205 cuando tú te das cuanta están pesando 67, 68, 69 kg,      206 entonces A pesa 68 kg y me hizo 110 de arranque y 150      207 de envión, pero cuando A baje los 4, los 5 kilos que      208 tenía por encima ¿qué le pasa al cuerpo? se debilita y      209 el rendimiento no va a ser el mismo, entonces esas son      210 cosas que contribuyen a que el rendimiento el día de la      211 competencia no sea tan favorable y obviamente      212 porque dice "yo entrené muy duro, yo andaba bien",      213 pero si tú estabas bien pesando 68 kg y compites hasta      214 64, cuando bajes eso 4 kilos las marcas no van a ser las      215 mismas.</p> <p>216 Muchos no le dan importancia, pero cuando tú      217 comienzas a sumarlos aparecen.</p> <p>218 A: ¿Consideras que de esas lesiones que pueden      219 aparecer durante la fase activa del atleta puedan      220 repercutir a largo plazo sobretodo cuando ya se      221 retiren?</p> <p>222 I: Si, sobretodo cuando hay este... lesiones articulares ,      223 porque <b>¿qué sucede con el pesista? que cuando deja</b> Salud en fase de Estado de salud      224 <b>de competir en la generalidad del grupo comienzan aretiro</b>      225 <b>ganar peso corporal y si comienzan a sobrecargar su</b>      226 <b>estructura ósea de peso corporal comienzan los</b>      227 <b>dolores articulares que eso es algo natural cuando la</b>      228 <b>persona es obesa</b>, imagínate un atleta que ha tenido un      229 <b>repetitivo y continuo uso y sobreuso de sus</b>      230 <b>articulaciones, y en levantamiento de pesas que es una</b></p>	
--	--	--

	<p>231 sobrecarga de su peso y una sobre carga de su peso  232 que tienen que levantar, entonces las molestias  233 articulares son las que generalmente aparecen y la  234 columna que muchos desarrollan hernias discales, el  235 sobrepeso les viene a jalar también.</p> <p>236 A: ¿Has tenido experiencia con algún atleta que se le  237 haya desarrollado un problema cardiovascular o  238 respiratorio o de otro tipo?</p> <p>239 I: Sí, tengo una excompañera de la selección nacional  240 que fue mi atleta en un período de tiempo como tal y  241 eh... ella es hipertensa en estos momentos, dejó su  242 división de peso corporal, era 69 kilos y ya pesa 100  243 kilos, ella no quiso hacer la fase de desentrenamiento,  244 se negó a hacerlo, ella simplemente dejó de entrenar,  245 se dedicó a comer y a beber, eh.... y ya pesa 100 kilos y  246 ya bueno, es hipertensa.</p> <p>247 A: A partir de ahí ¿qué es para ti el desentrenamiento  248 deportivo?</p> <p>249 I: <b>El desentrenamiento es enseñarle a tu cuerpo a hacer cosas que hacía regularmente con una menor intensidad de trabajo o con un grado de exigencia menor, enseñarle a su cuerpo que lo que hizo para mejorar debe hacerlo en menor frecuencia, en menor esfuerzo eh..., de esa manera porque, así como subió debe bajar a un nivel de capacidad que pueda funcionar de manera normal pero que no le demande un riesgo a su organismo.</b></p> <p>258 A: ¿Consideras que eso es importante o no es relevante en la vida del atleta?</p> <p>260 I: <b>Es necesario que luego un atleta de alto rendimiento con todas las modificaciones fisiológicas, físicas, psicológicas que produce de manera normal, vamos a ponerlo entre comillas, eh... la preparación de un atleta debe volver a un estado lo más saludable posible para sí, porque así como se modificó para que su cuerpo pudiese darle la mayor performance posible, necesaria, para su rendimiento deportivo también debe darle la posibilidad a su cuerpo con esas modificaciones obtenidas o consecuencia del trabajo realizado que él pueda vivir lo más saludable posible con ellas sin necesidad de tener el mismo grado de exigencia, en lo físico pues... y que en lo psicológico... algunos atletas no sé, desarrollan un comportamiento como loco digo yo, porque <b>yo tengo ejemplos de compañeros que fueron atletas allá en el estado Y que después que dejaron de ser atletas no sé, cómo que se tornaron muy agresivos, vamos a emplear ese término, de que todo les resulta molesto, todo lo critican, a la mala, de todo se quejan, todo es un señalamiento hacia lo negativo... como yo fui y ahora esto no sirve esto no es así, esto tiene que ser asao, como que desarrollaron esa conducta después que dejaron de entrenar sin desentrenarse... entonces no sé... cómo que es una</b></b></p>	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
	<p>261 con todas las modificaciones fisiológicas, físicas, psicológicas que produce de manera normal, vamos a ponerlo entre comillas, eh... la preparación de un atleta debe volver a un estado lo más saludable posible para sí, porque así como se modificó para que su cuerpo pudiese darle la mayor performance posible, necesaria, para su rendimiento deportivo también debe darle la posibilidad a su cuerpo con esas modificaciones obtenidas o consecuencia del trabajo realizado que él pueda vivir lo más saludable posible con ellas sin necesidad de tener el mismo grado de exigencia, en lo</p> <p>262 <b>físico pues... y que en lo psicológico...</b> algunos atletas no sé, desarrollan un comportamiento como loco digo yo, porque <b>yo tengo ejemplos de compañeros que fueron atletas allá en el estado Y que después que dejaron de ser atletas no sé, cómo que se tornaron muy agresivos, vamos a emplear ese término, de que todo les resulta molesto, todo lo critican, a la mala, de todo se quejan, todo es un señalamiento hacia lo negativo... como yo fui y ahora esto no sirve esto no es así, esto tiene que ser asao, como que desarrollaron esa conducta después que dejaron de entrenar sin desentrenarse... entonces no sé... cómo que es una</b></p>	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento

	<p>284 negativa a aceptar el cambio, a que ya no soy lo que fui      285 y de que en aquel momento fui de una manera y en      286 este momento no necesariamente no tienen que ser      287 igual, pero no acepto eso y desarrollan esas conductas      288 de violencia digo yo.</p> <p>289 A: ¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que      290 escuchaste sobre el término de desentrenamiento?</p> <p>291 I: Mira yo lo escuché cuando estaba estudiando... yo      292 estudié Ciencias del deporte en la universidad      293 experimental de Yaracuy y hubo un profesor, no      294 recuerdo su nombre en este momento, que nos habló      295 de la bioquímica, estábamos hablando de bioquímica y      296 todo esto, y por alguna razón nosotros comenzamos a      297 hablar de la vida del deportista después que dejaba el      298 deporte de rendimiento, y él nos dijo que, así como se      299 entrenaba, se desentrenaba, pero el término quedó      300 allí.</p> <p>301 Yo como buena salida que soy obviamente... comencé      302 a buscar lo que es el desentrenarse y fue donde... "ah,      303 ok, es esa posibilidad de darle al cuerpo un cambio      304 hacia abajo, un descenso de rendimiento deportivo,      305 pero debidamente planificado y organizado"</p> <p>306 A: ¿Sabes si en Venezuela existe algún protocolo, plan,      307 o grupo de profesionales que estén trabajando con      308 desentrenamiento?</p> <p>309 I: No. A ninguno... decir que haya un protocolo que te      310 dice que los pasos a seguir para hacer un proceso de      311 desentrenamiento son esto, esto y esto... no.</p> <p>312 A: ¿Has tenido la oportunidad de orientar a alguno de      313 los atletas que tu conoces, en esa fase?</p> <p>314 I: Si, les hablo este... muchos compañeros que he visto      315 que se retiraron después de que yo lo hice y siempre      316 les digo "¿hiciste desentrenamiento?", "no", "¿y por      317 qué no lo hiciste" ?, es necesario hacer el      318 desentrenamiento y les explico y les justifico y me      319 dicen "ay no, yo lo que me he dedicado es a comer y a      320 dormir", entonces ahí es cuando "epa! ¿y qué te pasó      321 a ti? "mira como estoy yo, todo fue barrigón, y tú estás      322 igualita" y les digo "porque yo hice el      323 desentrenamiento y usted no lo quiso hacer amigo"</p> <p>324 A: En esos casos, ¿qué les recomendabas a ellos?</p> <p>325 I: Primero que debían dejar la mala vida que llevaban, Método sugerido      326 eso de comer y beber... o sea, no es saludable para      327 nadie y que comenzaran a hacer actividad física.      328 "comienza por caminar, comienza por nadar, ve al      329 médico, hazte un chequeo, ve cómo está tu corazón      330 principalmente", porque... ellos me dicen "¿por qué?",      331 porque el corazón del atleta se desarrolla en dos      332 opciones amigo, o crece en tamaño o sus paredes      333 engrosan, entonces cualquiera de las dos condiciones      334 para nosotros es un riesgo cardiovascular significativo      335 y algunos me hacen caso y otros simplemente no les      336 paran hasta que comienzan con problemas de</p>	Conocimiento del sobre desentrenamiento
	<p>312 A: ¿Has tenido la oportunidad de orientar a alguno de      313 los atletas que tu conoces, en esa fase?</p> <p>314 I: Si, les hablo este... muchos compañeros que he visto      315 que se retiraron después de que yo lo hice y siempre      316 les digo "¿hiciste desentrenamiento?", "no", "¿y por      317 qué no lo hiciste" ?, es necesario hacer el      318 desentrenamiento y les explico y les justifico y me      319 dicen "ay no, yo lo que me he dedicado es a comer y a      320 dormir", entonces ahí es cuando "epa! ¿y qué te pasó      321 a ti? "mira como estoy yo, todo fue barrigón, y tú estás      322 igualita" y les digo "porque yo hice el      323 desentrenamiento y usted no lo quiso hacer amigo"</p> <p>324 A: En esos casos, ¿qué les recomendabas a ellos?</p> <p>325 I: Primero que debían dejar la mala vida que llevaban, Método sugerido      326 eso de comer y beber... o sea, no es saludable para      327 nadie y que comenzaran a hacer actividad física.      328 "comienza por caminar, comienza por nadar, ve al      329 médico, hazte un chequeo, ve cómo está tu corazón      330 principalmente", porque... ellos me dicen "¿por qué?",      331 porque el corazón del atleta se desarrolla en dos      332 opciones amigo, o crece en tamaño o sus paredes      333 engrosan, entonces cualquiera de las dos condiciones      334 para nosotros es un riesgo cardiovascular significativo      335 y algunos me hacen caso y otros simplemente no les      336 paran hasta que comienzan con problemas de</p>	Conocimiento de sobre en Venezuela
	<p>314 I: Si, les hablo este... muchos compañeros que he visto      315 que se retiraron después de que yo lo hice y siempre      316 les digo "¿hiciste desentrenamiento?", "no", "¿y por      317 qué no lo hiciste" ?, es necesario hacer el      318 desentrenamiento y les explico y les justifico y me      319 dicen "ay no, yo lo que me he dedicado es a comer y a      320 dormir", entonces ahí es cuando "epa! ¿y qué te pasó      321 a ti? "mira como estoy yo, todo fue barrigón, y tú estás      322 igualita" y les digo "porque yo hice el      323 desentrenamiento y usted no lo quiso hacer amigo"</p> <p>324 A: En esos casos, ¿qué les recomendabas a ellos?</p> <p>325 I: Primero que debían dejar la mala vida que llevaban, Método sugerido      326 eso de comer y beber... o sea, no es saludable para      327 nadie y que comenzaran a hacer actividad física.      328 "comienza por caminar, comienza por nadar, ve al      329 médico, hazte un chequeo, ve cómo está tu corazón      330 principalmente", porque... ellos me dicen "¿por qué?",      331 porque el corazón del atleta se desarrolla en dos      332 opciones amigo, o crece en tamaño o sus paredes      333 engrosan, entonces cualquiera de las dos condiciones      334 para nosotros es un riesgo cardiovascular significativo      335 y algunos me hacen caso y otros simplemente no les      336 paran hasta que comienzan con problemas de</p>	Acompañamiento Experiencia en desentrenamiento deportivo
	<p>325 I: Primero que debían dejar la mala vida que llevaban, Método sugerido      326 eso de comer y beber... o sea, no es saludable para      327 nadie y que comenzaran a hacer actividad física.      328 "comienza por caminar, comienza por nadar, ve al      329 médico, hazte un chequeo, ve cómo está tu corazón      330 principalmente", porque... ellos me dicen "¿por qué?",      331 porque el corazón del atleta se desarrolla en dos      332 opciones amigo, o crece en tamaño o sus paredes      333 engrosan, entonces cualquiera de las dos condiciones      334 para nosotros es un riesgo cardiovascular significativo      335 y algunos me hacen caso y otros simplemente no les      336 paran hasta que comienzan con problemas de</p>	Método sugerido para compañeros

	<p>337 hipertensión, o "soy diabético... este... tengo  338 problemas con la tiroides, tengo problemas para  339 dormir" entonces ya allí como que... cuando llegan a  340 esa pared que se estrellan, reaccionan y comienzan a  341 hacer el proceso, entonces muchos después que tienen  342 la patología presente es que han decidido ir al médico  343 y comenzar a hacer ejercicio físico.</p> <p>344 A: ¿Cuándo crees se debe empezar a incluir o a hablar  345 sobre desentrenamiento?</p> <p>346 I: Yo creo que, desde un principio, porque ¿en qué se  347 falla con los atletas?... me voy a incluir en ese  348 paquete... es que nosotros nos ocupamos de  349 prepararlos para que rindan y nos olvidamos de la  350 preparación académica, o sea, nos ocupamos de la  351 preparación técnica, táctica, física y se nos olvida la  352 teórica. Porque les decimos por ejemplo, yo en mi caso,  353 qué es arranque, qué es sentadilla, qué es envión y qué  354 es jalones y tienes que saltar y para qué tienes que  355 saltar, y por qué tienes que correr y por qué los  356 abdominales y todo lo demás y nosotros no les  357 enseñamos a nuestros muchachos las bases fisiológicas  358 del deporte, no les hablamos de los cambios, las  359 modificaciones que se dan como consecuencia del  360 trabajo del deporte que hacen, ni qué le puede ocurrir  361 a su cuerpo después cuando dejé de entrenar ni la  362 importancia que tiene, que así como entrenó para  363 mejorar, tiene que entrenar para reducir esa capacidad  364 de trabajo que le ha dado a su organismo, nosotros no  365 hacemos eso, y desde mi perspectiva y de mi  366 experiencia eso debe hacerse desde la base.</p> <p>367 Al atleta se le debe educar para que aprenda de su  368 deporte en ascenso y de su deporte en descenso, es mi  369 opinión más particular.</p> <p>370 A: ¿Cuáles cree son las áreas de la vida que se afectan  371 cuando se retiran?</p> <p>372 I: Mira... yo creo que la vida social, la vida familiar,  373 ¿por qué? Eh... tu pasas aquí semanas, carnavales,  374 semana santa, tu cumpleaños, el cumpleaños de tu  375 mamá, de tu papá, del hermano, del primo, del  376 sobrino, del ahijado, eh... día de la madre, día del  377 padre, el día de la bandera, tu pasas aquí todas las  378 fechas posibles, entonces cuando tu sales de aquí te  379 tienes que enfrentar a una sociedad que tú no conoces  380 bien porque tu familia es esto, tu espacio de trabajo es  381 esto, tu espacio de estudio es este, esta es tu sociedad,  382 la concentración de la selección nacional, o cuando hay  383 una concentración en tu estado, entonces cuando te  384 lanzan de lleno al mundo real de esa sociedad en la que  385 tienes que salir a comprar tu comida, en la que tienes  386 que buscar los alimentos y hacer la comida, en la que  387 te ves en la posición de... las chicas salen embarazadas  388 tienen su hijos, y los chicos bueno hacen su familia, eso</p>	Estado de salud Aspecto emocional
--	---	--------------------------------------

	<p>389 A: Si se crea un protocolo de desentrenamiento deportivo para el país ¿cómo cree se debe conformar?</p> <p>390 I: Mira yo creo que principalmente debería haber un psicólogo, debe haber un profesional del área de la psicología, de la fisiología del ejercicio, cardiólogos, eh... lo que es la parte de nutrición, también deberían haber profesionales del área de traumatología y ortopedia, y entrenadores físicos debidamente capacitados, porque ya no se trata de entrenarlos para que hagan su deporte sino de educarlos en el trabajo de entrenamiento físico y actividades físicas que le permitan mantener una vida saludable y establecer pautas del por qué y para qué, o sea, ¿por qué debo hacer las cosas y para que me son útiles esas cosas? De por qué... un ejemplo de por qué no es que no debo comer frituras, sino cómo debo y la frecuencia en la cual debo consumirla, de por qué no debo comer este alimento, si no es mejor sustituirlo por esto, de por qué no debo caminar 5 minutos si no que me es más favorable desarrollar esos 5 minutos con ejercicio anaeróbico, pero de manera secuencial, eso tipo de cosas</p> <p>410 A: Respecto a las instituciones ¿cuáles crees deben participar?</p> <p>411 I: Wow... de cajón, de cajón tiene que estar involucrado el ministerio del deporte porque si son... si nosotros somos un producto del ministerio del deporte cuando vamos hacia el rendimiento deportivo, deberíamos serlo también cuando dejamos de rendir o queremos dejar de rendir, debería estar también el ministerio de salud, el ministerio de educación, porque se supone que es educar para... el de salud porque es el que tiene que controlar eh... estados desde el punto de vista psicológico, físico, fisiológico y bioquímico, biológico, todos... y el de deporte porque debe enseñar que el deporte si es salud, debe ser salud en rendimiento y no rendimiento.</p> <p>425 A: Si se hace un protocolo o un plan ¿estarías dispuesta a participar tanto en la creación como en la aplicación?</p> <p>426 I: Con mucho gusto, a mí me encanta meterme en estos merequetengues (<i>risas</i>)</p> <p>427 A: Actualmente existe algún atleta o de los anteriores que has orientado, ¿te han comentado cómo pasaron ese proceso?</p> <p>428 I: <b>No</b>, de verdad que este... siempre conversamos sobre todo allá en Yaracuy eh... <b>el recuerdo de lo que yo hice, de cómo yo era, de lo que yo viví y no eh... no es... les cuesta o cuesta mucho asumir el cómo estoy ahora... entonces es más fácil o más satisfactorio hablar de los que yo viví a del cómo estoy actualmente. Es como una negativa a aceptar la realidad, entonces pocos hablan de eso.</b></p> <p>439</p> <p>440</p>	Protocolo
	<p>412 I: Wow... de cajón, de cajón tiene que estar involucrado el ministerio del deporte porque si son... si nosotros somos un producto del ministerio del deporte cuando vamos hacia el rendimiento deportivo, deberíamos serlo también cuando dejamos de rendir o queremos dejar de rendir, debería estar también el ministerio de salud, el ministerio de educación, porque se supone que es educar para... el de salud porque es el que tiene que controlar eh... estados desde el punto de vista psicológico, físico, fisiológico y bioquímico, biológico, todos... y el de deporte porque debe enseñar que el deporte si es salud, debe ser salud en rendimiento y no rendimiento.</p> <p>425 A: Si se hace un protocolo o un plan ¿estarías dispuesta a participar tanto en la creación como en la aplicación?</p> <p>426 I: Con mucho gusto, a mí me encanta meterme en estos merequetengues (<i>risas</i>)</p> <p>427 A: Actualmente existe algún atleta o de los anteriores que has orientado, ¿te han comentado cómo pasaron ese proceso?</p> <p>428 I: <b>No</b>, de verdad que este... siempre conversamos sobre todo allá en Yaracuy eh... <b>el recuerdo de lo que yo hice, de cómo yo era, de lo que yo viví y no eh... no es... les cuesta o cuesta mucho asumir el cómo estoy ahora... entonces es más fácil o más satisfactorio hablar de los que yo viví a del cómo estoy actualmente. Es como una negativa a aceptar la realidad, entonces pocos hablan de eso.</b></p> <p>439</p> <p>440</p>	Protocolo
	<p>429 A: Actualmente existe algún atleta o de los anteriores que has orientado, ¿te han comentado cómo pasaron ese proceso?</p> <p>430 I: <b>No</b>, de verdad que este... siempre conversamos sobre todo allá en Yaracuy eh... <b>el recuerdo de lo que yo hice, de cómo yo era, de lo que yo viví y no eh... no es... les cuesta o cuesta mucho asumir el cómo estoy ahora... entonces es más fácil o más satisfactorio hablar de los que yo viví a del cómo estoy actualmente. Es como una negativa a aceptar la realidad, entonces pocos hablan de eso.</b></p> <p>431</p> <p>432</p> <p>433</p> <p>434</p> <p>435</p> <p>436</p> <p>437</p> <p>438</p> <p>439</p> <p>440</p>	Experiencia en desentrenamiento deportivo
	<p>432 I: <b>No</b>, de verdad que este... siempre conversamos sobre todo allá en Yaracuy eh... <b>el recuerdo de lo que yo hice, de cómo yo era, de lo que yo viví y no eh... no es... les cuesta o cuesta mucho asumir el cómo estoy ahora... entonces es más fácil o más satisfactorio hablar de los que yo viví a del cómo estoy actualmente. Es como una negativa a aceptar la realidad, entonces pocos hablan de eso.</b></p> <p>433</p> <p>434</p> <p>435</p> <p>436</p> <p>437</p> <p>438</p> <p>439</p> <p>440</p>	Estado de salud
	<p>433</p> <p>434</p> <p>435</p> <p>436</p> <p>437</p> <p>438</p> <p>439</p> <p>440</p>	Aspecto emocional

	<p>441 A: Además del aumento del peso ¿qué otras 442 situaciones o lesiones les ha quedado en el tiempo? 443 I: Eh... las rodillas, eh... pérdida de flexibilidad, "me 444 cuesta agacharme, cómo me cuesta ponerme los 445 zapatos, amarrarme los zapatos" esas cosas, eh... la 446 pérdida de cabello significativa, algunos... por ejemplo 447 yo tengo 46 años y yo ahorita es que me estoy viendo 448 las canas y me las están sacando estas carajitas (<i>risas</i>) 449 pero la mayoría tiene el cabello blanco, blanco, 450 blanco... unas canas... sí. yo digo "estos son viejos 451 prematuros", eso es lo más notorio pues, que se ha 452 visto, y bueno eh... <b>muchos están prediabéticos, otros</b> 453 <b>son hipertensos controlados, no medicados, otros son</b> 454 <b>hipertensos medicados, bueno, la mayoría esos son los</b> 455 <b>que más conozco así. Pero la predominancia son las</b> 456 <b>lesiones articulares a nivel de las rodillas.</b></p> <p>457 A: ¿Crees que es conveniente que también participen 458 las instituciones nacionales en asociación con 459 empresas privadas para crear el protocolo?</p> <p>460 I: Claro, porque se requiere de la inversión, todo 461 proyecto lleva una inversión y si cuentas con apoyo de 462 una persona o de una institución una empresa que 463 pueda injectarle el capital necesario y de elaboración 464 de un producto final bienvenido sea.</p> <p>465 A: ¿Sabes de otro país que haya avances, estudios o 466 protocolos de desentrenamiento?</p> <p>467 I: Mira, yo he sabido de dos personas y una de ellas eh... 468 le ha hablado, lo ha conversado en entrevistas que le 469 han realizado, es MJ. MJ ha hablado mucho del proceso 470 que él este... siguió después de dejar de ser MJ, la 471 estrella del baloncesto MJ, él la ha hablado en muchas 472 entrevistas.</p> <p>473 Y el otro que se ha escuchado, pero es que nunca ha 474 logrado conseguir información es UB. UB este... hace 475 aproximadamente... creo que dos años o un poco más 476 de dos años se escuchó que le habían realizado todo un 477 estudio científico para determinar el porqué de su 478 rendimiento, la estatura el estudio biomecánico y todo 479 esto, y no ha salido a la luz pública, y lo otro que se dijo 480 hace aproximadamente un año es que él había hecho 481 todo el proceso de desentrenamiento, pero tampoco 482 se maneja información sobre él mismo</p> <p>483 A: ¿Algo que quieras agregar sobre el tema? ¿algo que 484 te gustaría que se investigue sobre el 485 desentrenamiento?</p> <p>486 I: Mira, del desentrenamiento creo que el aspecto 487 psicológico, o sea para mí, es una base importante, 488 porque si lo fisiológico eh... se estudia, se ha estudiado 489 y se va a seguir estudiando, pero las repercusiones 490 psicológicas que tiene el dejar de ser lo que eras, sobre 491 todo con esos atletas que llegan a alcanzar muy, muy 492 buenos este... resultados a nivel deportivo, lo que pasa</p>	Estado de salud Salud en fase de retiro
		Protocolo

	494	después que ellos dejan de serlo es necesario
	495	estudiarlo y abordarlo.
	496	Un caso muy puntual son los muchachos de boxeo, los
	497	muchachos de boxeos después que alcanzan medallas
	498	olímpicas... "epa y donde están", "¿Qué es lo que han
	499	hecho con sus vidas?", entonces, cuando tu comienzas
	500	a indagar que te dicen, entonces wow, o sea, "no... él
	501	está alcoholizado, no... consume droga, no que..." o
	502	sea, ya va... qué pasa allí. Para mí el aspecto psicológico
	503	debe ser una base importante bien ese proceso de
	504	desentrenamiento.
		FIN

Escobar A. (2025)

**Tabla 21.**  
*Entrevista M1*

INFORMANTE M1	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante	INDICADORES	CATEGORÍAS
<i>Profesora de Educ. Física - Médico del Deporte Médico. Médico del ámbito deportivo desde hace 47 años.</i>	1	A: ¿Cuántos años tiene trabajando en el deporte?		

	<p>33 Centroamericanos y el Caribe, El Salvador 2023, Juegos</p> <p>34 Santiago de Chile, Panamericanos 2023</p> <p>35 A: Desde su experiencia ¿cree que es importante que</p> <p>36 haya un buen proceso de preparación física y</p> <p>37 entrenamiento para llegar a ser de alto rendimiento?</p> <p>38 I: Bueno, importante la preparación, el seguimiento de</p> <p>39 lo que es la preparación del atleta para el evento</p> <p>40 competitivo en estos casos fundamentales, en los ya</p> <p>41 mencionados... porque de ello va a depender el</p> <p>42 conocimiento que se tenga de cómo está siendo</p> <p>43 percibidas las cargas físicas, bien sean en volúmenes o</p> <p>44 intensidades de lo que ha planificado el entrenador para</p> <p>45 lograr la alta competitividad y por supuesto, lo óptimo,</p> <p>46 que sería el resultado de ganar las medallas en las</p> <p>47 competencias.</p> <p>48 Pero desde el punto de vista médico es importante</p> <p>49 considerar dos aspectos; uno, la salud del deportista</p> <p>50 porque la salud..., nosotros tenemos que llevar</p> <p>51 individuos sanos a las competencias, en las mejores</p> <p>52 condiciones, en el mejor estado de salud; y, desde el</p> <p>53 punto de vista también de la preparación física, porque</p> <p>54 nosotros contribuimos a saber cómo está respondiendo</p> <p>55 el organismo a las cargas físicas de entrenamiento,</p> <p>56 como están mejorando sus aspectos, sus adaptaciones</p> <p>57 fisiológicas, bioquímicas, biomecánicas, psicológicas, al</p> <p>58 entrenamiento.</p> <p>59 Eso es en forma general, entonces es importante las</p> <p>60 mediciones, el monitoreo, no tan solo de lo que es la</p> <p>61 parte pedagógica, sino, biomédico-pedagógica, porque</p> <p>62 nosotros también vamos a aportar información</p> <p>63 importante de cómo está respondiendo el individuo a</p> <p>64 las cargas físicas de trabajo que se imponen durante la</p> <p>65 preparación física. Y la preparación técnico-táctica del</p> <p>66 deporte correspondiente.</p> <p>67 A: Como parte de ese seguimiento ¿cumple con el</p> <p>68 objetivo de que los atletas logran ciertas modificaciones</p> <p>69 y adaptaciones fisiológicas, anatómicas y psicológicas,</p> <p>70 que los hace ser de alto rendimiento?</p> <p>71 I: Si, por supuesto...</p> <p>72 Esas adaptaciones, ¿considera por su experiencia que</p> <p>73 pueden tener tantos beneficios y al mismo tiempo algún</p> <p>74 efecto contraproducente para la salud hablando del</p> <p>75 tema de la salud, que se debe cuidar en el área médica</p> <p>76 de los atletas?</p> <p>77 I: Aquí es importante la adaptación que se cumple</p> <p>78 durante el entrenamiento, las adaptaciones morfo-</p> <p>79 funcionales que se deben lograr en el organismo del</p> <p>80 atleta para responder por supuesto, a esa preparación</p> <p>81 que se está llevando a cabo, se sabe que el atleta se</p> <p>82 encuentra en una exposición a estímulos constantes</p> <p>83 como son las cargas de entrenamiento que van a</p> <p>84 producir las adaptaciones, estas adaptaciones deben ser</p> <p>85 de forma progresiva, de forma eh... de manera que vaya</p>	
--	---	--

	<p>86 respondiendo adecuadamente, conocemos cuáles son  87 los principios fundamentales del entrenamiento  88 deportivo. Esos principios hay que cumplirlos para que  89 se cumpla, como dice la ley de... las adaptaciones, y  90 existe un proceso que es importante en este de las  91 adaptaciones que es la supercompensación, por eso es  92 que los principios del entrenamiento son  93 fundamentales, individuales, de forma progresiva,  94 variabilidad de la carga, ondulatorias, etcétera, todos los  95 principios de entrenamiento deportivo también son  96 principios bioquímicos, son principios fisiológicos, son  97 principios psicológicos y el atleta de be ir en forma  98 sucesiva, eh... adquiriendo esas adaptaciones. ¿Por qué?  99 porque sabemos que el alto rendimiento las cargas son  100 muy exigentes y si se quiere, es una plusvalía, entre  101 comillas, que logra el sujeto para lograr esas condiciones  102 superiores para poder alcanzar las medallas o alcanzar  103 el nivel competitivo que requiere eh... el alto  104 rendimiento.</p> <p>105 Esas cargas son, si se quiere, no apropiadas para lo que  106 es el organismo humano normal, porque son cada vez  107 más exigentes, y eso puede afectar de alguna manera la  108 salud del deportista, si eso no se hace de la forma  109 adaptativa, de la forma progresiva, de la forma que el  110 organismo vaya haciendo sus procesos fisiológicos,  111 bioquímicos, biomecánicos, eh... psicológicos, en la  112 forma adecuada, puede ocurrir alteraciones como  113 lesiones deportivas, alteraciones desde el punto de vista  114 psicológico, pérdida de la voluntad, lograr llegar al  115 momento que se produzca la sobrecarga del  116 entrenamiento y más allá de la sobrecarga el  117 sobreentrenamiento.</p> <p>118 Entonces se ve afectado el proceso de preparación del  119 atleta, se ve afectada su salud y se ve afectada su  120 rendimiento deportivo. Entonces eso es de sumo  121 cuidado, por eso se debe hacer el monitoreo constante,  122 el seguimiento de los atletas.</p> <p>123 Además de que existen deportes que son, eh... de por sí,  124 son... afectan a la salud. Si eso no se cuida, porque por  125 las cargas de entrenamiento, por las exigencias entre  126 esos conocemos, por ejemplo, levantamiento de pesas,  127 porque el levantamiento de pesas y algunos deportes de  128 combate también, e incluso los deportes de largo  129 aliento, todos tienen sus particularidades.</p> <p>130 En el levantamiento de pesas se debe vigilar muchísimo  131 lo que es la presión arterial, porque se produce un  132 incremento por las altas cargas al adquirir un desarrollo  133 muscular por encima de lo que es incluso más allá de los  134 normales, y eh... eso por supuesto, desde el punto de vista  135 morfológico, cardíaco, eh... sobre todo vascular va a  136 producir alteraciones.</p> <p>137 Entonces eso va a producir también que se afecte la  138 salud del atleta. Eso es un ejemplo...</p>	
--	---	--

	<p>139 Por ejemplo, los deportes de largo aliento tienen el      140 problema de la producción de radicales libres, y eso es      141 un proceso fisiológico normal, totalmente, porque eso      142 es a nivel bioenergético que siempre se van producir      143 radicales libres, y eso si hay que combatirlo porque por      144 eso observamos que muchos atletas de largo aliento      145 tienen piel seca, tienen... se ven más avejentados por la      146 producción de radicales libres y eso hay que      147 compensarlo en el cuerpo, eh... de alguna manera logra      148 compensar, amortigua esa cantidad de radicales libres      149 que se forman, pero en otras ocasiones, no es suficiente      150 la respuesta orgánica y hay que agregar otras cosas      151 como puede ser antioxidantes en la alimentación, que      152 es la forma más adecuada para que no se produzcan      153 radicales libres, y eso afecta por supuesto, los radicales      154 libres afectan en exceso afectan la salud.</p> <p>155 A: En general, de los atletas que ha atendido, ¿la mayor      156 parte o todos ellos han logrado cumplir todas las fases      157 de preparación física para llegar al alto de      158 entrenamiento? ¿Han llegado a su fase de mayor      159 desempeño o de mayor preparación?</p> <p>160 I: Esa es una pregunta muy difícil de responder o muy      161 fácil de responder, uno de las dos, te puedo decir que      162 eso es desconocido en parte porque la forma como se      163 entrena, la forma como se el deportista ha sido muy      164 irregular, muy... no se lleva un seguimiento, un      165 monitoreo, un control médico del entrenamiento      166 verdadero, en fase de desarrollo, en fase inicial, en fase      167 de desarrollo inicial, los atletas no tienen ni siquiera las      168 evaluaciones desde el punto de vista de la salud mínima,      169 que sea por ejemplo, la evaluación médica, pediátrica o      170 adulto, como corresponda, no hay evaluaciones de      171 laboratorio, ni mucho menos funcionales ni      172 morfológicas del entrenamiento.</p> <p>173 A: En relación a las fases de desarrollo de los atletas      174 ¿cuáles son las condiciones físicas y psicológicas      175 beneficiosas y cuáles son las perjudiciales que ha notado      176 en los atletas?</p> <p>177 I: En la preparación física... bueno, en el aspecto de la      178 salud, las lesiones por múltiples causas, entre otras,      179 hasta problemas de dismetría de miembros inferiores,      180 de biomecánica en sí del deportista, eh... problemas de      180 aspectos como... problemas de columna, problemas de      182 miembros inferiores por mala alineación, eh...      183 rotacionales también, eh... discrepancia de miembros      184 inferiores, ya lo dije, eh... algún problema, pie plano,      185 alguna dificultad de estas que son por supuesto      186 predisponentes a lesiones desde el punto de vista      187 biomecánico... del gesto deportivo, puede tener alguna      188 dificultad en el mismo gesto deportivo; ese sería uno.      189 Pero desde el punto de vista de la preparación, es      190 importante, es fundamental... ah bueno, la salud, por      191 supuesto, hay que cuidar desde el punto de vista</p>	
--	---	--

	<p>192 médico, todo el aspecto de salud, porque tenemos que      193 conocer cuáles son sus antecedentes de salud, hasta de      194 los familiares, si... hipertensión, cardíacos, respiratorios,      195 lo que sea, y también desde el punto de vista patológico      196 del propio atleta, del propio sujeto.</p> <p>197 No es lo mismo un diabético, un asmático, eh... que una      198 persona que no tenga ningún problema de tipo... de      199 salud propia en sí. Entonces desde el punto de vista de      200 preparación, porque hay que, muchas respuestas que      201 no son las adecuadas al estímulo que se le está dando y      202 eso es lo fundamental, si no hay una respuesta      203 adecuada es porque no hay... o el estímulo está por      204 encima o está por debajo, por lo general está por      205 encima, y eso también es producto de lesiones      206 deportivas. Porque sabemos que el entrenamiento con      207 las repeticiones, con la carga de intensidad, de volumen,      208 etc, se produce también eh..., se van produciendo      209 microtraumatismos, y esos microtraumatismos, uno      210 detrás de otros, muchas veces va a producir, ruptura a      211 veces, de estructuras ligamentarias, de estructuras      212 tendinosas, incluso hasta óseas.</p> <p>213 Entonces eso, eso es un proceso de adaptación como      214 dijimos antes, que debe hacerse de forma adecuada, a      215 medida que se va respondiendo, que se tiene el      216 estímulo, se responde al estímulo adecuadamente, y se      217 puede seguir aumentando el estímulo para que haya      218 respuesta a un... a ese estímulo para que sea adecuado      219 y así sucesivamente, se logra la mejor adaptación.</p> <p>220 Pero de hecho en sí el deporte es lesionante, por las      221 altas cargas de entrenamiento y eso lo sabemos, es una      222 cuestión que se considera incluso agresiva pues.      223 Entonces la preparación... si tú no tienes el estímulo      224 adecuado, tu diseño fisiológico no va a lograr la      225 respuesta adecuada, si tienes el estímulo y tú tienes la      226 capacidad, por ejemplo, en consumo de oxígeno para      227 responder... o en tu metabolismo energético para      228 responder adecuadamente, entonces tendrás el logro      229 de tu objetivo que es mejorar el rendimiento deportivo.      230 Si tú no logras eso, pues entonces no vas a tener el éxito      231 en la preparación del atleta.</p> <p>232 A: ¿Cuáles son las patologías, lesiones más frecuentes,      233 que ha diagnosticado, las que más ha visto o tratado?</p> <p>234 I: En general las lesiones más importantes se producen Salud en fase Estado de      235 en los miembros inferiores, rodilla, tobillo, eh... son las activa salud</p> <p>236 más frecuentes, por ejemplo, en futbolistas, en      237 gimnastas, en deportes de conjunto, lo que es rodilla y      238 tobillo, basquetbol... mucho tobillo, por eh... los      239 deportes en conjunto... béisbol, softbol, eh... muchas      240 lesiones sobre en todo en miembros inferiores.</p> <p>241 También en miembro superiores son menores,      242 dependiendo del deporte, por ejemplo, los deportes de      243 lanzamiento, es hombro, codo... muñeca también, se      244 producen muchas lesiones. Muchas lesiones son desde</p>	
--	--	--

245	el punto de vista muscular... desgarros musculares, otras		
246	son eh.... articulares, muchísimas lesiones articulares,		
247	sobre todo de rodilla por meniscopatía, por...		
248	estructuras de ligamento cruzado anterior, posterior,		
249	colaterales, lateral o medial, eh... esas son en general.		
250	De columna también se observan algunos deportes, por		
251	ejemplo, en vela, se observan lesiones de columna,		
252	lesiones en los gimnastas también lesiones de columna,		
253	pero en general sí, yo pienso, donde estadísticamente		
254	más lesiones se producen es en los miembros inferiores.		
255	A: ¿De otros sistemas, cardiovascular, respiratorio,	Salud en fase de	Estado
256	neurológico? ¿Es menos frecuente o si son relevantes?	retiro	de
257	I: <u>Si tiene relevancia en deportistas... cardiovascular,</u>		salud
258	<u>sabemos de muchas muertes por muerte súbita por</u>		
259	<u>desconocimiento a veces de afectaciones que ya existen</u>		
260	<u>y otras que son producto también de una mala</u>		
261	<u>adaptación al entrenamiento. Eso también, eso ocurre</u>		
262	<u>con mucha frecuencia por desconocimiento del estado</u>		
263	<u>de salud del deportista.</u>		
264	<u>Por desconocimiento de como desde el punto de vista</u>		
265	<u>cardiovascular y respiratorio el deportista está</u>		
266	<u>respondiendo a las cargas de entrenamiento, a veces las</u>		
267	<u>exigencias son mayores, entonces es importante desde</u>		
268	<u>el punto de vista respiratorio, igual.</u> Por eso es que se		
269	debe conocer hasta cuál es la capacidad vital, la		
270	capacidad respiratoria de los atletas, la respuesta		
271	fisiológica desde el punto de vista cardiovascular, cómo		
272	es su gasto cardíaco, cómo se incrementa en los casos		
273	del trabajo que está realizando, cuáles son su tensión		
274	arterial, cómo es su reacción ortostática, etc, etc.		
275	A: ¿Cree que esas patologías pueden repercutir durante		
276	toda la vida o por lo general es un período solamente de		
277	la vida?		
278	I: ¡Claro, si! Hay deportes que son lesionantes, si		
279	pensamos por ejemplo en el fisicoculturismo...		
280	lesionante en un alto porcentaje de los sujetos que		
281	practican fisicoculturismo, lesiones como por ejemplo,		
282	bueno además del uso esteroides, que tienen muchos		
283	de ellos, que es dopaje, sin embargo aparte de que		
284	ahora bueno..., parece que suspendieron las		
285	competencias en este deporte por problemas del		
286	dopaje, eh... esas altas cargas de entrenamiento y		
287	desarrollo muscular que tienen los fisiculturistas, son		
288	lesionantes y por el problema sobre todo		
289	cardiovascular.		
290	<u>Esto también ocurre en los pesistas, ellos logran</u>	Salud en fase	Estado
291	<u>hipertrofiar incluso el corazón, el músculo cardíaco, lo</u>	activa	de
292	<u>logran hipertrofiar porque es la parte muscular y</u>		salud
293	<u>achican lo que es la parte del volumen cardíaco de las</u>		
294	<u>cavidades, porque se hipertrofian tanto, y desde el</u>		
295	<u>punto de vista de eh... vascular, ya de los vasos</u>		
296	<u>sanguíneos igualmente, el desarrollo muscular, tensan o</u>		
297	<u>sea... presionan a los vasos sanguíneos, y eso hace ellos</u>		

	<p>298 tengan mayor tensión y se produzca hipertensión      299 arterial en estos casos. Además de la alimentación que      300 es agravante de la situación cardiovascular del atleta...      301 de estos sujetos. Entonces tienen un corazón      302 hipotrofiado, con poca capacidad de volumen de las      303 cavidades cardíacas y eso por supuesto va a producir      304 durante... afectación durante y después de dejar el      305 deporte también.</p> <p>306 Por ejemplo, los casos de deportes de combate, donde Salud en fase de Estado de      307 hay control de peso por las categorías que tienen que retiro salud      308 competir, se producen daños renales, y a veces ese daño      309 renal, puede ser irreversible por la pérdida de líquido a través de      310 el riñón y esto puede producir una insuficiencia      311 renal, creo que ahora no se llama insuficiencia renal,      312 tiene otro nombre, a nivel del riñón. Entonces, eso... hay      313 atletas que quedan afectados por esas causas, eh...      314 bueno lo gimnastas tienen también sus ciertas lesiones      315 como a nivel de columna, muchísimas lesiones a nivel de      316 columna en gimnastas... y en rodilla también, en tobillo      317 también, pero que quedan lesionados, ¡muchísimo! en      318 casi todos los deportes muchos quedan lesionados,      319 sobre todo por lesiones deportivas a nivel articular.</p> <p>320 A: Respecto a la preparación como atletas ¿conoce      321 atletas que han llegado a su parte máxima activa que      322 han decidido retirarse?</p> <p>323 I: Ahorita se acaba de retirar MA, 38 años de edad.</p> <p>324 A: ¿De qué deporte?</p> <p>325 I: De karate, categoría... creo que 76, se acaba de retirar      326 en muy buenas condiciones, campeón panamericano, se      327 acaba de retirar.</p> <p>328 GX también era de... exjudoca, ella ahorita tiene      329 condiciones de salud muy desfavorables, muy      330 desfavorables, ella era de peso para su contextura, para      331 su tamaño, elevado, ahorita sufrió bueno... después de      332 hacer una operación para eh... disminución... no sé si fue      333 balón gástrico, o bypass gástrico, uno de estas      334 operaciones que se hacen muchas personas para      335 disminuir de peso y ha tenido consecuencias gravísimas      336 después de eso.</p> <p>337 Conozco también a otro judoca, JC, quien era de 67 Kg,      338 y ahorita tiene una obesidad grado II, grado III, porque      339 al abandonar el deporte, dejó... siguió comiendo como      340 comía, como si tenía las necesidades calóricas que le      341 pedía el cuerpo y se convirtió en un obeso. Está      342 haciendo mucho esfuerzo ahorita para la pérdida de      343 peso.</p> <p>344 Otros que han continuado, como por ejemplo G se ha      345 mantenido, softbolista, G era que... no recuerdo la      346 posición, creo que era infielder... y bueno se ha      347 mantenido, ella tiene una condición... eh...      348 endocrinológica bien importante, pero ella ha logrado      349 realmente unas condiciones físicas muy adecuadas, al</p>	
--	--	--

	350 contrario, después de dejar el deporte, está mejor. Es 351 practicante de cross-fit. 352 A: ¿En algún punto los ha acompañado en el proceso de 353 retiro? 354 I: Bueno, con M... con M he tenido contacto, la misma 355 M... lesiones de meniscos en rodilla, mejoró bastante, 356 no se quiso operar nunca y mejoró, ha mejorado, 357 últimamente no sé cómo está, pero ella se ha 358 mantenido bien, pero siempre aumentando de peso. 359 El aumento del peso es una característica del que el 360 deporte, siempre. Y las lesiones... bueno... continúan las 361 lesiones, dicen que mejoran, pero siempre continúan las 362 lesiones, sobre todo las articulares, el dolor, las 363 molestias, siempre se observa que continua, Hay 364 algunos que no, pero hay otros que no, pero hay otros 365 que sí. 366 A: ¿Cuáles son las causas comunes del retiro que 367 conoce? 368 I: Yo creo que ya llegaron a su tope, ya llegaron a una 369 edad que ya se tienen que retirar, MA 38 años de edad, 370 sabe que ya se tiene que retirar del Karate. 371 Otros se han retirado por lesiones, por ejemplo, GR por 372 lesión de rodilla, se retiró por... eh... iba a los JJOO de 373 Sydney en el 2000, se lesionó, quedó clasificada y se 374 lesionó y se retiró de por vida, ¿Qué pasó con ella? 375 Aumentó de peso impresionante después de 48 Kg, 376 menos de 48 Kg, ahorita debe tener un peso como de 68 377 Kg, obesidad y dejó el deporte por lesión. 378 A: ¿Qué otras causas de retiro conoce? 379 I: Otros se han retirado por problemas a nivel de los 380 equipos, del deporte en sí, del conjunto, sobre todo en 381 softbol bastante. Eh... otras causas, matrimonio, otras 382 causas, si condiciones incluso de entrenamiento 383 también, de asistencia, se han retirado. 384 A: Respecto al proceso del retiro ¿Qué percibe como 385 desentrenamiento deportivo? 386 I: Desentrenamiento deportivo sistemático, no hay. 387 A: ¿Qué cree en que consiste el desentrenamiento? 388 I: Lo que pasa es lo siguiente, en los deportes... los 389 deportes son lesionantes, ya eso lo habíamos dicho 390 nada más porque produce lesión de una articulación, de 391 un músculo, o de un tendón, un ligamento, lo que sea, 392 sino lesionante de todo lo que sea desde el punto de 393 vista cardiovascular, respiratorio, etc, neurológico 394 también es lesionante. 395 Lamentablemente no tenemos cultura de irnos 396 preparando en la medida de lo que debe ser el 397 entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo 398 cuidando la salud del individuo... ¿por qué? un ejemplo, 399 los deportes anaeróbicos, específicamente, en 400 anaeróbico predominantemente, casi totalmente... 401 levantamiento de pesa. Mucha carga, mucha carga, 402 mucha carga, mucho trabajo de peso, peso, y no	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento deportivo
	366 A: ¿Cuáles son las causas comunes del retiro que 367 conoce? 368 I: Yo creo que ya llegaron a su tope, ya llegaron a una 369 edad que ya se tienen que retirar, MA 38 años de edad, 370 sabe que ya se tiene que retirar del Karate. 371 Otros se han retirado por lesiones, por ejemplo, GR por 372 lesión de rodilla, se retiró por... eh... iba a los JJOO de 373 Sydney en el 2000, se lesionó, quedó clasificada y se 374 lesionó y se retiró de por vida, ¿Qué pasó con ella? 375 Aumentó de peso impresionante después de 48 Kg, 376 menos de 48 Kg, ahorita debe tener un peso como de 68 377 Kg, obesidad y dejó el deporte por lesión. 378 A: ¿Qué otras causas de retiro conoce? 379 I: Otros se han retirado por problemas a nivel de los 380 equipos, del deporte en sí, del conjunto, sobre todo en 381 softbol bastante. Eh... otras causas, matrimonio, otras 382 causas, si condiciones incluso de entrenamiento 383 también, de asistencia, se han retirado. 384 A: Respecto al proceso del retiro ¿Qué percibe como 385 desentrenamiento deportivo? 386 I: Desentrenamiento deportivo sistemático, no hay. 387 A: ¿Qué cree en que consiste el desentrenamiento? 388 I: Lo que pasa es lo siguiente, en los deportes... los 389 deportes son lesionantes, ya eso lo habíamos dicho 390 nada más porque produce lesión de una articulación, de 391 un músculo, o de un tendón, un ligamento, lo que sea, 392 sino lesionante de todo lo que sea desde el punto de 393 vista cardiovascular, respiratorio, etc, neurológico 394 también es lesionante. 395 Lamentablemente no tenemos cultura de irnos 396 preparando en la medida de lo que debe ser el 397 entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo 398 cuidando la salud del individuo... ¿por qué? un ejemplo, 399 los deportes anaeróbicos, específicamente, en 400 anaeróbico predominantemente, casi totalmente... 401 levantamiento de pesa. Mucha carga, mucha carga, 402 mucha carga, mucho trabajo de peso, peso, y no	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo
	371 Otros se han retirado por lesiones, por ejemplo, GR por 372 lesión de rodilla, se retiró por... eh... iba a los JJOO de 373 Sydney en el 2000, se lesionó, quedó clasificada y se 374 lesionó y se retiró de por vida, ¿Qué pasó con ella? 375 Aumentó de peso impresionante después de 48 Kg, 376 menos de 48 Kg, ahorita debe tener un peso como de 68 377 Kg, obesidad y dejó el deporte por lesión. 378 A: ¿Qué otras causas de retiro conoce? 379 I: Otros se han retirado por problemas a nivel de los 380 equipos, del deporte en sí, del conjunto, sobre todo en 381 softbol bastante. Eh... otras causas, matrimonio, otras 382 causas, si condiciones incluso de entrenamiento 383 también, de asistencia, se han retirado. 384 A: Respecto al proceso del retiro ¿Qué percibe como 385 desentrenamiento deportivo? 386 I: Desentrenamiento deportivo sistemático, no hay. 387 A: ¿Qué cree en que consiste el desentrenamiento? 388 I: Lo que pasa es lo siguiente, en los deportes... los 389 deportes son lesionantes, ya eso lo habíamos dicho 390 nada más porque produce lesión de una articulación, de 391 un músculo, o de un tendón, un ligamento, lo que sea, 392 sino lesionante de todo lo que sea desde el punto de 393 vista cardiovascular, respiratorio, etc, neurológico 394 también es lesionante. 395 Lamentablemente no tenemos cultura de irnos 396 preparando en la medida de lo que debe ser el 397 entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo 398 cuidando la salud del individuo... ¿por qué? un ejemplo, 399 los deportes anaeróbicos, específicamente, en 400 anaeróbico predominantemente, casi totalmente... 401 levantamiento de pesa. Mucha carga, mucha carga, 402 mucha carga, mucho trabajo de peso, peso, y no	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo
	379 I: Otros se han retirado por problemas a nivel de los 380 equipos, del deporte en sí, del conjunto, sobre todo en 381 softbol bastante. Eh... otras causas, matrimonio, otras 382 causas, si condiciones incluso de entrenamiento 383 también, de asistencia, se han retirado. 384 A: Respecto al proceso del retiro ¿Qué percibe como 385 desentrenamiento deportivo? 386 I: Desentrenamiento deportivo sistemático, no hay. 387 A: ¿Qué cree en que consiste el desentrenamiento? 388 I: Lo que pasa es lo siguiente, en los deportes... los 389 deportes son lesionantes, ya eso lo habíamos dicho 390 nada más porque produce lesión de una articulación, de 391 un músculo, o de un tendón, un ligamento, lo que sea, 392 sino lesionante de todo lo que sea desde el punto de 393 vista cardiovascular, respiratorio, etc, neurológico 394 también es lesionante. 395 Lamentablemente no tenemos cultura de irnos 396 preparando en la medida de lo que debe ser el 397 entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo 398 cuidando la salud del individuo... ¿por qué? un ejemplo, 399 los deportes anaeróbicos, específicamente, en 400 anaeróbico predominantemente, casi totalmente... 401 levantamiento de pesa. Mucha carga, mucha carga, 402 mucha carga, mucho trabajo de peso, peso, y no	No hay condiciones para desentrenar	Experiencia en desentrenamiento deportivo

	<p>403 hay una preparación desde el punto de vista cardiovascular adecuado.</p> <p>404 Ya eso te está condicionando a que tu salud vaya a estar perjudicada desde el punto de vista cardiovascular,</p> <p>405 sobre todo cardiovascular, ya allí, ya cuando te vas a retirar, hacer desentrenamiento, ¿cuál</p> <p>406 desentrenamiento? si no empezaste a cuidarte antes</p> <p>407 ¿cómo te vas a cuidar después? ya ahí tienes unas</p> <p>408 condiciones por debajo de lo que debe ser continuar tu</p> <p>409 vida en lo sucesivo para cuidar tu salud, ya te hiciste un</p> <p>410 daño.</p> <p>411 Los deportes de combate tienen más o menos la misma</p> <p>412 situación desde el punto de vista de lo que es la</p> <p>413 preparación... cuando ellos se preparan para disminuir</p> <p>414 de peso, cuando ellos hacen disminución de peso en dos</p> <p>415 días, hasta de 6, 8 Kg, por supuesto que eso produce un</p> <p>416 daño renal que va a ir dañando poco a poco el riñón eh...</p> <p>417 a nivel glomerular y... por supuesto eso va a quedar. Eso</p> <p>418 no es..., o sea, no hay un cuidado realmente del atleta</p> <p>419 desde antes, desde retirarse del deporte, desde su</p> <p>420 entrenamiento para la competencia no hay el cuidado</p> <p>421 que debería existir, porque la salud es lo primero, y es lo</p> <p>422 que tanto hemos insistido los médicos, pero eso no...</p> <p>423 muchos entrenadores no lo... no es posible que lo</p> <p>424 consideren.</p> <p>425 A: a partir de ese planteamiento ¿Qué entiende por</p> <p>426 desentrenamiento deportivo?</p> <p>427 I: El desentrenamiento como el entrenamiento, debe</p> <p>428 ser una administración de estímulos para lograr unas</p> <p>429 adaptaciones orgánicas, unas respuestas orgánicas para</p> <p>430 que se logre el mejor estado de salud para el deportista</p> <p>431 o para la persona retirada, eso es lo que debería ser el</p> <p>432 desentrenamiento y eso hay que comenzarlo antes de</p> <p>433 retirarse del deporte, es lo que yo creo ¿ok? Porque más</p> <p>434 o menos por lo que expliqué antes, tenemos que</p> <p>435 cuidarnos desde antes, si yo tengo un deporte que es</p> <p>436 totalmente que nos potencie, por ejemplo, la gimnasia,</p> <p>437 yo debo hacer trabajo aeróbico para mejorar las</p> <p>438 condiciones cardiovasculares, además de que eso me va</p> <p>439 a dar condiciones para que... de recuperación las vías</p> <p>440 energéticas de esos deportes, y que tenga mayor</p> <p>441 posibilidad de lograr mejores rendimientos, entonces</p> <p>442 desde el punto de vista del desentrenamiento, es lograr</p> <p>443 eso... que el individuo en su fase de retiro tenga las</p> <p>444 mejores condiciones de salud para la vida que ha de</p> <p>445 continuar, eh... en condiciones cardiovascular,</p> <p>446 respiratorio, hormonales de la mejor manera posible, de</p> <p>447 la mejor... con una respuesta orgánica y adaptativa que</p> <p>448 va a hacer que va a continuar después de retirarse de la</p> <p>449 mejor... respondiendo de la mejor forma a la situación</p> <p>450 de... eh... desentrenamiento, de las altas cargas pero</p> <p>451 pueda continuar entrenando desde el punto de vista a</p> <p>452 la salud</p>	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
--	--	------------------------------	-------------------------------------

	<p>456 A: ¿En qué momento de la planificación deportiva debe  457 introducirse el desentrenamiento como parte del  458 proceso de la preparación?</p> <p>459 I: Lo que sucede... todo depende es de la adaptación...  460 yo diría más bien desadaptación deportiva, porque la  461 adaptación orgánica debe ser de acuerdo a los estímulos  462 que se están suministrando o percibiendo al atleta, si tú  463 te preparas para el alto rendimiento esas adaptaciones  464 tienen que ser progresiva ¿verdad? a medida que si tú  465 te vas preparando para el alto rendimiento para la alta  466 competencia, es una competencia fundamental a nivel  467 internacional, cuando tú te estás preparando para eso,  468 en la medida que tú te vas preparando, haciendo las  469 recuperaciones adecuadas de cada entrenamiento, y si  470 tienen entrenamiento mañana y tarde, debe haber una  471 recuperación de la mañana para la tarde, y de la tarde  472 para el día siguiente, etc... eso debe estar muy bien  473 planificado y esa preparación, esa adaptación lleva  474 consigo mismo que el atleta se encuentre en el mejor  475 estado de salud. Si eso no fuese así, estamos trabajando  476 mal... dentro de esas... si las cosas se cumplen  477 adecuadamente, ya estamos preparándonos para  478 desentrenarnos adecuadamente. Porque es como que,  479 si fuéramos a subir al máximo y luego bajo a bajar de  480 forma progresiva, el desentrenamiento también debe  481 ser así.</p> <p>482 Si yo llego al tope en mis mejores condiciones y voy a  483 dejar de recibir las cargas... los altos estímulos de carga  484 para esa competencia cuando ya me retiré, también  485 debe ir en forma sucesiva, bajando eso. Yo pienso que  486 debe ser un proceso todo un proceso en la vida. No nada  487 más que aquí esta fase, y de aquí me voy otra parte y  488 cuando termine el alto rendimiento, empiece  489 desentrenar, no.</p> <p>490 Si yo voy a estar bien de salud, tengo que estar bien de  491 salud en todo el proceso, que de vez en cuando ocurra  492 una lesión porque me caí, porque este... ese día no me  493 levanté bien. No tenía ánimo o cualquier otro aspecto  494 psicológico, vamos a decirlo de esa manera... Ok, eso  495 puede ocurrir, un día no... me trasnoché y entonces me  496 doblé el pie cuando hice el salto, ok, eso es pasajero, eso  497 se va a curar, eso se va a aliviar, pero otra cosa es lo que  498 perdura, lo que se hace y si no se cuidó y se volvió  499 crónico, igual pasa con una lesión articular con una  500 afectación cardiovascular.</p> <p>501 Entonces eso es lo que tenemos que evitar, entonces  502 desentrenamiento es como la preparación que  503 debemos tener desde que comenzamos a hacer alto  504 rendimiento, eso es una opinión propia.</p> <p>505 A: Respecto al concepto de desentrenamiento  506 deportivo ¿Cuándo conoció el término de  507 "desentrenamiento"?</p>
--	--

	<p>508 I: Se ha escuchado hace muchísimo tiempo, lo que pasa  509 es que, en Venezuela, de eso no se habla.</p> <p>510 A: ¿Recuerda cuando fue?</p> <p>511 I: <b>Cuando hice la especialidad médica. Te voy a hablar</b>  512 <b>del año '92, '93.</b></p> <p>513 A: ¿Por la especialidad médica?</p> <p>514 I: (gesto de aceptación) Por la especialidad médica. Si lo  515 escuché antes no me acuerdo. No recuerdo, pero en la  516 especialidad médica, sí.</p> <p>517 A: ¿Es de su conocimiento que en Venezuela exista un  518 programa de atención para el desentrenamiento?</p> <p>519 I: <b>No, no tengo ningún conocimiento.</b></p> <p>520 A: ¿Cómo cree debería conformarse se un protocolo o  521 plan de desentrenamiento deportivo en Venezuela?</p> <p>522 Tiene que ser el equipo de salud, pero ¿qué llamamos el  523 equipo de salud? El equipo de salud, sobre todo el  524 médico, si es médico deportivo mejor, no digo que un  525 médico cardiólogo pueda tener todo el conocimiento,  526 un médico fisiatra puede tener el conocimiento, pienso  527 yo pudiera tenerlo.</p> <p>528 Si es una persona que le gusta investigar sí.</p> <p>529 A: ¿Qué otros profesionales deben integrar ese  530 programa?</p> <p>531 I: Por lo menos dos personas, el médico y el psicólogo;  532 si es médico especialista en medicina del deporte o  533 control médico del entrenamiento, muchísimo mejor.  534 Hablo también del cardiólogo, del fisiatra o de... otras  535 especialidades médicas pueden ser.</p> <p>536 Pero por lo menos esas dos personas. El entrenador  537 debería estar participando también, porque es el que  538 llevó al atleta al alto rendimiento. ¡Son tres personas,  539 ya!</p> <p>540 Eh... por lo menos esos tres deberían estar involucrados  541 en el proceso de desentrenamiento. Si es mayor el  542 equipo, con otros médicos, eh... fisioterapeutas, otros  543 integrantes de... fisiólogos sobre todo fisiológicos  544 también deben estar.</p> <p>545 También porque evaluamos la parte funcional, se  546 debería evaluar después, así como se evalúa hasta el  547 alto rendimiento cuando vaya a su fase de  548 desentrenamiento, debería evaluarse también. Por lo  549 menos esas personas.</p> <p>550 Entonces está incluso el fisiólogo, y el entrenador, el  551 médico y el psicólogo, por lo menos</p> <p>552 A: ¿Qué otras personas a nivel social?</p> <p>553 I: Bueno, la familia, la familia tiene que ayudar al... así  554 como lo ayudó a ser alto rendimiento, debe  555 acompañarlo también en el desentrenamiento. Sobre  556 todo, porque el acompañamiento desde el punto de  557 vista psicológico, porque el que deja, el que se retira,  sufre. Es increíble, pero sufre.</p> <p>558 A: ¿Cuáles instituciones pueden integrarse?</p> <p>559</p>	Origen del conocimiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
	<p>520 A: ¿Cómo cree debería conformarse se un protocolo o  521 plan de desentrenamiento deportivo en Venezuela?</p> <p>522 Tiene que ser el equipo de salud, pero ¿qué llamamos el  523 equipo de salud? El equipo de salud, sobre todo el  524 médico, si es médico deportivo mejor, no digo que un  525 médico cardiólogo pueda tener todo el conocimiento,  526 un médico fisiatra puede tener el conocimiento, pienso  527 yo pudiera tenerlo.</p> <p>528 Si es una persona que le gusta investigar sí.</p> <p>529 A: ¿Qué otros profesionales deben integrar ese  530 programa?</p> <p>531 I: Por lo menos dos personas, el médico y el psicólogo;  532 si es médico especialista en medicina del deporte o  533 control médico del entrenamiento, muchísimo mejor.  534 Hablo también del cardiólogo, del fisiatra o de... otras  535 especialidades médicas pueden ser.</p> <p>536 Pero por lo menos esas dos personas. El entrenador  537 debería estar participando también, porque es el que  538 llevó al atleta al alto rendimiento. ¡Son tres personas,  539 ya!</p> <p>540 Eh... por lo menos esos tres deberían estar involucrados  541 en el proceso de desentrenamiento. Si es mayor el  542 equipo, con otros médicos, eh... fisioterapeutas, otros  543 integrantes de... fisiólogos sobre todo fisiológicos  544 también deben estar.</p> <p>545 También porque evaluamos la parte funcional, se  546 debería evaluar después, así como se evalúa hasta el  547 alto rendimiento cuando vaya a su fase de  548 desentrenamiento, debería evaluarse también. Por lo  549 menos esas personas.</p> <p>550 Entonces está incluso el fisiólogo, y el entrenador, el  551 médico y el psicólogo, por lo menos</p> <p>552 A: ¿Qué otras personas a nivel social?</p> <p>553 I: Bueno, la familia, la familia tiene que ayudar al... así  554 como lo ayudó a ser alto rendimiento, debe  555 acompañarlo también en el desentrenamiento. Sobre  556 todo, porque el acompañamiento desde el punto de  557 vista psicológico, porque el que deja, el que se retira,  sufre. Es increíble, pero sufre.</p> <p>558 A: ¿Cuáles instituciones pueden integrarse?</p> <p>559</p>	Existencia de protocolos Venezuela	Conocimiento sobre desentrenamiento
	<p>536 Pero por lo menos esas dos personas. El entrenador  537 debería estar participando también, porque es el que  538 llevó al atleta al alto rendimiento. ¡Son tres personas,  539 ya!</p> <p>540 Eh... por lo menos esos tres deberían estar involucrados  541 en el proceso de desentrenamiento. Si es mayor el  542 equipo, con otros médicos, eh... fisioterapeutas, otros  543 integrantes de... fisiólogos sobre todo fisiológicos  544 también deben estar.</p> <p>545 También porque evaluamos la parte funcional, se  546 debería evaluar después, así como se evalúa hasta el  547 alto rendimiento cuando vaya a su fase de  548 desentrenamiento, debería evaluarse también. Por lo  549 menos esas personas.</p> <p>550 Entonces está incluso el fisiólogo, y el entrenador, el  551 médico y el psicólogo, por lo menos</p> <p>552 A: ¿Qué otras personas a nivel social?</p> <p>553 I: Bueno, la familia, la familia tiene que ayudar al... así  554 como lo ayudó a ser alto rendimiento, debe  555 acompañarlo también en el desentrenamiento. Sobre  556 todo, porque el acompañamiento desde el punto de  557 vista psicológico, porque el que deja, el que se retira,  sufre. Es increíble, pero sufre.</p> <p>558 A: ¿Cuáles instituciones pueden integrarse?</p> <p>559</p>	Protocolo	Protocolo
	<p>550 Entonces está incluso el fisiólogo, y el entrenador, el  551 médico y el psicólogo, por lo menos</p> <p>552 A: ¿Qué otras personas a nivel social?</p> <p>553 I: Bueno, la familia, la familia tiene que ayudar al... así  554 como lo ayudó a ser alto rendimiento, debe  555 acompañarlo también en el desentrenamiento. Sobre  556 todo, porque el acompañamiento desde el punto de  557 vista psicológico, porque el que deja, el que se retira,  sufre. Es increíble, pero sufre.</p> <p>558 A: ¿Cuáles instituciones pueden integrarse?</p> <p>559</p>	Protocolo	Protocolo
	<p>553 I: Bueno, la familia, la familia tiene que ayudar al... así  554 como lo ayudó a ser alto rendimiento, debe  555 acompañarlo también en el desentrenamiento. Sobre  556 todo, porque el acompañamiento desde el punto de  557 vista psicológico, porque el que deja, el que se retira,  sufre. Es increíble, pero sufre.</p> <p>558 A: ¿Cuáles instituciones pueden integrarse?</p> <p>559</p>	Protocolo	Protocolo

	<p>560 La organización del estado, de las políticas deportivas  561 para hacer el proceso de desentrenamiento, eso tienen  562 que estar acompañado de... así como existen glorias  563 deportivas, que se acompañan ahorita, eso sí se hace.  564 Eh... incluso el apoyo económico, el apoyo social que  565 tienen ellos, se debería tener un apoyo biológico o  566 biomédico para el desentrenamiento de los exatletas.</p> <p>567 A: Respecto al tiempo ¿En cuánto tiempo se pudiera  568 plantear un proceso de desentrenamiento deportivo o  569 un esquema?</p> <p>570 Bueno, si comenzamos con el desentrenamiento  571 deportivo para la competencia, por largo tiempo, la vida  572 deportiva y posterior a la vida deportiva.</p> <p>573 A: ¿Cómo cree que pueda elaborarse un protocolo de  574 desentrenamiento deportivo en el país?</p> <p>575 I: Desde el punto de vista técnico ya... sería el control  576 biomédico del entrenamiento.</p> <p>577 Sería hablar del control biomédico del  578 desentrenamiento. Que debería comenzar, como ya te  579 dije, desde un principio, de la formación, desarrollo, y...  580 élite deportiva, y después posteriormente el retiro  581 deportivo y todo eso. Llevar una evaluación y todo el  582 seguimiento...</p> <p>583 Una cuestión básica, pudiera ser de lo más sencillo, eh...  584 ya el hecho de tener evaluaciones morfo-funcionales, te  585 ayuda. Y cuando llegan a su fase de retiro, bueno, bien  586 esas condiciones morfo-funcionales, continuarlas y  587 viendo posteriormente hacia hacer el seguimiento  588 posterior.</p> <p>589 A: ¿Cómo cree que se pueda atender ese proceso?</p> <p>590 I: Bueno no, si hay que comenzar de alguna manera, a  591 preocuparse por eso, porque es la salud del deportista,  592 durante y después de su retiro, es la salud del  593 deportista, si se puede hacer. Si se lleva un buen..., un  594 esquema, un plan, un programa, vamos a decir un  595 programa, de cuál ha sido la vida de ese deportista y qué  596 desde el punto de vista de la salud y de la preparación  597 física ha logrado su alto rendimiento, posterior a eso  598 continuarlo, eso tienen que ser una política del estado o  599 del gobierno, o de las políticas deportivas del país,  600 incluso debería estar hasta reglamentado, en ley, cuál  601 debe ser la atención desde el punto de vista de la salud  602 de esos atletas que ya están en retiro, pero eso debe  603 comenzar antes entonces el programa debe comenzar  604 con algunas cosas básicas y del conocimiento, cómo ha  605 sido el atleta, su salud y su preparación física, de su  606 preparación técnica para el deporte y después hacer el  607 seguimiento posterior. Si se puede hacer, pienso yo.</p> <p>608 Pero eso requiere de personal, requiere de recursos,  609 una logística, eh... para la atención personal que sea  610 paralelo si se quiere al equipo médico que está  611 atendiendo la fase de la preparación de la salud y de la  612 preparación del atleta en sí, y en conjunto tratar de</p>	Protocolo
	<p>573 A: ¿Cómo cree que pueda elaborarse un protocolo de  574 desentrenamiento deportivo en el país?</p> <p>575 I: Desde el punto de vista técnico ya... sería el control  576 biomédico del entrenamiento.</p> <p>577 Sería hablar del control biomédico del  578 desentrenamiento. Que debería comenzar, como ya te  579 dije, desde un principio, de la formación, desarrollo, y...  580 élite deportiva, y después posteriormente el retiro  581 deportivo y todo eso. Llevar una evaluación y todo el  582 seguimiento...</p> <p>583 Una cuestión básica, pudiera ser de lo más sencillo, eh...  584 ya el hecho de tener evaluaciones morfo-funcionales, te  585 ayuda. Y cuando llegan a su fase de retiro, bueno, bien  586 esas condiciones morfo-funcionales, continuarlas y  587 viendo posteriormente hacia hacer el seguimiento  588 posterior.</p> <p>589 A: ¿Cómo cree que se pueda atender ese proceso?</p> <p>590 I: Bueno no, si hay que comenzar de alguna manera, a  591 preocuparse por eso, porque es la salud del deportista,  592 durante y después de su retiro, es la salud del  593 deportista, si se puede hacer. Si se lleva un buen..., un  594 esquema, un plan, un programa, vamos a decir un  595 programa, de cuál ha sido la vida de ese deportista y qué  596 desde el punto de vista de la salud y de la preparación  597 física ha logrado su alto rendimiento, posterior a eso  598 continuarlo, eso tienen que ser una política del estado o  599 del gobierno, o de las políticas deportivas del país,  600 incluso debería estar hasta reglamentado, en ley, cuál  601 debe ser la atención desde el punto de vista de la salud  602 de esos atletas que ya están en retiro, pero eso debe  603 comenzar antes entonces el programa debe comenzar  604 con algunas cosas básicas y del conocimiento, cómo ha  605 sido el atleta, su salud y su preparación física, de su  606 preparación técnica para el deporte y después hacer el  607 seguimiento posterior. Si se puede hacer, pienso yo.</p> <p>608 Pero eso requiere de personal, requiere de recursos,  609 una logística, eh... para la atención personal que sea  610 paralelo si se quiere al equipo médico que está  611 atendiendo la fase de la preparación de la salud y de la  612 preparación del atleta en sí, y en conjunto tratar de</p>	Protocolo
	<p>590 I: Bueno no, si hay que comenzar de alguna manera, a  591 preocuparse por eso, porque es la salud del deportista,  592 durante y después de su retiro, es la salud del  593 deportista, si se puede hacer. Si se lleva un buen..., un  594 esquema, un plan, un programa, vamos a decir un  595 programa, de cuál ha sido la vida de ese deportista y qué  596 desde el punto de vista de la salud y de la preparación  597 física ha logrado su alto rendimiento, posterior a eso  598 continuarlo, eso tienen que ser una política del estado o  599 del gobierno, o de las políticas deportivas del país,  600 incluso debería estar hasta reglamentado, en ley, cuál  601 debe ser la atención desde el punto de vista de la salud  602 de esos atletas que ya están en retiro, pero eso debe  603 comenzar antes entonces el programa debe comenzar  604 con algunas cosas básicas y del conocimiento, cómo ha  605 sido el atleta, su salud y su preparación física, de su  606 preparación técnica para el deporte y después hacer el  607 seguimiento posterior. Si se puede hacer, pienso yo.</p> <p>608 Pero eso requiere de personal, requiere de recursos,  609 una logística, eh... para la atención personal que sea  610 paralelo si se quiere al equipo médico que está  611 atendiendo la fase de la preparación de la salud y de la  612 preparación del atleta en sí, y en conjunto tratar de</p>	Protocolo
	<p>608 Pero eso requiere de personal, requiere de recursos,  609 una logística, eh... para la atención personal que sea  610 paralelo si se quiere al equipo médico que está  611 atendiendo la fase de la preparación de la salud y de la  612 preparación del atleta en sí, y en conjunto tratar de</p>	Protocolo

	<p>613 hacer el programa, el protocolo del trabajo para eso del  614 atleta antes de su retiro, ya como exatleta.</p> <p>615 A: ¿Cuál cree serían los objetivos que se pudieran lograr  616 con ese proceso desentrenamiento?</p> <p>617 I: Porque eso es como una vigilancia que hay que hacer  618 a la respuesta que ha tenido el atleta durante su vida  619 deportiva, su respuesta orgánica funcional y hacer ese  620 seguimiento, esa vigilancia, sobre todo cuidando  621 aspectos fundamentales de la salud, como han sido sus  622 antecedentes de lesiones, patológicos, cómo han sido...  623 hacer un seguimiento de su, eh... y un programa  624 cardiovascular, sobre todo la parte cardiovascular,  625 neurológicas también, porque sobre todo los  626 boxeadores tienen a veces afectaciones del punto de  627 vista neurológico, incluso ellos deben ser evaluados por  628 neurólogos en su vida deportiva, y posterior a su vida  629 deportiva. Entonces va a depender también de los  630 deportes como... qué necesidades tiene de  631 especialidades médicas para su atención previa al retiro  632 y posterior al retiro... su vida deportiva, y ya de retiro.  633 Este... bueno, yo creo que eso llevar... hacer ese control  634 de desentrenamiento, que comienza desde antes, que  635 tener que ser un protocolo, que tiene que ser paralelo  636 al entrenamiento, porque sobre todo en deportes que  637 se afecta mucho la parte cardiovascular... y cuidar lo que  638 es el aspecto nutricional, metabólico, porque ellos al  639 dejar de entrenar tienden a engordar porque siguen  640 consumiendo la cantidad de calorías que ya no  641 requieren en su vida de retiro. Pero además de eso,  642 después de su vida deportiva tener un programa o un  643 protocolo de trabajo de acuerdo al deporte de actividad  644 física para contrarrestar los efectos del peso y contribuir  645 a mejorar sus cardiovasculares, respiratorias,  646 neurológicas, lo que sea... y sobre todo metabólica,  647 porque muchos tienden a por muchos de la obesidad.  648 Entonces tiene que haber además de los controles, la  649 vigilancia, todo eso, el control nutricional, de esos  650 atletas, una atención que tiene que ser específica para  651 ellos de mucha vigilancia, y de seguimiento de esos  652 atletas. Igualito es un control biomédico de  653 desentrenamiento deportivo.</p> <p>654 A: ¿Lo consideras tan importante como la activa?</p> <p>655 I: <b><u>Claro! Yo creo que es más importante</u></b></p> <p>656 A: Algunos de los atletas con los que has tenido contacto  657 ¿le han comentado sobre su proceso de retiro? ¿Cómo  658 se ven o cómo se sienten actualmente?</p> <p>659 I: Si, por ejemplo, R. R ella sabe, pero ella lo toma de una  660 manera muy jocosa. Como si fuera todavía una atleta. El  661 comportamiento es como si fuera una atleta... "eso no  662 me importa" ... una atleta no responsable, porque hay  663 atletas que son irresponsables. Yo pienso que un MA  664 puede que aumente de peso, pero no va a ser obeso,  665 muy responsables ese muchacho.</p>	Protocolo
--	---	-----------

	<p>666 Otros, no es que sean irresponsables, sino que no se dan  667 cuenta de lo que le está pasando, porque conozco, por  668 ejemplo, a J, J es una persona muy responsable, pero él  669 se dejó engordar porque bueno, la actividad a lo mejor  670 el trabajo que tiene, le produce estrés, entonces no  671 puede controlar eso, no se dio cuenta, engordó mucho...  672 se hizo obeso después de unos 67 Kg a casi más de 100  673 Kg, mucho más de 100 Kg. Entonces no se dan cuanto de  674 la afectación metabólica, cómo lo está dañando.</p> <p>675 Ahora después de ya de cierto tiempo, está tomando  676 medidas porque se da cuenta de que él no era así, y el  677 aspecto psicológico..., o sea que, por eso yo digo, el  678 psicólogo, el nutricionista incluso, el mismo médico  679 puede llevar y tener el apoyo del nutricionista para los  680 cálculos de los... cómo debe consumir, cuanto debe  681 consumir...</p> <p>682 Este... el fisiólogo y el cardiólogo, el entrenador. Porque  683 el entrenador, o alguien, no digamos que el mismo  684 entrenador de la fase competitiva, de la fase deportiva  685 activa, sino el entrenador que va a ayudar al  686 desentrenamiento también que va a ser el entrenador  687 de... el preparador para la vida.</p> <p>688 A: Ya que expresa que no hay programa, esquema o  689 protocolo de desentrenamiento en Venezuela ¿usted  690 participaría en el desarrollo o asesoramiento de algún  691 programa de este tipo?</p> <p>692 I: Si, ¿Por qué no?, Si.</p> <p>693 A: ¿Sabe de otros países que estén desarrollando esa  694 área?</p> <p>695 I: El único que yo sé porque oí conferencias fue, no  696 recuerdo el nombre del médico, Cuba, hace  697 desentrenamiento deportivo. ¿Cuáles son los detalles?  698 No sé, pero sí sé que están haciendo desentrenamiento  699 deportivo, y creo que, desde antes del retiro del atleta  de su deporte..., Cuba.</p> <p>681 No creo que los países latinoamericanos tengan  682 desentrenamiento deportivo, desconozco, si, por  683 ejemplo, Colombia, Perú, Chile, Argentina, EEUU,  684 desconozco, y si en otras latitudes, Europa, desconozco  685 realmente. Yo sí sé que Cuba si lo hace.</p> <p>687 A: Si se logra formar un programa de desentrenamiento,  688 ¿de qué manera sería más conveniente, sólo con  689 instituciones públicas o que haya una unión entre el  690 sistema público y sistema privado?</p> <p>691 I: ¿Para hacer un programa de desentrenamiento?  692 primero, eso debería ser política de estado, debería ser  693 una política emanada de las autoridades  694 gubernamentales y deportivas para que eso llegue a  695 donde tiene que llegar, sobre todo al alto rendimiento,  696 porque el problema más que todo es en el alto  697 rendimiento, más que todo en las instituciones privadas  698 no siempre tienen atletas de alto rendimiento, puede  699 que tengan los profesionales... eso sí, pero desde el</p>	Protocolo
	<p>688 A: Ya que expresa que no hay programa, esquema o  689 protocolo de desentrenamiento en Venezuela ¿usted  690 participaría en el desarrollo o asesoramiento de algún  691 programa de este tipo?</p> <p>692 I: Si, ¿Por qué no?, Si.</p> <p>693 A: ¿Sabe de otros países que estén desarrollando esa  694 área?</p> <p>695 I: El único que yo sé porque oí conferencias fue, no  696 recuerdo el nombre del médico, Cuba, hace  697 desentrenamiento deportivo. ¿Cuáles son los detalles?  698 No sé, pero sí sé que están haciendo desentrenamiento  699 deportivo, y creo que, desde antes del retiro del atleta  de su deporte..., Cuba.</p> <p>681 No creo que los países latinoamericanos tengan  682 desentrenamiento deportivo, desconozco, si, por  683 ejemplo, Colombia, Perú, Chile, Argentina, EEUU,  684 desconozco, y si en otras latitudes, Europa, desconozco  685 realmente. Yo sí sé que Cuba si lo hace.</p> <p>687 A: Si se logra formar un programa de desentrenamiento,  688 ¿de qué manera sería más conveniente, sólo con  689 instituciones públicas o que haya una unión entre el  690 sistema público y sistema privado?</p> <p>691 I: ¿Para hacer un programa de desentrenamiento?  692 primero, eso debería ser política de estado, debería ser  693 una política emanada de las autoridades  694 gubernamentales y deportivas para que eso llegue a  695 donde tiene que llegar, sobre todo al alto rendimiento,  696 porque el problema más que todo es en el alto  697 rendimiento, más que todo en las instituciones privadas  698 no siempre tienen atletas de alto rendimiento, puede  699 que tengan los profesionales... eso sí, pero desde el</p>	Protocolo
	<p>691 I: ¿Para hacer un programa de desentrenamiento?  692 primero, eso debería ser política de estado, debería ser  693 una política emanada de las autoridades  694 gubernamentales y deportivas para que eso llegue a  695 donde tiene que llegar, sobre todo al alto rendimiento,  696 porque el problema más que todo es en el alto  697 rendimiento, más que todo en las instituciones privadas  698 no siempre tienen atletas de alto rendimiento, puede  699 que tengan los profesionales... eso sí, pero desde el</p>	Protocolo

	<p>700 punto de vista del amateur yo creo que eso tiene que      701 ser programa institucionales.</p> <p>702 Luego eh..., si puede haber un consenso entre eh... la      703 parte pública y la parte privada. La parte privada es un      704 poquito más complejo, porque... a lo mejor se facilita,      705 pero yo pienso que es un poquito más complejo porque      706 allí los intereses son diferentes, eso es lo que yo pienso.      707 Lo ideal que siempre se haga un programa o un... que se      708 bajen unas pautas para hacer junto con el      709 entrenamiento también eh... tareas o programas,      710 protocolos de desentrenamiento desde que se      711 comienza el desarrollo deportivo.</p> <p>712 A: ¿Algo más que deseé agregar sobre el tema de      713 desentrenamiento?</p> <p>714 I: Es que el problema es que la gente desconoce muchas      715 veces lo que es el entrenamiento, y mucho más lo que      716 es el desentrenamiento... entonces hay que hacer      717 mucho programa educativo, creo que allí está... desde la      718 dirigencia hasta las bases escolares, la masificación y      719 todo lo demás, pero... pienso que la parte educativa es      720 muy importante, que la gente tome conciencia de que      721 es realmente, cual es la importancia de hacer      722 desentrenamiento, para que no ocurra lo que ha      723 ocurrido muchas veces , que está ocurriendo, muchas      724 secuelas por aplicar altas cargas de entrenamiento      725 durante las etapas deportivas que luego eso repercute y      726 quedan secuelas en... una vez que el atleta se retira del      727 deporte. Entonces creo que la parte educativa es lo más      728 importante, de crear la conciencia de la necesidad de      729 hacer el desentrenamiento y que no se inicie... que la      730 gente entienda que eso no se puede iniciar como que si      731 esta etapa es hasta aquí... (<i>Señala con las manos</i>), y de      732 aquí para allá es el desentrenamiento... o sea, termina      733 su vida deportiva y de allí para allá viene el      734 desentrenamiento, ¡no! El desentrenamiento viene      735 mucho antes, tomar conciencia sobre eso y eso tiene      736 que ser educación, eso no puede... o sea, eso tiene que      737 ser eh... formación, formación, formación de todos, de      738 dirigentes, y atletas, entrenadores autoridades y todo el      739 mundo.</p> <p>740 FIN</p>	Protocolo
--	--	-----------

Escobar A. (2025)

**Tabla 22.**  
**Entrevista M2**

INFORMANTE M2	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autor / I: Informante clave	SUB- CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
------------------	------	--	--------------------	------------

<p><i>Médico Cirujano</i>  <i>- Magister en control médico del entrenamiento deportivo.</i>  <i>Médico en ámbito deportivo desde hace 14 años</i></p>	<p>1 A: ¿Cómo se interesó en trabajar en el área del deporte?      2 ¿Cómo médico en el ámbito deportivo?      3 I: Bueno, de verdad que fue un cambio radical en mi parte      4 ¿no? yo estaba haciendo la residencia de terapia intensiva      5 en el hospital, la residencia asistencial y hubo una atleta      6 que... de coleo, que tuvo una lesión cervical posterior a un      7 accidente de tránsito, ella quedó cuadripléjica, y en ese      8 tiempo ella estuvo largo plazo con nosotros ahí en el      9 servicio... en la terapia; y eh... hubo un médico que era del      10 centro médico... fue el médico que hizo las pasantías      11 como estudiante cuando yo hice la rural, y desde allí      12 comenzó el contacto, y el contacto. Cuando yo termino la      13 residencia, se abrió la... el postgrado, digámoslo así      14 ¿verdad? la maestría en Control médico del      15 entrenamiento deportivo y de allí entonces, yo arranqué      16 posteriormente mis estudios ahí en la universidad.      17 A: ¿Cuántos años tiene trabajando en el área del deporte?      18 I: A nivel nacional, con el ministerio del deporte, desde el      19 2010, cuando yo empecé con la selección de softbol      20 femenino, cuando fue el mundial aquí, en ese momento      21 yo empecé.      22 A: ¿Con cuáles deportes ha trabajado?      23 I: Bueno... Anteriormente cuando nosotros estábamos...      24 digamos... el protocolo... trabajaba de otra manera,      25 cuando las instituciones como tal tenían concentrados a      26 todo los deportes de acuerdo al estado ¿verdad? tu      27 tratabas los deportes que tenías en el estado ¿ok? por lo      28 menos el seguimiento de aquí era, tiro con arco, tiro      29 deportivo, varios de lucha, varios de karate, este...      30 voleibol arena por supuesto, varios de esgrima... entonces      31 todos ellos estaban concentrados aquí, y uno los veía con      32 las demás especialidades que también nosotros los      33 teníamos aquí en el servicio médico.      34 Mas, sin embargo, cuando tú vas a Caracas ¿verdad? que      35 hay unos juegos, hay unas concentraciones, allí tú ves      36 todas las demás disciplinas y durante los años ya he tenido      37 por supuesto, muchísimo contacto con todos... digamos      38 que, con casi todos los deportes, porque cuando tú te      39 concentras allá, tú ves a todos y cuando viajas ves a todos,      40 entonces digamos que son variados los deportes que tú      41 has visto. Son muy pocos quizás, vamos a suponer...      42 canotaje que no me ha tocado estar digamos... que con      43 ellos exactamente, eh... ese... hasta discapacidad hemos      44 visto, de aquí en Carabobo también tenemos varios de      45 discapacidad que también hemos tratado.      46 A: Sobre los atletas que ha acompañado en su preparación      47 ¿ha evidenciado que hay cambios ya sean morfológicos o      48 funcionales por esa preparación?      49 I: Claro que sí.      50 A: ¿Cómo cuáles?      51 I: Por lo menos cuando tú le hacías el control, en el caso...      52 lo que pasa es que nosotros... digamos... antes del covid,      53 tu hacías más de estas actividades ¿ok? Ahora</p>	
---	--	--

	<p>54 desafortunadamente y la ausencia de personal ha hecho  55 que tus dejes de hacer muchas pruebas funcionales,  56 porque no hay personas para realizarlas, entonces tú le  57 hacías muestreos de saltabilidad, le haces unos tests, y  58 entonces cuando esos tests te salen alterados ¿verdad? o  59 mira... la parte de la potencia, la elasticidad está  60 disminuida, tú se lo sugieres al entrenador y el entrenador  61 entonces busca desarrollar esa parte mala, individualizada  62 del atleta y mejora su rendimiento ¿ok? Es igual en la  63 parte de antropometría, si tú tienes un porcentaje de  64 grasa aumentado y pasas de alguna parte muscular muy  65 disminuida de acuerdo al deporte, tampoco por más que  66 tu desarrolles la fuerza, no vas a tener... porque no tiene  67 fibras musculares.</p> <p>68 A: Como médico y de lo que ha experimentado ¿Cuál cree  69 que sean las buenas condiciones físicas y psicológicas que  70 se obtienen por el entrenamiento y cuáles condiciones  71 que pudieran ser contraproducentes para la salud debido  72 a las fases de entrenamiento del alto rendimiento?</p> <p>73 I: Primero tú tienes que tener un control, si tú no tienes  74 un control de ellos, no sabemos las cargas... como esa  75 persona, su cuerpo la está tomando, ¿ok? entonces, no es  76 solamente tomarle la tensión, auscultarlo, ¡no!  77 determinar laboratorio, pruebas funcionales, hay que  78 hacer una serie de casos para tu decir que el muchacho  79 está bien, eh... evaluar la alimentación, una alimentación  80 balanceada, aparte de cuál etapa de preparación está...  81 todo eso varía, ahí muchachos que en una competencia te  82 empiezan a tomar una coca-cola, no por el nombre  83 comercial, sino por bebidas que no deben tomarse,  84 entonces tú tienes que desde temprana edad, ir educando  85 a ese niño, que debe comer, que no debe comer y las  86 madres sobre todo como son niños que es lo deben hacer  87 estos patrones.</p> <p>88 Y actualizar... eh... Se ha perdido mucho el hecho de hacer  89 congreso ¿ok? de congresos tanto internacionalmente o  90 aquí nacionalmente para ir actualizándose, que también  91 esos son buenos, los aparatos <u>actualizarlos</u>, hay muchas  92 cosas que podemos hacer hoy en día, que se ven en otros  93 países y nosotros en ese sentido estamos atrasados, y a  94 veces porque nuestros atletas son muy buenos, pero es  95 importante trabajar en equipo, un equipo  96 multidisciplinario... no solamente el médico, nosotros  97 vamos de la mano con muchas especialidades ¿ok?  98 porque si tu encuentras algo alterado, bueno, si necesitas  99 fisiatría y rehabilitación... fisiatría y rehabilitación, si  100 necesitas traumatología, traumatología y así...  101 Y que todos estos espacios estén completos en todos los  102 estados para de verdad brindar una atención al atleta,  103 como debe ser, desde chiquitico hasta el alto  104 rendimiento.</p> <p>105 A: Respecto a los atletas que ha atendido ¿cuáles son las  106 patologías que más ha diagnosticado?</p>	Protocolo
--	--	-----------

	<p>107 : Bueno, todo depende del deporte... porque hay lesiones      108 que son propias de cada deporte ¿ok? y muchas veces      109 esto se ve, digamos... que accidentes secundarios, pero a      110 veces también hay sobreentrenamiento, eh... puede ser      111 que no haya una buena alimentación, porque como te      112 dije, mientras están concentrados en Caracas, pero si      113 están el muchacho tiene que salir a trabajar para poderse      114 mantener, entonces digamos que su día a día, que si      115 normalmente no lo hace... entonces, no tiene una buena      116 seguridad, por lo menos va corriendo a entrenar, no va a      117 calentar bien ¿verdad? entonces... pum... se pone a      118 entrenar y allí pueden venir las lesiones... y a veces      119 sobreentrenamiento, la biomecánica... la biomecánica es      120 importante, no ejecuta bien el movimiento, y vienen      121 posteriormente las lesiones, y también la biomecánica es      122 parte del control médico... de hacerle la para si él tiene      123 un mal movimiento corregirlo, y a parte que va a      124 aumentar su rendimiento, evitar que se lesione      125 posteriormente.</p> <p>126 A: ¿Cuáles son las patologías más frecuentes?</p> <p>127 I: Bueno, por ejemplo, cuando yo tenía concentrado la <span style="background-color: yellow;">Cambio de salud</span>      128 selección de voleibol, eh... lesiones del manguito rotador, estilo de vida      129 había bastante, lesiones de rodilla, rodilla del saltador,      130 había bastante, entonces, por eso te digo depende del      131 deporte...</p> <p>132 En tiro con arco era también del dedo y era más también      133 de hombro las lesiones, toda... por la ejecución del      134 deporte. Y la... también hace falta a nivel estadal, el      135 fortalecimiento, la parte muscular, ¿ok? Porque por      136 ejemplo, en tiro con arco, que sabes que... ellos, la      137 posición que ellos se colocan y que rotan, giran la cadera,      138 eso hace también que existan desviaciones de la      139 columna... y también si tiene una mal pisada el muchacho      140 empeora más la situación, entonces la... todo debe nacer      141 desde un principio, la captación del talento deportivo, y a      142 parte tu hacerle su estructura anatómica y decir "oye,      143 este muchacho puede ser que sea bueno para este      144 deporte, que para este..." porque por ejemplo los      145 pesistas, los pesistas necesitan ser piernas cortas y tronco      146 corto... entonces ¿Qué vas a poner a un muchacho de 2      147 metros? no puede ser, entonces muchas no es lo que      148 quieran los padres que el niño juegue, sino que también      149 el cuerpo del niño, de acuerdo a la captación que tú le      150 hagas decir, "si, este puede ser, este si va para este      151 deporte", y allí entonces nosotros mejoraríamos el      152 rendimiento deportivo.</p> <p>153 A: ¿Considera que esas patologías sanan a corto plazo o      154 pueden repercutir a largo plazo?</p> <p>155 I: Si son diagnosticadas a tiempo y tienen una adecuada      156 rehabilitación por supuesto que se puede a corto      157 tiempo..., porque el fortalecimiento..., ahora si es una      158 lesión ya instaurada que tu sepas, por ejemplo en la parte      159 de discapacidad, bueno, ni hagas lo que hagas, tú vas a</p>	Estado de
--	--	-----------

	<p>160 tratar de desarrollar, digamos, la parte que el atleta le      161 favorece, si son los brazos, si es la cabeza, si son las      162 piernas, dependiendo de su lesión, que en este caso, ante      163 una amputación ya no podemos hacer nada, pero en la      164 parte del alto rendimiento, vuelvo y te repito, se supone      165 primero que el muchacho no debe tener ningún      166 impedimento grave para realizar la actividad física, si es      167 algo mínimo, un desbalance, si se puede mejorar, con      168 entrenamiento y que haga un secuencia entre fisioterapia,      169 fisiatría, rehabilitación, el entrenamiento que se realiza en      170 el campo, el entrenamiento que se hace en el gimnasio,      171 todo tiene que estar digamos que unido uno con el otro      172 de la mano e ir evaluando (<i>inaudible</i>) del muchacho.</p> <p>A: ¿Cuáles son los motivos por lo que los atletas se retiran      173 del deporte?</p> <p>I: <u>Bueno, te los comento a manera que ellos se lo comentan a uno, te dicen me voy a retirar por esto, por esto, por esto...</u> muchas veces la sociedad hoy en día no es decirte, actualmente lo que no se gana, lo que ganan los atletas no les alcanza y tienen que salir a trabajar <i>¿ok?</i> y muchos de ellos, por eso dicen "o sea, hasta aquí termino mi ciclo olímpico..." porque tengo que salir, porque tengo cosas, porque tengo hijos, porque tengo que responder por ellos, aunque también hay otros que se han lesionado y están conscientes, de que ellos dicen, "no... yo no quiero seguir viviendo con una lesión, prefiero cuidarme", no digamos, hacer de baja intensidad los ejercicios, sino que sencillamente me retiro y sigo mi vida colocando un comercio o algo, pero generalmente cuando ya tienen familia, ¿sabes? cuando ya tienen que por la familia... muchos son esos.</p> <p>A: ¿Ha acompañado u orientado a algún atleta durante el proceso del retiro?</p> <p>I: <u>No he tenido esa oportunidad</u></p> <p>A: ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: <u>Cuando estudiaba, en la maestría. O sea, esa es una materia como tal</u></p> <p>A: ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: <u>Nosotros tenemos unas adaptaciones fisiológicas en condiciones normales, unas adaptaciones fisiológicas en condiciones cuando haces una actividad deportiva, y posteriormente, ese desentrenamiento cuando dejas de hacer lo que se habla de un periodo de las primeras 4 semanas cuando ya lo vas a dejar definitivo más de 4 semanas, todos estos parámetros, hasta a nivel metabólico, todo esto cambia.</u></p> <p><u>Entonces hay que hacer como un seguimiento ¿verdad? de digamos, lo que es la frecuencia cardíaca, lo que es la parte cardiovascular como tal, que es uno... y la parte metabólica, que es uno de los más afectados.</u> Ya sabemos que el metabolismo de ellos eh... es más exigente porque está muchas calorías y producto del desgaste físico que</p>	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo
		Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento deportivo
		Origen del conocimiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
		Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento

	<p>213 están haciendo en el entrenamiento, entonces en ese      214 momento ya lo están quemando, pero cuando deja de      215 hacer la actividad deportiva ya no... ya esas calorías la      216 estás consumiendo pero no la estás quemando ¿me      217 entiendes? entonces hormonalmente, también la parte      218 endocrina todo cambia, la tensión también, porque hay un      219 aumento de la resistencia vascular periférica, a tensión      220 baja un poquito más, pero entonces cuando deja de      221 entrenar tiene que aumentar, y bueno el gasto cardíaco      222 también disminuye un poquito, pero eso es propio de la      223 misma... de la parte orgánica, y parte hormonal sobre      224 todo.</p> <p>225 A: ¿Ha tenido contacto con algún atleta que ya esté      226 retirado?</p> <p>227 I: Imagínate... por teléfono, que a veces lo saludan a uno,      228 pero así... ya no están en el país (<i>risas</i>)</p> <p>229 A: ¿O que le comenten su situación ya retirados? De      230 condición de salud, de vida, social, en general.</p> <p>231 I: No... porque te llaman es para saludarte, pero de su      232 condición no.</p> <p>233 A: ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un      234 protocolo sobre desentrenamiento deportivo?</p> <p>235 I: <b>No conozco, y no he escuchado.</b></p> <p>236 A: ¿Considera que es importante trabajar con el      237 desentrenamiento deportivo?</p> <p>238 I: <b>Por supuesto, claro que sí.</b></p> <p>239 A: ¿Por qué lo considera importante?</p> <p>240 Porque como te dije, hay cambios de las adaptaciones      241 fisiológicas que si la persona no está preparada a todos      242 estos cambios, la persona puede ser obesa, puede tener      243 problemas endocrinos, puede tener síndrome      244 metabólico, puede ser hipertenso, puede hasta llevar a un      245 infarto, porque está acostumbrado a comer, comer y a      246 comer y si no sabe que comer, va a obeso, y la obesidad      247 cardiovasculares, entonces una persona que puede tener      248 también período corto de vida, entonces hay que      249 enseñarlo a comer también en ese periodo que debe      250 hacer, que eso tiene que ser paulatino, entonces, si se le      251 debería hacer un control.</p> <p>252 A: Respecto a los atletas que ha atendido ¿Es de su      253 conocimiento que hayan tenido complicaciones de salud      254 después de haberse retirado?</p> <p>255 I: Por noticias, como dices tú, pero por entrenadores que      256 fueron atletas. <b>Si... si, por ejemplo, evento cerebro</b>  <b>vascular, si, si... pero, digamos que así, pero no atletas</b>  <b>directamente y persona ya mayores entonces me</b>  <b>Imagino que por allí viene, no se controló, y también, uno</b>  <b>también lo ve como médico,</b></p> <p>261 A: ¿Eso que explica se refiere a qué área de la atención      262 médica?</p> <p>263 I: Del control médico del entrenamiento deportivo..., el      264 hecho de que hagas deporte no quiere decir, tantas      265 muertes súbitas, que no les hacen... es necesario también</p>	Existencia de protocolos Venezuela	Conocimiento sobre desentrenamiento
	<p>261 A: ¿Eso que explica se refiere a qué área de la atención      262 médica?</p> <p>263 I: Del control médico del entrenamiento deportivo..., el      264 hecho de que hagas deporte no quiere decir, tantas      265 muertes súbitas, que no les hacen... es necesario también</p>	Salud en fase de retiro	Estado de salud

	<p>266 dotar de pruebas de esfuerzo, o sea, con sus especialistas  267 en área ¿ok? nosotros como médicos deportivos, nosotros  268 tomamos todos esos resultados, porque se supone que  269 vamos tomados de la mano, como ya te lo dije con varias  270 especialidades, pero un test de esfuerzo es básico en un  271 atleta, para tu saber cuál es el máximo y el entrenador  272 saber cuál es el máximo que puede el muchacho ponerlo  273 a entrenar pues, y mejorar su condiciones, entonces no  274 es solamente... "ponte a correr, da tantas vueltas"..., no  275 señor hay que saber cómo ese corazoncito se va adaptar  276 y cuánto resiste.</p> <p>277 A: Ya que expresa que aquí en el país no hay un programa  278 sobre el desentrenamiento ¿cómo cree que se pudiera  279 crear un programa sobre este tema?</p> <p>280 I: Pienso que el protocolo lo tiene que saber todo  281 entrenador, todo médico en el área del deporte, este... y  282 bueno... y no solamente los del deporte, todo médico  283 general porque todo médico también que le llegue, de  284 acuerdo a la especialidad que tenga este... le puede llegar  285 un deportista, y si es una persona mayor, que por lo  286 menos presenta una fractura que nosotros le decimos por  287 ejemplo fractura por sobreuso ¿verdad? o fractura por  288 estrés, él tiene que evaluar qué está pasando allí, cuáles  289 son las condiciones de eso. Entonces saber si él ya se  290 decidió que no va a seguir, entonces orientarlo cuáles son  291 o qué es lo que debe a hacer para tener un adecuado  292 desentrenamiento.</p> <p>293 Entonces es hacerle como más publicidad, la mayor  294 importancia a todo eso, y en los centros deportivos, eso  295 es vital, centros deportivos de alto rendimiento a nivel  296 estatal, o sea, locales... es importante hacerlo saber,  297 porque digamos que nosotros no nos los sabemos todo, a  298 medida que pasa el tiempo, tú vas estudiando, tú vas  299 aprendiendo, y por lo menos yo soy así, uno nunca se la  300 sabe toda, y cada quien sabe su mundo y todos los días  301 aprendemos algo nuevo. Y hay que prevenir muchas  302 patologías que pueden ser prevenibles, valga la  303 redundancia.</p> <p>304 A: ¿Cuáles considera son las áreas de la vida que más se  305 afectan cuando el atleta de retira?</p> <p>306 I: Bueno, de acuerdo como hablamos anteriormente, los Cambio del Estado de  307 atletas que he escuchado que dicen, la parte familiar, o estilo de vida salud  308 sea, porque ellos se apartan de su vida social porque viven  309 es otro mundo, concentrados, entonces la parte  310 psicológica por supuesto está ahí afectada, porque es un  311 cambio radical. Tú estás acostumbrado a un estilo de vida,  312 y ahora vienes a otro estilo de vida. Si tienes que trabajar  313 cambias tu vida también, la parte... todo lo social de  314 cambio, y por supuesto, la parte digamos nosotros, como  315 ser humano, nuestro organismo también cambia, y si tú  316 estás en un sistema activo y luego vas a un sistema  317 totalmente diferente, que no tiene la misma actividad  318 física que realizabas, todo eso va a repercutir en tu</p>	Protocolo
--	--	-----------

	<p>319 organismo, que sería lo más importante ¿no? Aunque no      320 lo vemos tanto como, eh... físicamente, no, no sería la      321 palabra... eh... o no lo pensamos que tu cuerpo se va a      322 afectar, pero claro que, si se va a afectar, y es lo más      323 importante, porque psicológicamente bueno, tú puedes      324 cambiar tu estilo de vida ¿verdad? tu ente familiar, pero      325 tu organismo, si no lo tomas en consideración, él si va a      326 tener grandes cambios que pueden producir      327 enfermedades.</p> <p>328 Entonces la parte orgánica, digamos que es la parte      329 principal.</p> <p>330 A: Si se crea algún protocolo para la atención del      331 desentrenamiento deportivo ¿estaría dispuesta a      332 participar?</p> <p>I: Si las condiciones lo permiten, por supuesto que sí.      334 Entonces, porque de verdad como todo, al entrenar      335 necesitas el equipo multidisciplinario, y al salir también      336 necesitas el equipo multidisciplinario, porque hay que      337 hacerte un chequeo, o sea, un chequeo cotidiano, hay que      338 hacerte un control para ver hasta que todas tus variables      339 estén dentro del límite, chévere.</p> <p>A: ¿Sabe de algún país que esté desarrollando      341 investigaciones o programas de desentrenamiento      342 deportivo?</p> <p>I: No te sé decir. Pero yo me imagino, porque cuando uno      344 se mete por las redes y si te hablan, por supuesto, pero      345 exactamente, si una institución como tal existe, no, pero      346 por trabajos que han realizado en varios países, digamos      347 por lo menos en España. En España ellos son potencia en      348 todo de lo que es deporte, el control, varias entidades de      349 Europa. Pero... de decirte exactamente con quien no, pero      350 si existe por supuesto, porque eso es importante.</p> <p>Y muchas veces son más valorados que nosotros aquí,      352 aquí no se le da el seguimiento la importancia que eso      353 tiene.</p> <p>A: ¿Ese equipo multidisciplinario por cuáles profesionales      355 estaría conformado?</p> <p>I: Bueno, cardiología tendría que estar allí, la misma      357 medicina interna, por supuesto, porque estamos      358 hablando de patologías, tiene que haber fisiología del      359 ejercicio para controlar todas esas variables y hacer los      360 exámenes pertinentes, dependiendo si tiene      361 hematología, tiene que haber fisiatría, rehabilitación, por      362 supuesto que la parte de medicina deportiva tiene que      363 estar ahí instaurada, psicología deportiva también.      364 Porque puede haber atletas que ellos se desincorporan      365 por una lesión, entonces a temprana edad tú puedes tener      366 una patología ¿verdad? Secundaria a eso, este... bueno      367 básicamente por ellos.</p> <p>A: respecto a las instituciones ¿Considera conveniente la      369 unión de instituciones públicas con instituciones      370 privadas?</p>	Protocolo
--	---	-----------

	<p>371 : Yo pienso, que en las dos partes sería bien, Hay personas      372 que pueden acudir a privado y hay personas que      373 entonces, sería muy malo digamos... que una persona que      374 toda su vida se dedicó a nacional tiene el dinero,      375 entonces para ir a la parte privada, entonces ¿uno no      376 pudiese acudir a que le digan cómo puede desentrenar      377 adecuadamente? yo pienso que las dos como existe en      378 todo, si tú en la parte privada tiene todos los medios,      379 digamos, al hacer todas tus pruebas, y la persona tiene      380 todo el dinero, y ojalá que funcionara en la parte pública      381 como debería funcionar, sería perfecto, pero bueno... eso      382 es como muchas cosas...</p> <p>383 A: Sabiendo cómo es el proceso de preparación física del      384 atleta, ¿en qué fase se debe integrar al atleta el tema del      385 desentrenamiento?</p> <p>386 Yo pienso que primero el factor edad, de acuerdo al      387 deporte que se está realizando, ya uno como profesional      388 en el área y si le hace seguimiento al atleta tú debes      389 imaginarte que posiblemente ya está a punto de...      390 digamos... la vida deportiva de ese atleta de llegar a su fin      391 ¿ok? aparte eh... atletas van diciéndotelo de una vez...      392 "mira, yo termino mi ciclo deportivo... termino hasta este      393 año", entonces en estos casos o cuando por ejemplo ya un      394 atleta tiene una lesión que se sabe que ya no puede seguir      395 entrenando, sino que puede hacer actividad física, mas no      396 entrenando a alto nivel, eh... uno digamos... tener esa      397 expectativas en consideración y hablando en conjunto      398 igualmente con el psicólogo deportivo para ir      399 preparándolo al atleta, porque esos cambios, por ejemplo      400 si es una lesión, claro son más radicales, mientras que si      401 ya es por edad o por decisión propia ya se puede trabajar      402 de otra manera, entonces cuando va terminando, se te va      403 diciendo, ya hay que hablar en ello, porque sabemos que      404 hay unos cambios fisiológicos tempranos y unos cambios      405 fisiológicos que se demoran un poquito más, es más se      406 habla que hay hasta cambios a nivel de los 10 días,      407 entonces por lo tanto, el atleta cuando decide ya      408 digamos... este.. dejar de entrenar, saber que va a hacer,      409 si va a ser eh... digamos que va a dejar de entrenar      410 completamente o va a hacerlo paulatinamente      411 trabajando alguna actividad física y allí mismo hay que      412 empezar a controlarlos, pienso yo, porque si ellos duraron      413 todo un tiempo entrenando...</p> <p>414 Si ellos duraron años y años entrenando y representando      415 a un país y por lo tanto nosotros también como      416 organización debemos estar pendientes de... digamos del      417 retiro de los mismos, porque su estado de salud es válido,      418 ejemplo, en boxeo... en boxeo sabemos esos      419 microtraumas repetitivos a nivel de cerebro a nivel      420 cráneo, les puede producir isquemias cerebrales,      421 enfermedades multiinfarto cerebral, que aunque no se      422 manifiestan... digamos, directamente sabemos que uno...      423 se ve... una tomografía, una resonancia y podemos</p>	Protocolo
	<p>386 Yo pienso que primero el factor edad, de acuerdo al      387 deporte que se está realizando, ya uno como profesional      388 en el área y si le hace seguimiento al atleta tú debes      389 imaginarte que posiblemente ya está a punto de...      390 digamos... la vida deportiva de ese atleta de llegar a su fin      391 ¿ok? aparte eh... atletas van diciéndotelo de una vez...      392 "mira, yo termino mi ciclo deportivo... termino hasta este      393 año", entonces en estos casos o cuando por ejemplo ya un      394 atleta tiene una lesión que se sabe que ya no puede seguir      395 entrenando, sino que puede hacer actividad física, mas no      396 entrenando a alto nivel, eh... uno digamos... tener esa      397 expectativas en consideración y hablando en conjunto      398 igualmente con el psicólogo deportivo para ir      399 preparándolo al atleta, porque esos cambios, por ejemplo      400 si es una lesión, claro son más radicales, mientras que si      401 ya es por edad o por decisión propia ya se puede trabajar      402 de otra manera, entonces cuando va terminando, se te va      403 diciendo, ya hay que hablar en ello, porque sabemos que      404 hay unos cambios fisiológicos tempranos y unos cambios      405 fisiológicos que se demoran un poquito más, es más se      406 habla que hay hasta cambios a nivel de los 10 días,      407 entonces por lo tanto, el atleta cuando decide ya      408 digamos... este.. dejar de entrenar, saber que va a hacer,      409 si va a ser eh... digamos que va a dejar de entrenar      410 completamente o va a hacerlo paulatinamente      411 trabajando alguna actividad física y allí mismo hay que      412 empezar a controlarlos, pienso yo, porque si ellos duraron      413 todo un tiempo entrenando...</p>	Protocolo
	<p>393 entonces en estos casos o cuando por ejemplo ya un      394 atleta tiene una lesión que se sabe que ya no puede seguir      395 entrenando, sino que puede hacer actividad física, mas no      396 entrenando a alto nivel, eh... uno digamos... tener esa      397 expectativas en consideración y hablando en conjunto      398 igualmente con el psicólogo deportivo para ir      399 preparándolo al atleta, porque esos cambios, por ejemplo      400 si es una lesión, claro son más radicales, mientras que si      401 ya es por edad o por decisión propia ya se puede trabajar      402 de otra manera, entonces cuando va terminando, se te va      403 diciendo, ya hay que hablar en ello, porque sabemos que      404 hay unos cambios fisiológicos tempranos y unos cambios      405 fisiológicos que se demoran un poquito más, es más se      406 habla que hay hasta cambios a nivel de los 10 días,      407 entonces por lo tanto, el atleta cuando decide ya      408 digamos... este.. dejar de entrenar, saber que va a hacer,      409 si va a ser eh... digamos que va a dejar de entrenar      410 completamente o va a hacerlo paulatinamente      411 trabajando alguna actividad física y allí mismo hay que      412 empezar a controlarlos, pienso yo, porque si ellos duraron      413 todo un tiempo entrenando...</p>	Protocolo
	<p>414 Si ellos duraron años y años entrenando y representando      415 a un país y por lo tanto nosotros también como      416 organización debemos estar pendientes de... digamos del      417 retiro de los mismos, porque su estado de salud es válido,      418 ejemplo, en boxeo... en boxeo sabemos esos      419 microtraumas repetitivos a nivel de cerebro a nivel      420 cráneo, les puede producir isquemias cerebrales,      421 enfermedades multiinfarto cerebral, que aunque no se      422 manifiestan... digamos, directamente sabemos que uno...      423 se ve... una tomografía, una resonancia y podemos</p>	Protocolo

	<p>424 encontrar este tipo de lesiones, y así muchas otras cosas          425 más que se pueden encontrar cuando no hay digamos un          426 estudio de electroencefalograma que deben hacerse en          427 estos casos anualmente, y dependiendo, de lo que uno          428 encuentre en esas alteraciones, también uno puede          429 decidir en estos casos que el atleta definitivamente se          430 retire y hacerle su seguimiento, por supuesto de la mano          431 con el neurólogo, en este caso ¿no?, entonces algo que          432 debe suceder al momento que se sabe o que se sospecha,          433 se sospecha que el muchacho se va a retirar o lo va a decir,          434 por ejemplo, en el caso de los de lucha ellos dicen que en          435 la competencia, agarran y se quitan las botas, y ese es un          436 indicativo ya de que el atleta se está retirando, entonces          437 el medico que está allí con ellos, si está consecutivamente          438 con ellos ya debe saber cuáles son los signos y síntomas,          439 digámoslo así en nuestro lenguaje, de que ese atleta se          440 va a retirar, no esperar a que llegue a la vejez con las          441 complicaciones para actuar allí.</p> <p>442 Hay personas que bueno... como sabemos, esos cambios          443 fisiológicos suceden, ya la frecuencia cardíaca le aumenta          444 un poco más, le puede aumentar la resistencia vascular          445 periférica, este... disminuye el volumen sistólico, o sea,          446 todos digamos... los beneficios que hacía durante el          447 entrenamiento... el consumo máximo de oxígeno baja...,          448 esto... estos cambios van a repercutir en la salud de ellos          449 y hay que estar pendientes.</p> <p>450 A: ¿Algo que quiera agregar o aportar sobre la atención          451 del desentrenamiento deportivo?</p> <p>452 Y bueno... y así como se hace el control médico del          453 entrenamiento deportivo y se le hace un seguimiento a          454 todos estos atletas, también se le debería hacer un          455 seguimiento a los atletas que se están retirando, este...          456 con sus evaluaciones cada cierto tiempo para tener un          457 control, ofrecerles ese tipo de atención para asegurar, que          458 por lo menos, en el tiempo... en un tiempo estipulado por          459 las organizaciones respectivas consideren que no tienen          460 ningún riesgo de padecer ninguna enfermedad, porque          461 sabemos que hasta metabólicamente hay alteraciones en          462 este caso, me imagino yo que bueno debe ser así, hacerle          463 un seguimiento durante cierto tiempo a los atletas, desde          464 el punto de vista de la parte médica, haciendo todas sus          465 evaluaciones.</p> <p>FIN</p>	Protocolo
		Protocolo

Escobar A. (2025)

**Tabla 24.**  
*Entrevista M3*

INFORMANTE M3	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante clave	SUB-CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
Médico Cirujano – Especialista en Deporte	1 2	A: ¿Cómo se interesó en integrarse a Medicina del Deporte?		

<i>Medicina</i>	3	I: Bueno, mira, mi experiencia antes de estudiar Medicina eh... la tuve en el deporte... mi pasión era practicar deporte. Para ese entonces eran los deportes clásicos... el voleibol, el baloncesto, el futbolito y el béisbol. Después,
<i>Deportiva</i>	4	
<i>Médico de equipo</i>	5	
<i>30 años de experiencia en deporte</i>	6	también practiqué tennis de mesa, pero aunado a eso pues, aún no estaba pendiente de todos los eventos que se transmitían en ese momento... me acuerdo yo en blanco y negro... la televisión... este... y entonces siempre estuve muy, muy ligado al deporte... siempre fue deporte aficionado.
	7	
	8	A: ¿Desde que año se desempeña como Médico del ámbito deportivo?
	9	I: Desde el 90 y... finales del 95.
	10	A: Es decir, ¿tiene casi 30 años en el área de la Medicina del Deporte?
	11	I: Si, 30 años en área del deporte... y como especialista... este año, ahorita a finales de este año cumple 20 años.
	12	
	13	A: ¿En cuáles eventos competitivos ha estado a nivel nacional e internacional como médico?
	14	Si, bueno... yo estuve como médico general, antes de hacer la especialidad en cualquier cantidad de eventos nacionales... deportivos nacionales.
	15	
	16	Estuve en los juegos juveniles ¿te acuerdas? los juegos que se organizaban todos los años, que eran los juegos juveniles... juegos nacionales deportivos pues... algo así...
	17	
	18	Juegos deportivos nacionales que eran para las categorías juveniles. Posteriormente cuando yo vengo del postgrado he estado en los juegos Sudamericanos, Panamericanos,
	19	
	20	luego estuve en los Juegos Sudamericanos..., aparte de esto pues... estuve en los Juegos Bolivarianos.
	21	
	22	A: En los atletas que usted le ha hecho seguimiento ¿ha comprobado las modificaciones fisiológicas, morfológicas y psicológicas por el hecho de ser atletas de alto rendimiento?
	23	
	24	I: Si, por supuesto, por supuesto que si se evidencia, tanto en el somatotipo, como en su capacidad cardiopulmonar y... este, como en su... más que todo en su somatotipo y capacidad cardiopulmonar, se ven los cambios permanentes que ocurren producto del deporte que practica, por supuesto, varios de ellos, bastantes diría yo, bastantes atletas con los que he compartido, he hecho pruebas, los he evaluado, les he hecho control médico del entrenamiento, incluso le hecho seguimiento y yo veo todos esos cambios evidentes pues... que ocurren en ese tipo de atletas, ya con una cierta edad deportiva.
	25	
	26	A: ¿Cuáles son los deportes en los que usted ha evidenciado esos cambios?
	27	
	28	I: Bueno, los he evidenciado en el judo, en la esgrima, en el boxeo, ajá... que son deportes de combate, pero... en la lucha eh... y en la natación.
	29	
	30	A: ¿Cuál cree usted que sean aquellas modificaciones tanto anatómicas, fisiológicas, sean beneficiosas para la salud y cuáles con las más dañinas de la salud?
	31	
	32	
	33	
	34	
	35	
	36	
	37	
	38	
	39	
	40	
	41	
	42	
	43	
	44	
	45	
	46	
	47	
	48	
	49	
	50	
	51	
	52	
	53	
	54	
	55	

	<p>56 I: Vamos a tratar de responderte... el deporte de alta  57 competencia es el entrenamiento en el deporte... de alta  58 competencia es una agresión, se considera que es una  59 agresión a los aparatos y sistemas del cuerpo humano,  60 este... por las altas cargas a los que se someten los atletas  61 en su vida deportiva, entonces se considera que el atleta,  62 que uno lo considera sano, no es un atleta normal, porque  63 varía... tiene características propias que ha desarrollado a  64 lo largo de su práctica deportiva y uno evidencia  65 sobretodo cambios en el somatotipo, en la composición  66 corporal, uno evidencia cambios en el aparato  67 cardiovascular, sobretodo cambios en cuanto al tamaño  68 corazón y en cuanto a la actividad eléctrica del corazón en  69 el electrocardiograma ¿ok?  70 Y también evidencia cambios en... a nivel de, de...  71 pulmonar, su capacidad lógicamente aumenta, entonces  72 esos son los cambios más evidentes que uno puede  73 percibir en un atleta de alta competencia, en esos tres,  74 somatotipo, aparato cardiovascular y... este... aparato...  75 sistema pulmonar.  76 A: ¿Usted considera que esas modificaciones pueden  77 perdurar en el tiempo, incluso cuando ya se retiran los  78 atletas? ¿Considera además que se puedan producir  79 ciertas alteraciones de salud cuando ya se retiren?</p>		
80	<p>I: <u>Si, desde luego, sobretodo los cambios permanentes,</u>  <u>los cambios permanentes que ocurren en el corazón del</u>  <u>atleta, en su aparato locomotor este... que son</u>  <u>evidentes... si no se someten a un programa de</u>  <u>desentrenamiento, esos cambios bruscos que ocurren del</u>  <u>atleta activo y del atleta ya retirado o exatleta, esos</u>  <u>cambios bruscos de pasar de una alta carga de</u>  <u>entrenamiento semanal acumulativa a prácticamente</u>  <u>nada, origina problemas en estos sistemas que te estoy</u>  <u>hablando ¿ok? entonces si ocurre.</u></p>	Salud en fase de Estado de retiro	Estado de salud
86	<p>A: En base a eso ¿para usted qué es el desentrenamiento deportivo?</p>	Cambio del estilo de vida	Estado de salud
96	<p>I: Pero me lo estás hablando como plan de desentrenamiento o como desentrenamiento  A: ¿Qué entiende usted por desentrenamiento deportivo?  I: <u>Bueno, dejar de recibir las cargas de trabajo, que se</u>  <u>venían recibiendo este... durante el lapso de</u>  <u>competitividad, durante el lapso que el atleta estuvo</u>  <u>compitiendo y retirarse del deporte, al retirarse del</u>  <u>deporte se deja de recibir esas cargas, y ese es el</u>  <u>problema que ocurre de manera brusca y los sistemas no</u>  <u>están preparados para el cese prácticamente del</u>  <u>recibimiento de esas cargas (no audible), entonces esos</u>  son los problemas que puede traer, no sé si me explico,  pero más o menos se entiende ¿no? O sea, el parar, el  dejar de recibir esas cargas de entrenamiento es lo que  hace que traiga problemas.</p>	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento

108	A: Respecto al desentrenamiento ¿ha tenido la oportunidad de indicar estrategias para un atleta en fase de retiro?	Inexperiencia en indicación	Experiencia en desentrenamiento deportivo	
111	I: <u>No, no he tenido todavía esa experiencia</u> porque... no se ha presentado la oportunidad de que un atleta venga y me diga "mira me voy a retirar, qué puedo hacer en un futuro próximo", no he tenido esa... Bueno, por lo general el atleta no se retira del todo, se retira digamos de... de la competencia eh... de dejar de ser selección nacional, deja de ser selección nacional, pero él sigue practicando el deporte, claro a menor escala pues...	Permanencia en deporte	Experiencia en desentrenamiento deportivo	
119	El esgrimista hace ( <i>no audible</i> ) sea en su casa o va y viene al gimnasio de vez en cuando, el tiempo que tenga disponible, pero realmente no se me ha presentado la oportunidad de que algún atleta venga a plantear, a hacer el planteamiento que se va a retirar y qué debe hacer.			
124	A: ¿Sabe si aquí en el país existe algún protocolo, o grupo que trabajen con desentrenamiento deportivo?	Existencia de protocolos	Conocimiento sobre desentrenamiento	
126	I: <u>No, no tengo conocimiento y dudo que haya. Dudo que haya porque no lo he escuchado... no le escuchado</u> , de verdad que sería una... un emprendimiento para el equipo médico reunir, esto te lo doy de manera de idea, un equipo multidisciplinario, reunir a ese grupo de atletas de atletas... de exatletas y plantearles lo que es un plan de desentrenamiento, ¿para qué? para evitar pues, para prevenir secuelas a posteriori.	Venezuela		
134	A: Tomando en cuenta eso ¿en qué momento de toda la trayectoria deportiva cree usted es conveniente incluir el tema del desentrenamiento a los atletas?			
137	I: Pienso, en mi opinión particular, que debería... que debería ser pasada la mitad de su vida deportiva, este... porque al inicio de su vida deportiva, uno lo que... la educación que recibe el atleta es cómo evitar lesiones, como alimentarse, como descansar, que nutrición tienen que tener... todo eso, más que toda esa es la educación que debe tener... la educación en el ámbito del antidoping, el dopaje, eh... en esas etapas, pero ya después de la mitad sería interesante comenzar con un plan educativo para el post, para la vida post-competencia del atleta, de verdad, ideas interesantes, nunca me las había planteado.	Protocolo		
149	A: ¿Qué tan importante para usted es que haya un programa, un plan de desentrenamiento o algo a lo que se dirija a esos atletas en ese proceso del retiro?			
152	I: <u>Bueno, más que importante para uno como médico, es más importante para el atleta, porque ellos son los que van a recibir y ellos son los que van a prevenir esas consecuencias que trae el desentrenamiento brusco pues... eh... sería muy interesante, sería muy importante para ellos</u> , porque uno como... no hay estudios aquí en Venezuela, uno no sabe qué población está... de exatletas que están padeciendo las causas... las consecuencias del desentrenamiento, no lo sabe, porque no hay ni siquiera	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	

	161 un estudio este... estadístico, qué población de atletas 162 hay... yo supongo que estarán más... los exatletas más... 163 con mayor riesgo, los que están padeciendo son los que 164 mayor vida deportiva tuvieron, a mayor edad deportiva 165 tuvieron, carreras largas, supongo yo que ahí debe estar 166 la mayor cantidad de exatletas que están padeciendo del 167 desentrenamiento.	Factores para la salud	Estado de salud
	168 A: Si usted tuviera la oportunidad de crear un protocolo 169 de desentrenamiento, ¿cómo cree que pueda crearse un 170 protocolo de desentrenamiento? ¿Qué profesionales 171 deben estar? 172 I: Bueno, depende. Eso depende del nivel de preparación 173 que tenga cada profesional que va a asumir la 174 responsabilidad, eh... por ejemplo, el profesional, los 175 profesionales que deberían estar sería... un fisiólogo, un 176 médico del deporte... un fisiólogo del ejercicio, un médico 177 del deporte, un cardiólogo y un preparador físico, ¿ok?, 178 esos serían los profesionales que mayor incidencia 179 tuviesen en ese plan de desentrenamiento. 180 Este... y bueno... como te digo, depende... porque, por 181 ejemplo, si yo puedo hacer eh... un plan de 182 desentrenamiento y llevarlo adelante porque yo también 183 he aprendido a ser preparador físico, sobretodo de... de 184 personas que no son atletas de alta competencia. 185 Entonces entrenar personas que este... que no son atletas 186 de alta competencia. 187 A: ¿Cuáles instituciones pudieran participar en la 188 elaboración de ese protocolo? 189 I: ¿Qué instituciones? bueno... fíjate... primero, si se hace 190 un plan educativo, donde el atleta activo sabe que va a 191 someterse a ese plan de desentrenamiento, ya los atletas 192 saben, bueno... pudiéramos crear un servicio dentro del 193 propio instituto nacional de deporte o a nivel de los 194 institutos regionales de deporte donde se haga ese 195 trabajo, como digamos un departamento que no se ha 196 creado, no existe, yo pienso que a nivel de los institutos 197 regionales de deportes y a nivel del instituto nacional de 198 deporte como instituto rector, opino yo.	Protocolo	Protocolo
	199 A: ¿Cree conveniente la unión entre los entes 200 gubernamentales y empresas privadas para crear un 201 protocolo de desentrenamiento? 202 I: Bueno... tú sabes que la empresa privada pues, siempre 203 tiene sus intereses económicos, si la empresa privada no 204 ven un interés lucrativo, no va a participar ¿verdad? 205 A: ¿Cuáles cree son las áreas de la vida que más se afectan 206 cuando el atleta de alto rendimiento se retira? 207 I: Bueno, fíjate... eso depende del éxito que haya 208 alcanzado cada atleta, hay atletas tristemente hay que 209 decirlo... que creen que no van a llegar a su etapa final 210 de... como atleta, y no se preparan ni en lo académico ni 211 en lo económico, me refiero a inversiones de 212 emprendimiento pues, que puedan hacer... pero en 213 general los atletas, este... luego lo que hacen es tratar de		

	<p>214 formarse como entrenadores, de las selecciones... pero      215 también ellos... y eso... no es un tema nuevo, ellos lo que      216 han hecho es este... poner en práctica lo que ellos      217 aprendieron, no tienen conocimiento en anatomía,      218 fisiología, fisiología del ejercicio, no tienen muchos      219 conocimientos y simplemente lo que hacen es repetir lo      220 que ellos aprendieron.</p> <p>A: ¿Qué objetivos se lograrían si se hace una planificación para desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: Ese plan yo diría que hay que llevarlo por etapas, una primera etapa donde de... que consista en crear conciencia de la importancia del tema, luego organizar, planificar para llevar adelante el plan de desentrenamiento, o sea ¿la pregunta en concreto es?</p> <p>A: ¿Qué objetivos se lograrían?</p> <p>I: Qué objetivos se lograrían... al final de ese plan, de ese proyecto lograr que se incluyan en el proceso de desentrenamiento la mayor cantidad de exatletas posibles, ese sería un objetivo, y que ellos lograran culminar su plan de desentrenamiento, ese sería el objetivo fundamental.</p> <p>A: Si se realizara ese protocolo o ese plan ¿a usted le interesaría participar en la creación y en su aplicación del mismo?</p> <p>I: Si, si, lógicamente que sí, lógicamente que si estaría interesado, porque es novedoso pues, para el país, me gustaría pues poner le granito de arena.</p> <p>Ahora como todo ¿no? tiene que ser una especie de plan piloto, no podemos decir "mira a nivel nacional vamos a aplicar esto", no.... vamos a aplicarlo en determinada... en este municipio, claro, tienen ser un municipio grande..., hay muchos exatletas, ¿ok? entonces, vamos a hacer un censo primero, luego vamos a educar, vamos a decirle de qué se trata y vamos a seleccionar a los atletas, así como tu mes estás seleccionando, ponerlos a firmar acá el consentimiento pues... de la misma manera "mira nosotros te vamos a educar a ti como exatleta que acabas de pasar a tu vida de... dejaste, acabas de dejar el deporte, entonces te vamos a... vamos a implementar un plan, primero educativo, hacerte ver la importancia de que te sometas a un plan de desentrenamiento", luego, después que tengamos esta población, aplicarle el plan de desentrenamiento y al final ver los resultados... y compararlo, porque también podemos hacer un estudio investigativo con el grupo que no se sometió a ese desentrenamiento y vemos los ... o sea sería muy interesante por supuesto con varios participantes.</p> <p>A: ¿Sabe de otros países que estén trabajando con desentrenamiento deportivo?</p> <p>I: No</p> <p>A: ¿Qué estén haciendo trabajos de investigación o que estén creando protocolos o planes?</p>	Protocolo	Necesidad de atención en desentrenamiento
--	--	-----------	---

	<p>266 I: No, porque como no me he inmiscuido en el tema, no tengo conocimiento.</p> <p>267 A: ¿Algo más que quiera agregar sobre el tema?</p> <p>268 I: Bueno... sí. Me parece que para el país va a ser un tema novedoso, un tema novedoso y eso ya es importante, hablar sobre algo que nunca se ha hablado. Ser novedoso llama la atención, llama la atención de muchas personas, de entes que se puedan interesar en este plan de desentrenamiento, ahí es donde una que otra empresa privada como le saca punta ¿no? y participar y colaborar pues... Y eso es lo que generaría, me llamaría la atención estudiar las posibilidades de implementar el plan desde sus inicios como lo es crear conciencia a través de un programa educativo hasta lograr... crear el plan y desarrollarlo y luego ver los resultados, estaríamos hablando que se yo, 2, 3, 4 años ya pudiéramos evaluar los primeros resultados.</p> <p>282 FIN</p>		Protocolo
--	--	--	-----------

Escobar A. (2025)

**Tabla 24.**

*Entrevista M4*

INFORMANTE M4	Lín.	NOTAS CRUDAS A: Autora / I: Informante clave	SUB- CATEGORÍAS	CATEGORÍAS
<b>ENTREVISTA 25/04/2024</b> <i>Médico Cirujano – Magister en Control biomédico del entrenamiento deportivo. Médico en ámbito deportivo desde hace 25 años.</i>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26	<p>A: ¿Cómo inicio en el área del deporte?</p> <p>I: Bueno, realmente eso es bastante, digamos... maternal, ¿por qué? porque yo si he hecho deporte toda la vida, generalmente trotaba y nadaba. Salió la maestría de control médico del entrenamiento deportivo, que fue en Guárico.</p> <p>A: ¿Cuántos años tiene en el ámbito del deporte?</p> <p>I: En deporte te puedo decir que ya tengo más de 20 años, más de 20 años, hace unos 24, 25.</p> <p>A: Entonces, ¿usted ha estado como médico de equipo y como Magister en control médico del entrenamiento?</p> <p>I: He viajado con selecciones nacionales, he estado en mundiales, he estado en todos los campeonatos panamericanos, trabajo con todas las disciplinas, con discapacidad también, bueno, en todas, todas.</p> <p>A: En su experiencia, ¿ha evidenciado que existen las transformaciones morfológicas, funcionales, psicológicas en todo ese proceso de preparación?</p> <p>I: Este... primero aquella, la parte psicoafectiva, tener que dejar la disciplina, porque de los casos que te hablo que conozco, no solamente de natación artística, de natación también, porque mis deportes son los deportes acuáticos, este... de karate, de atletismo, es básicamente porque las circunstancias de la vida los hace dejar... pero no porque el atleta quiera, es muy poco el que voluntariamente y por lesiones, realmente que salen muy, muy lesionados, este...</p>		

	27 es como que diferente, porque igualito va a seguir en ese 28 mundo. 29 Yo tengo tres atletas que salieron lesionados y que 30 después pasaron a discapacidad, uno de baloncesto y pasó 31 a discapacidad, a baloncesto en silla de ruedas; Claro, tuvo 32 mucha ayuda ¿no? pero lo logró superar, igual que la de, 33 bueno, ya no sé de qué es... porque ella empezó por... por 34 velocidad en silla de ruedas y ahora hace esgrima. Y es... 35 es muy diferente 36 Si, es una vaina distinta, pero... entonces es eso, lo primero 37 que yo diría que es más importante en mi experiencia es 38 que han tenido que abandonar la disciplina deportiva de 39 alto rendimiento, y lo han dejado como al lado de su vida 40 pero lo han tenido que dejar, entonces eso les ha afectado 41 mucho, y ¿por qué? por responsabilidades, 42 responsabilidades de tipo profesional, de tipo familiar, 43 este... que se convierten en mamá y se les complica, 44 entonces yo diría que ese es (inaudible), pero la mayoría 45 se han mantenido por la actividad física. O sea, cuando tú 46 me preguntas los cambios morfológicos, mira, las he 47 vuelto a ver con el tiempo y más bien están más bonitas, del 48 están más lindas, más activas, este... y se han mantenido 49 porque la disciplina que traían como que las tienen en las 50 venas y lo siguen haciendo ¿no? entonces, abandonaron 51 la disciplina, pero no la actividad física, entonces eso les 52 ha ayudado muchísimo. 53 Entonces bueno, digamos... mi experiencia con los que se 54 hayan retirado en karate... en karate este... D, AD, y fijamente 55 que es super activo, o sea, él no ha dejado, más bien, 56 montó una escuelita y sigue con la escuelita, y él está 57 como paciente nuestro, como trabajó con nosotros como 58 periodista en el instituto, entonces se sigue 59 manteniendo... no abandona.	Salud en fase de retiro	Estado de salud
	60 A ver, estaba pensando en alguien de silla de ruedas, 61 todos los de silla de ruedas son más activos que uno ¿sí? 62 Había un señor mayor... murió, pero lo que pasó con ese 63 señor es que murió, pero ese señor... más bien yo creo que 64 él empezó viejo, después en una fiesta quedó en una silla 65 de ruedas, no empezó joven y así, así; digamos, pero no te 66 podría decir, esos cambios. 67 Mas psicoafectivos. No tanto morfológicos.	Acompañamiento del retiro	Experiencia en desentrenamiento
	68 A: ¿Ha tenido la experiencia de darles algunas ideas sobre el proceso 69 orientaciones, algunas indicaciones ideas sobre el proceso 70 del retiro? 71 I: ¿Cómo una prejubilación, como una información de 72 prejubilación? No. Pero es como te digo, como tuvieron 73 que retirarse por razones muy claras, muy precisas no se 74 hizo un pre retiro, realmente no, y no he tenido la 75 experiencia. 76 J tampoco, J se nos perdió, no regresó, entonces no, no he 77 tenido la experiencia con ellos de conversar. Tal vez si la 78 tuviese, y hoy en día lo pienso, eh... le digo eso, que sea 79 poco a poco, que sea muy... no tan radical o que haga algo,	Salud en fase de retiro	Estado de salud
		Método que indicaría	Experiencia en desentrenamiento

	<p>80 por ejemplo, que entre en la categoría master de la  81 disciplina que hace.</p> <p>82 A: ¿Usted por qué, así como lo acaba de expresar, en el  83 caso de hacerlo le diría al atleta que lo haga  84 paulatinamente?</p> <p>85 I: Bueno, yo lo pienso porque definitivamente es la parte  86 afectiva, la parte fisiológica también, pero como no he  87 tenido casos y no los he evaluado, yo pienso que es más la  88 parte afectiva, la parte eh... porque si tú haces algo, tu  89 cuerpo está bien, y se mejora, entonces, si mientras tu  90 mente le echó bola, tú puedes seguir adelante. Pienso que  91 más sería por ese aspecto, más por ese aspecto, que por  92 el punto de vista funcional este... por ejemplo, uno dice la  93 cardiomegalia y la cosa... no he tenido casos de  94 cardiomegalia, si corazones un poquito grandes, pero  95 pues la vida deportiva del atleta, pero no he tenido casos  96 así, no.</p> <p>97 A: ¿Cuáles son los motivos por los que los atletas se  98 retiran?</p> <p>99 I: <u>Como te digo la parte social, la parte ya de tomar una</u>  100 <u>decisión de vida, eh... ¿por qué? porque mientras son</u>  <u>infantiles le hacen todo en la casa , mientras son juveniles</u>  <u>también tienen todo el apoyo, ya llegan a una categoría</u>  <u>más o menos de mayores que todavía el sistema les acoge,</u>  <u>o les apoya la familia, pero una vez que ya tienen que</u>  <u>decidir básicamente la parte de estudios, aquí no hay,</u>  <u>entonces se tienen que ir, entonces, los que se han ido,</u>  <u>que también conozco mucho que se ha ido, les ha ido bien,</u>  <u>porque siguen estudiando dentro de un sistema que los</u>  <u>protege pero mientras el sistema no te proteja solos ya</u>  <u>grandes, con responsabilidades, eso es lo que yo pienso.</u></p> <p>111 Fíjate, este... hay un atleta de natación espectacular, el  112 chamo siguió durante su carrera y... pero ahorita ya le tocó  113 dejarlo porque ya tiene las responsabilidades del trabajo...  114 entonces coño, por más que quiera ya... ya no compite con  115 los que debería estar compitiendo, porque ya le  116 cambiaron la categoría master y entonces baja el nivel de  117 exigencia y... básicamente yo diría que son las razones de...  118 crecimiento personal, yo diría que eso es lo que más  119 ocurre.</p> <p>120 A: ¿Considera que es más complicado cuando se hacen  121 adultos?</p> <p>122 Sí, no... es que no puede. Es decir, la mayoría continúa de  123 alguna forma en el deporte. De alguna forma continúan...  124 si, o sea, de las experticias que yo tengo y de los que tengo  125 contacto, de alguna forma continúan, pero este... les ha  126 tocado dejarlo, y casi, así como de raíz, por una decisión  127 así, sí.</p> <p>128 A: ¿Cuáles son las lesiones o patologías que usted más ha  129 evidenciado, diagnóstico y/o tratado que considere que  130 puedan repercutir en el tiempo?</p> <p>131 I: <u>Bueno, fíjate, toda la parte osteomuscular, tenemos un</u>  <u>caso grave, un caso de larga data de un pesista, con</u></p>	Motivos del Experiencia en desentrenamiento
		Estado de salud

133	aplastamiento de vertebral, este... durante su período activo.	Salud en fase de retiro	Estado de salud
135	Los boxeadores..., los boxeadores, nosotros hemos tenido... también tenemos demencia... y demencia de	Salud en fase de retiro	Estado de salud
136	muchachos no tan viejos, o sea, 40 años, 45, tenemos 2 o 3 casos que llaman la atención, como también hemos	Salud en fase de retiro	Estado de salud
137	tenido más bien U, el profesor U que falleció como a los 90 y pico de años completamente lúcido, pero de la misma escuela de U, el muchachito... hay uno de 40 y pico de años que es un indigente... o sea, digamos, es un deporte fuerte ¿no? Muchos golpes. ¿Qué otras lesiones básicamente?	Salud en fase de retiro	Estado de salud
138	este... si, osteoarticulares, todo lo que es columna vertebral de cualquier disciplina, de cualquier disciplina	Salud en fase de retiro	Estado de salud
139	sí. Estaba recordando de tiro con arco que tiene ahorita una artrosis, una muchacha master, siguió tiro con arco,	Salud en fase de retiro	Estado de salud
140	pero master y tiene una artrosis que está fuerte, y... artritis ahí, o sea, esa artralgia ya ha ido creciendo, ha ido evolucionando fuerte, sobre todo en ambas manos.	Salud en fase de retiro	Estado de salud
141	De resto así no, ummm, una compañera, por cierto, tenista, tiene la misma edad que yo, a esa no le duele nada	Salud en fase de retiro	Estado de salud
142	y tiene todos los años del mundo jugando tennis, todos los años del mundo... Bueno, sí ha tenido un problema, de piel... de piel, pero de resto osteoarticular nada que ver y	Salud en fase de retiro	Estado de salud
143	compite master en tennis también. No sé si de joven fue.... pero si sé que ahorita a de adulta sí.	Salud en fase de retiro	Estado de salud
144	A: ¿Usted conoce si en el país existe un protocolo o programa sobre desentrenamiento deportivo?	Existencia de protocolos	Conocimiento sobre desentrenamiento
145	No..., que yo conozca no, incluso, fíjate, la Asociación de exatletas, esto lo que tiene es... hay un grupo de atletas para ver quien los ayuda cuando les hace falta en la vida	Venezuela	
146	cuando no tenga..., pero nada, nada desde el punto de vista más preciso de desentrenamiento. Tema bien interesante porque creo que ha sido muy poco tocado.		
147	A: ¿Para usted qué es el desentrenamiento deportivo?	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
148	I: Es eso, como lo que te estaba diciendo del pre, de la prejubilación, como ir soltando poco a poco este... de aquellas cargas inmensas, de aquellas largas jornadas de entrenamiento y reduciéndolas para que desde el punto psicoafectiva hasta el punto de visto fisiológico no pueda ir adaptándose a unas condiciones de vida.	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
149	A: ¿Recuerda cuando y donde escuchó por primera vez el término de desentrenamiento?	Origen del conocimiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
150	I: Mira, yo creo... ¡no! fui en el curso de médico de equipo, creo que fue en la maestría, con la Dra. N., desde el punto de vista de la bioquímica, ahí fue que lo escuché, pero más nunca, y con el fisiatra, con este... el otro cubano, con él también, pero de resto no.	Origen del conocimiento	Conocimiento sobre desentrenamiento
151	A: ¿Qué importancia le daría usted al proceso de desentrenamiento?		
152	I: Diría que hay que empezar a darle mucho, de verdad a... primero a entender por qué la gente se sale de la disciplina y después ayudarles a entender a ellos cómo, aunque no lo hagan puede salir, entonces yo creo que hay que darle	Es importante	Necesidad de atención en
153			
154			
155			
156			
157			
158			
159			
160			
161			
162			
163			
164			
165			
166			
167			
168			
169			
170			
171			
172			
173			
174			
175			
176			
177			
178			
179			
180			
181			
182			
183			
184			
185			

	<p>186 <b>mucha importancia, porque nunca se la ha dado, no se la</b>  187 <b>hemos dado.</b></p> <p>188 A: De hacer un protocolo de desentrenamiento ¿cómo  189 puede crearse?</p> <p>190 I: bueno, creo... considero que lo primero y más  191 importante es que sea institucional organizada, que haya  192 un ente responsable ¿por qué? porque yo creo en la  193 institucionalidad, no digo que sea público o privado, tiene  194 que ser institucionalizado, o sea algo que vaya organizado,  195 que acoja a la gente, algo que realmente les permita vivir  196 esa pérdida, porque eso es una pérdida, entonces algo  197 que les permita... que esa pérdida mucho más manejable  198 y más controlable, entonces diría institucional, con un  199 equipo multidisciplinario en todas las áreas, desde el  200 parea psicológica, el área médica, el área económica, "ok,  201 dejo de hacer esto y ¿Qué hago?, cómo voy vivir?,  202 realmente estoy dejando esto porque tengo que vivir,  203 pero qué hago", entonces realmente una orientación  204 digamos... multidisciplinaria también para el atleta, y... e  205 indiscutiblemente con una proyección a un  206 desentrenamiento progresivo.</p> <p>207 Tal vez como muy ideal porque mientras tú estás en el  208 tope tu no piensas en retirarte, este... bueno ahí está F ha  209 dicho 10 veces que se va, pero eso la pasa pues... "mira si  210 yo me quiero ir" bueno, ve las opciones, después... "no,  211 no, me sigo quedando, ahora si me quiero ir... no, no"  212 entonces... porque estamos hablando de la parte afectiva.  213 Realmente le toca mucho, mucho de corazón, la parte  214 fisiológica porque te sientes bien, pero también "mira con  215 el tiempo con una menos carga y con una menos  216 intensidad de la actividad física que haces también te  217 puedes mantener físicamente", pero lo emocional es lo  218 que importa.</p> <p>219 Entonces bueno, así... entonces yo diría que sí, esa una  220 organización institucional, organizada, básicamente de  221 apoyo para darles, y de abrirle puertas, abrirles puertas  222 porque por ejemplo mucho de ellos a veces se tienen que  223 dejar por la parte económica, entonces bueno, buscar  224 alianzas donde de empresas lo puedan asumir o trabajos  225 que les puedan dar, este... y les ayude en la parte  226 económica, como muchas organizaciones de apoyo.</p> <p>227 A: ¿Cuáles objetivos o que se lograría teniendo y aplicar  228 un protocolo de desentrenamiento?</p> <p>229 I: <b>Felicidad, no tanta angustia de dejar la actividad del alto</b>Objetivos  230 <b>rendimiento, porque estamos hablando básicamente del</b>  231 <b>alto rendimiento, sino más bien una seguridad y una</b>  232 <b>tranquilidad que al dejarlo también puedo seguir</b>  233 <b>prácticamente, yo sigo insistiendo mucho en la parte</b>  234 <b>psicoafectiva, me voy mucho a eso... más que el</b>  235 <b>fisiológico, más que el fisiólogo.</b></p> <p>236 A: En caso de crearse un protocolo para  237 desentrenamiento ¿usted le interesaría formar parte de la  238 creación del protocolo y de además aplicarlo?</p>	desentrenamiento.
		Protocolo
		Protocolo
		Protocolo
		Necesidad de atención en desentrenamiento.

	239 I: ¡Si! claro que sí, me tienes ganada para eso. 240 A: ¿Sabe de otros países que hayan avanzado en el tema 241 de desentrenamiento? 242 I: No, yo me leo mucho, y sigo mucho a España, pero de 243 vedad no me he enfocado en esa área, o sea, no te podría 244 decir. 245 A: ¿Otra opinión que deseé agregar sobre el tema? 246 I: Mira, primero que todo me parece interesantísimo el 247 tema, novedoso, este... tal vez de esos temas que no se 248 hablan, o sea, se saben, pero no se hablan y creo que es 249 importante manejarlos... tenemos que montarnos en la 250 parte afectiva y así la inteligencia emocional puede ir muy 251 arriba, pero si nosotros aceptamos la acomodamos y todo 252 podemos, pero si no, si nos quedamos sentaditos nos va a 253 llevar, entonces eso, "bueno me tengo que retirar por una 254 ruptura" la que sea, entonces si no tengo esa fortaleza voy 255 a caer en un hueco, entonces no, es que ese hueco no 256 existe o existe que sea más suave... y yo creo que... no sé 257 en qué nos ayudará la inteligencia artificial en eso pero te 258 aseguro que nos va ayudar en algo. FIN	Protocolo Protocolo
--	--	------------------------

Escobar A. (2025)

### Elaboración del concepto emergente del grupo de profesionales (entrenadores y médicos)

**Tabla 25.**

*Procesamiento de la información: informante clave E1.*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402	...el tema de, por supuesto del atleta que tiene que cubrirse todos sus gastos para poder competir, ella salud descanso, o sea, hay un montón de factores que influyen en que el atleta le afecte y se produzca una lesión y deserción, producto más allá de la lesión , del traumatismo, en el combate que los hay... hay atletas que se han lesionado por competencia, pero hay muchos que... digamos no lesionados, se han inhabilitado producto hasta de entender la forma de hidratarse, así tan sencillo como eso... hidratarse, nutrirse, descansar, y el entrenador, las cargas del entrenamiento, porque hay que entrenar en la mañana full y	Factores que afectan la salud del atleta	Condición de salud del atleta retirado	El informante expone los factores en los atletas de alto rendimiento que pueden afectar el estado de salud si no cumplen con los elementos externos a la preparación física, como la alimentación, el descanso, la seguridad en la vida diaria y la capacidad de adaptación al entrenamiento físico, manifestando que no necesariamente deben ocurrir lesiones corporales por el deporte sino un desequilibrio de aspectos externos que lo conforman como persona y como atleta.  Sobre los trastornos de salud después de haber cumplido la trayectoria deportiva, el informante afirma que posee conocimiento sobre atletas retirados que han desarrollado tanto trastornos

		después en la tarde full, y mañana te levantas y otra vez full...			de la esfera psíquica como del aspecto físico, siendo las emocionales las más relevantes, lo que altera el transcurso de las actividades diarias como atletas retirados de su vida competitiva.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	451 452 453  474 475 476 477	...conozco muchos que han sufrido lesiones emocionales, están de retiro lesionados, tienen problemas cardíacos...  ...por supuesto que las afecciones que uno ha visto son más psicológicas ¿verdad?, junto con las físicas, que se limitan incluso para llevar una vida cotidiana normal...	Salud en fase de retiro		
3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	81 82 83 84 85  89 90 91	Bueno, así propiamente... claro, el retiro es como no competir más en alto rendimiento, exacto de la competencia propiamente, entonces se conversa... la chica porque se fue, se enamoró, iba a hacer su vida, ya se había graduado en el Pedagógico de profesora...  Con el varón sí, claro el retiro de él fue más por una lesión porque ya no podía más, ya él había dado resultados mundiales, panamericanos, nacionales	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo	Respecto a la experiencia en el proceso del retiro y del desentrenamiento, el informante considera que, antes del cese definitivo de las actividades deportivas competitivas, ocurre una interacción entre el atleta y el entrenador para tratar el tema, donde sus atletas son quienes han tomado la decisión y han procedido a comunicárselo a él persona como entrenador. Dicho retiro sucede por diferentes motivos; para su experiencia, lo anunciado por los atletas, parte desde motivos de vida personal (no deportivos) como por consecuencias de la práctica deportiva (lesiones corporales).
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290	...de la forma ya pensando en el retiro... entonces con él se aplicó fue así, porque fue la lesión lo que lo retiró, pero es decir... ya me recuperé, pero por ejemplo, si él no podía caminar, yo tenía que tratar que su nivel de... digamos, es algo así como que, si yo te entrenaba dos veces al día a alta intensidad, bueno vamos a continuar parecido, pero vamos disminuyendo progresivamente según lo que la lesión le permitía, en este caso, en todo caso sino estuviese lesionado yo lo aplicaría de esa forma, haría más o menos el mismo entrenamiento ¿ok? pero le	Método indicado		Para este informante, la experiencia de la indicación del proceso de desentrenamiento ha sido escasa, ya que reporta que a uno solo de sus atletas aplicó un esquema de desentrenamiento deportivo de forma empírica, basado en sus conocimientos teóricos de la periodización del desentrenamiento, él consideró continuar con un programa de entrenamiento físico con menor intensidad, frecuencia y volumen en comparación con el programa de las fases activa que cumplió anteriormente el atleta. El informante planteó este esquema de desentrenamiento tomando en cuenta las condiciones individuales del atleta.

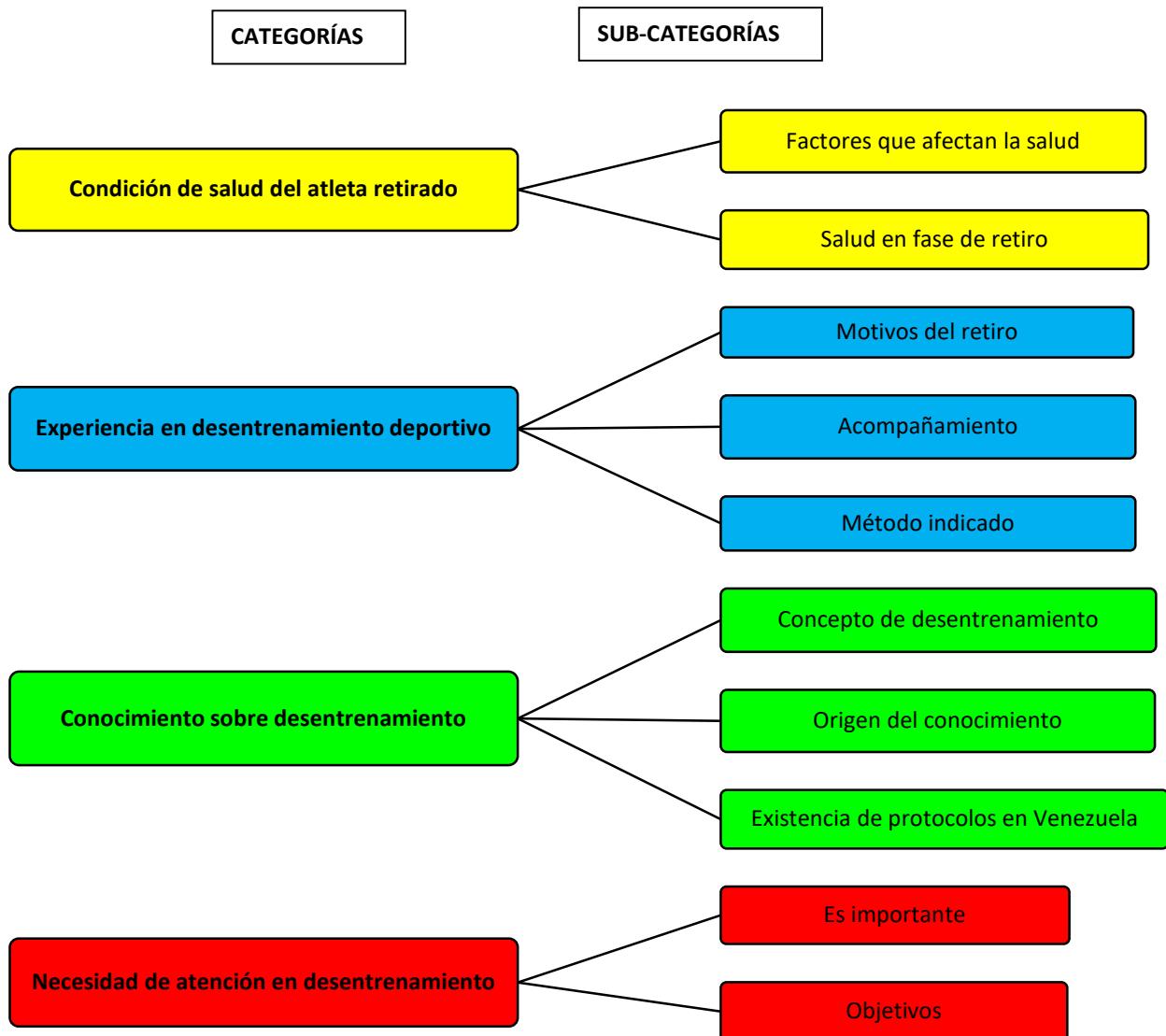
		<p>fuera bajando la intensidad progresivamente.</p> <p>...yo lo aplicaba durante un año, que entrenaba, no digamos las dos sesiones diarias, pero sí una sesión de alta intensidad, pero ya bajando la intensidad... es decir, que con todo y más o menos yo tenía una información del desentrenamiento deportivo...</p> <p>Entonces yo aplicaba el desentrenamiento deportivo disminuyendo las cargas, pero manteniendo más o menos una intensidad parecida, como si hiciéramos un macrociclo de desentrenamiento, algo así, de 6 meses, 8 meses, y después, no es que no hacía más nada, ya después de ahí hacía su entrenamiento, digamos rutinario, de tres por semana, cuatro veces por semana, y ya...</p>		<p>retirado, en especial, el trastorno de salud de tipo musculo-esquelético de miembros inferiores.</p> <p>Por lo que a estos atleta, el informante pudo acompañarlo durante 1 año aproximadamente, con quien tuvo la experiencia de indicar un esquema de desentrenamiento y además guiarlo como nuevo instructor en la disciplina que practicaba como competidor.</p>
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	76 77	<p>Y... F no..., F se fue a Estados Unidos y él si duró más tiempo, porque dentro hecho él pasó a ser asistente-entrenador de esta escuela, pero él se mantuvo después que se retiró como 2 años más hasta que se fue.</p> <p>... y entonces vino la lesión y siguió aquí dando clases, entrenando normal, preparando los chamos, hasta que se fue a estados Unidos, hasta ahí, es como lo que digamos el acompañamiento emocional, de papá entrenador.</p>	Acompañamiento	
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	142 143 144 145	<p>...cuando hablamos del desentrenamiento es... cambios fisiológicos de esos deportistas que tiene una sobrecarga, no sé, por 8 años, 10, 7 años en un deporte,...</p>	Concepto de desentrenamiento	<p>Conocimiento sobre desentrenamiento</p> <p>El informante explicó que el desentrenamiento deportivo corresponde a modificaciones funcionales orgánicas una vez que ya no recibe de manera permanente, las sobrecargas de trabajo físico, para devolverlo a las condiciones en las que</p>

7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187	...uno de los que aprendí fisiología del ejercicio, como si fuera dos más dos cuatro, fue con el Profesor AE... y no era... porque yo no estudié en el pedagógico... eso es que íbamos a su casa, trabajábamos como mesas para allá, porque estábamos en los Juego Nacionales y estábamos en el IRDA, era FUNDEA en esos tiempos y más o menos, si no fue a él, fue al Profesor JR, uno de los dos, no te puedo decir cuál de los dos. Y después si lo escuché porque uno lo investiga, el término está estudiado e investigado por muchos autores que han hecho libros... y han hecho muchas recomendaciones...	Origen del conocimiento	inició su etapa de preparación física en vista no necesitará aplicar elevadas cargas de trabajo físico. Respecto a la fuente de conocimiento sobre desentrenamiento, el informante relata que lo obtuvo gracias a la explicación de 2 profesores de educación física en áreas de programación de eventos deportivos, por lo que se interesó en reforzar el aprendizaje del término de manera autodidacta.
8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	161 162 163 164	...desentrenamiento deportivo como algo que se deba cumplir producto de la protección de la salud del deportista o del atleta, en mi experiencia, aquí por lo menos en Venezuela, no está muy marcado...	Existencia de protocolos en Venezuela	Además, explica que, basado en su trayectoria, desconoce que en Venezuela exista una planificación o sistema de aprendizaje sobre el desentrenamiento deportivo orientado a la salud del atleta retirado.
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	517  228 229 230 231	(Asiente gestualmente): si ... entendemos que el desentrenamiento deportivo, entendiéndolo desde sus fases que es lograr recuperar al atleta o llevarlo a su estado	Es importante Objetivos	Es notable el valor que le aporte a la existencia de un sistema de ampliación de desentrenamiento deportivo de manera programada. Para la investigadora, ese estado original referido por el informante, no se logaría debido a que el atleta ha transcurrido varios años de vida, donde las características morfo-funcionales se modificaron, unas en relación, y otras sin relación a la práctica deportiva. Correspondría entonces, según la investigadora, a lograr un estado funcional acorde a la edad y al estilo de vida nuevo del atleta retirado.

Escobar A. (2025)

**Figura 7.**

*Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E1.*



Escobar A. (2025)

**Tabla 26.**

Procesamiento de la información: informante clave E2.

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	115 116 117  338 339  340 341 342 343 344 345 346 347 348 349	...han sido que si operados por alguna lesión de rodilla, más que activa todo las de rodillas han sido las... y algunos hombros, son las lesiones que han quedado ahí, ...  Por ejemplo, bueno, el hecho de... pues, tiene una particularidad, eh... de retiro  creo que bueno, el hecho de estar entrenando, de prepararse, de hacerse una exigencia, y dejar pues de hacerlo, creo pues, ahí sería psicológica, que pudiese ser afectada pues, porque anhela tener una cierta una excitabilidad del sistema nervioso a través de esa actividad que hacía antes. Otra área que se puede afectar es el funcional, el hecho de caminar, de rendir pues, en tus actividades cotidianas pues, algunos tendrán problemas quizás de espalda, otros de hombros...	Salud en fase activa	Estado de salud	El informante hace referencia, según a su experiencia con atletas de alto rendimiento, el desarrollo de trastornos de salud de tipo musculo-esqueléticos que iniciaron en las fases competitivas de la vida deportiva, las cuáles han perdurado en el tiempo, cuando los atletas ya se encuentran en la fase de retiro; por lo que describe lesiones de extremidades superiores e inferiores.  También consideró que se presentan afecciones del área mental, debido a la adopción de nuevas rutinas de actividades diarias una vez que los atletas se retiran y no cumplen un programa de entrenamiento físico, lo que altera el equilibrio emocional al no experimentar el efecto psicológico que produce regularmente la práctica deportiva.
3. ¿Cuáles con los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	156 157 158 159  294 295	Sería lo económico y más que todo y lo otro bueno, su preparación quería pues de otros clubes con ciertas limitaciones.  Si hay una idea, hay una idea que la socialicé aquí en mi Estado, eh... pero bueno es cuestión de activarla	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo	Como causas del retiro de la alta competencia, dadas a conocer por los atletas al informante, reseñó que son variadas, como condiciones económicas deficientes y lesiones físicas causadas por el deporte.
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	299 300 301 302 304 305 306 307 308	No, con atletas retirados no he tenido esa experiencia, si estoy ahorita en la teoría trabajando con personas eh... con sobrepeso, con la obesidad, este... orientándoles ejercicios, bajo un programa de ejercicios este..., multivariado, entre trabajo aeróbicos, movilidad, flexibilidad, de fuerza, este... en la semana, ¿ok? como un servicio, para que bueno... orientando a	Plan de ejercitación para la salud		Respecto al manejo de un programa de desentrenamiento, el informante explicó que en su área de trabajo diseñó un plan de actividad física para personas sedentarias o no saludables, sin embargo, no lo ha aplicado, por lo que, considera que debe aplicarse, es decir, ha mostrado interés en el tema de actividad física para la salud. Para la investigadora es necesario integrar a ese programa a atletas retirados, en estado saludable o con patologías.

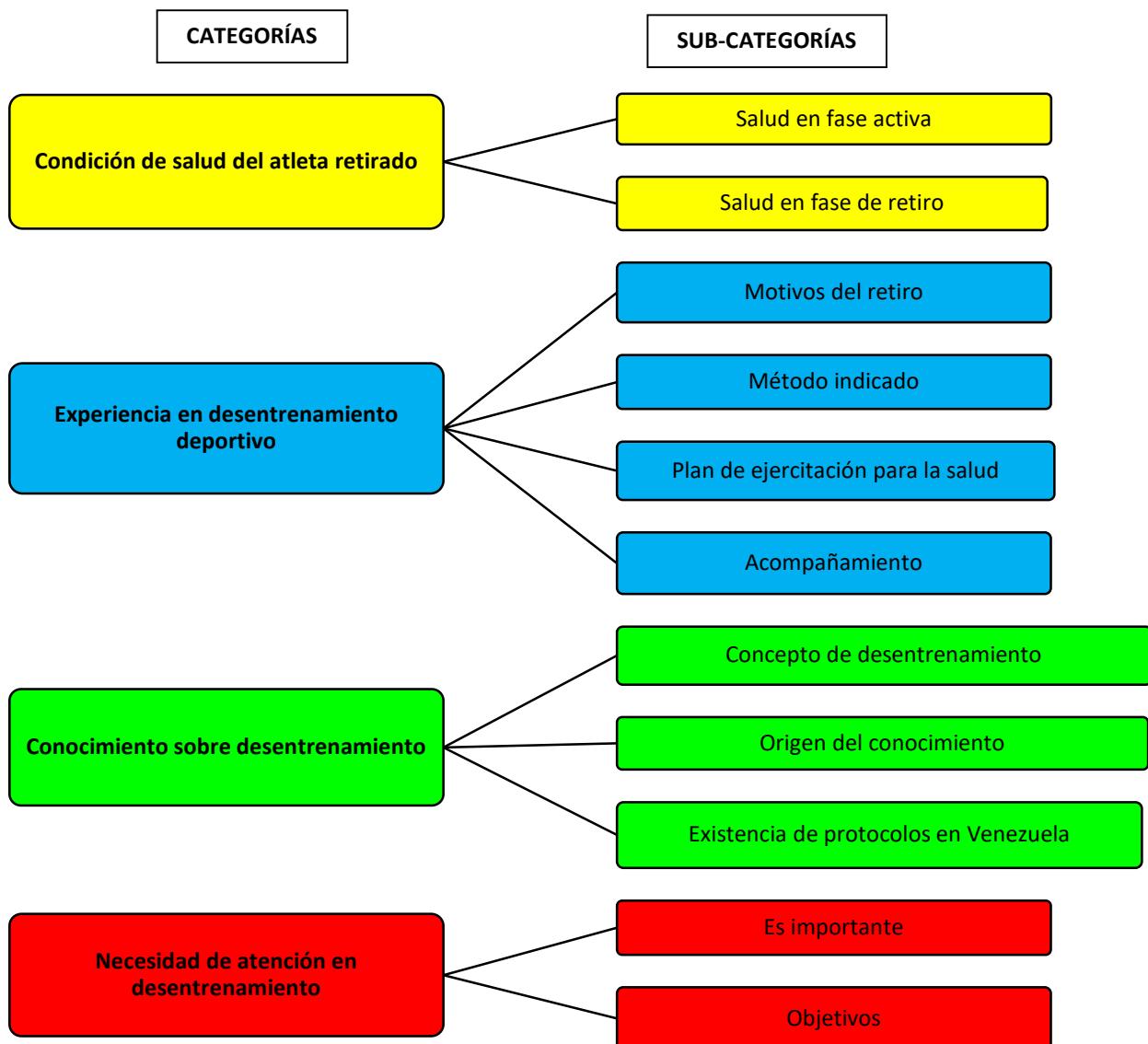
		que... y... promocionando la salud a través del ejercicio, en eso estoy con personas normalmente, vamos a decirle, que no han tenido ninguna experiencia como atleta.			Además, el informante afirma no tener experiencia en el acompañamiento a atletas que estén proceso de retiro o que ya estén retirados de su trayectoria del alto rendimiento.
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	104	Bueno, no...	Acompañamiento		
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	160 161 162 163 164 165	Bueno, yo considero que desentrenamiento es buscar pues una normalidad y eh... una continuidad de la cantidad de preparación, es decir, de cargas elevadas que tuviste en muchos períodos competitivos, pero en un período de tránsito, pero a largo plazo, un período de tránsito a largo plazo.	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento	Como concepto del término de desentrenamiento deportivo, este informante que consiste en tres aspectos; el logro de la normalidad del exatleta, la continuidad de la preparación y un período de tránsito; donde se entiende que, por medio de las modificaciones planificadas del trabajo físico será posible la continuación de los programas de ejercitación, en un tiempo prudencial, para alcanzar el funcionamiento orgánico estable de los atletas retirados de su práctica competitiva.
7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	195 196 197 198 199 200 201	Como término lo escuché como en el 2015, en el centro, de los compañeros de trabajo por la docencia y como esta es una Universidad donde yo trabajo, del Deporte, pues teníamos un grupo de profesores cubanos y ellos tenían pues, manejaban esas teorías de desentrenamiento deportivo, inclusive, este... fue escuchar de uno de ellos, de su tema de investigación...	Origen del conocimiento		El informante reseñó que a través del trabajo como docente universitario y en compañía con sus pares, obtuvo el contenido del tema de desentrenamiento, reforzado por profesores extranjeros que se han dedicado a las investigaciones del área.
8.. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	288 289 290 291 292	...no he visto programas de salud para atletas retirados, solamente becas y algunos beneficios sociales, pero no, no programas, no nada, ni nada dirigido por lo menos desde el punto de vista de información	Existencia de protocolos en Venezuela		Este informante detalló que desconoce la existencia en Venezuela de un programa de desenterramiento deportivo. Hace referencia a programas de asistencia social y económica a atletas retirados, sin embargo, no están dirigidos a la atención de salud de dicha población.
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	311 312 313 314 315 316 317 318	Si, si se logra, por ejemplo, evidenciar, que los atletas retirados aquí en Venezuela por ejemplo, en el contexto venezolano, eh... luego de haberse cumplido su período de entrenamiento y se hayan alejado y no hayan dado una continuidad, y que de repente, por la edad y por	Según la salud	Necesidad de atención en desentrenamiento	Para el informante, la necesidad de que exista un programa de desentrenamiento en Venezuela, depende de las condiciones de salud de los atletas retirados, refiriendo que para su perspectiva, si el exatleta presenta alguna alteración de funcionamiento orgánico, en especial cardiovascular, es candidato para indicarle un programa de desentrenamiento orientado a la

	<p>319 algunas lesiones, por alguna      320 patologías pues, tengan alguna      321 incidencia de salud, por supuesto      322 que a ese tipo de personas que      323 pasaron pues por un proceso de      324 entrenamiento riguroso y todo      325 aquello, bueno, logren de alguna      326 manera dar continuidad a eso, de      327 una manera... debe promocionarse      328 pues, debe estar dentro del marco      329 para toda la vida pues, fuiste atleta,      301 distes resultado para el país,      302 representante a tu país, ya se      304 inclina la exigencia, te retiras, te      305 dedicas a tu casa, entonces si te      306 olvidas completamente de tu      307 preparación física o el ejercicio      308 físico, que sea parte para tu salud      prolongada, con una buena      alimentación por supuesto va a      haber un problema, pero que,      bueno habría que determinar si      han habido problemas desde el      punto de vista, eh... con una      patología específica, por ejemplo,      problemas del punto de vista      cardiovasculares, esa persona      retirada este... de manera propia      de nuestro país para ver si      entonces detrás de eso se hace la      propuesta de las necesidades      puede dejar de serlo.... al retirarte      de tu actividad deportiva.</p>		<p>atención sanitaria, de acuerdo a los hallazgos de las evaluaciones físicas, proceso que se desarrollaría para largo plazo, para toda la vida del atleta retirado.</p> <p>El cuidado principal que aportaría la programación para desentrenar a los atletas es la preservación de la salud, el control de las funciones orgánicas a través de la indicación individual de la ejercitación física.</p>
	<p>185 ... el desentrenamiento, busca de      186 prevenir pues, algunos daños      187 desde el punto de vista      188 cardiovasculares, desde el punto      189 de vista cerebrales, para obtener      190 una dosificación, permitiendo que      191 esas altas cargas que cargas que      192 tuvo, con esas intensidades a      tenerlas... a llevarlo de manera      progresiva para mantenerla, y      bueno, que no sufriera tanto, ese      sistema, en este caso      cardiovascular.</p>	Objetivos	

Escobar A. (2025)

**Figura 8.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E2.



Escobar A. (2025)

**Tabla 27 .**

*Procesamiento de la información: informante clave E3.*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	123 124 125 126 127 128 129	Si el atleta está funcionando bien lo que se puede observar son a nivel óseo... y muscular, se presenta más básicamente por problemas técnicos o por problemas de sobrecarga muy elevadas o un descuido en la ejecución del movimiento o porque el atleta tuvo un descenso y entró en la nueva fase de preparación y no respetó el proceso de adaptación a la carga	Salud en fase activa	Estado de salud	El informante detalló los mecanismos que ha evidenciado que producen lesiones de tipo musculo-esqueléticos en los atletas activos, como desbalance en las cargas de preparación física y características propias de los atletas en los gestos del deporte y la configuración corporal.  Ha observado y ha sido informado sobre trastornos de salud en algunos atletas retirados, como sobrepeso, sedentarismo, hipertensión arterial, cardiopatías, lesiones mio-articulares; algunas relacionadas con el tipo de deporte, que persisten aun cuando los atletas ya no se encuentran en sus fases activas de sus disciplinas deportivas.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	286 287 288 289 290 291 292 293 294 379 380 381 382	...he visto atletas que su sobrepeso es bestial, la alimentación y la vida sedentaria, el no someterse a cargas intensas genera problemas de salud, hipertensión, problemas cardíacos, los que hacen porque tiene cargas de levantamiento, en el caso de pesas, tonelaje que mueven, los que hacen actividades con muchos impactos, problemas óseos, problemas musculares, ya lesiones crónicas que hacen que se retiren antes de tiempo.  Lo que pasa es que ahí se ve más que todo añoranza, esa nostalgia del tiempo que pasó y ya está en cosas, en etapas diferentes, pero que lo disfruta, se mantienen activos.	Salud luego del retiro	Aspecto emocional	Incluye como parte del proceso de cambio la dimensión emocional, puesto que menciona la añoranza y la nostalgia que expresan los exatletas por el cambio de rutina diaria al alejarse del deporte. De acuerdo al deporte donde es entrenador el informante refleja que las causas de retiro más comunes, son de índole personal, como la integración a estudios superiores, a áreas laborales o falta interés de los atletas de continuar como competidores.
3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	264	...estudios o trabajo, o porque no le gustó más,	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento	Respecto al método de desentrenamiento que indica el informante explicó, según su experiencia con algunos atletas, como los asesora sobre el ejercicio físico, el estudio biomecánico, la nutrición y la importancia de las valoraciones médicas, sobre todo si presentan algún síntoma.
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de	187 188 189	Fíjate, ese es un tema... yo tengo en este momento como 5 en Caracas, pero ellos... de natación pasaron, bueno de natación se... ellos se integraron en triatlón esos locos, y lo disfrutan, o sea, no es	Método indicado		

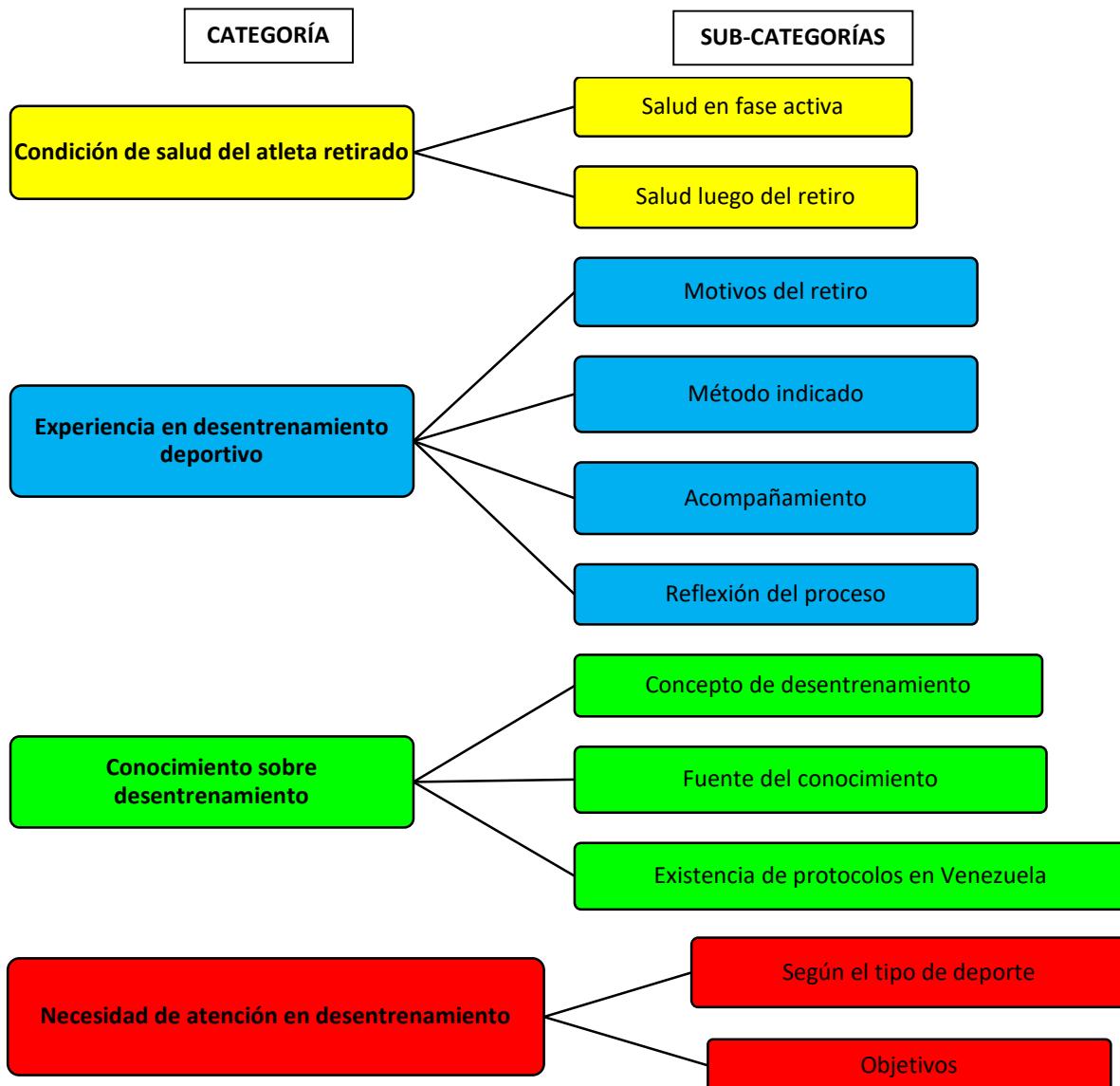
desentrenamiento?	<p>que sean los mejores del mundo, pero por lo menos se mantienen en bicicleta, natación, hacen su carrera, y disfrutan y yo los mantengo... les hago análisis por la parte biomecánica y los asesoro... los apoyo en la parte alimentaria y están ahí tranquilos, en todo eso.</p>		
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	<p>En el área de la metodología claro... Acompañamiento y el área de la fisiología, pero ellos entiendo... están en manos de médicos, entonces evaluaciones periódicas desde pruebas de fuerza para abajo, cuando yo veo algo raro digo "vaya para allá" ...</p>		<p>Ese acompañamiento lo realiza a partir de sus conocimientos académicos en conjunto con profesionales de la salud. Por tales razones, considera que la etapa del desentrenamiento ocurre sin la aplicación de estrategias científicas de valoración y control morfo-funcional, es decir, sucede por el proceso natural de la readaptación a las nuevas bajas estímulos de carga física, puesto que los atletas, en especial en la Natación, se alejan del deporte de manera paulatina, y de alguna manera continúan practicando natación sin un fin competitivo.</p>
	<p>en Venezuela yo diría que se da de una forma empírica, vamos adelante... llamarlo así, porque lo que hemos estado hablando, no hay ningún aspecto cuantitativo de los que son las mediciones, de lo que serían las cargas de entrenamiento, pero sí sé que se dan porque es regresivo, "bueno yo entreno... ", "estoy entrenando 10 veces a la semana y después termino nadando 4 veces a la semana" ahí hay un cambio importante.</p>	Reflexión	
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	<p>El desentrenamiento deportivo... yo entiendo, lo entiendo como la desentrenamiento para regresar a un estable después de someterse a cargas de altas intensidades por muchos años, donde se llevan a niveles de entrenamiento muy elevados, sesiones de entrenamiento donde... estamos hablando de 8, 8 horas diarias de preparación para asistir a juegos mundiales campeonatos olímpicos... y luego venir de ese proceso de altas intensidades bajarlo a un estado normal de... que es lo que hablamos de una natación o de un deporte de natación para mantenimiento de su vida, de su salud...</p>	Concepto de desentrenamiento	<p>Conocimiento sobre desentrenamiento</p> <p>Para el informante el desentrenamiento consiste en el método para volver a la estabilidad orgánica del atleta, porque ha sido sometido por varios años a alta carga de trabajo físico, y que esa metodología debe asegurar un estado estable de salud toda la vida del atleta retirado.</p>
7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre	<p>Desde el pregrado, desde el conocimiento de los primeros años,</p>	Origen del conocimiento	<p>Adquirió el conocimiento sobre desentrenamiento durante su preparación profesional en estudios de pregrado.</p> <p>Y desconoce que en Venezuela actualmente exista un protocolo de desentrenamiento deportivo.</p>

<p>desentrenamiento deportivo?</p> <p>8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?</p> <p>9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?</p>	<p>ya por ahí se empieza, porque cuando tú compras un libro, por ejemplo, ahí te aparecen los capítulos, entonces te aparece sobre entrenamiento, te aparece lo que es desentrenamiento, te aparecen los... son varios capítulos en un libro... en natación hay varias de natación que... también en fisiología hay otros que también hablan sobre eso.</p> <p>Ninguno, no, que yo sepa no.</p> <p>Claro, eso pudiera aplicarse no tanto en natación, en natación te repito ellos siguen nadando, en ellos se produce un desentrenamiento o a la inversa en función de los años cuando pasan a la parte profesional la mayoría, no te digo que todos, pero la mayoría y los otros tienen vida sedentaria, ya no hacen... Pero en otras especialidades si ameritaría.</p> <p>Salud, salud, tratar de mantener una vida sana</p>	<p>Existencia de protocolos en Venezuela</p> <p>Según el deporte</p>	<p>Necesidad de elatención en desentrenamiento</p>	<p>Para este informante la importancia de crear un sistema de atención para el desentrenamiento depende del tipo de deporte, en su perspectiva, para la Natación no es primordial porque la mayoría de los exatletas continúan practicando del deporte, sin embargo, afirma que para otras disciplinas si es importante. Sin embargo, concientiza que el bienestar sanitario es el propósito por el que el informante considera que el desentrenamiento como programa de atención es importante.</p>
--	--	--	--	--

Escobar A. (2025)

**Figura 9.**

*Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E3*



Escobar A. (2025)

**Tabla 28.***Procesamiento de la información: informante clave E4.*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 167 168 169 170 173 174 223 224 225 226 227 228	Los desgarros musculares, cuando hay un déficit de trabajo de preparación o hay un exceso en el trabajo de preparación vienen los desgarros musculares, comienza la fatiga, la fatiga y aparecen los desgarros, otra que se han observado en los últimos años de manera significativa han sido las lesiones a nivel de la articulación del codo, ha habido muchas fracturas eh... también a nivel del tren inferior, sobre todo eh... del peroné, no sé por qué razón, de verdad que no sé. Este... ha habido muchísimas lesiones a nivel de las articulaciones de la muñeca, mucho, muchos atletas no solamente en Venezuela, este... han tenido que, intervenidos quirúrgicamente de las muñecas, de las muñecas, de ambas muñecas y este... una que se ha presentado recurrentemente en los últimos 3 meses es lesión a nivel de las escápulas, ...  Y una que generalmente en los últimos años, no solamente en Venezuela, sino a nivel internacional también hemos conocido el desarrollo de hernias discales.  Mira, aquí en particular en Venezuela es el hecho eh... de la frustración	Salud en fase activa	Condición de salud del atleta retirado	El informante expresa que es de su conocimiento la aparición, durante las fases activa de los atletas, de trastornos musculo-esqueléticos, en especial de 4 extremidades y columna vertebral, causado tanto por el déficit de preparación en algunos, como a la sobrecarga de la ejercitación física. Reseña además, la inadecuada gestión emocional de algunos atletas por el sentimiento de frustración.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron		¿qué sucede con el pesista? que cuando deja de competir en la generalidad del grupo comienzan a ganar peso corporal y si comienzan a sobrecargar su estructura ósea de peso corporal comienzan los dolores articulares que eso es algo	Salud en fase de retiro		

posterior al retiro?	natural cuando la persona es obesa.			En fase de retiro definitivo de atletas, el informante detalló que ha evidenciado cambios morfológicos como sobrepeso y obesidad, que produce síndromes dolorosos articulares, sumado a afectación emocional por negación al nuevo estilo de vida, en el que ya no forman parte de la alta competencia deportiva.
	yo tengo ejemplos de compañeros que fueron atletas allá en el estado Y que después que dejaron de ser atletas no sé, cómo que se tornaron muy agresivos, vamos a emplear ese término, de que todo les resulta molesto, todo lo critican, a la mala, de todo se quejan, todo es un señalamiento hacia lo negativo... "como yo fui y ahora esto no sirve esto no es así, esto tiene que ser asao", como que desarrollaron esa conducta después que dejaron de entrenar sin desentrenarse... entonces no sé... cómo que es una negativa a aceptar el cambio, a que ya no soy lo que fui y de que en aquel momento fui de una manera y en este momento no necesariamente no tienen que ser igual, pero no acepto eso y desarrollan esas conductas de violencia digo yo.	Cambio del estilo de vida		
	cuando tu sales de aquí te tienes que enfrentar a una sociedad que tú no conoces bien porque tu familia es esto, tu espacio de trabajo es esto, tu espacio de estudio es este, esta es tu sociedad, la concentración de la selección nacional, o cuando hay una concentración en tu estado, entonces cuando te lanzan de lleno al mundo real de esa sociedad en la que tienen que salir a comprar la comida, en la que tienes que buscar los alimentos y hacer la comida, en la que te ves en la posición de... las chicas salen embarazadas tienen su hijos, y los chicos bueno hacen su familia, eso es como que un choque.	Aspecto emocional	Salud post-	La visión del informante respecto al cambio de rutina diaria por el retiro del alto rendimiento es importante, pues consideró que cuando la práctica deportiva deja de ser la actividad diaria principal, y es sustituida por tareas sociales y familiares cotidianas, en algunos casos hay resistencia emocional, haciendo que la aceptación del nuevo estilo de vida sea difícil, porque insisten en seguir experimentando los beneficios psicológicos de ser atleta de alto rendimiento.
	...el recuerdo de lo que yo hice, de cómo yo era, de lo que yo viví y no eh... no es... les cuesta o cuesta mucho asumir el cómo estoy ahora... entonces es más fácil o más satisfactorio hablar de los que			Otros de los trastornos de salud en atletas retirados, que hace referencia el informante son cardiovasculares, metabólicos y en mayor magnitud los de tipo musculo-esquelético.

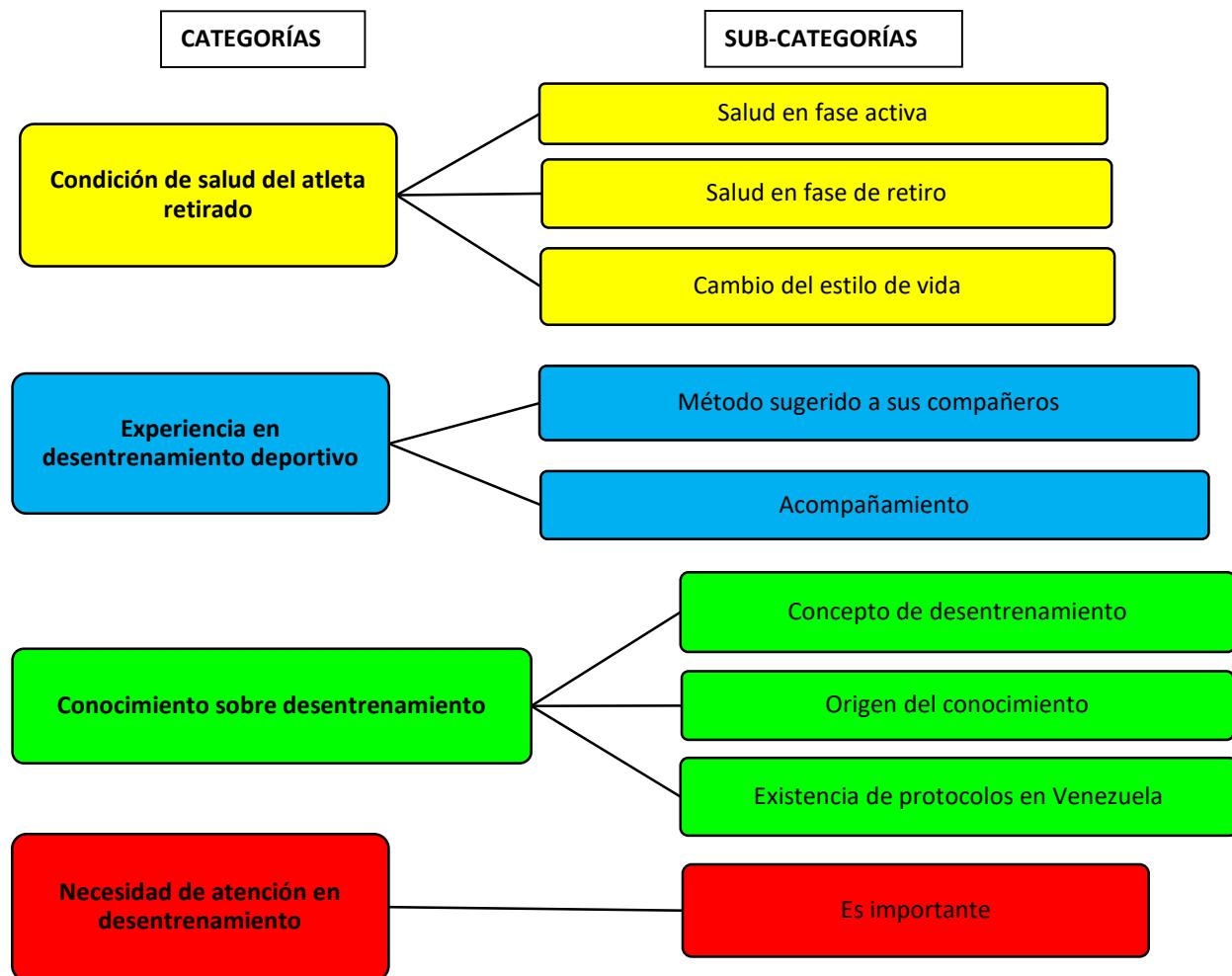
	441	yo viví a del cómo estoy actualmente. Es como una negativa a aceptar la realidad, entonces pocos hablan de eso.			
	453 454 455 456 457	...muchos están prediabéticos, otros son hipertensos controlados, no medicados, otros son hipertensos medicados, bueno, la mayoría esos son los que más conozco así. Pero la predominancia son las lesiones articulares a nivel de las rodillas.	Método sugerido a compañeros		Se ha interesado en que algunos compañeros quienes son atletas retirados, cumplan un esquema de desentrenamiento.
3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	314 315 316 317	Si, les hablo este... muchos compañeros que he visto que se retiraron después de que yo lo hice y siempre les digo "¿hiciste desentrenamiento?", "no", "¿y por qué no lo hiciste?"	Acompañamiento	Experiencia en desentrenamiento deportivo	Se fundamenta en la importancia de cumplir hábitos de vida saludables, e integrar a la vida diaria la actividad física y la valoración del estado salud.
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	325 326 327 328 329 300	Primero que debían dejar la mala vida que llevaban, eso de comer y beber... o sea, no es saludable para nadie y que comenzaran a hacer actividad física, "comienza por caminar, comienza por nadar, ve al médico, hazte un chequeo, ve cómo está tu corazón principalmente",	Concepto de desentrenamiento		No ha tenido experiencia en acompañar en el retiro y desentrenamiento a sus atletas
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	311	No, ...			
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	249 250 251 252 253 254 256 257	El desentrenamiento es enseñarle a tu cuerpo a hacer cosas que hacía regularmente con una menor intensidad de trabajo o con un grado de exigencia menor, enseñarle a su cuerpo que lo que hizo para mejorar debe hacerlo en menor frecuencia, en menor esfuerzo eh..., de esa manera porque, así como subió debe bajar a un nivel de capacidad que pueda funcionar de manera normal pero que no le demande un riesgo a su organismo.	Origen del conocimiento sobre desentrenamiento	Conocimiento	Considera que el desentrenamiento es adaptar el funcionamiento orgánico de los atletas retirados al cese del estímulo de la preparación física que había recibido; es decir, adaptarlo a las nuevas exigencias orgánicas que son de menor magnitud, sin exponerlo a riesgos orgánicos.  Durante sus estudios de pregrado, el informante obtuvo el contenido sobre el desentrenamiento deportivo, lo cual profundizó de manera autodidacta.
	291	Mira yo lo escuché cuando estaba estudiando... yo estudié Ciencias			No conoce la existencia de protocolo o plan de desentrenamiento en Venezuela.

7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	300 302	del deporte en la universidad experimental de Yaracuy y hubo un profesor, no recuerdo su nombre en este momento, que nos habló de la bioquímica, estábamos hablando de bioquímica y todo esto, y por alguna razón nosotros comenzamos a hablar de la vida del deportista después que dejaba el deporte de rendimiento, y él nos dijo que, así como se entrenaba, se desentrenaba, pero el término quedó allí. Yo como buena salida que soy obviamente... comencé a buscar lo que es el desentrenarse...		
8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	309 310 311	No. A ninguno... decir que haya un Existencia de protocolo que te dice que los pasos protocolos en a seguir para hacer un proceso de Venezuela desentrenamiento son esto, esto y esto... no.		Para el informante es importante alcanzar un estado de salud estable del atleta que se retira, tomando en cuenta las modificaciones que logró para ser parte de alto rendimiento; así como llegó a lo máximo de sus capacidades físicas y psicológicas, también debe adaptarse a la poca exigencia fuera de la trayectoria deportiva.
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272	Es necesario que luego un atleta de alto rendimiento con todas las modificaciones fisiológicas, físicas, psicológicas que produce de manera normal, vamos a ponerlo entre comillas, eh... la preparación de un atleta, debe volver a un estado lo más saludable posible para sí, porque así como se modificó para que su cuerpo pudiese darle la mayor performance posible, necesaria, para su rendimiento deportivo también debe darle la posibilidad a su cuerpo con esas modificaciones obtenidas o consecuencia del trabajo realizado que él pueda vivir lo más saludable posible con ellas sin necesidad de tener el mismo grado de exigencia, en lo físico pues... y en lo psicológico	Es importante Necesidad de atención en desentrenamiento	

Escobar A. (2025)

**Figura 10.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave E4.



Escobar A. (2025)

**Tabla 29.***Procesamiento de la información: informante clave M1.*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	236 237 238 239 240 241 242 260	<p>En general las lesiones más importantes se producen en los miembros inferiores, rodilla, tobillo, eh... son las más frecuentes, por ejemplo, en futbolistas, en gimnastas, en deportes de conjunto, lo que es rodilla y tobillo, basquetbol... mucho tobillo, por eh... los deportes en conjunto... béisbol, softbol, eh... muchas lesiones sobre en todo en miembros inferiores.</p> <p>También en miembros superiores son menores, dependiendo del deporte, por ejemplo, los deportes de lanzamiento, es hombro, codo... muñeca también, se producen muchas lesiones. Muchas lesiones son desde el punto de vista muscular... desgarros musculares, otras son eh... articulares, muchísimas lesiones articulares, sobre todo de rodilla por meniscopatía, por... estructuras de ligamento cruzado anterior, posterior, colaterales, lateral o medial, eh... esas son en general. De columna también se observan algunos deportes, por ejemplo, en vela, se observan lesiones de columna, lesiones en los gimnastas también lesiones de columna, pero en general sí, yo pienso, donde estadísticamente más lesiones se producen es en los miembros inferiores.</p>	Salud en fase activa	Condición de salud del atleta retirado	<p>El informante hace referencia a las lesiones más frecuentes en su experiencia, destacando las tipo musculo-esqueléticas, observando en orden de frecuencia, las de miembros inferiores, miembros superiores y columna vertebral.</p> <p>Describe además el desarrollo de patologías cardiorrespiratorias durante las fases activas de los atletas, siendo en algunos casos graves por la ocurrencia de muerte súbita, quizás relacionadas con el desconocimiento del estado de salud del atleta.</p> <p>Estas afecciones, cuando se presentan, tienen cierta relación con el tipo de deporte por la capacidad de aumentar las características anatómicas de las paredes del corazón.</p> <p>Refiere también el riesgo de desarrollo de nefropatía por inadecuado manejo del control de peso, observado en algunos atletas de deportes de combate. Estas patologías persisten en el tiempo y continúan afectando la salud del atleta manera crónica.</p>
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	260 261 262 263 264 265 266 267	<p>Si tiene relevancia en deportistas cardiovascular, sabemos de del retiro muchas muertes por muerte súbita por desconocimiento a veces de afectaciones que ya existen y otras que son producto también de una mala adaptación al entrenamiento. Eso también, eso</p>	Salud luego del retiro		

	<p>ocurre con mucha frecuencia por desconocimiento del estado de salud del deportista.</p> <p>Por desconocimiento de como desde el punto de vista cardiovascular y respiratorio el deportista está respondiendo a las cargas de entrenamiento, a veces las exigencias son mayores, entonces es importante desde el punto de vista respiratorio, igual. ...esas altas cargas de entrenamiento y desarrollo muscular que tienen los fisiculistas, son lesionantes y por el problema sobre todo cardiovascular.</p>		
290 294 295 296 297 298 299 300 301 302 300	<p>Esto también ocurre en los pesistas, ellos logran hipertrofiar incluso el corazón, el músculo cardíaco, lo logran hipertrofiar porque es la parte muscular y achican lo que es la parte del volumen cardíaco de las cavidades, porque se hipertrofian tanto, y desde el punto de vista de eh... vascular, ya de los vasos sanguíneos igualmente, el desarrollo muscular, tensan o sea... presionan a los vasos sanguíneos, y eso hace ellos tengan mayor tensión y se produzca hipertensión arterial en estos casos. Además de la alimentación que es agravante de la situación cardiovascular del atleta...</p>		
309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322	<p>Por ejemplo, los casos de deportes de combate, donde hay control de peso por las categorías que tienen que competir, se producen daños renales, y a veces ese daño renal, puede ser irreversible por la pérdida de líquido a través del riñón...</p> <p>Entonces, eso... hay atletas que quedan afectados por esas causas, eh... bueno lo gimnastas tienen también sus ciertas lesiones como a nivel de columna, muchísimas lesiones a nivel de columna en gimnastas... y en rodilla también,</p>		

		en tobillo también, pero que quedan lesionados, ¡muchísimo! en casi todos los deportes muchos quedan lesionados, sobre todo por lesiones deportivas a nivel articular.			
3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	371	Yo creo que ya llegaron a su tope,	Motivos del retiro	Experiencia en desentrenamiento deportivo	Para este informante, las causas más comunes de retiro del deporte de alto rendimiento son el alcance de la edad con mayor capacidad deportiva, desacuerdos con el equipo, motivos familiares y lesiones crónicas.
	372	ya llegaron a una edad que ya no tienen que retirar...			
	374	Otros se han retirado por lesiones...			
	382	Otros se han retirado por problemas a nivel de los equipos,			
	383	del deporte en sí, del conjunto...			
	384	Eh... otras causas, matrimonio,			
	385	otras causas, si condiciones incluso de entrenamiento también, de asistencia, se han retirado.			
	386	Lamentablemente no tenemos cultura de irnos preparando en las condiciones	No hay medida de lo que debe ser el para		
4. ¿Cómo ha indicado en el proceso de desentrenamiento?	398	cultura de irnos preparando en las condiciones	entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo		
	399	medida de lo que debe ser el para	cuidando la salud del individuo...		
	400	entrenamiento para la competencia, y al mismo tiempo	¿por qué? un ejemplo, los		
	401	cuidando la salud del individuo...	deportes anaeróbicos,		
	402	¿por qué? un ejemplo, los	específicamente, en anaeróbico		
	403	deportes anaeróbicos,	predominantemente, casi		
	404	específicamente, en anaeróbico	totalmente... levantamiento de		
	405	predominantemente, casi	pesa. Mucha carga, mucha carga,		
	406	totalmente... levantamiento de	muchas cargas, mucho trabajo de		
	407	pesa. Mucha carga, mucha carga,	peso, peso, peso, y no hay una		
	408	muchas cargas, mucho trabajo de	preparación desde el punto de		
	409	peso, peso, peso, y no hay una	vista cardiovascular adecuado.		
	410	preparación desde el punto de	Ya eso te está condicionando a que		
	411	vista cardiovascular adecuado.	tu salud vaya a estar perjudicada		
	412	Ya eso te está condicionando a que	desde el punto de vista		
	413	tu salud vaya a estar perjudicada	cardiovascular, sobre todo		
	414	desde el punto de vista	cardiovascular, ya allí, ya cuando te		
	415	cardiovascular, sobre todo	vas a retirar, hacer		
	416	cardiovascular, ya allí, ya cuando te	desentrenamiento, ¿cuál		

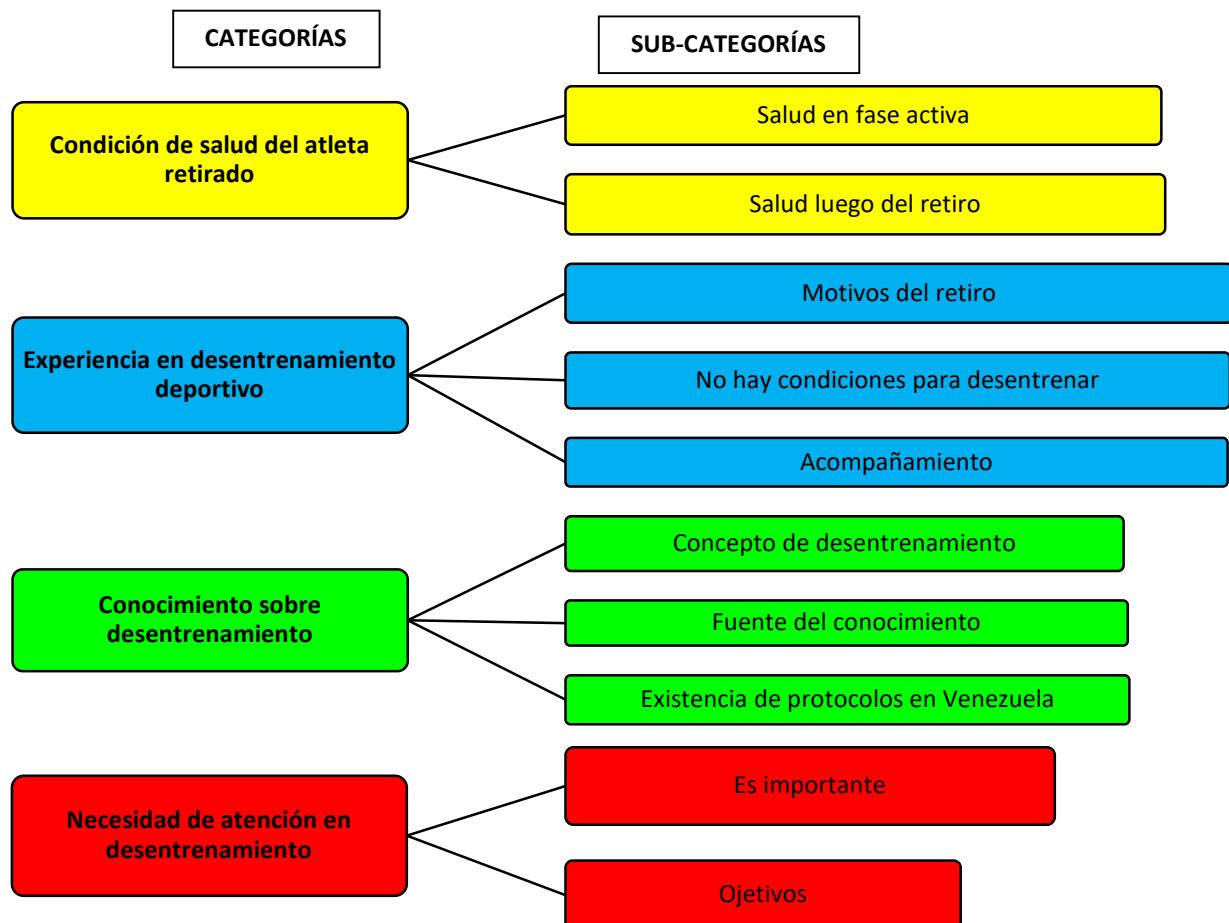
		Bueno, con M... con M he tenido contacto, la misma M... lesiones de meniscos en rodilla, mejoró bastante, no se quiso operar nunca y mejoró, ha mejorado, últimamente no sé cómo está, pero ella se ha mantenido bien, pero siempre aumentando de peso.	Acompañamiento		
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	357 358 359 360 361	El desentrenamiento como el entrenamiento, debe ser una administración de estímulos para lograr unas adaptaciones orgánicas, unas respuestas orgánicas para que se logre el mejor estado de salud para el deportista o para la persona retirada, ...	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento	Para el informante consiste en la aplicación de programas de ejercicios físicos para adaptar las funciones orgánicas a la disminución de las exigencias corporales con el fin de preservar la salud integral. Adquirió el conocimiento académico sobre desentrenamiento deportivo durante la residencia de la especialidad médica.
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	433 434 435 436 437	Cuando hice la especialidad médica. Te voy a hablar del año '92, '93.	Origen del conocimiento		El informante desconoce la existencia de protocolos de desentrenamiento en Venezuela
7. Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	515 516	No, no tengo ningún conocimiento	Existencia de protocolos en Venezuela		
8. . ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	523	Claro! Yo creo que es más importante	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	Le otorga gran importancia al desentrenamiento, siendo más relevante que la preparación física de las fases activas.
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	659 443 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458	...es lograr eso... que el individuo en su fase de retiro tenga las mejores condiciones de salud para la vida que ha de continuar, eh... en condiciones cardiovascular, respiratorio, hormonales de la mejor manera posible, de la mejor... con una respuesta orgánica y adaptativa que va a hacer que va a continuar después de retirarse de la mejor... respondiendo de la mejor forma a la situación de... eh... desentrenamiento, de las altas cargas, pero pueda continuar	Objetivos		El propósito de la aplicación de un protocolo para desentrenar es asegurar un estado de salud idóneo para una calidad de vida óptima de los atletas que pasen al retiro, desde sus condiciones biológicas y sociales.

		entrenando desde el punto de vista a la salud				
--	--	---	--	--	--	--

Escobar A. (2025)

**Figura 11.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M1.



Escobar A. (2025)

**Tabla 30.**

*Procesamiento de la información: informante clave M2*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	127 128 129 130  131 132 133 134 135 136 137 138 139	Bueno, por ejemplo, cuando yo tenía concentrado la selección de voleibol, eh... lesiones de manguito rotador, había bastante, lesiones de rodilla, rodilla del saltador, había bastante, entonces, por eso te digo depende del deporte...  En tiro con arco era también del dedo y era más también de hombro las lesiones, toda... por la ejecución del deporte. Y la... también hace falta a nivel estadal, el fortalecimiento, la parte muscular, ¿ok? Porque, por ejemplo, en tiro con arco, que sabes que... ellos, la posición que ellos se colocan y que rotan, giran la cadera, eso hace también que existan desviaciones de la columna... y también si tiene una mal pisada el muchacho empeora más la situación...	Salud en fase activa	Condición de salud del atleta retirado	El informante reporta como lesiones comunes en los atletas activos, las lesiones musculo-esqueléticas de las extremidades, probablemente relacionadas con el tipo de deporte.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	255 256 257 258 259  305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317	Si... si, por ejemplo, evento cerebro vascular, sí, sí... pero, digamos que de retiro así, pero no atletas directamente y personas ya mayores entonces me imagino que por allí viene, no se controló, y también, uno también lo ve como médico...  Bueno, de acuerdo como hablamos anteriormente, los estilos de vida atletas que he escuchado que dicen, la parte familiar, o sea, porque ellos se apartan de su vida social porque viven en otro mundo, concentrados, entonces la parte psicológica por supuesto está ahí afectada, porque es un cambio radical. Tú estás acostumbrado a un estilo de vida, y ahora vienes a otro estilo de vida. Si tienes que trabajar cambias tu vida también, la parte... todo lo social de cambio,	Salud en fase de retiro	Cambio del estilo de vida	Para este informante, es de su conocimiento el desarrollo de patologías cerebrales de atletas retirados.  Hace referencia a la importancia de la adaptación al cambio de las rutinas diarias, a la aceptación del paso a ser atleta de alto rendimiento a ser una persona con actividades familiares y sociales como la población general, en el que el programa de entrenamiento deportivo ya no se aplica, lo que podría perjudicar el estado de salud.

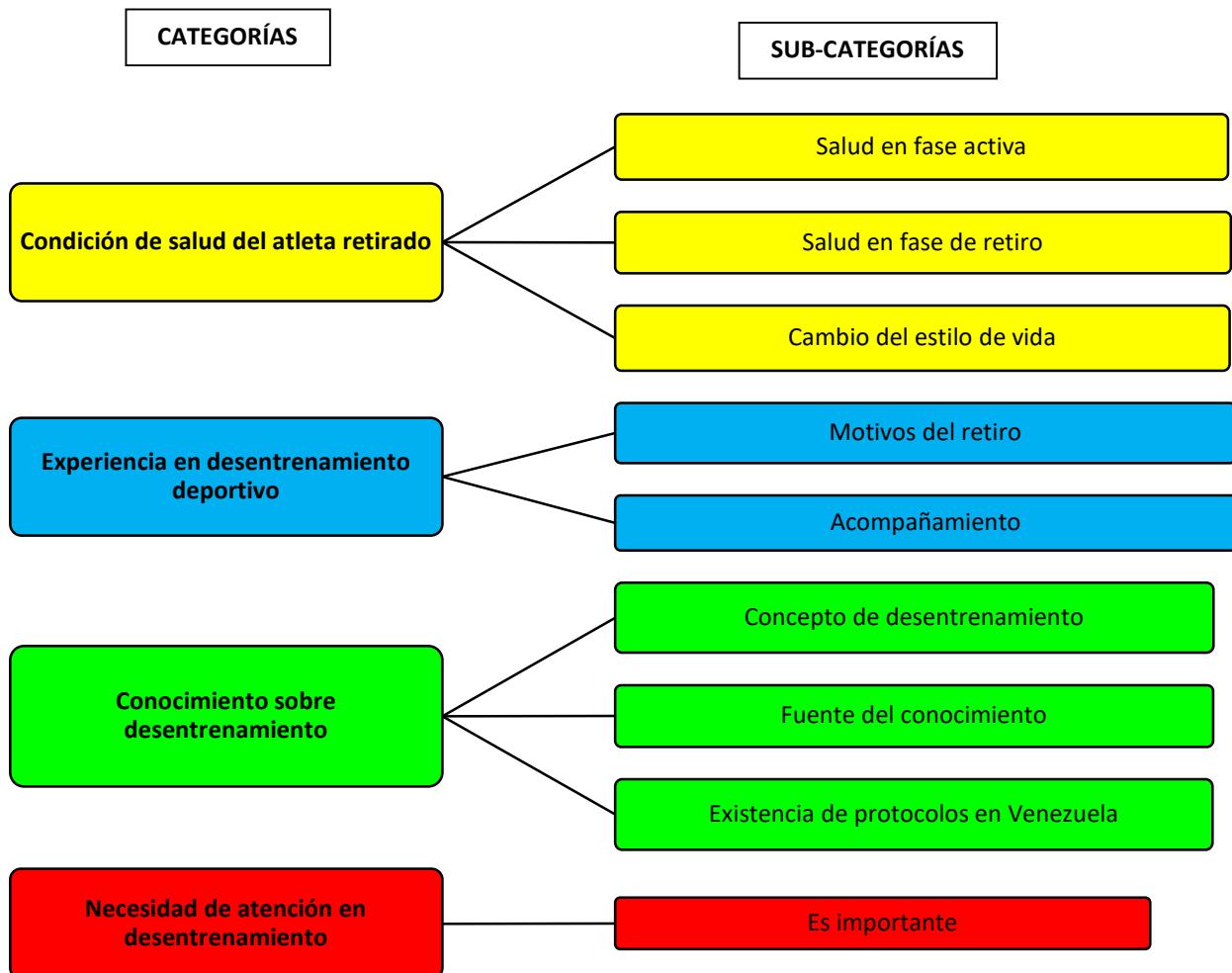
	318	y por supuesto, la parte digamos nosotros, como ser humano, nuestro organismo también cambia, y si tú estás en un sistema activo y luego vas a un sistema totalmente diferente, que no tiene la misma actividad física que realizabas, todo eso va a repercutir en tu organismo, que sería lo más importante ¿no?			
3. ¿Cuáles son los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184	Bueno, te los comento a manera que ellos se lo comentan a uno, teretiro dicen me voy a retirar por esto, por esto, por esto... muchas veces la sociedad hoy en día no es decirte, actualmente lo que no se gana, lo que ganan los atletas no les alcanza y tienen que salir a trabajar ¿ok? y muchos de ellos, por eso dicen "o sea, hasta aquí termino mi ciclo olímpico..." porque tengo que salir, porque tengo cosas, porque tengo hijos, porque tengo que responder por ellos, aunque también hay otros que se han lesionado y están conscientes, de que ellos dicen, "no... yo no quiero seguir viviendo con una lesión, prefiero cuidarme",	Motivos del Experiencia en desentrenamiento deportivo	De acuerdo a la dinámica de atención a los atletas en período de retiro, el informante expresa que los motivos más comunes son la condición económica, que impulsa a los atletas a integrarse a trabajos y a cuidado de sus familias, y por la presencia de lesiones físicas. No ha experimentado el acompañamiento, ni la indicación de programa de desentrenamiento a atletas en retiro o ya retirados	
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	184				
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	192	No he tenido esa oportunidad	Acompañamiento		
6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209	Nosotros tenemos unas adaptaciones fisiológicas normales, unas condiciones fisiológicas en condiciones cuando haces una actividad deportiva, y posteriormente, ese desentrenamiento cuando dejas de hacer lo que se habla de un periodo de las primeras 4 semanas cuando ya lo vas a dejar definitivo más de 4 semanas, todos estos parámetros, hasta a nivel metabólico, todo esto cambia.	Concepto de desentrenamiento	Este informante explica que el desentrenamiento es el control de las funciones orgánicas del atleta que suspende permanentemente su preparación física de alto rendimiento, teniendo en cuenta que en las primeras 4 semanas del retiro inician las transformaciones por el cese de la ejercitación. Durante los estudios de postgrado adquirió el conocimiento sobre el término de desentrenamiento. No conoce que en Venezuela exista un protocolo de desentrenamiento.	
7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?		Entonces hay que hacer como un seguimiento ¿verdad? de digamos, lo que es la frecuencia cardíaca, lo que es la parte cardiovascular como tal, que es uno... y la parte			

		metabólica, que es uno de los más afectados			
8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	195	Cuando estudiaba, en la maestría	Origen del conocimiento		
	196	O sea, esa es una materia como tal			
	234	No conozco, y no he escuchado.	Existencia de protocolos en Venezuela		
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	257	Por supuesto, claro que sí.	Es importante	Necesidad de atención en el desentrenamiento.	Considera que es importante crear un sistema de atención en el desentrenamiento.

Escobar A. (2025)

**Figura 12.**

*Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M2*



Escobar A. (2025)

**Tabla 31.**

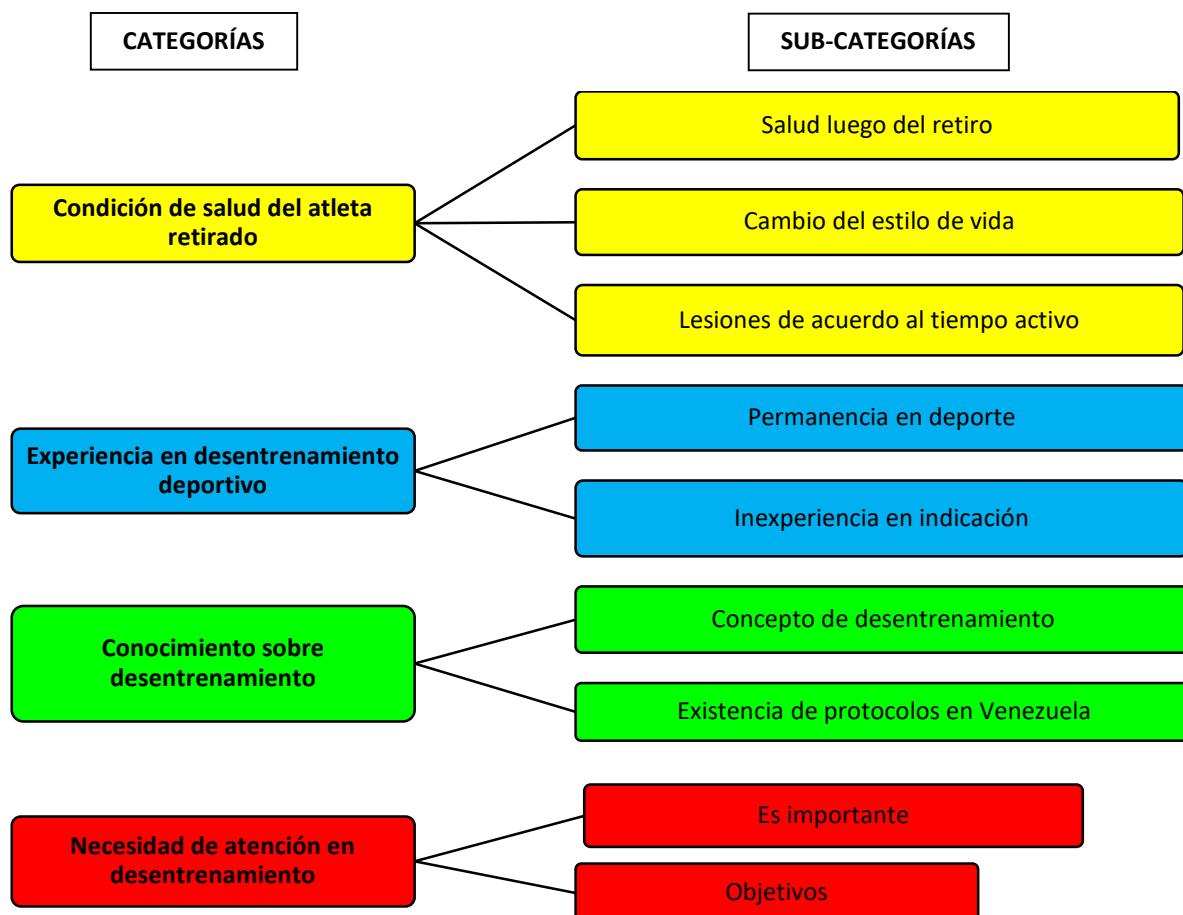
*Procesamiento de la información: informante clave M3*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	80 81 82 83 84 85 86 87 88	Si, desde luego, sobre todo los cambios permanentes, los cambios permanentes que ocurren en el corazón del atleta, en su aparato locomotor este... que son evidentes... si no se someten a un programa de desentrenamiento, esos cambios bruscos que ocurren del atleta exatleta, esos cambios bruscos de pasar de una alta carga de entrenamiento semanal acumulativa a prácticamente nada, origina problemas en estos sistemas que te estoy hablando ¿ok? entonces si ocurre.	Salud en fase de retiro	Condición de salud del atleta retirado	Reporta este informante, su conocimiento sobre la presencia de trastorno permanentes del sistema cardiovascular y de sistema musculo-esquelético en atletas retirados. Cree que el cese brusco de la preparación física es uno de los factores que desarrolla dichas alteraciones de salud.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	89	...yo supongo que estarán más... con mayor riesgo, los que están padeciendo son los que mayor vida deportiva tuvieron, a mayor edad deportiva tuvieron, carreras largas, supongo yo que ahí debe estar la mayor cantidad de exatletas que están padeciendo del desentrenamiento.	Cambio del activo y del atleta ya retirado o estilo de vida	Factores para la salud	Otro factor que considera como causante de patologías es el tiempo de la trayectoria activa que haya cumplido cada atleta, ya que tendrían mayor posibilidad de lesiones.
3. ¿Cuáles con los motivos más comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?	162 163 164 165 166 167	Bueno, por lo general el atleta no se retira del todo, se retira digamos de... de la competencia eh... de dejar de ser selección nacional, deja de ser selección nacional, pero él sigue practicando el deporte, claro a menor escala pues...	Permanencia en deporte	Experiencia en desentrenamiento deportivo	Respecto a los motivos del retiro, el informante expresa que los atletas no se retiran totalmente de su vida deportiva, continúan en la práctica deportiva no competitiva.
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	114 115 116 117 118	No, no he tenido todavía esa experiencia	Inexperiencia en indicación		No ha experimentado la iniciación de esquema de desentrenamiento, ni de acompañar a atletas en sus procesos de retiro.
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	111				

6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	96 Bueno, dejar de recibir las cargas de trabajo, que se venían recibiendo este... durante el lapsode entrenamiento de competitividad, durante el lapso que el atleta estuvo compitiendo y retirarse del deporte, al retirarse del deporte se deja de recibir esas cargas, y ese es el problema que ocurre de manera brusca y los sistemas no están preparados para el cese prácticamente del recibimiento de esas cargas	Concepto de desentrenamiento	Conocimiento sobre desentrenamiento	Corresponde a la detención de los estímulos de la preparación física de alto rendimiento. Los sistemas orgánicos sufren la detención brusca de dichos estímulos fisiológicos.
7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	100 101 102 103			
8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	126 No, no tengo conocimiento y dudo que haya. Dudo que haya porque no lo he escuchado... no le escuchado...	Existencia de protocolos en Venezuela		El informante desconoce la existencia de esquemas de desentrenamiento en Venezuela.
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	152 Bueno, más que importante para uno como médico, es más importante para el atleta, porque ellos son los que van a recibir y ellos son los que van a prevenir esas consecuencias que trae el desentrenamiento brusco pues... eh... sería muy interesante, sería muy importante para ellos	Es importante	Necesidad de atención en desentrenamiento	La importancia de la creación de un sistema de desentrenamiento es más relevante para los atletas retirados que para el personal de salud.
	229 ... al final de ese plan, de ese proyecto lograr que se incluyan en el proceso de desentrenamiento la mayor cantidad de exatletas posibles, ese sería un objetivo, y que ellos lograran culminar su plan de desentrenamiento, ese sería el objetivo fundamental.	Objetivos		Como propósito, la informante estima que la participación del mayor número posible de atletas retirados y el cumplimiento de todo el programa son relevantes para su efectividad.

**Figura 13.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M3.



Escobar A. (2025)

**Tabla 32.**

*Procesamiento de la información: informante clave M4*

Alcances interrogativas	Línea	Hallazgos	Sub-categorías	Categorías	Hermeneusis de la investigadora
1. ¿Cuáles eran los trastornos de salud más comunes que presentaban sus atletas durante sus fases activas?	132 133 134 135 29 30 31 32 137 138 139 67 145 146 147 148 46 47 48 49 50 51 52	Bueno, fíjate, toda la parte osteomuscular, tenemos un caso grave, un caso de larga data de un pesista, con aplastamiento de vertebra, este... durante su período activo...  Yo tengo tres atletas que salieron lesionados y que después pasaron a discapacidad, uno de baloncesto y pasó a discapacidad, a baloncesto en silla de ruedas; Claro, tuvo mucha ayuda ¿no? pero lo logró superar  también tenemos demencia... y demencia de muchachos no tan viejos, o sea, 40 años, 45, tenemos 2 o 3 casos que llaman la atención,  Mas psicoafectivos. No tanto morofuncionales.  ... osteoarticulares, todo lo que es columna vertebral de cualquier disciplina, de cualquier disciplina, sí. Estaba recordando de tiro con arco que tiene ahorita una artrosis, una muchacha master, siguió tiro con arco, pero master  ...las he vuelto a ver con el tiempo y más bien están más bonitas, están más lindas, más activas, este... y se han mantenido porque la disciplina que traían como que las tienen en las venas y lo siguen haciendo ¿no? entonces, abandonaron la disciplina, pero no la actividad física, entonces eso les ha ayudado muchísimo.	Salud en fase activa	Condición de salud del atleta retirado	En la experiencia de este informante las alteraciones de salud en la fase activa son del sistema musculo-esquelético, en especial de la columna vertebral.  Otras patologías que describe en atletas retirados es la demencia, discapacidad motora.  Sin embargo, expresa que otras alteraciones más relevantes son de la esfera psicológica y conductual. En otros atletas retirados, ha observado mejor estado de salud en quienes se han mantenido realizando ejercicio físico regular.
2. ¿Cuáles trastornos de salud de sus atletas retirados se desarrollaron posterior al retiro?	33 34 35 36	Mejoría luego del retiro			
3. ¿Cuáles con los motivos más	36	...lo primero que yo diría que es más importante en mi experiencia es que han tenido que abandonar	Motivos del retiro	Experiencia en	Entre las causas de retiro que conoce el informante, reporta el compromiso

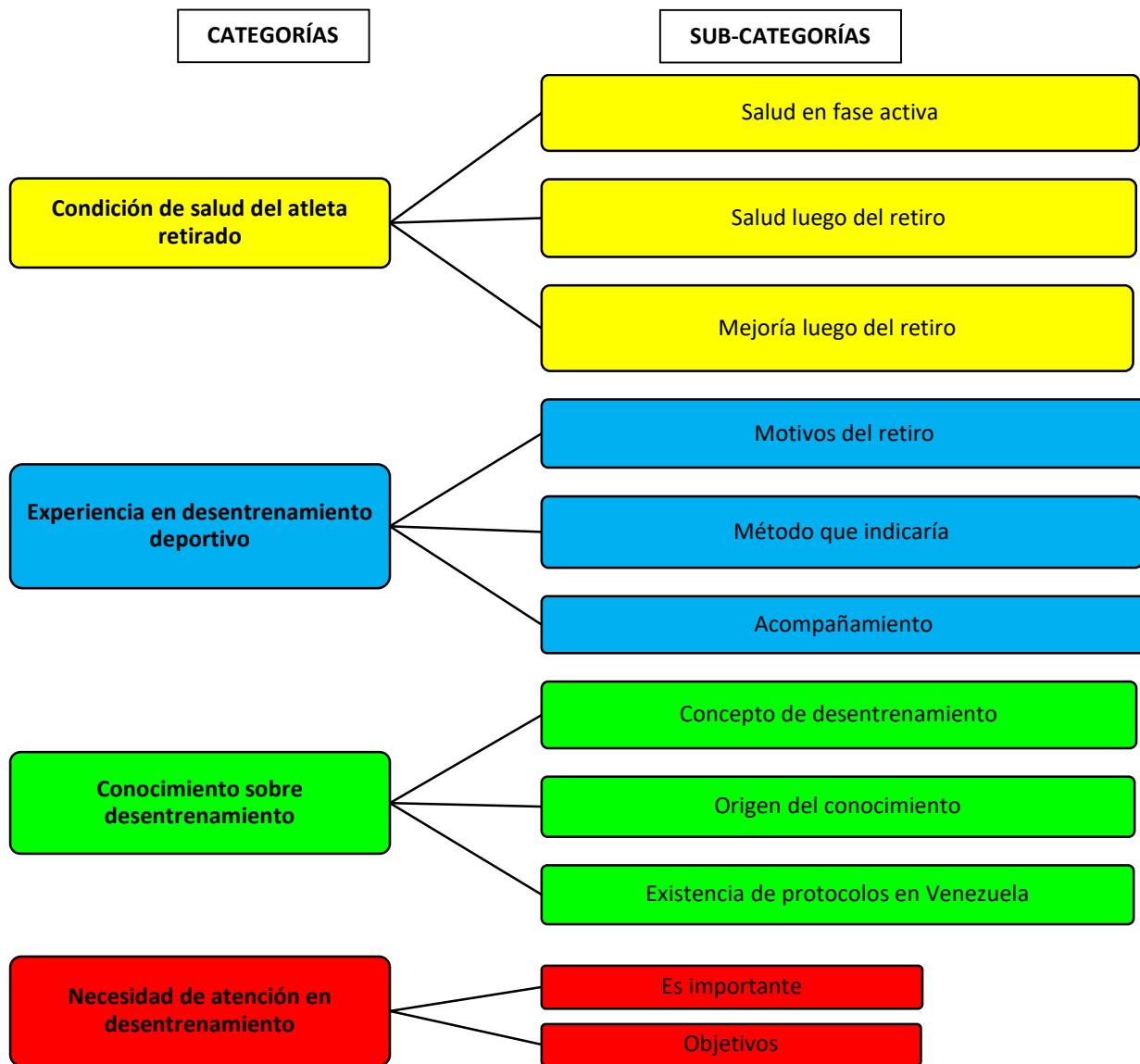
	<p>comunes que conoce por los que los atletas se han retirado de la trayectoria competitiva?</p> <p>37 la disciplina deportiva de alto rendimiento, y lo han dejado como al lado de su vida, pero lo han tenido que dejar, entonces eso les ha afectado mucho, y ¿por qué? por responsabilidades, responsabilidades de tipo profesional, de tipo familiar, este... que se convierten en mamá y se les complica...</p> <p>100 Como te digo la parte social, la parte ya de tomar una decisión de vida, eh... ¿por qué? porque 101 mientras son infantiles le hacen todo en la casa , mientras son 102 juveniles también tienen todo el apoyo, ya llegan a una categoría 103 más o menos de mayores que 104 todavía el sistema les acoge, o les 105 apoya la familia, pero una vez que 106 ya tienen que decidir básicamente 107 la parte de estudios, aquí no hay, 108 entonces se tienen que ir, entonces, los que se han ido, que 109 también conozco mucho que se ha 110 ido, les ha ido bien, porque siguen 111 estudiando dentro de un sistema que los protege pero mientras el sistema no te proteja solos ya grandes, con responsabilidades, eso es lo que yo pienso.</p>		desentrenamiento	<p>familiar y social por el que algunos atletas deciden apartarse del alto rendimiento.</p> <p>Al convertirse en adultos adoptan responsabilidades acordes al tránsito de la vida, como formar familia, integrarse a un trabajo, entre otros.</p>
4. ¿Cómo ha indicado en proceso de desentrenamiento?	78 Tal vez si la tuviese, y hoy en día lo pienso, eh... le digo eso, que sea indicaría poco a poco, que sea muy... no tan radical o que haga algo, por ejemplo, que entre en la categoría master de la disciplina que hace...			Método que en la posibilidad de indicar el proceso de entrenamiento, orientaría al exatleta a cumplirlo de manera paulatina, practicando actividad física.
5. ¿Ha acompañado a sus atletas durante la fase del retiro?	53 mi experiencia con los que se hayan retirado en karate... en Acompañami karate este... D, AD, y fíjate que Aento 54 es súper activo, o sea, él no ha dejado, más bien, montó una escuelita y sigue con la escuelita, y 55 él está como paciente nuestro, 56 como trabajó con nosotros como 57 periodista en el instituto, entonces 58 se sigue manteniendo... no 59 abandona.			El informante ha atendido a un atleta olímpico en su etapa de retiro, sin embargo, para valoración médica, no con fin de desentrenamiento.

6. ¿Qué entiende por desentrenamiento deportivo?	168 169 170 171 172 173	Es eso, como lo que te estaba diciendo del pre, de la desentrenación, como ir soltando poco a poco este... de aquellas cargas inmensas, de aquellas largas jornadas de entrenamiento y reduciéndolas para que desde el punto psicoafectiva hasta el punto de visto fisiológico uno pueda ir adaptándose a unas condiciones de vida.	Concepto de prejubilación, como ir soltando poco a poco este... de aquellas cargas inmensas, de aquellas largas jornadas de entrenamiento y reduciéndolas para que desde el punto psicoafectiva hasta el punto de visto fisiológico uno pueda ir adaptándose a unas condiciones de vida.	Conocimiento sobre desentrenamiento	cargas de trabajo físico para que las esferas psicológicas y fisiológicas se adapten a las nuevas condiciones orgánicas nuevas.
7. ¿Dónde obtuvo el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo?	177 178 179	... creo que fue en la maestría, con la Dra. Nicott, desde el punto de vista de la bioquímica, ahí fue que lo escuché, pero más nunca, y con el fisiatra,	Origen del conocimiento	Afirma haber recibido el contenido académico del desentrenamiento en los estudios de postgrado.	
8. ¿Tiene conocimiento de que en Venezuela existe un protocolo sobre desentrenamiento deportivo?	161 162 163 164 151	No..., que yo conozca no, incluso fíjate, la Asociación de exatletas, esto lo que tiene es... hay un grupo de atletas para ver quien los ayuda cuando les hace falta en la vida, cuando no tenga..., pero nada, nada desde el punto de vista más preciso de desentrenamiento.	Existencia de protocolos en Venezuela	El informante desconoce que en Venezuela exista un protocolo de desentrenamiento, sin embargo, hace referencia a programas de asistencia económica a quien los amerita.	
9. ¿Qué importancia le otorga a que exista en el sistema de atención para el desentrenamiento?	183 184 185 186 187 188	Diría que hay que empezar a darle mucho, de verdad a... primero a entender por qué la gente se sale de la disciplina y después ayudarles a entender a ellos cómo, aunque no lo hagan puede salir, entonces yo creo que hay que darle mucha importancia, porque nunca se la han dado, no se la hemos dado	Es importante	Necesidad de atención en Tomar en cuenta el motivo del retiro desentrenamiento para orientar a los atletas cómo será el dicho proceso es primordial para los exatletas.	El desentrenamiento amerita atención. Tomar en cuenta el motivo del retiro para orientar a los atletas cómo será el dicho proceso es primordial para los exatletas.
	230 231 232 233 234 235 236	Felicidad, no tanta angustia de dejar la actividad del alto rendimiento, porque estamos hablando básicamente del alto rendimiento, sino más bien una seguridad y una tranquilidad que al dejarlo también puedo seguir prácticamente, yo sigo insistiendo mucho en la parte psicoafectiva, me voy mucho a eso... más que el fisiológico, más que el fisiólogo.	Objetivos	Esa atención aseguraría, para el informante, en primer lugar, un estado emocional que ayude al atleta a responder adecuadamente a sus nuevos propósitos de vida que debe considerar el retirarse del deporte, lo que ayudaría en segundo lugar, a la mejor adaptación fisiológica propia del desentrenamiento.	

Fuente: Escobar A. (2025)

**Figura 14.**

Estructuración de Categorías genéricas y Subcategorías del Informante Clave M4



Escobar A. (2025)

**Tabla 33.**

*Integración de la Categoría Estado de salud de grupos de Entrenadores y Médicos*



				ejercitándose se muestran saludables.
--	--	--	--	---------------------------------------

Escobar A. (2025)

Tabla 34.

**Integración de la Categoría Experiencia en Desentrenamiento de Entrenadores y Médicos**

E1	E2	E3	E4	Relación de E1, E2, E3, E4
Antes del cese definitivo de las actividades competitivas, ocurrió una interacción entre el atleta y el entrenador para tratar el tema, donde, en su experiencia, sus atletas han tomado la decisión y han procedido a comunicárselo a él como entrenador. Dicho retiro sucede por diferentes motivos: informante explicó que personales en su área de trabajo (no deportivos) o diseñó un plan de ejercicio físico, las consecuencias de la actividad física para la práctica deportiva. La experiencia de la aplicado en exatletas, sobre todo sin indicación del proceso, sin embargo, expresó que ha sido escasa, ya que esta población reporta que a uno solo de sus atletas aplicó un esquema de desentrenamiento deportivo de forma empírica, basado en sus conocimientos teóricos de la periodización del entrenamiento; él consideró continuar con un programa de entrenamiento físico con menor intensidad y frecuencia en comparación con el programa de las fases	Como causas del retiro dadas a conocer por los atletas al informante, señaló que son variadas, como el atleta y el entrenador para tratar condiciones económicas y las experiencias de los atletas. El informante explicó que algunos atletas, como el informante, no han tenido indicación del proceso de retiro, sin embargo, sin indicación del proceso, sin embargo, expresó que ha sido escasa, ya que esta población reporta que a uno solo de sus atletas aplicó un esquema de desentrenamiento deportivo de forma empírica, basado en sus conocimientos teóricos de la periodización del entrenamiento; él consideró continuar con un programa de entrenamiento físico con menor intensidad y frecuencia en comparación con el programa de las fases	Refleja que las causas dadas a conocer por los atletas al informante, señaló que son variadas, como el atleta y el entrenador para tratar condiciones económicas y las experiencias de los atletas. El informante explicó que algunos atletas, como el informante, no han tenido indicación del proceso de retiro, sin embargo, sin indicación del proceso, sin embargo, expresó que ha sido escasa, ya que esta población reporta que a uno solo de sus atletas aplicó un esquema de desentrenamiento deportivo de forma empírica, basado en sus conocimientos teóricos de la periodización del entrenamiento; él consideró continuar con un programa de entrenamiento físico con menor intensidad y frecuencia en comparación con el programa de las fases	El informante se ha interesado en que los atletas personal, quienes son atletas retirados, cumplan un esquema de desentrenamiento. Se fundamenta en la importancia de cumplir con las recomendaciones de salud. No ha tenido indicación del proceso de retiro, sin embargo, sin indicación del proceso, sin embargo, expresó que ha sido escasa, ya que esta población reporta que a uno solo de sus atletas aplicó un esquema de desentrenamiento deportivo de forma empírica, basado en sus conocimientos teóricos de la periodización del entrenamiento; él consideró continuar con un programa de entrenamiento físico con menor intensidad y frecuencia en comparación con el programa de las fases	La experiencia confirmó que los atletas comunican a su entrenador la intención del retiro. En los casos reportados por los entrenadores, son los atletas quienes decidieron el retiro. Los motivos del retiro son múltiples, relacionados con alteraciones de salud (lesiones físicas, patologías crónicas o desinterés del deporte) y relacionados con aspectos personales (familiares, estudios académicos, laborales, condición económica y sociales de los atletas). La experiencia en la indicación de programa en desentrenamiento es escasa. Las opiniones son variadas, desde los informantes que tomaron en cuenta sus conocimientos académicos de periodización del entrenamiento y las condiciones de salud de sus atletas para guiarlos empíricamente en la fase de retiro y desentrenamiento.



<p>atletas, el cuidado de la salud es inadecuado. Adesentrenamiento largo plazo esto seatletas en retiro o ya convierte en un factor para el desarrollo de trastorno de salud de diferentes sistemas orgánicos.</p> <p>Por lo que, en el período de retiro es menos probable que se plantee un esquema de desentrenamiento con fines de atención integral, orientado hacia el estado de salud.</p> <p>No ha acompañado durante el retiro o en programas de desentrenamiento</p> <p>El informante ha acompañado en la atención médica a pocos atletas retirados, siendo las patologías atendidas, las musculo-esqueléticas y el sobrepeso.</p>	<p>deen sus procesos de la vida, como formar familia, integrarse a un trabajo, entre otros.</p>	<p>con el equipo deportivo. Sin embargo, uno de los médicos reflexiona que la tendencia no es considera que, en la posibilidad de indicar el proceso de entrenamiento, orientaría al exatleta a cumplirlo de manera paulatina, practicando actividad física.</p>	<p>No poseen experiencia en la indicación de programa de desentrenamiento. La médica (no con fin de desentrenamiento) aportado ha sido a un atleta olímpico en su etapa de retiro,</p> <p>Diferentes planteamientos fueron expuestos: el control integral de los atletas en las fases activas de salud del atleta es inadecuado, lo que favorece a que no exista en etapas posteriores (de retiro) la atención correspondiente; y, que en la posibilidad de orientar el proceso de desentrenamiento se indicaría con el principio de la disminución progresiva de las cargas de trabajo físico, sin abandonar la ejercitación física.</p>
---	---	--	---

Escobar A. (2025)

**Tabla 35.**

## *Integración de la Categoría Conocimientos de Desentrenamiento de grupos de Entrenadores y Médicos*

E1	E2	E3	E4	Relación de E1, E2, E3, E4
El desentrenamiento deportivo corresponde a aspectos; el logro de la normalidad funcionalas orgánicas en el atleta, una vez que ya no continuidad de la recuperación de maneras de preparación permanente, las sobrecargas de trabajo donde se entiende metodología física, para devolverlo que, por medio de las modificaciones en las condiciones en las que inició su etapa de planificación de la preparación física.	Consiste en tres aspectos; el logro de la normalidad funcionalas orgánicas en el atleta, una vez que ya no continuidad de la recuperación de maneras de preparación permanente, las sobrecargas de trabajo donde se entiende metodología física, para devolverlo que, por medio de las modificaciones en las condiciones en las que inició su etapa de planificación de la preparación física.	Es el método para volver a la estabilidad del organismo del atleta, porque ha sido retirado por el cese de las actividades de trabajo físico, y que esa había recibido; es sobre todo por los años a altas cargas de preparación física que permanece, el período de transición entre la vida del atleta y la vida cotidiana.	Es adaptar el organismo de los atletas retirados por el cese de las actividades de trabajo físico, y que esa había recibido; es sobre todo por los años a altas cargas de preparación física que permanece, el período de transición entre la vida del atleta y la vida cotidiana.	Expresan que el desentrenamiento deportivo comprende las acciones para dirigir las transformaciones de las funciones orgánicas una vez que se detiene el entrenamiento.
Respecto a la fuente de conocimiento sobre el desentrenamiento, el tiempo informante relata que para alcanzar el nivel que obtuvo gracias a la explicación de los profesores de educación física en la práctica competitiva.	de Adquirió el conocimiento sobre el desentrenamiento, el tiempo que para alcanzar el nivel que obtuvo gracias a la explicación de los profesores de educación física en la práctica competitiva.	Adquirió el conocimiento sobre el desentrenamiento, el tiempo que para alcanzar el nivel que obtuvo gracias a la explicación de los profesores de educación física en la práctica competitiva.	el estable de salud toda orgánica que son de menor magnitud, sin exponerlo a riesgos orgánicos.	deportivo, para lograr la concordancia entre el nuevo estilo de vida.
áreas de programación de eventos deportivos, El informante reseña que lo interesó en reforzar el trabajo como docente en el aprendizaje universitario y en el término de manera autodidacta.	No conoce si por lo que se interesó a través de Venezuela en reforzar el trabajo como docente actualmente existe en el universitario y en el protocolo de maneras de acompañamiento con sus pares, obtuvo el contenido del tema de investigación.	No conoce si existe en Venezuela un protocolo o plan de desentrenamiento en el deportivo.	en autodidacta. No conoce si existe un protocolo o plan de desentrenamiento en Venezuela.	Uno de los informantes añade que debe dirigirse en un en un tiempo prudencial, que considera como un periodo de transito en Venezuela.
sobre el desentrenamiento venezolano un deportivo orientado a la salud del atleta desentrenado.	No conoce si existe en Venezuela un programa de deportivo orientado a la salud del atleta desentrenado.	Hace referencia a programas de asistencia social y económica a atletas retirados, sin embargo, no están dirigidos a la atención de salud de dicha población.		Dos de los informantes adquirieron el contenido por medio de profesores de educación física en actividades investigativas y deportivas. Dos informantes obtuvieron el conocimiento sobre desentrenamiento como parte de la preparación académica en los estudios de pregrado. No es de su conocimiento si existe en Venezuela en

				sistema o protocolo de desentrenamiento deportivo.
M1	M2	M3	M4	Relación de M1, M2, M3, M4
<p>Es la aplicación de programas defunciones orgánicas del ejercicio físico para adaptar las funciones del atleta que suspende permanentemente sus exigencias corporales con el fin de preservar la salud integral.</p> <p>Adquirió conocimiento académico sobre el desentrenamiento deportivo durante la residencia de la especialidad médica.</p> <p>El informante desconoce la existencia de protocolos de desentrenamiento en Venezuela.</p>	<p>Es el control de las defunciones orgánicas del atleta que suspende permanentemente su alto rendimiento, sufren la detención en cuenta brusca de dichos estímulos fisiológicos.</p> <p>semanas del retiro El informante inicia las transformaciones por existencia del cese de las esquemas de desentrenamiento el ceso de las esquemas de desentrenamiento durante los estudios de postgrado adquirió el conocimiento sobre el término de desentrenamiento.</p> <p>No conoce que en Venezuela exista un protocolo de desentrenamiento.</p>	<p>Corresponde a la detención de los estímulos de la preparación física para que las esferas orgánicas se adapten a las nuevas condiciones orgánicas que en las primeras 4 semanas del retiro el informante desconoce la existencia de protocolos de desentrenamiento en Venezuela.</p>	<p>Es la disminución programada de las cargas de trabajo físico de la preparación física para que las esferas orgánicas se adapten a las nuevas condiciones orgánicas nuevas.</p> <p>Afirmó haber recibido el contenido académico del desentrenamiento en los estudios de postgrado.</p>	<p>Describieron al desentrenamiento como las acciones programadas o el control de la disminución de la ejecitación física para adaptar el funcionamiento fisiológico y psicológico al nuevo estatus de menor requerimiento, para conservar el mejor estado de salud del atleta retirado, desde las primeras fases del retiro definitivo, debido a la detención Venezuela existe un brusco de los protocolos de estímulos aportados por el entrenamiento, sin embargo, hace referencia a programas de asistencia económica a quien los amerita.</p> <p>Recibieron el conocimiento sobre el término y fundamentos de Desentrenamiento durante los estudios académicos de postgrado de Medicina, tanto en maestría como en especialidad médica.</p> <p>Desconocen la existencia de un protocolo o sistema de atención en desentrenamiento en Venezuela.</p>

Escobar A. (2025)

**Tabla 36.**

*Integración de la Categoría Necesidad de atención en desentrenamiento de grupos de Entrenadores y Médicos*

E1	E2	E3	E4	Relación de E1, E2, E3, E4
Afirma que es importante un sistema de ampliación de un deportivo de manera programada.	Para el informante, la necesidad de que exista un sistema de atención para el desentrenamiento depende del tipo de las condiciones de salud de los atletas retirados según su perspectiva, si el exatleta presenta alguna alteración demayoría de los exatletas como continúan practicando el deporte, sin embargo, esa firma que para otras candidato para las disciplinas si es importante de desentrenamiento. Aunque, concientiza la vida del atleta retirado.	Para este informante la importancia de crear un sistema de atención para el desentrenamiento en el desentrenamiento depende del tipo de las condiciones de salud de los atletas retirados según su perspectiva, si Natación no es logró para ser parte de la trayectoria orientado a la atención que el logro del bienestar sanitaria, de acuerdo a sanitario es el propósito los hallazgos de las evaluaciones físicas, importante desarrollar proceso que se un programa de desarrollo para todos	Para el informante es importante alcanzar un estado de salud estable del atleta que dese retira, tomando en cuenta las modificaciones que laalto rendimiento; así se debe adaptarse a la poca exigencia fuera de desentrenamiento. Aunque, concientiza ende la trayectoria que el logro del bienestar	Respecto a la importancia y necesidad de crear en un sistema o protocolo de atención a los atletas de alto rendimiento retirados venezolanos, las perspectivas son distintas, parte de los entrenadores opina que si es importante la existencia de dicho protocolo; otras lo consideran de acuerdo a ciertas condiciones, como la presencia de alteraciones de salud de los exatletas y de acuerdo a la disciplina deportiva practicada. Los objetivos principales al aplicar un sistema de desentrenamiento monitorearían el estado de salud, el bienestar integral sanitario, las funciones fisiológicas por medio de la óptima adaptación de las capacidades funcionales, con la indicación individualizada de programas de ejercicios físicos.
M1	M2	M3	M4	Relación de M1, M2, M3, M4

<p>Le otorga gran importancia al desentrenamiento, siendo más relevante que la preparación física de las fases activas.</p> <p>El propósito de la aplicación de un protocolo para desentrenar sería asegurar un estado de salud idóneo para una calidad de vida óptima de los atletas que pasen al retiro, desde sus condiciones particulares.</p>	<p>El informante considera que es importante crear en Venezuela un sistema de atención en desentrenamiento.</p>	<p>La importancia de la creación de un sistema amerita atención. Tomar en cuenta el más relevante para los atletas retirados que orientar a los atletas para el personal de cómo será dicho proceso es primordial.</p> <p>El propósito es para los exatletas. La participación del mayor número posible de atletas retirados y el lugar, un estado cumplimiento de todo el emocional que ayude al atleta a responder para su efectividad.</p>	<p>El desentrenamiento es motivo del retiro para atletas retirados que orientar a los atletas para el personal de cómo será dicho proceso es primordial.</p> <p>Esas atenciones se aseguraría en primer lugar, un estado cumplimiento de todo el emocional que ayude al atleta a responder para su efectividad.</p>	<p>El grupo de médicos concientiza que en todas las condiciones es importante el desarrollo de un protocolo de desentrenamiento, basados en los motivos del retiro, ya que los más favorecidos serán los atletas retirados.</p> <p>A partir de las condiciones biológicas y psicológicas, la aplicación de un protocolo de desentrenamiento brindaría dos metas: uno, una Salud biológica y emocional óptima; y dos, simultáneamente se alcanzaría unas adaptaciones acordes a cada uno, para el objetivo final de aportar una calidad de vida óptima; además de, la mayor participación de los exatletas y el incentivo a otros.</p>
--	---	---	---	---

Escobar A. (2025)

### Contrastación del grupo de profesionales (entrenadores y médicos)

**Tabla 37.**

*Matriz de Triangulación de Entrenadores y Médicos*

CATEGORÍA	RELACIÓN DE INFORMANTES	ARQUEO TEÓRICO	HERMENEUSIS DE LA INVESTIGADORA
ESTADO DE SALUD	<p><b>Entrenadores:</b> Existen factores externos a la preparación física que pueden ser motivos del retiro de los atletas de alto rendimiento. Las características del atleta y los métodos del entrenamiento hacen propensos a lesiones musculo-esqueléticas.</p>	<p>García e izquierdo (2012 y 2013 respectivamente), expuesto por el equipo investigaciones trastornos como hipertensión arterial, mayor consumo de carbohidratos lo que produce aumento del</p>	<p>Salud en fase activa: Los investigaciones trastornos con lo reportado por diferentes investigaciones sobre las alteraciones de salud, tanto en etapas activas, como en la de retiro.</p>

<p>Durante las fases activas se producen lesiones o patologías, las más reseñadas son las de tipo musculo-esqueléticas en extremidades y columna vertebral. En la fase de retiro, reseñan como relevantes, las afecciones psicológicas por inadecuado manejo o desequilibrio emocional, sentimientos de nostalgia y expresión de negación por el cambio de la rutina diaria al cesar la práctica deportiva. Además, mencionan la presencia de patologías cardiovasculares, sobrepeso, obesidad y enfermedades metabólicas, entre las más conocidas en la fase del retiro definitivo.</p> <p><b>Médicos:</b> Han diagnosticado o corresponden al tipo tratado atletas activos con alteraciones musculo-esqueléticas, siendo los movimientos siendo en sus experiencias las más frecuentes en miembros inferiores, miembros superiores y columna vertebral; también, de forma distanciada, como las crónica, cardiorrespiratorias y renales, algunas relacionadas con el deporte.</p> <p>En fase de retiro han observado enfermedades o lesiones: sobre peso, obesidad, casos de patologías cerebrales, trastorno de la esfera psicológica y conductual, debido al cambio del estilo de vida social) cuando se apartan de la alta competencia.</p> <p>Reseñan como factor causante deseo, mala alimentación, patologías, el tiempo de trayectoria deportiva, a mayor cantidad de años en el alto rendimiento, más probabilidad de lesiones o enfermedades. Sin embargo, es percibido que los atletas retirados que se han mantenido ejercitándose muestran saludables.</p>	<p>porcentaje de grasa corporal y sedentarismo. En otra investigación, Gonzalez y col. (2024) también reportaron la presencia de hipertensión arterial en 34,42 %, diabetes mellitus y artrosis generalizada en 13,11 % cada una en la valoración de exatletas de lucha y futbol; el 60 % de los estudiados mejoró luego de recibir tratamiento médico. Romero-Morales y col. (2024) por su parte, reportaron que hasta un 42,8 % de las afecciones musculo-esqueléticas, siendo los movimientos de lanzamiento, eventos, saltos, carreras de mediana, y largas distancias, como las actividades productoras de alto rendimiento. Además, hacen referencia a factores que los predisponen a la enfermedad o lesiones: edad, sexo, alineación de los segmentos corporales, balance muscular, sobreprotección, calzado, superficie de entrenamiento, normas de juego, clima).</p> <p>Por su parte Valdés (2002), Clark et al. (2012), describieron el desarrollo de trastornos de ansiedad</p>	<p>Para los profesionales venezolanos entrevistados, las alteraciones de salud conocidas y diagnosticadas en las fases competitivas son las de tipo musculo-esqueléticas de miembros inferiores, miembros superiores y columna vertebral en orden de incidencia, como lo referido por (Romero-Morales y col., 2024). En menor suceso, relacionado al tipo de deporte reportan casos de enfermedad renal, trastornos cerebrales (demencia, enfermedad cerebral vascular) que se cronifican, además de muerte súbita; estos últimos problemas de salud no se hallaron en los estudios de investigación reseñados.</p> <p><u>Salud luego del retiro:</u></p> <p>En relación a los encontrados por García, 2012; Izquierdo, 2013, y González y col., 2024; entre los procesos patológicos, luego del retiro de los atletas que han acompañado en corto y largo plazo, se encuentran los trastornos metabólicos por sobre peso/obesidad y afecciones cardiovasculares (hipertensión arterial).</p> <p><u>Aspecto emocional:</u> En la esfera psicológica, los grupos entrevistados y las referencias investigativas (Valdés, 2002, y Clark et al. 2012), coinciden en la inadecuada gestión de emociones y sentimientos, en especial de negación y nostalgia, así como de dificultad para crear relaciones interpersonales sanas, luego del retiro.</p> <p><u>Factores predisponentes:</u> En otros aspectos consideran</p>
--	--	--

		<p>y depresión debido a los que existen factores cambios psico-sociales, extrínsecos e intrínsecos además de incapacidad de establecer relaciones lo que coincide con las interpersonales armónicas encontradas por Romero-Morales y col., tomando en cuenta los aspectos mecánicos de los gestos propios de los deportes; sin embargo, el equipo médico incluyó como probable factor de lesiones, el tiempo de trayectoria deportiva (es posible que mientras mayor el tiempo en el alto rendimiento, mayor riesgo de lesiones), sumando así un tema de interés a investigar.</p> <p><u>Mejoría luego del retiro:</u> es percibido por el personal médico que, los atletas retirados que se han mantenido ejercitándose, se muestran saludables.</p> <p><u>Cambio del estilo de vida:</u> ambos grupos expresaron la influencia de la incorporación de nuevas actividades cotidianas a la rutina del exatleta, como elementos productores de afectación orgánica y emocional (el cese del entrenamiento y la aceptación del alejamiento de las competencias).</p> <p>No reportaron las estadísticas de las alteraciones de salud que han evidenciado en los atletas activos y retirados.</p>
EXPERIENCIA DE DISENTRENAMIENTO	<p><b>Entrenadores:</b> En la experiencia de los entrevistados, los atletas han alto rendimiento hallados comunicado a su entrenador la por Posada y Vásquez intención del retiro, en estos casos, (2022), son de dos tipos: los atletas son los que han tomado la decisión.</p> <p>Los motivos del retiro son por múltiples, relacionados con alteraciones de salud (lesiones físicas, patologías crónicas o desinterés del deporte) y,</p>	<p>En los motivos del retiro de los entrevistados, los atletas han alto rendimiento hallados comunicado a su entrenador la por Posada y Vásquez intención del retiro, en estos casos, (2022), son de dos tipos: los atletas son los que han tomado la decisión.</p> <p>Los motivos del retiro son por múltiples, relacionados con alteraciones de salud (lesiones físicas, patologías crónicas o desinterés del deporte) y,</p> <p>En los motivos del retiro de los entrevistados, los atletas han alto rendimiento hallados comunicado a su entrenador la por Posada y Vásquez intención del retiro, en estos casos, (2022), son de dos tipos: los atletas son los que han tomado la decisión.</p> <p>Los motivos del retiro son por múltiples, relacionados con alteraciones de salud (lesiones físicas, patologías crónicas o desinterés del deporte) y,</p> <p>Motivos del retiro: Los grupos de informantes concuerdan en los motivos de retiro; describen los de voluntario e involuntario; connotación social la mayoría lo voluntario (superación personal, establecimiento familiar, integración a ambiente social).</p> <p>En el 2018, Taupier, planteó en su laboral por déficit económico, inconformidad</p>

	<p>relacionados con aspectos personales (familiares, estudios académicos, laborales, condición económica y sociales de los atletas).</p> <p>La experiencia en la indicación desistmático, donde las etapas se desarrollan escasa. Las opiniones varían desde forma lógica y secuencial y los informantes que tomaron en para cumplir las siguientes fases:</p> <p><b>Médicos:</b> Los motivos del retiro reportados son del aspecto personal, familiar y laboral, donde se aplican de forma regular.</p> <p>Sin embargo, uno de los médicos Alarcón y col. (2024) reflexiona que la tendencia no es adseñaron un programa para boxeadores retirados, puesto que continúan el fundamento es un general de salud relacionados con el ámbito deportivo, a través de diferentes labores o actividades.</p> <p>No poseen experiencia en la indicación de programa de profiláctica..."</p> <p>Desde otros planteamientos, un informante explicó que, la atención de salud del atleta es inadecuada, lo que favorece a que no exista en etapa de retiro, la atención</p>	<p>investigación, metodología desentrenamiento de pesas, el cual esde cada atleta, lo que las coincide con Posada y Vásquez.</p> <p><b>Acompañamiento:</b> La cuenta sus conocimientos académicos de periodización del entrenamiento y las condiciones de salud de sus atletas para guiarlos empíricamente en la fase de retiro y desentrenamiento deportivo, en el que integró a médico como el informante que creó un protocolo para población general, psicólogo y atleta retirado; los atletas entrenados; lo han con patologías, hasta el que ha obtuvo resultados favorables entre cada una de las etapas.</p> <p>Luego Mena (2020) diseñó un bosquejo de programa de un plan que consta de 3 macrociclos, constituidos por 17 mesociclos, para iniciarlos desde las lesiones deportivas; así como la culminación de la última etapa.</p> <p><b>Médicos:</b> Los motivos del retiro reportados son del aspecto personal, familiar y laboral, donde se aplican de forma regular.</p> <p>El resto de los informantes lesiones deportivas crónicas, nivel variables fisiológicas, no refiere tener experiencia máximo del rendimiento por la edad e inconformidad con el equipo deportivo.</p> <p>Alarcón y col. (2024) atletas entrenados; la reflexiona que la tendencia no es adseñaron un programa para boxeadores retirados, es el seguimiento en el área deporte, puesto que continúan el fundamento es un general de salud relacionados con el ámbito deportivo, a través de diferentes labores o actividades.</p> <p>psicopedagógico y de</p> <p>correspondencia con las investigaciones como la de Taupier, Mena y Alarcón que contienen una metodología secuencial, con objetivos y participación de profesionales del área para evaluar en cada fase los resultados, partiendo desde el diagnóstico funcional y de</p>
--	---	--

	integral; otro informante reflexiona que es posible que indique un programa de desentrenamiento basada la disminución progresiva de las cargas de trabajo físico, sin abandonar la ejercitación física.	salud, tipo de deporte y la organización de las fases. Sin condiciones para desentrenamiento: Es relevante la consideración un médico quien explica que al no existir en Venezuela un adecuado control de los atletas en las fases activas, se dificulta la programación para indicar y vigilar los procesos fisiológicos y de salud en la posterior fase de retiro. Método que indicaría: Un informante médico explicó que en la posibilidad de indicar dicho programa lo haría de acuerdo a los entrenadores, con disminución progresiva de las exigencias físicas, manteniendo el ejercicio como parte de las actividades a largo plazo. Permanencia en deporte: en otra perspectiva, uno de los médicos considera que la preferencia es no retirarse completamente del ámbito deportivo, por lo que no sufren un retiro definitivo.
CONOCIMIENTOS DE DESENTRENAMIENTO	<b>Entrenadores:</b> El concepto de Aguilar (2009) reseñada por León-hos profesionales comprende las modificaciones, adaptaciones, logro de estabilidad que, el desentrenamiento es el o regreso a la normalidad de las "el proceso dirigido a la desarrollo de programas para funciones orgánicas una vez que se reduce multdisciplinar e integral las estímulos del entrenamiento del nivel alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médica-consideran como un período de vida y de actividad física que biológica, psicológica y de tránsito, desde el inicio tomá el atleta retirado con su social durante su del retiro. capacidades funcionales. Una de los informantes detalla que condicione del retiro con elementos: a) cambios debe ocurrir en un tiempo una adecuada calidad de propios y, b) programas; los prudencial (período de tránsito). vida". Dos de los informantes adquirieron Padilla-Dip y col (2023) el contenido por medio de agregaron que, "presupone desentrenamiento hacia las profesores de educación física en un proceso de retorno pausa deportiva e incluyen progresivo al estado basal como objetivos el proceso de	Concepto: La concepción de

	<p>actividades investigativas y del atleta para su nuevo regreso a la normalidad o el estado inicial del atleta; y, los médicos lo enfatizan hacia la programación y el control a aplicar en dicho proceso.</p> <p>De acuerdo a lo expuesto por los investigadores (Aguilar y Padilla-Dip), ambos elementos (cambios propios y programa) forman parte del concepto del desentrenamiento deportivo, quienes mencionan su aspecto multidisciplinario e integral.</p> <p><b>Origen del conocimiento:</b> Los profesionales adquirieron el conocimiento del tema, durante los estudios de pregrado y en actividades extracurriculares en el caso de los entrenadores; y a partir de los estudios de postgrado en el caso de los médicos. Sin embargo, reseñan que el aprendizaje obtenido corresponde solo a aspectos básicos del desentrenamiento.</p> <p><b>Existencia de protocolo en Venezuela:</b> Todos los entrevistados reportaron no conocer la existencia de programas, protocolos o sistemas de atención en fase de desentrenamiento para los atletas retirados en Venezuela.</p>
NECESIDAD DE ATENCIÓN EN DESENTRENAMIENTO	<p><b>Entrenadores:</b> Respecto a la importancia y necesidad de crear en un sistema o protocolo de atención a atletas de alto rendimiento retirados venezolanos, las perspectivas son distintas; parte del grupo de entrenadores, opina que sí es importante la existencia de dicho protocolo; otros lo consideran de acuerdo a ciertas condiciones,</p> <p>Se halló coincidencia con lo reportado por Gerardo ymayoritaria de los col, 2016, (Venezuela),entrenadores plantea que si quienes encontraron que es importante y necesaria la 90 % de los consultados creación de un protocolo o estaban "completamente de acuerdo" y "de acuerdo" fase del desentrenamiento al responder siveportivo. Entender los consideraban importante lamotivos del retiro ayudará a etapa desentrenamiento</p> <p><b>Es importante:</b> La visión</p> <p>consideraban importante lamotivos del retiro ayudará a etapa desentrenamiento</p> <p>della organización de dicho plan.</p>

<p>como la presencia de alteraciones de salud de los exatletas y de acuerdo a la disciplina deportiva practicada.</p> <p>Los objetivos de un sistema de desentrenamiento son monitorear el estado de salud, el bienestar integral sanitario y las funciones fisiológicas por medio de la óptima adaptación de las capacidades funcionales, con la indicación individualizada de programas de ejercicios físicos.</p> <p><b>Médicos:</b> El grupo de médicos concientiza que en todas las condiciones es importante el desarrollo de un protocolo de desentrenamiento, donde, entre los diferentes actores, los más favorecidos serán los atletas retirados.</p> <p>A partir de las condiciones biológicas y psicológicas, la aplicación de un protocolo de desentrenamiento brindaría dos metas: uno, una salud biológica y emocional óptima; y dos, simultáneamente se alcanzaría unas adaptaciones acordes a cada uno, para el objetivo final de aportar una calidad de vida óptima; además de, la mayor participación de los exatletas y el incentivo a otros</p>	<p>deportivo, donde sólo la minoría de los entrevistados dieron una respuesta "indecisa" a consideraron que la formulación de dicho protocolo puede ser condicionada; un entrenador, de acuerdo al estado de salud y, un entrenador, según al tipo de deporte practicado por cada atleta.</p> <p>El grupo de médicos le otorga importancia al desarrollo de desentrenamiento en todas las circunstancias de los atletas en proceso de retiro y retirados.</p> <p><b>Objetivos:</b> alcanzar o mantener un óptimo de salud de los exatletas es el propósito principal de los profesionales, en la aplicación de un programa de desentrenamiento, además de facilitar el control de las adaptaciones fisiológicas, una estable condición emocional (bienestar subjetivo), la integración de la mayoría de los atletas retirados en el programa lo que incentivaría a otros a participar en el proceso de desentrenamiento bajo la guía de los profesionales.</p>
--	--

Escobar A. (2025)

## **COSMOVISIÓN DEL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO SOBRE LA EXPERIENCIA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA**

La interpretación del equipo multidisciplinario corresponde a la compresión de las vivencias de dos subgrupos de informantes clave que hacen vida laboral en cinco Estados de Venezuela:

- Un subgrupo de cuatro entrenadores de diferentes deportes (karate-do, voleibol, natación y levantamiento de pesas) titulados tres como Profesores de Educación Física y, uno como Licenciado en Cultura Física, con experiencia en la preparación técnico-táctica de atletas de selección estadal y nacional mínimo de cuatro años. Actualmente, tres de ellos permanecen en las áreas de entrenamiento deportivo; y,
- Un subgrupo de cuatro médicos, con experiencia no menor a 14 años de servicio en el deporte; dos de los informantes son Especialistas en Medicina Deportiva, y otros dos, son Magister en Control biomédico del entrenamiento deportivo, todos en la actualidad ejercen en instituciones deportivas.

De tal manera que, los informantes clave del equipo multidisciplinario poseen conocimientos teóricos y prácticos en la formación y control sanitario de atletas de alto rendimiento.

De acuerdo a los hallazgos en las entrevistas en profundidad aplicadas a cada uno de los informantes se generaron diferentes categorías y subcategorías, a partir de los temas de interés para la investigadora.

Los temas de interés establecidos corresponden a:

- Trastornos de salud de los atletas previos y posteriores al retiro.
- Metodología de Desentrenamiento aplicada en Venezuela.
- Dominio teórico sobre desentrenamiento
- Importancia de aplicación del desentrenamiento

El análisis de las respuestas aportadas por los informantes y los temas de interés de la investigadora, se plantean en las siguientes interpretaciones:

Respecto al *Estado de salud*, es apreciable el desarrollo de trastornos de diferentes sistemas orgánicos durante las **fases activas** de los atletas, siendo los más frecuentes los musculo-esqueléticos en extremidades inferiores (en especial rodillas por meniscopatías, lesión de

ligamentos cruzados y laterales, síndrome de rodilla del saltador; y tobillos), en extremidades superiores y columna vertebral; también, rupturas ligamentarias y tendinosas, trastornos posturales y biomecánicos mencionados por todos los entrevistados, esto lo relacionan con la particularidad de la práctica deportiva, donde ocurre la repetición de movimientos articulares con el uso de implementos, inadecuados gestos deportivos y el contacto con los contrincantes, de acuerdo al deporte.

Sin embargo, el entrenador de natación consideró que, en este deporte, el desarrollo de lesiones mio-articulares, es de menor incidencia en comparación con otros deportes, debido a las características propias de la natación. Otros trastornos son de tipo metabólico (desbalance del control de radicales libres), cardiovasculares (cardiopatía hipertrófica) y respiratorias.

En las opiniones obtenidas, estas lesiones deportivas tienden a ser perdurables en el tiempo; asimismo refieren otros trastornos como enfermedades renales, trastornos cerebrales (demencia,) asociados al tipo de deporte; siendo relevante que los crónicos continúan afectando al atleta luego que se retira de la competencia, es decir, a lo largo de su vida, además del reporte de casos muerte súbita.

Estas descripciones concuerdan en el tipo de patologías, pero no en la frecuencia de incidencia reportada por León-Reyes y col. (2021). Hallaron en el estudio del control pedagógico del desentrenamiento, que el 62 % de los atletas retirados presentaron problemas de salud. Las cardiovasculares predominaron en los diagnósticos, dentro del 20 % de enfermedades no transmisible, mientras que las de tipo musculo-esqueléticas las contabilizaron en menor porcentaje (17,24 %); aunque, además reportaron trastornos del sistema nervioso central, como lo descrito en esta investigación, y lesiones de piel.

En la experiencia reportada, el estado de **salud luego del retiro** de los atletas, también aparecen trastornos sistémicos por trastorno de alimentación, causa de sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, trastornos cardiovasculares, enfermedad cerebral vascular, entre los más conocidos por los informantes; estas patologías las asocian a la continuación del consumo de altas calóricas con la actividad deportiva durante la suspensión de la práctica física, creando un desbalance entre la ingesta alimentaria y el gasto calórico.

Así como es más propensa la aparición de trastornos biológicos, también reportaron los profesionales la **afectación emocional** por cambios en la conducta, inadecuado manejo de las emociones y la presencia de sentimientos de connotación negativa (nostalgia, añoranza, negación) de los atletas retirados; esto concuerda con Martínez (2017) en el estudio doctoral con atletas retirados de baloncesto y, con Alfaro (2021) en la investigación con exatletas de disciplinas individuales, donde determinaron que los sentimientos expresados son negativos como la tristeza, ansiedad, incertidumbre, inseguridad y resentimiento; aunque también reportaron sentimientos contrarios (positivos) como liberación, alivio, autosuperación y solidaridad; pues el **cambio del estilo de vida**, supone la integración de nuevas actividades a la vida diaria, separándose simultáneamente de la práctica competitiva.

Un informante hace referencia a la importancia de este tópico de esta manera: “si tú estás bien emocionalmente tu aguantas muchas cosas, entonces ese soporte emocional de... de quitar esa sensación de pérdida, ¡porque es una sensación de pérdida!, maneja eso” (M4).

Todas estas afecciones dependen de **factores predisponentes**, unos extrínsecos y otros intrínsecos de los atletas; por lo que las lesiones o patologías se desarrollan en momentos, condiciones y magnitudes diferentes, de acuerdo al tipo de deporte, y al tiempo de la trayectoria atlética, según reportan los informantes. Esta opinión coincide con lo descrito por Romero-Morales y col. (2023), quienes establecen que los trastornos de salud en los atletas son múltiples, unos que, controlados por el mismo atleta, y otros que dependen de las condiciones de entrenamiento y del entorno.

Un planteamiento relevante es la posible relación entre la continuación de la práctica deportiva luego del retiro con el mantenimiento adecuado de la salud, debido a la apreciación de los informantes, cuando refirieron observar **mejor condición física** en aquellos exatletas con ejercitación física, al contrario de los que suspendieron bruscamente la actividad sin retomar alguna rutina de ejercicios físicos.

Dentro de la categoría generada sobre la *Experiencia en desentrenamiento*, se obtuvo información de varios elementos que hacen comprender cuál ha sido el dominio y participación de los informantes clave profesionales. De ahí se consideraron los **motivos del retiro** como factor que puede determinar la fase de desentrenamiento, en este aspecto, describieron dos causas

principales del retiro; una, motivos personales, en los que atletas al convertirse en adultos, se interesan por realizar estudios superiores, formar familia, mejorar condiciones económicas; y, en menor, por inconvenientes con el equipo deportivo o pérdida de interés por el deporte; y dos, por lesiones, en especial musculo-esqueléticas crónicas que no mejoran en el tiempo.

Esto reafirma la visión de que los atletas son seres sociales, con una trayectoria deportiva intensa. Dicha trayectoria llega a un final, por lo que el atleta debe integrarse o ampliar su integración a la sociedad en la que se encuentra, con la continuidad de su cuidado integral, como persona.

La experiencia en el **método indicado** es escasa, solo dos entrenadores explicaron que de manera empírica han indicado un plan a algunos de los exatletas, por un tiempo aproximado de un año. De manera progresiva han disminuido el número de sesiones de entrenamiento y de intensidad de trabajo físico, a partir de los contenidos de periodización del entrenamiento y orientación de evaluaciones médicas; de ahí que, de los entrevistados, son los que han **acompañado** en dicha fase a estos exatletas; los entrenadores hacen relevancia de la valoración médica, lo que refuerza el carácter multidisciplinario (pedagógico – biomédico) planteado por los estudios reseñados.

Desde el grupo de médicos se plantea **en vista a acciones futuras**, la indicación de desentrenamiento por medio de la disminución progresiva de las cargas físicas, fundamentado en el mantenimiento de la actividad física como parte del programa.

Dicha descripción es similar a lo expuesto por Rodríguez y col. en el 2018, quienes en su valoración cualitativa encontraron que los directivos y entrenadores de atletismo eran conscientes de la importancia de implementar un esquema para desentrenar; sin embargo, reconocían el déficit del conocimiento, aunque consideraban que las cargas de la ejercitación deberían ser menor (entre 50 a 60 %), con ejercicios aeróbicos combinados con fortalecimiento, aunado a evaluaciones médicas.

En el transcurso de los años, se han desarrollado otras investigaciones, que han cubierto de manera más detallada los programas de desentrenamiento; Taupier (2018), Mena (2020) y Alarcón y col (2024), han planteado métodos a desarrollar por etapas, en macro y mesociclos, que

toman en cuenta el diagnóstico integral, la planificación y la aplicación, con programas de ejercicios físicos, control de variables fisiológicas, y control médico-psicológico.

Esta ampliación de estos programas, demuestra la necesidad de crear, aplicar y comprobar, esquemas de desentrenamiento de acuerdo al tipo de deporte en el que competían los atletas y a las características propias de cada uno de ellos.

Por lo tanto, en los profesionales entrevistados predomina la **inexperiencia en la indicación** de dicho plan, las razones expuestas son el desconocimiento de su existencia en el país y que, si actualmente existen condiciones inadecuadas para cumplir con las fases de entrenamiento cabalmente, entonces la atención en la fase de retiro tendrá mayor dificultad para implementarse, en otras palabras, se percibe que en Venezuela **no existen condiciones para el desentrenamiento**. Sin embargo, se interpreta que, aunque los esquemas aplicados en Venezuela son escasos y empíricos, poseen similitud con los esquemas elaborados por los autores referidos.

Aunado a lo anteriormente expuesto, uno de los informantes concibe que, en la rutina post-deportiva, los atletas retirados **permanecen relacionados al deporte**, de diferentes maneras, por lo que, en su perspectiva, no experimentan un proceso cabal de retiro deportivo; este planteamiento describe el déficit del dominio del tema, puesto que, aunque las etapas de trayectoria deportiva descritas incluyen variados elementos, el contenido del retiro y de desentrenamiento se refiere a la participación competitiva de la preparación de los atletas del alto rendimiento, sin incluir las otras áreas educativas y gerenciales del deporte.

En la categoría de *Conocimiento* de desentrenamiento, las respuestas describieron varios puntos de vista; respecto al **concepto de desentrenamiento**, para los profesionales es el proceso de programar y controlar las adaptaciones del atleta, por no recibir los estímulos psico-biológicos de la preparación de alto rendimiento, que se desarrolla de forma paulatina (período de tránsito) desde que comienza la fase del retiro definitivo, siendo relevante a partir de las primeras cuatro semanas, para lograr un estado óptimo psico-biológico; lo expresa así un entrenador:

“enseñarle a su cuerpo que lo que hizo para mejorar debe hacerlo en menor frecuencia, en menor esfuerzo eh..., de esa manera porque, así como subió debe bajar a un nivel de capacidad que pueda funcionar de manera normal pero que no le demande un riesgo a su organismo” (E4).

Por su parte, un informante médico explicó: “El desentrenamiento como el entrenamiento, debe ser una administración de estímulos para lograr unas adaptaciones orgánicas, unas respuestas orgánicas para que se logre el mejor estado de salud para el deportista o para la persona retirada” (M1).

Estas apreciaciones coinciden con los estudios de Tofas (2018) y Bettencourt (2019), al describir que luego del primer mes de la detención de manera permanente de la práctica de diferentes tipos de ejercicios físicos, disminuye el efecto protector que producen ante el estrés oxidativo y disminuye la fuerza muscular, lo que se hace más evidente a los tres meses de dicha suspensión. Ambos concluyeron que el mantenimiento de la ejercitación física es primordial para evitar los cambios significativos ya mencionados.

A partir de la concepción del equipo multidisciplinario, se comprende que, así como los atletas trascurrieron por un largo periodo de entrenamiento deportivo basados en principios y programaciones de método científico y pedagógico, de la misma manera debe ocurrir el desentrenamiento deportivo.

Considerando que este proceso tiene como meta regresar al estado normal o inicial del atleta, para la investigadora, ese estado original no se lograría debido a que el atleta ha transcurrido varios años de vida, donde las características morfo-funcionales se modificaron; unas, relacionados, y otras, sin relación a la práctica deportiva. Correspondría entonces, según la investigadora, a lograr un estado funcional acorde a la edad y al estilo de vida nuevo del atleta retirado.

Para todos los informantes, el **origen del conocimiento** teórico sobre desentrenamiento deportivo fue adquirido durante los estudios universitarios en seis de los entrevistados y por medio de actividades extracurriculares universitarias en dos entrenadores. En el caso del subgrupo de entrenadores, ocurrió durante las licenciaturas, y en el subgrupo de médicos, en los estudios de post-grados, los cuales corresponden a la atención médica en el deporte; esta preparación académica ocurrió entre 1992 al 2015.

Esta realidad expuesta, es diferente a lo referido por León-Reyes y Col. (2021) quienes en su investigación concluyeron que el 100 % de los entrenadores y directivos no recibió información académica sobre el tema, aunque si tenían un escaso conocimiento sobre los conceptos.

La interrogante sobre la **existencia de protocolo en Venezuela**, reveló que todos los profesionales entrevistados desconocen si en Venezuela existe un programa o protocolo orientado a la atención y prescripción de desentrenamiento deportivo. Son conocidos planes de atención social a los atletas retirados, pero sin el fundamento y objetivo de dirigir el proceso para desentrenar al atleta adecuadamente.

En relación a la *Necesidad de atención en desentrenamiento*, la mayoría de los entrevistados contempla que **es importante** y necesaria la creación y aplicación de un programa o protocolo de desentrenamiento en Venezuela, basados en el entendimiento del motivo del retiro para decidir cuáles son las mejores estrategias de readaptación para cada atleta, así como lo reportó Martínez D. (2017) quien concluyó que, debido al déficit epistemológico del tema en los profesionales, es necesario crear programas de desentrenamiento individualizados para cada atleta retirado.

Reflexionó un informante: “así como se hace el control médico del entrenamiento deportivo y se les hace un seguimiento a todos estos atletas, también se le debería hacer un seguimiento a los atletas que se están retirando” (M2).

Sin embargo, dos entrenadores expresaron la condición para ello, ya que **según el deporte** practicado, por ejemplo, en Natación; el entrenador considera que no existen modificaciones significativas en las condiciones físicas de los atletas al retirarse, debido a la tendencia de permanecer en la práctica deportiva aunque no tenga la intención competitiva; y **según la salud**, es decir, de acuerdo a la presencia de trastornos de salud se decidiría aplicar un programa que dirija y controle el proceso para desentrenar con un fin saludable.

Respecto a los **objetivos** por lo que los profesionales le añaden importancia a elaborar un protocolo de desentrenamiento en Venezuela, se debe a la perspectiva del logro de un estado de salud integral óptima en los exatletas, el control y ajustes en el tiempo con método científico de las adaptaciones que ocurrirían en la fase del retiro, el bienestar sugestivo, así como, conquistar a todos los atletas interesados en recibir las atenciones necesarias posterior a la trayectoria deportiva. Expresó uno de los informantes: “Ese plan yo diría que hay que llevarlo por etapas, una primera etapa donde de... que consista en crear conciencia de la importancia del tema, luego organizar, planificar para llevar adelante el plan de desentrenamiento” (M3).

Además de los elementos científicos, el ámbito social toma espacio en las consideraciones al concientizar sobre el desentrenamiento, por lo que se plantea que de forma integral, tanto la preparación de un atleta, como la atención al retirarse es más amplio que la trayectoria deportiva, el humanismo también es incluido por los profesionales; el informante E1 expresó "...el atleta que no alcance un resultado, que ya va por la mitad del camino y se tuvo que retirar sin resultado, igual hay que prestarle atención porque es un ser humano que va a seguir una vida cotidiana..."

#### **DISCUSIÓN DEL PROCESO DE DESENTRENAMINRO EJECUTADO POR EL EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO**

- La presencia de lesiones deportivas y patologías crónicas son conocidas por el equipo multidisciplinario venezolano, que aparecen algunas durante las fases activas y otras después del retiro. Entre las físicas más reportadas en frecuencia son las musculo-esqueléticas, metabólicas, cardiovasculares, renales, cerebrales y muerte súbita. La presenta coincide con otros investigadores en los tipos de patologías, pero no en el orden de incidencia.
- La esfera emocional también es afectada por el retiro deportivo, por sentimientos de connotación negativa frecuentes: negación, añoranza y nostalgia. Condiciones mencionadas también en otros estudios de investigación.
- El cambio del estilo de vida reportado se piensa causa de trastornos de salud, por el cese del entrenamiento, que generalmente es de forma brusca, y por mantener el mismo esquema de alimentación; esto es similar a los estudios de referencia, en especial, la decisión propia del retiro.
- Reportaron factores; unos propios y, otros del entorno del atleta, que lo predisponen a lesiones y/o patologías crónicas, las cuales deben considerarse para el desentrenamiento. Estos también por otros investigadores; aunque en la presente, los informantes agregaron el tiempo de la vida deportiva como otro factor.
- Los motivos del retiro son múltiples, entre trastornos de salud crónicos, inconformidad con el equipo deportivo, desarrollo personal y familiar, como lo descrito en otros estudios de investigación.

- El método indicado por el equipo multidisciplinario entrevistado ha sido ejecutado de forma empírica solo por algunos de los entrenadores, con un esquema similar al descrito por los investigadores; de esta manera han hecho el acompañamiento de los exatletas que han orientado en la fase del retiro. Por lo que, en el equipo multidisciplinario, no se refleja un consenso sobre los planes de desentrenamiento, puesto que los entrevistados reportaron no dominar los protocolos sugeridos por otros investigadores.

Se observó que, en el transcurso del tiempo, autores de otros países han profundizado el conocimiento en la temática; por lo que, han propuesto progresivamente planes específicos según el deporte; esto es un hecho que distingue la situación actual de Venezuela sobre el desentrenamiento deportivo.

- El concepto concebido corresponde a dos componentes; al proceso de disminución de las `adaptaciones morfo-funcionales obtenidas por el alto rendimiento y, a los métodos de programación y control dirigidos para lograr un estado funcional estable y saludable del exatleta que ya no recibe los exigentes estímulos propios de la práctica deportiva. Esto coincide parcialmente con las ideas de otros investigadores, puesto que, incluyen otros elementos en dicho concepto.
- Todos recibieron la información durante los estudios académicos; no concuerda con otros estudios, donde reportaron no haber recibido la información.
- La tendencia del grupo entrevistado, como lo expresado por otros autores, es a reconocer la importancia de que exista un protocolo de desentrenamiento, en este caso, en Venezuela; aunque, dos de los entrenadores condicionan este hecho, de acuerdo a la salud y al tipo de deporte.
- Conciben esta importancia por la visión del alcance de un estado sanitario óptimo para cada exatleta, mejor enfrentamiento a las nuevas características de vida, es decir, el bienestar sugestivo, lo que coincide con la perspectiva de los exatletas entrevistados. Otros de los objetivos planteados es la participación estadísticamente significativa de los atletas retirados habitantes en Venezuela, aspecto relevante, debido a que esta población sería reconocida y atendida desde el área primordial, que es la salud y las adaptaciones

funcionales, sin dejar a un lado la característica humana de los ex-competidores, que representaron a sus selecciones deportivas desde la responsabilidad y el patriotismo.

A continuación, se describirá el proceso de la información correspondiente propósito específico de valorar la condición del estado de salud actual de los atletas venezolanos retirados del alto rendimiento deportivo.

#### **ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN**

El propósito de este *Segundo espacio de investigación* es interpretar las características de Desentrenamiento Deportivo en Venezuela y el estado de salud actual de los atletas retirados, por lo que, se expondrán los hallazgos de las valoraciones médicas realizadas a los atletas retirados, quienes se entrevistaron en el *primer espacio de investigación*, para analizar e interpretar la situación del estado de salud actual del grupo en cuestión, en relación a sus procesos de desentrenamiento.

Luego de concluir las entrevistas de cada uno de los exatletas, se realizó la Historia clínica, fui aplicada por la investigadora, previo consentimiento de cada uno los informantes.

Esta técnica de recolección de la información constó de dos métodos de toma de datos; una, de aspecto cualitativo, en la que se acumuló datos narrativos de la vivencia de salud de los exatletas, donde la investigadora tuvo el rol de receptora de la información; y otra, cuantitativa, en la que se tomaron valores del examen físico y estudios de laboratorio clínico, en la que la autora utilizó valores de referencia para interpretar el funcionamiento orgánico de los informantes.

Estas fases de la evaluación clínica permitieron que la investigadora, a partir de su desempeño profesional, interpretara datos cualitativos y cuantitativos para arrojar una impresión diagnostica que expliquen el estado de salud de los atletas retirados en calidad de informantes.

Las evaluaciones médicas se ejecutaron en un consultorio médico, de manera individual y confidencial.

Se procedió a explicar a cada informante el método y objetivo de la consulta médica, la cual debe cumplirse en varias fases con una secuencia determinada, por lo que se realizó;

- un interrogatorio: datos personales, enfermedad actual, antecedentes de salud personales y familiares y hábitos psicobiológicos,
- examen físico orientado a la evaluación de funciones vitales, características generales corporales, composición corporal, valoración cardiorrespiratoria, musculo-esquelética y neurológica,
- apreciación de estudios paraclínicos de un informante por presentar patologías crónicas,
- indicación de estudios sanguíneos en laboratorio clínico (hemograma y química sanguínea),
- aporte de impresión diagnóstica de cada informante,
- indicaciones de acuerdo a lo hallado en cada exatleta evaluado,
- y posteriormente, se registraron los datos de los estudios sanguíneos, los cuales se agregaron a la impresión diagnóstica y se indicaron planes preventivos o terapéuticos según los resultados.

**Tabla 38.**

*Datos de la Historia clínica de los atletas retirados.*

INFORMANTES CLAVE: ATLETAS RETIRADOS. ASPECTOS PATOLÓGICOS	A1	A2	A3	A4
SALUD EN FASE ACTIVA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coxartrosis derecha crónica</li> <li>• Episodios de ansiedad</li> </ul>	Niega	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esguinces de ambos tobillos, superados.</li> <li>• Artralgia de muñeca izquierda</li> <li>• Omalgia derecha crónica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esguince de tobillo</li> <li>• Síndrome de estrés tibial medial.</li> </ul>
SALUD EN RETIRO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hipertensión arterial controlada + arritmia cardíaca en estudio.</li> <li>• Post-operatorio tardío de artroplastia total de cadera derecha.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cervicobraquialgia derecha crónica.</li> <li>• Lumbalgia mecánica crónica</li> <li>• Sobre peso superado</li> </ul> <p>Nota: mejoró al reiniciar el ejercicio físico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síndrome doloroso incidental de hombro y rodilla del lado derecho.</li> <li>• Anemia crónica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gonalgia derecha: Lesión de ligamento cruzado anterior</li> <li>• Lumbalgia mecánica aguda</li> <li>• Sobre peso superado</li> </ul>
EXAMEN FÍSICO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno de la deambulación.</li> <li>• IMC: 29,5</li> <li>• % grasa: 36,5</li> <li>• Trastorno del ritmo de la frecuencia cardíaca</li> <li>• Varices en miembros inferiores</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno postural: hiperlordosis lumbar, desbalance de hombros y caderas, discrepancia de miembros inferiores.</li> <li>• Signos de alteración miofascial de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno postural: desbalance de caderas y hombros, discrepancia de miembros inferiores y malposición de arcos plantares.</li> <li>• Signos de lesión tendinosa de porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trastorno postural: caída de arcos plantares.</li> <li>• Signos de lesión miofascial de columna paravertebral lumbar.</li> </ul>

	• Episodios de ansiedad	columna cervical y hombros.	larga de bíceps braquial y subescapular derechos. • Signos de lesión meniscal externa y de condropatía retropatelar de la rodilla derecha.	
ESTUDIOS SANGUÍNEOS: HEMOGRAMA Y QUÍMICA SANGUÍNEA	Normal	1) Aumento de neutrófilos 2) Aumento transaminasa glutámico-oxalacética 3) Aumento de la fosfatasa alcalina	1) Disminución de hemoglobina. 4) Aumento de la fosfatasa alcalina	Normal
IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA	1) Obesidad grado II 2) HTAs controlada + arritmia cardíaca en estudio 3) Osteoartrosis generalizada 4) Trastorno de la marcha residual post-operatorio tardío 5) Síndrome varicoso de miembros inferiores. 6) Trastorno ansiedad descartar	1) Cervicobraquialgia derecha crónica. 1.1) Síndrome miofascial paravertebral y cintura escapular. 1.2) Discopatía en subiacromio-subdeltoidea. 2) Lumbalgia demecánica crónica 2.1) Discopatía lumbar en estudio. 3) Trastorno postural normocrómica. 4) Síndrome de sobreentrenamiento 5) Síndrome de sobreentrenamiento de en estudio. Nota: actualmente práctica crossfit para ligamaster.	1) Omalgia izquierda crónica. 1.1) Tendinitis de la porción larga del bíceps y desubescapular. 1.2) Bursitis izquierda + meniscopatía externa. 2) Condropatía patelar izquierda + meniscopatía externa. 3) Trastorno postural lumbar en estudio. 4) Anemia normocítica, normocrómica.	1) Trastorno postural: pie plano bilateral. 2) Lumbalgia mecánica aguda: 2.1) Síndrome miofascial
SISTEMAS ORGÁNICOS CON ALTERACIONES	• Sistema cardiovascular. • Sistema musculo-esquelético • Sistema metabólico.	• Sistema musculo-esquelético	• Sistema musculo-esquelético • Sistema sanguíneo	• Sistema musculo-esquelético • Sistema cardiovascular en estudio
AMERITA TRATAMIENTO MÉDICO	SÍ	SÍ	SÍ	SÍ
AMERITA ATENCIÓN PSICOLOGICA	SÍ	NO	SÍ	NO

Escobar A. (2025)

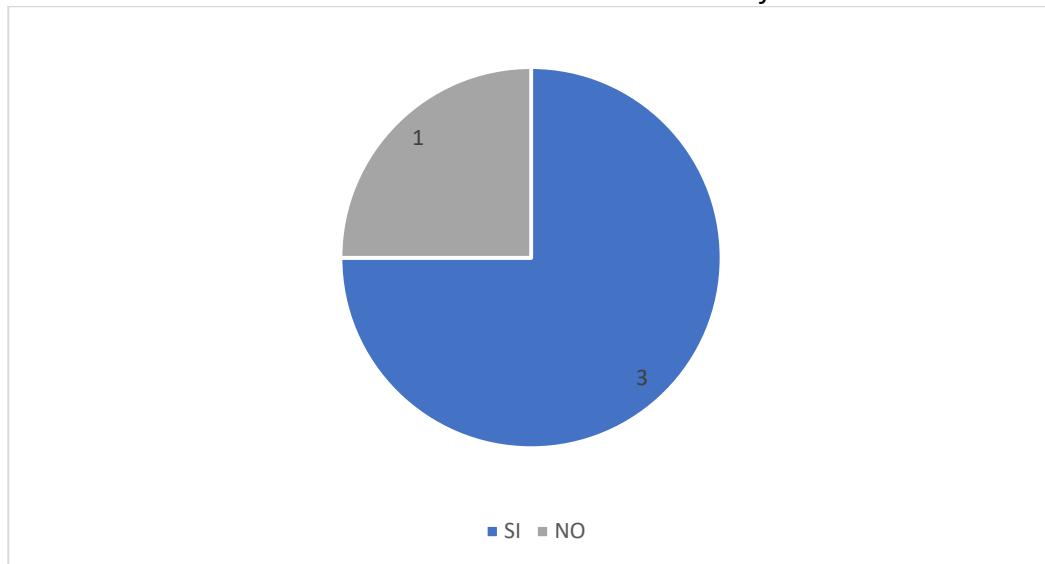
## DISCUSIÓN DE LA INFORMACIÓN DE LAS EVALUACIONES MÉDICAS

La información arrojada de las historias clínicas resulta en una variedad de elementos sugestivos y cuantificables sobre el estado de salud actual de los atletas retirados, relacionados a los antecedentes clínicos y a las rutinas de vida actual de cada uno.

Los hallazgos se clasificaron en tres grupos: *Antecedentes patológicos*, *Patología actuales*, *Impresión diagnóstica*, de los que se encontró:

**Figura 15.**

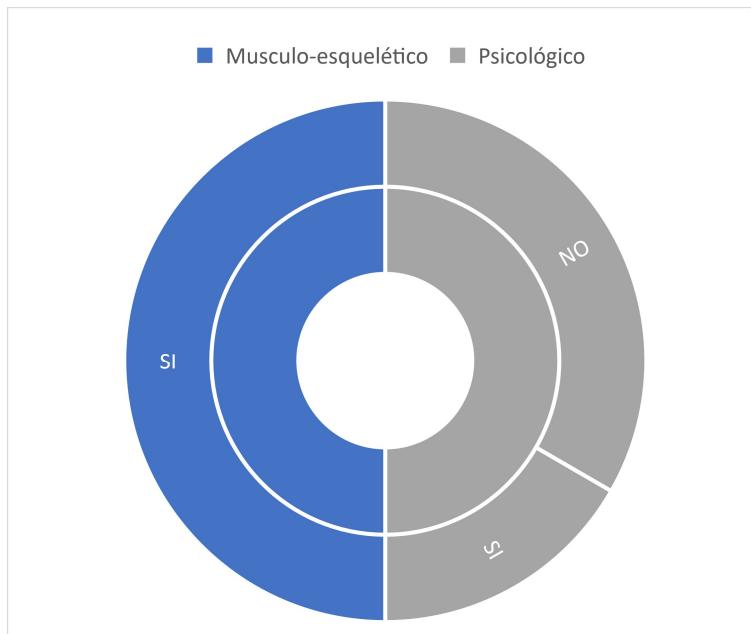
*Número de atletas retirados con trastorno de salud en la fase activa*



Fuente: Escobar A. (2025)

*Antecedentes patológicos*: tres de los cuatro atletas (75 %), refirieron haber presentado alguna lesión relacionada al deporte u otro tipo de trastorno de salud durante las fases de atleta activo o de competitividad.

**Figura 16.**  
*Tipos de patologías en fase activa*

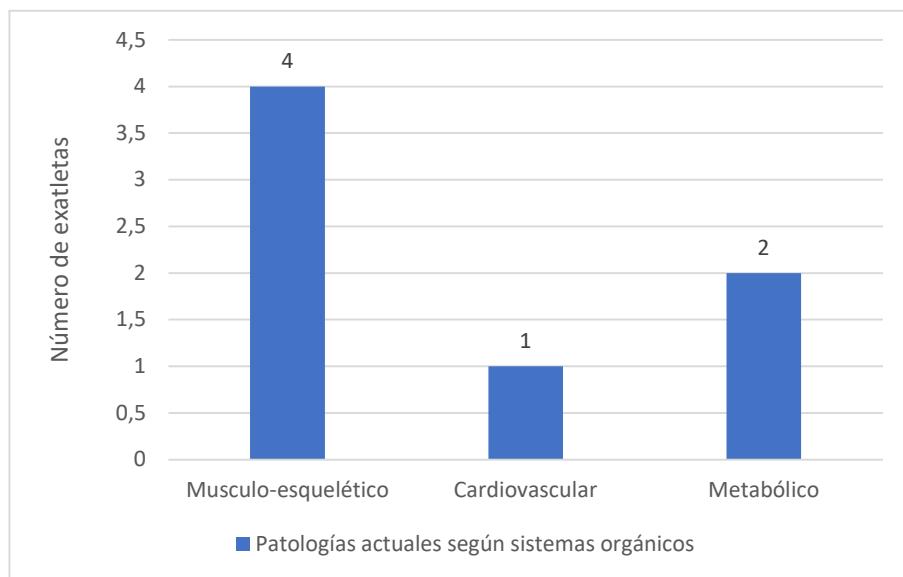


Escobar A. (2025)

Entre los tres atletas retirados que tienen historia clínica de patologías, fueron reportados dos tipos de alteraciones; musculo-esqueléticas, presentes en todos los informantes por lesiones en extremidades superiores e inferiores; y, psicológica, en un exatleta, por episodios de ansiedad en los períodos de preparación física competitiva. Estos datos coinciden con las valoraciones de Romero-Morales y col. (2024) en el hallazgo de lesiones musculo-esqueléticas, aunque en el presente estudio, el 100 % afirmaron haber presentado dicho tipo de lesiones, y que Romero-Morales lo halló en un 42,8 %, relacionadas a los gestos deportivos repetitivos.

Respecto a las *Patologías actuales*, referidas por los informantes como las alteraciones que permanecieron en el tiempo por el carácter crónico de las lesiones o por el desarrollo de las mismas luego del retiro; en otras palabras, los trastornos relatados por cada exatleta evaluado, que en la actualidad afectan sus estados de la salud. A continuación, se clasifican de acuerdo al sistema orgánico alterado.

**Figura 17.**  
*Patologías actuales según sistemas orgánicos*



Escobar A. (2025)

Se observó que el 100 % de los informantes presentan actualmente alteraciones del sistema musculo-esquelético, siendo en tres de ellos (75 %) de inicio en las fases competitivas; uno de los atletas retirados refirió la aparición de síntomas un año después del retiro deportivo.

Las lesiones de este tipo, fueron reportadas en orden de incidencia de la siguiente manera: extremidades superiores en tres informantes (75 %), columna vertebral en dos exatletas (50 %), y lesión de extremidades superiores en uno de los sujetos de estudio (25 %).

Uno de los exatletas con mayor deterioro del estado de salud (25 %), refirió, además, haber desarrollado hipertensión arterial sistémica y trastorno del ritmo cardíaco (sistema cardiovascular).

Dos de los informantes (50 %), expresaron como antecedentes clínicos, haber desarrollado sobrepeso (trastorno metabólico) ya estando en la fase del retiro. Esta condición la superaron cuando concientizaron que el sobrepeso era la posible causa de la consecuente sintomatología del sistema musculo-esquelético referidos como artralgias y limitación funcional; para ello, mencionaron que adaptaron sus hábitos alimenticios y retomaron la ejercitación física;

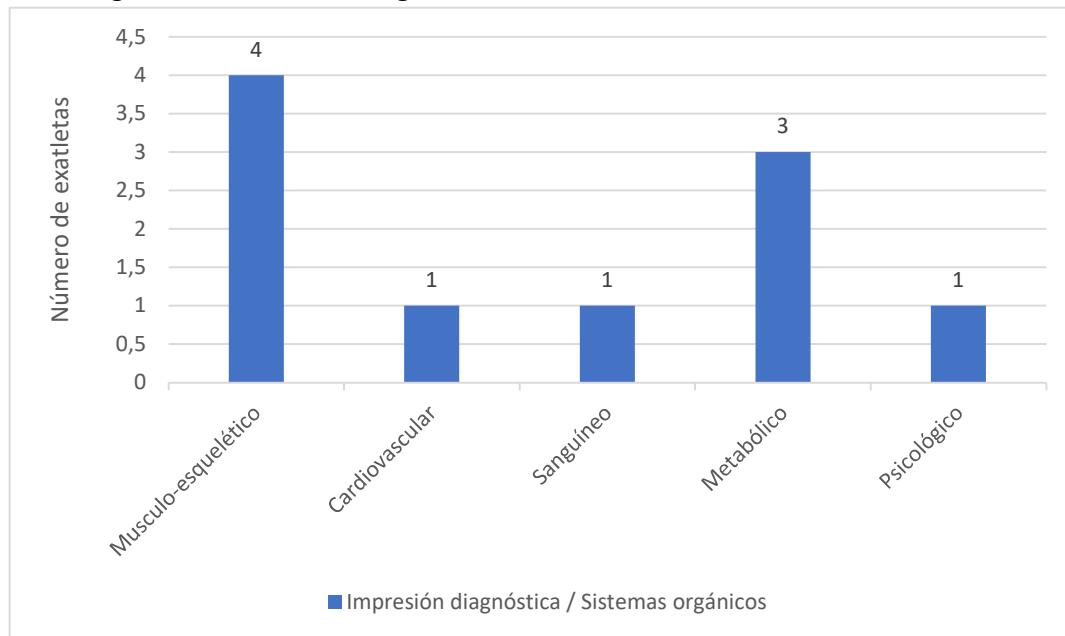
cabe destacar que, en la evaluación del presente estudio, el sobrepeso ya había sido corregido en ambos casos.

Esta descripción concuerda en algunas de las patologías encontradas en la publicación del 2021 de Leon-Reyes y col., como las musculo-esqueléticas y cardiovasculares, y en que es relevante el porcentaje de patologías o trastorno de salud, reportándolo en más del 50 % de los atletas en retiro estudiados; sin embargo, en el orden de prevalencia ubicó las enfermedades cardiovasculares en primer lugar, luego las de tipo musculo-esquelético y en menor porcentaje incluyeron las del sistema nervioso central.

Hicieron referencia a que parte de los exatletas que entrevistaron se mantienen practicando actividad física, lo que coincide con lo encontrado por la presente investigadora, ya que tres de ellos de manera regular acuden a centros de preparación física.

La *impresión diagnóstica* arrojada por la evaluación médica de las exatletas, corresponden de acuerdo al sistema orgánico a:

**Figura 18.**  
*Impresión diagnóstica / Sistemas orgánicos*



Escobar A. (2025)

Los sistemas orgánicos que se hallaron afectados durante la evaluación clínica, son el musculo-esquelético en los cuatro atletas retirados (100 %) relacionado con lo explicado en la sección de Patologías actuales de extremidades inferiores, columna vertebral y extremidades superiores, tanto por trastorno postural según la configuración morfológica individual, como por las lesiones causadas dentro y fuera del práctica deportiva; el metabólico, en tres de los informantes, debido a sobrepeso y riesgo de enfermedad cardiorrespiratoria en un exatleta, y dos con probable síndrome de sobreentrenamiento por práctica actual de ejercicio físico (Crossfit); otro de los sistemas alterados son: cardiovascular por hipertensión arterial, arritmia cardíaca y síndrome varicoso de miembros inferiores; además del sistema es el sanguíneo por un informante con anemia leve, y afectación psicológica por periodos de ansiedad de uno de los informantes.

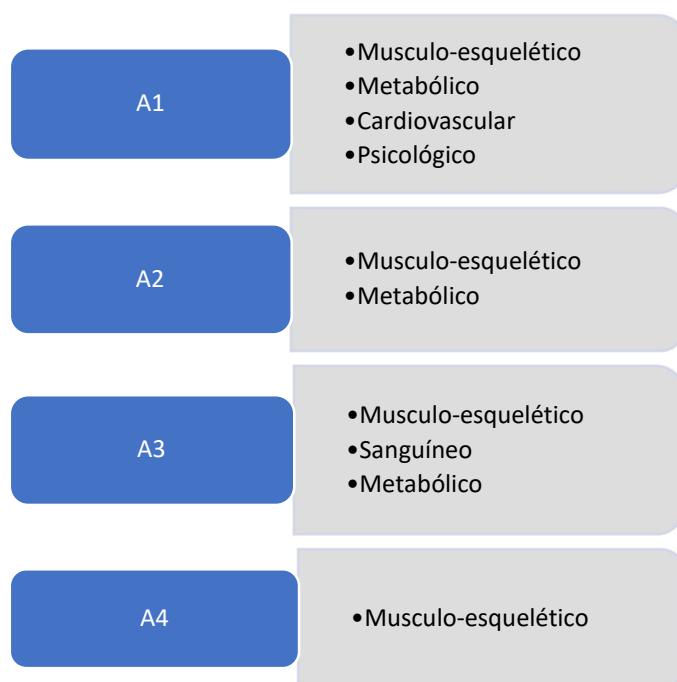
Le detección de estos trastornos se relaciona con lo ya mencionado de las investigaciones reportadas.

Para la investigadora es sustancial relacionar la afectación emocional que incluye en sus diagnósticos con lo expresado por Valdés (2002), Clark et al. (2012) y Mohora (2023), asociado al proceso de índole psicológico debido al retiro, ya que reportaron trastorno de ansiedad, trastorno depresivo y dificultad para establecer relaciones interpersonales; siendo una experiencia individual, como lo percibido en esta investigación, por lo que hallaron procesos dificultosos para algunos de los exatletas quienes sufrieron períodos de lucha interna intensa.

En el siguiente gráfico se presentan los sistemas orgánicos afectados en cada uno de los atletas retirados evaluados clínicamente por la investigadora.

**Figura 19.**

*Diagnóstico de los sistemas orgánicos afectados en el grupo de atletas retirados*



Escobar A. (2025)

Es meritorio exponer que, dentro de la práctica clínica y de acuerdo a lo diagnosticado por la autora, todos los exatletas informantes, ameritan actualmente la atención médica regular, multidisciplinaria, con énfasis en las áreas de Medicina Deportiva, Medicina Física y Rehabilitación, y Cardiología; considerando que presentan patologías crónicas, donde predominan las de tipo músculo-esqueléticas y metabólicas, que son potencialmente limitantes de las actividades diarias, incluyendo las laborales. Estos cuatro exatletas se encuentran en edades de producción intelectual y física valiosa, pues, son ciudadanos activos, integrantes de sus familias y de la sociedad venezolana, interesados en el desarrollo del país.

## **INTERPRETACIÓN DE LAS EVALUACIONES MÉDICAS A LOS ATLETAS RETIRADOS DEL ALTO RENDIMIENTO**

Los tópicos analizados para valorar la condición del estado de salud actual de este grupo de informantes, fueron los *Antecedentes patológicos*, las *Patologías actuales* y la *Impresión diagnóstica*.

*Antecedentes patológicos:* Los exatletas narraron que presentaron trastornos desde las fases activas deportivas, predominando las lesiones musculo-esqueléticas y psicológicas; estas afecciones coinciden con los investigadores de referencia, aunque no concuerdan en el orden de incidencia encontrado.

*Patologías actuales:* Afirmaron la permanencia de las patologías anteriormente mencionadas y la aparición de otras nuevas luego del retiro. Estas son de tipo: musculo-esqueléticas, metabólicas, cardiovasculares, sanguíneas y psicológicas; el hallazgo de las mio-articulares y cardiovasculares coinciden con los estudiosos del tema, aunque no en el orden de incidencia.

*Impresión diagnóstica:* la evaluación médica realizada por la investigadora, arrojó trastornos en los cuatro exatletas: lesiones musculo-esqueléticas crónicas por desbalance postural, daño degenerativo articular, mio-tendionario (cuatro); trastorno metabólico y cardiovascular por obesidad grado II, hipertensión arterial y arritmia cardiaca (uno); trastorno metabólico por alteración de la respuesta bioquímica al estrés físico (dos); trastorno sanguíneo por anemia normocítica (uno); y psicológico (episodios de ansiedad).

A partir de estas evaluaciones se determinó que todos los integrantes de este grupo ameritan atención médica multidisciplinaria y mantenimiento de ejercicio físico regular.

## **TRIANGULACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA**

Luego de indagar los fundamentos científicos y los avances investigativos sobre el desentrenamiento deportivo nacional e internacional, aunado a la recolección de la información de las perspectivas y experiencias de atletas retirados y profesionales del deporte venezolanos, y relacionando los hallazgos de los exatletas con su estado de salud, la autora procede a realizar

la triangulación de datos de diferentes fuentes con la finalidad de aportar su hermeneusis a la presente investigación; de esta manera, interpretó las características de Desentrenamiento Deportivo en Venezuela y el estado de salud actual de los atletas retirados, para generar una aproximación teórica desde una perspectiva del cuerpo técnico-biomédico y de los exatletas.

**Tabla 39.**

*Triangulación de las características del desentrenamiento deportivo en Venezuela*

ATLETAS RETIRADOS	EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO	ESTADO DE SALUD DE ATLETAS RETIRADOS	HERMENÉUSIS DE LA INVESTIGADORA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• En las fases activas los informantes presentaron lesiones musculo-esqueléticas leves, predominantes en miembros inferiores, de forma temporal. Esto concuerda en los tipos de lesiones, pero no en la incidencia, de acuerdo a otros estudios.</li> <li>• En el retiro desarrollaron dolor por lesiones mio-articulares (cervicalgia, lumbalgia, coxalgia derecha, artralgia de muñecas), trastorno del ritmo cardíaco y obesidad.</li> <li>• La dimensión psicológica se afectó en el momento de la transición, al separarse del deporte, como en otras investigaciones, presentando sentimientos y emociones negativos, por pensamientos de vacío emocional, sensación de abandono, falta de reconocimiento como figuras deportivas.</li> <li>• Los motivos del retiro son personales: cambios de rutinas diarias, desarrollo familiar, social, laboral y académicos; consideran que mantenían capacidades físicas idóneas para continuar en el deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presencia de lesiones deportivas y patologías crónicas son conocidas por el equipo multidisciplinario venezolano, que aparecen desde las fases activas, algunas durante las fases de transición y otras después de la retirada. Entre las más frecuentes reportadas son las musculo-metabólicas, cardiovasculares, renales, cerebrales y muerte súbita.</li> <li>• La esfera emocional también es afectada por el retiro deportivo, por sentimientos negativos, frecuentes: añoranza y nostalgia, condiciones mencionadas también en otros estudios de investigación.</li> <li>• Los motivos del retiro son personales: cambios de rutinas diarias, desarrollo familiar, social, laboral y académicos; consideran que mantenían capacidades físicas idóneas para continuar en el deporte.</li> </ul>	<p><i>Antecedentes patológicos:</i> Los exatletas narraron que el equipo multidisciplinario desde las fases activas, algunas durante las fases de transición y otras después de la retirada. Entre las más frecuentes reportadas son las musculo-metabólicas, cardiovasculares, renales, cerebrales y muerte súbita.</p> <p><i>Patologías actuales:</i> La presente coincide con otros investigadores en los tipos de patologías, pero no mencionadas y la aparición en el orden de incidencia.</p> <p><i>Retiro:</i> Estas son de tipo: también es afectada por el retiro deportivo, por sentimientos negativos, frecuentes: añoranza y nostalgia, condiciones mencionadas también en otros estudios de investigación.</p> <p><i>Incidencia:</i> La incidencia encontrada es de otras nuevas luego del retiro.</p> <p><i>Esfera emocional:</i> El cambio del estilo de vida se piensa causa de suspensión completa del entrenamiento, y por mantener el mismo esquema de alimentación; esto es similar a los estudios de referencia, en especial, la decisión propia del retiro.</p> <p><i>Reportaron factores:</i> unos propios y, otros del</p>	<p>Las tres fuentes de información reconocen el desarrollo de lesiones durante las fases activas, algunas durante las fases de transición y otras después de la retirada. Entre las más frecuentes reportadas son las musculo-metabólicas, cardiovasculares, renales, cerebrales y muerte súbita.</p> <p>También se ha constatado la continuación o el inicio de alteraciones de diferentes sistemas orgánicos después del retiro.</p> <p>La experiencia en desentrenamiento tanto en la permanencia de la salud son particulares para cada exatleta.</p> <p>El aspecto psicológico es de significativo interés para las tres fuentes de información. Se concientiza en los factores que pueden influir en el retiro (propios y externos).</p> <p>Predomina la falta de acompañamiento y guía profesional para evaluar la condición en el retiro y seguimiento en el tiempo.</p> <p>Los entrenadores han mostrado mayor experiencia empírica en las lesiones musculo-esqueléticas crónicas por desbalance postural, daño degenerativo articular, mio-tendinoso (cuatro); trastorno metabólico y cardiovascular por obesidad grado II, hipertensión arterial.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>En todos, la decisión del retiro fue propia, informada a los entrenadores, aunque un informante lo comunicó en un primer momento, a un familiar, luego al fisioterapeuta del equipo y posteriormente al entrenador. La respuesta recibida por sus entrenadores, fue de aceptación en dos casos, y de contradicción en los otros dos entrevistados. Según otros autores, esta apreciación coincide en la decisión propia, aunque no en el motivo (alcance máximo del performance deportivo)</li> <li>El método indicado para el desentrenamiento fue empírico, a partir del conocimiento práctico experimentado por los atletas retirados, sin acompañamiento, ni orientación profesional. Dos de los exatletas, continuaron la ejercitación desde que se apartaron del alto rendimiento; y dos suspendieron el entrenamiento de forma brusca.</li> <li>Los informantes plantean realizar la práctica de rutinas de ejercicio físico, toda la vida, como lo aconsejan otros estudios.</li> <li>Los que detuvieron en su totalidad el entrenamiento, lo retomaron por lo menos un año después, por interés propio.</li> <li>En la actualidad, dos practican cross-fit; uno,</li> </ul>	<p>entorno del atleta, que lo predisponen a lesiones; trastorno metabólico por crónicas, las cuales deben considerarse para el bioquímica al estrés físico desentrenamiento. Esto(dos); trastorno sanguíneo que ameritan evaluación también es reseñado por otros investigadores(uno); y psicológico aunque en la presente, los(episodios de ansiedad). Los informantes agregaron el como otro factor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los motivos del retiro son múltiples, entre trastornos de salud crónicos, inconformidad con el equipo deportivo,</li> <li>El método indicado por el equipo multidisciplinario ha empírico por algunos de los entrenadores, con un esquema similar al descrito por los investigadores; así han hecho el acompañamiento de los exatletas que han orientado en la fase del retiro.</li> <li>En el equipo multidisciplinario, no se refleja un consenso sobre los planes de desentrenamiento, puesto que los entrevistados reportaron no dominar los protocolos sugeridos por otros investigadores.</li> <li>Se observó que, en el transcurso del tiempo, autores de otros países han profundizado el conocimiento en la temática; y han propuesto progresivamente planes específicos según el deporte; esto es un hecho que distingue la situación actual de Venezuela sobre</li> </ul>	<p>El estado de salud actual de los atletas retirados está afectado en diferentes sistemas orgánicos, por lo que ameritan evaluación médica control multidisciplinario. Los musculo-esqueléticos y metabólicos actuales, se relacionan con los antecedentes clínicos de las fases activas y con las actividades que realizan en el presente.</p> <p>A partir de estas evaluaciones se determinó que todos los integrantes de este grupo ameritan atención médica y el mantenimiento de ejercicio regular.</p> <p>En vista de las deficiencias encontradas en atención de salud, orientación de ejercitación física y la falta de acompañamiento en desarrollo de vida post-deportiva, se plantea recomendar un protocolo de acuerdo a la realidad venezolana, que impulse otras áreas de investigación sobre el desentrenamiento y que estimula la incorporación de la comunidad deportiva para esta fase de la trayectoria de los exatletas</p> <p>El proceso más relevante por el retiro de la competitividad se debe al fenómeno de la reversibilidad de las adaptaciones funcionales; esta ha sido mencionada por autores como un componente del desentrenamiento.</p> <p>En vista de que existen diferentes teorías que explican el desentrenamiento, entre ellos la reversibilidad, se propone la teorización del desentrenamiento deportivo como un principio de la metodología del entrenamiento, puesto que conforma la longevidad de los atletas retirados.</p>
---	--	---

<p>cumple rutinas aeróbicas y de fortalecimiento en gimnasio, y otro, aeróbicos en domicilio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El concepto de desentrenamiento de este grupo, incluye varios elementos, la asistencia integral (alimentación, traslado, espacios, entre otros) y, la concepción de la disminución progresiva del entrenamiento físico para la readaptación funcional por no cumplir el entrenamiento de alta intensidad y frecuencia. Este concepto forma parte de lo ampliamente detallado por otros investigadores.</li> <li>• El grupo de atletas retirados desconoce la existencia de programas de desentrenamiento en Venezuela.</li> <li>• Reconocen la importancia de que exista un protocolo en Venezuela de desentrenamiento, en cualquier circunstancia, así como se halló en otros estudios de investigación.</li> <li>• Establecen entre los objetivos del desentrenamiento, el logro de un estado saludable de los exatletas, mejor reincorporación social y alcance de período de vejez de forma sana; en otras palabras, la visión de los propósitos del desentrenamiento es a largo plazo.</li> </ul>	<p>el desentrenamiento deportivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El concepto concebido corresponde a dos componentes; al proceso de disminución de las adaptaciones morfológicas funcionales obtenidas por el alto rendimiento y, a los métodos de programación y control dirigidos para lograr un estado funcional estable y saludable del exatleta que ya no recibe los exigentes estímulos propios de la práctica deportiva. Esto coincide parcialmente con las ideas de otros investigadores, puesto que, incluyen otros elementos en dicho concepto.</li> <li>• Todos recibieron la información durante los estudios académicos; no concuerda con otros estudios, donde reportaron no haber recibido la información.</li> <li>• La tendencia del grupo entrevistado, como lo expresado por otros autores, es a reconocer la importancia de que exista un protocolo de desentrenamiento, en este caso, en Venezuela; aunque, dos de los entrenadores condicionan este hecho, de acuerdo a la salud y al tipo de deporte,</li> </ul>		
---	---	--	--

## **APROXIMACIÓN TEÓRICA DEL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA Y DEL ESTADO DE SALUD DE LOS ATLETAS RETIRADOS DESDE LA PERSPECTIVA DEL EQUIPO TÉCNICO-BIOMÉDICO Y DE LOS EXATLETAS.**

Entre las especialidades del deporte de alto rendimiento, el Desentrenamiento ha ganado interés de estudio en los últimos 40 años; los investigadores del tema demuestran su importancia, ya que es una problemática mundial, al incluirlo como una de las fases de la trayectoria deportiva y al aportarle un concepto integral con aspectos pedagógicos y médicos.

Estas indagaciones han sido impulsadas por las variadas afectaciones observadas en los atletas retirados; en unos casos desde el retiro y, en otros, al transcurrir el tiempo. Estos trastornos son reportados en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales en diferentes magnitudes, leves o pasajeros, hasta el deterioro severo o el fallecimiento, debido a procesos patológicos no atendidos oportunamente.

Particularmente en el siglo XXI se ha destacado en países como Cuba, Estados Unidos, Ecuador, entre otros, la profundización en el tema; pues, han profundizado los estudios científicos al sumar propuestas de programas de atención en desentrenamiento de acuerdo a los deportes, basados en el interés de aportarle a los exatletas una atención integral que asegure la permanencia en sus vidas de manera óptima y productiva.

En la presente investigación que estudia la situación actual del Desentrenamiento deportivo en Venezuela, a partir del análisis de una variada fuente de información, se halló un déficit en la atención a los atletas en la fase de transición al retiro definitivo y, en la continuación de este a largo plazo, enfocado en el proceso de desentrenamiento; que corresponde a la disminución progresiva de las adaptaciones morfo-funcionales y psicológicas de forma permanente, para asegurar el bienestar general; reforzado por el hallazgo de los trastornos de salud de los exatletas evaluados en sus fases activas, relacionados con el deporte (referidos en la consulta médica y corroborados por el examen físico), tomando en cuenta que estos procesos de salud se empeoraron luego de haberse retirado.

Este déficit ocurre en varios ámbitos: en la producción científica, en la ampliación profesional particular y en la experiencia vivida por los de atletas retirados y practicada por los profesionales.

Esto se comprueba por los escasos estudios de investigación del tema en Venezuela, ya que se localizó un solo grupo de autores quienes publicaron en el 2012, el hallazgo de la importancia e interés que la otorgaron los exatletas entrevistados a la ejecución de un programa de desentrenamiento; también porque en el presente estudio, todos los informantes clave expresaron la inexistencia de programas de vigilancia en la temática expuesta, ya sea en instituciones deportivas o centros privados en Venezuela, tanto para la finalización de las fases activas, como en el período del retiro; además de, la deficiencia en la ampliación de los conocimientos en desentrenamiento por los profesionales entrevistados, en los que una parte de los entrenadores de forma empírica han sugerido orientaciones a sus exatletas.

Por estos motivos la investigadora atribuye que los profesionales no aplican este sistema debido a la inexperiencia en las indicaciones específicas para desentrenar adecuadamente a sus atletas y realizar el seguimiento subsecuente.

Estas condiciones, también vislumbran cómo ocurre el proceso de desentrenamiento desde la mirada de los atletas informantes. La decisión del retiro sucede de manera individual, según lo registrado; sin el previo acompañamiento o guía de algún profesional (entrenador o personal de apoyo) y, sin una planificación detallada de los pasos posteriores; es decir, los cambios en la vida cotidiana suceden sin predeterminación, donde el exatleta integra a su vida actividades relacionadas o no con el deporte, según las circunstancias que progresivamente se les presenta a medida que pasa el tiempo.

Uno de los elementos que los atletas retirados consideran importante es la ejercitación física para el bienestar de la salud y por su gran correspondencia con el deporte; sin embargo, en el momento del retiro, se observan dos rutas; quienes continúan con la actividad física regular, aunque distinta al alto rendimiento; y, quienes interrumpen abruptamente la práctica deportiva. Esto corresponde a la decisión individual, porque según la investigadora, puede relacionarse con el motivo del retiro y a las actividades sociales dispuestos a emprender posteriormente.

Quienes continuaron practicando programas de ejercicios físicos luego del retiro, lo realizaron por beneficio en el estado de salud; en cambio que, los que se retiraron abruptamente, se integraron a estudios superiores, establecimiento de familia, entre otras acciones.

Respecto al conocimiento del término de Desentrenamiento deportivo, el equipo de profesionales comprende que luego del retiro comienzan a ocurrir en los exatletas, procesos de adaptaciones morfofuncionales y psicológicos que revierten las capacidades ganadas por el deporte; ese proceso concibe que debe monitorearse, pero no lo ejecutan.

Sin embargo, es relevante que, todos los profesionales reportaron conocer sobre la temática de desentrenamiento, ya que todos recibieron o adquirieron contenido sobre el término en su preparación académica y por la socialización con colegas en eventos deportivos.

Aunado a estos conocimientos, los profesionales al concientizar sobre la problemática, expresan su interés en ahondar en el tema y otorgan gran importancia a que en Venezuela se implemente un protocolo o sistema de atención para atletas en fase de retiro o retirados, que dirija el proceso de desentrenamiento.

La experiencia de esta planificación en este grupo ha sido empírica en parte de los entrenadores, quienes han aportado orientaciones a los atletas retirados, sin el basamento de planes estructurados.

Ambos grupos (exatletas y profesionales) reflexionan en diferentes contextos por los que aún en Venezuela hay un déficit en desentrenamiento; por ejemplo, consideran que, no hay un control adecuado en los procesos de entrenamiento del alto rendimiento, lo que dificulta que se continúe con el monitoreo correspondiente en la fase de retiro; que no existe una producción científica del tema en el país; que no existe la cultura de la atención esta etapa de la vida deportiva, puesto que, los exatletas reportan sensación de abandono, vacío o de no reconocimiento, cuando dejan de ser competidores.

En este sentido, se concibe que para todos es importante que haya y se aplique un protocolo de desentrenamiento que aporte atención psicológica, control general de salud y orientación de la ejercitación física.

De manera más detallada; sobre el estado de la salud, asociado a lo descrito anteriormente, los atletas retirados actualmente presentan problemas de salud musculo-esquelético; en la mayoría de ellos, de índole metabólico; y en menor incidencia, de tipo sanguíneo, cardiovascular y psicológico.

Por lo tanto, desde la perspectiva médica de la autora, en la actualidad estos exatletas deben ser atendidos de manera multidisciplinaria y regular, porque se les diagnosticaron patologías, algunas desarrolladas por la práctica deportiva, que no fueron atendidas en el tiempo, por lo que se han cronificado; u otras, que han aparecido en el transcurso del retiro, relacionadas con las actividades actuales. Actualmente, parte de ellos acude de manera irregular a centros de salud privados.

Dentro de estos elementos para el logro de un estado de salud estable de esta población, todos los entrevistados coinciden, con lo que concuerda también la autora, es en la prioridad de la atención psicológica, ya que estiman que, de acuerdo a la afectación emocional en el retiro, dependerá en cómo los atletas se enfrentarán a su nueva vida; además agregan que la práctica de la ejercitación física debe continuar toda la vida, de ahí la necesidad de que sea individualizada y planificada, con objetivos establecidos.

La situación actual en Venezuela comprende que, aunque los pasos dados en desentrenamiento son insuficientes, el efecto de la suspensión del entrenamiento físico en los exatletas, no deja de ocurrir y de producir condiciones que ameritan atención integral, pues los hallazgos de los tipos patologías coinciden con investigaciones foráneas, al igual que la inquietud de los profesionales y atletas retirados por ahondar en la temática estudiada.

### **Síntesis de la aproximación teórica del desentrenamiento deportivo en Venezuela**

El proceso de desentrenamiento contiene para cada atleta en fase de retiro y para los atletas retirados, distintos aspectos: académicos, fisiológicos, psicológicos y sociales. Estos conforman la característica humana y holística del exatleta durante las etapas de transición, adaptación y mantenimiento, los cuales determinan las estrategias del desentrenamiento.

Así que, desde el aspecto académico se concibe que el desentrenamiento forma parte del aprendizaje profesional y, con conforme han surgido nuevos criterios en las investigaciones científicas, se han agregado al concepto elementos fisiológicos, pedagógicos, médicos y sociales, siendo más extenso desde el concepto de la reversibilidad, donde prevalece la calidad y el control de la reversibilidad sobre el principio fisiológico de este proceso.

Dichos planteamientos se expresan en las teorizaciones foráneas y en las opiniones de los informantes, fundamentado en las categorías emergentes “Conocimiento del desentrenamiento” y “Experiencia en desentrenamiento” y en lo hallado en la Evaluación médica por la autora.

En el aspecto psicológico, se consideró que el paso al retiro afecta la perspectiva y la gestión emocional del atleta retirado, debido a las expresiones de duelo, abandono y vacío emocional; lo que impulsa a los exatletas a replantear sus propósitos y estilos de vida para la toma de decisiones trascendentales al separarse de la figura competitiva que crearon en sus trayectorias activas en el deporte del alto rendimiento.

La inclusión de la dimensión psicológica se fundamentó en la categoría emergente “Condición de salud del atleta retirado”, a partir de las subcategorías “Aspecto emocional” y “Cambio del estilo de vida”, lo que fue expuesto por todos los informantes entrevistados.

Otro de los aspectos incluidos en esta visión integral, es el social, entendido como la cualidad primordial de los atletas retirados como seres humanos que forman parte de la sociedad. En todas las etapas de sus vidas merecen un estilo de vida y una salud óptima, ya sea durante o luego de la trayectoria deportiva.

Son reconocidos socialmente por el resto de la población como figura deportiva, quienes representan un estado y/o una nación o una selección, y que una vez que culminan las fases competitivas, esa representación social se modifica. Por lo cual, el acompañamiento profesional es esencial para sobrellevar los posibles momentos de crisis de identidad, donde no se reconoce porque ya no hace lo que anteriormente hacía.

Desde las categorías surgidas en la investigación “Necesidad de atención en desentrenamiento” y “Condición de salud del atleta retirado” con la subcategoría “Motivo del retiro” y partir de los hallazgos de la evaluación médica, se concibió el planteamiento social del desentrenamiento en Venezuela.

El aspecto filosófico para la presente investigación incluye:

- al atleta en su construcción desde la concepción propia, en el que, a medida que se especializa en el deporte, su esencia como persona es ser atleta, es la identificación que va creando sobre sí mismo, la cual permanece aunque concluya las etapas activas; en

este aspecto, la dimensión ontológica del estudio reconoce la transformación de la figura deportiva, entendiendo que el exatleta pasa a un estado donde se obliga a separar su cuerpo (las capacidades de su cuerpo) de la mente, en el que ya no existiría una relación entre la concepción mental con la física;

- la sociedad, que corresponde al elemento externo del exatleta; en esta toma relevancia el reconocimiento que forma parte de su preparación, la aceptación o el rechazo de sus pares y su entorno influye en su desempeño. Además, es necesario incluir la atención social, ya sea educativa, sanitaria, laboral, se asocia, a la ética de los profesionales que los forman en la alta competencia (formación técnico-táctica) y de los encargados del bienestar general (personal de salud), donde la vocación es fundamental para estimular el autocuidado de los atletas retirados, para aportarles seguridad social;
- la identidad del deporte, como propósito de vida, la cual se modifica significativamente porque el exatleta deja de ser quien practique el deporte o represente a una selección deportiva, le tendencia es a continuar relacionados al mundo deportivo en diferentes áreas, aunque, no como competidor o competidora;
- y por último, concebido en este estudio, es la organización política e institucional, donde se incorporan los entes rectores encargados de establecer instituciones y normativas con el fin de lograr la seguridad social; sin embargo, fue expresado por los informantes el vacío en la atención en el retiro y el desentrenamiento de los atletas venezolanos retirados del deporte de alto rendimiento, puesto que no existen políticas de protección, situación que demuestra la deuda moral, social y organizacional a esta población representativa del país desde la dimensión axiológica investigada.

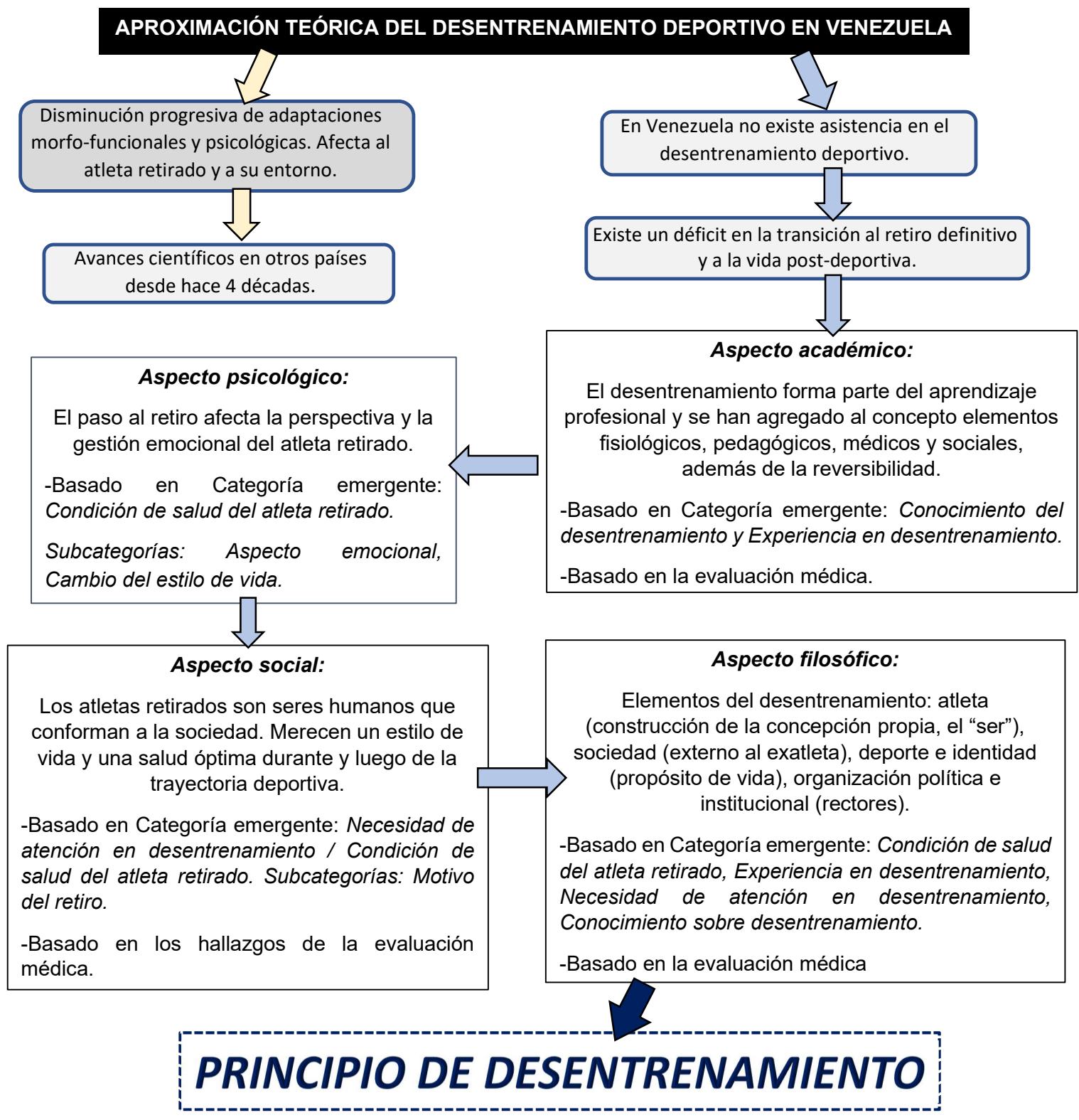
Estas apreciaciones se constataron en la presente investigación a partir de las categorías emergentes “Condición de salud del atleta retirado”, “Experiencia en desentrenamiento”, “Necesidad de atención en desentrenamiento, Conocimiento sobre desentrenamiento” y de las evaluaciones médicas a los exatletas.

En este sentido, a partir de los hallazgos de la presente investigación, de la hermenéusis de la autora y de las bases teóricas científicas expuestas (multidisciplinar, de la reversibilidad, pedagógica, sanitaria y de la integración post-deportiva), además de los elementos rescatados

desde los tres puntos de vista (entrevista de exatletas, entrevista a profesionales y evaluación médica), se propone que el desentrenamiento se conciba como un principio del entrenamiento deportivo, el cual que se encarga del control integral de la disminución o pérdida de las adaptaciones morfo-funcionales y psicológicas de los atletas durante la transición, adaptación y mantenimiento, de acuerdo a las disciplinas deportivas practicadas, y a las características biológicas y sociales individuales, que asegura la integridad de los atletas retirados en la vida subsecuente a la práctica deportiva del alto rendimiento.

**Figura 20.**

Esquema de la aproximación teórica de desentrenamiento deportivo en Venezuela.



## **MOMENTO V**

### **CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS**

#### **CONCLUSIONES**

Los atletas retirados venezolanos estudiados experimentaron la transición del retiro de la competencia del alto rendimiento y el proceso de desentrenamiento de manera solitaria, sin acompañamiento, sin orientaciones científicas aportadas por los profesionales del área (entrenadores o médicos) y sin planificación sanitaria y social a largo plazo; siendo relevante que, la decisión del retiro en todos los casos fue propia.

La mayor parte del equipo multidisciplinario (entrenadores y médicos) no ha tenido experiencia en la indicación de programa de desentrenamiento deportivo a los atletas que han asistido y preparado en las fases activas.

Solo dos de los ocho profesionales, quienes son entrenadores, han aportado de forma empírica recomendaciones a algunos de sus exatletas, sin un método organizado. Se han fundamentado en la teorización de la preparación física, desde el planteamiento de la disminución progresiva de las frecuencias e intensidades de los programas de ejercicios físicos.

Todos los profesionales conocen sobre el concepto de desentrenamiento debido a la preparación académica y socialización con colegas, sin embargo, no han ahondado en el desarrollo y aplicación de la temática.

Actualmente los exatletas evaluados médicaamente, presentan trastornos de salud, de tipo musculo-esqueléticos, metabólicos, sanguíneo, cardiovascular y psicológicos; por tal motivo, todos ameritan la atención médica regular.

Entre las indicaciones médicas se incluye la valoración multidisciplinaria, debido a la cronicidad de varias de las lesiones por la práctica deportiva, y, además, por la aparición de otros diagnósticos luego del retiro, lo que demuestra la relación entre el estado actual de salud con las lesiones presentadas por la práctica deportiva.

Distintos motivos se otorgan al déficit de la creación y aplicación de programas de desentrenamiento: inadecuado control integral en el entrenamiento deportivo, que dificulta el monitoreo subsecuente que debería ocurrir cuando se retiran del alto rendimiento; escasa producción científica en Venezuela; la inexistencia de planes o sistemas de atención en

desentrenamiento en el país y la insuficiente intención de protección a los exatletas; situaciones descritas por los atletas retirados y los profesionales.

En Venezuela, las investigaciones, la ampliación académica y la aplicación del Desentrenamiento conocido como la fase final de la trayectoria deportiva, programada con principios pedagógicos y médicos, para el control de la reversibilidad de las adaptaciones morfofuncionales y psicológicas, el cual debe ser individual, dirigido y monitorizado en cada atleta retirado, aun presentan deficiencias, mostrando un vacío epistémico de la problemática, lo que explica la situación actual de los exatletas estudiados.

De ahí, se concibe que, la suspensión definitiva como atletas de alto rendimiento de quienes participan en etapas de preparación física rigurosa y sistemática, conlleva no solamente a la disminución o cese total de los estímulos aportados por la práctica deportiva; es un cambio del estilo de vida, que significa el alejamiento como figura deportiva activa, que representa a su nación, que se prepara para enfrentarse con ímpetu y compromiso a sus pares; es abandonar una rutina, que en la mayoría de los casos es satisfactoria gracias al rendimiento alcanzado en sus deportes para integrarse a nuevas actividades sociales donde buscarán otros métodos de superación personal (integración o mayor participación en la familia, trabajos, entre otros), donde sobrevienen procesos de adaptación por nuevos requerimientos fisiológicos y nueva perspectiva de vida a largo plazo.

De tal forma que, se constata la característica integral del desentrenamiento, el cual, mientras suceda bajo la vigilancia de aspectos científicos que incluyan esquemas educativos y sanitarios, se asegurará una vida saludable y productiva de los exatletas, quienes siempre estarán relacionados de alguna manera con el deporte.

El desentrenamiento deportivo, consta de varios aspectos: es un proceso integral, de modificaciones y reversibilidad funcionales y psicológicas que se desarrollan en diferentes plazos de tiempo, que amerita a atención profesional multidisciplinaria, de características médica-pedagógicas, con un fin de adaptación social para toda la vida del atleta retirado.

Es imperativo la elaboración de un protocolo dirigido a la atención en desentrenamiento, según la realidad y las características de los atletas venezolanos, con propósito de aplicación desde las fases anteriores al retiro, que permita el seguimiento por un tiempo prudencial donde se

asegure un estado de salud y aptitudes físicas óptimos a largo plazo, y que sea un elemento de apoyo integral para los atletas élites que representaron a los estados y al país por varios años de alta competencia deportiva; por lo que, se incluye en esta investigación una recomendación de dicho protocolo.

Además, se concluyó que es necesario también, ahondar en las investigaciones científicas sobre el Desentrenamiento deportivo en Venezuela, desde los distintos componentes que conforman esta problemática de carácter integral, para aportar directrices de apoyo y de prevención para los atletas activos próximos al retiro y a los exatletas que participaban en la alta competencia deportiva. Así como, establecer líneas de investigación de la temática en las instituciones educativas.

#### **ACCIONES FUTURAS: PROPUESTA DE PROTOCOLO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA**

A partir de los hallazgos de la investigación y de la hermenéusis generada por la autora, se recomienda un protocolo de atención para el Desentrenamiento deportivo dirigido a los atletas venezolanos retirados, trazado desde la interrogante: ¿cuáles elementos se incorporarían en un protocolo venezolano de atención sanitaria a los atletas en la fase de retiro definitivo de su trayectoria deportiva?

El protocolo es definido por la Real Academia Española como la “Secuencia detallada de un proceso de actuación científica, técnica, médica, etc”; que favorece la sistematización ordenada de etapas dirigidas a las acciones de un grupo determinado de personas para cumplir objetivos precisos que conllevan a una producción.

Esta recomendación incluye fases y métodos relacionados a la atención biológica y psíquica, que serán útiles para determinar y monitorear en cortos y largos plazos el estado de salud integral, a través de un procedimiento sistemático y multidisciplinario, con un enfoque sanitario preventivo que sea el punto de origen para el acompañamiento de los atletas en la fase de retiro definitivo.

Fundamentado en la inexistencia del mismo en Venezuela, la escasa experiencia empírica de los profesionales, la insuficiente indagación científica del tema en el país, además de, las opiniones de las informantes clave obtenidas en las entrevistas y en los estudios de investigación foráneos.

## **FUNDAMENTOS DEL PROTOCOLO DE DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

### **Avances en estudios de investigación foráneos**

Estudiosos del tema en Cuba, Inglaterra, Colombia, Estados Unidos, Canada, entre otros, han establecido los elementos que conforman, de acuerdo a sus perspectivas, el significado de los planes de desentrenamiento y los principios para la aplicación.

Hace 30 años, autores como Taylor y Olgivie (1994), propusieron el cumplimiento de pasos para orientar a los atletas en la etapa del retiro, considerando las condiciones particulares de estos sujetos, por lo que diseñaron este orden de acciones:

1) identificar los factores causales que inician el proceso de retiro; (2) especificar los factores relacionados con la adaptación al retiro; (3) describir los recursos disponibles que afectarán la respuesta al retiro; (4) indicar la calidad de la adaptación al retiro; y (5) discutir cuestiones de tratamiento para las reacciones angustiosas ante el retiro.

El fundamento de Frómeta-Moreira y col. (2022) refiere que “Igual preocupación debe existir por el desentrenamiento, pues todo deportista al retirarse merece tener un desentrenador, al cual es necesario formar”; estos aspectos son clave para entender la importancia que se la ha otorgado en la actualidad, puesto que, se trata de la extensión en el tiempo a la atención a los exatletas y a la preparación académica del personal encargado.

Es primordial asegurar la aplicación de estos protocolos, por lo que Mena en su publicación del año 2020 refiere la institucionalización del Desentrenamiento en Cuba, y además describe:

Hoy día se aboga por desarrollar el desentrenamiento desde la propia preparación del atleta, es decir antes de asumir el retiro deportivo. En resumen, el atleta no culmina su vida deportiva activa hasta que no se desentrena, todo ello como garantía de entregar a la sociedad un ser social apto para emprender nuevas metas y actividades desde su nuevo rol.

Voorheis, Silver y Consonni (2023), establecieron como resultado de la búsqueda de programas para una adecuada adaptación por la suspensión de la vida deportiva, los siguientes objetivos:

(a) comprender su experiencia atlética y ver el retiro como un proceso continuo; (b) desarrollar un sentido integral de identidad propia y comprender cómo aplicar sus habilidades y fortalezas únicas de nuevas maneras; (3) obtener control sobre su transición hacia la jubilación estableciendo un plan claro y adaptándose a nuevas rutinas y oportunidades; y (4) normalizar la experiencia de transición “viviendo en el siguiente” y generando confianza en nuevas direcciones de vida.

Por último, se hace referencia a los actores que deben participar en estos programas, además de los exatletas; Kaul (2017) y, Posada y Vásquez (2022), incluyen a fisiólogos, equipo médico, psicólogos, familia, amigos y asistencia social; como conjunto de soporte, para control y seguimiento en el desentrenamiento, y para el apoyo integral fuera del deporte.

### **Perspectiva de atletas venezolanos retirados**

Debido al interés en el desarrollo de la problemática expresada por los informantes de la presente investigación, la autora indagó sobre la organización y metodología que consideran necesaria para la elaboración de dicho protocolo en Venezuela, desde sus vivencias y acciones en el ámbito deportivo del alto rendimiento. A continuación, se expone la información obtenida.

En el planteamiento de este grupo, el fundamento del desentrenamiento para Venezuela se origina desde el desconocimiento o la falta de impulso de los entrenadores para la elaboración del mismo.

Entre los objetivos proponen que, la evaluación técnica que realizan los entrenadores para conocer las capacidades del rendimiento deportivo ayudaría a determinar la fase o el momento en que el atleta ya no lograría los resultados esperados, lo que sería un parámetro para decidir el retiro y pasar al desentrenamiento; otros propósitos son, alcanzar la vejez de manera sana y difundir el mensaje a atletas activos, atletas retirados y a la población general, sobre la importancia de la ejercitación física regular, ya que es un factor de salud que aportaría bienestar al país.

Para los exatletas, el esquema del protocolo consistiría en incorporar la enseñanza del tópico del desentrenamiento, desde el inicio de la trayectoria deportiva; y posteriormente, una vez que se retiran, la atención en esta área debería ser toda la vida.

Las acciones a cumplir contemplarían, promover una campaña sobre el desentrenamiento en la comunidad deportiva y crear manuales y programas de formación, basados en la actividad física a largo plazo.

Plantearon como vías de comunicación el uso de dispositivos tecnológicos, aplicaciones de redes sociales y de inteligencia artificial para asegurar la difusión en la comunidad deportiva.

Una variedad de profesionales es considerada como los posibles creadores y ejecutores del protocolo de atención en desentrenamiento, entre ellos nombraron a entrenadores, médicos, profesores y expertos de la actividad física y, exatletas.

Igualmente, al referirse sobre las instituciones con fin organizativo y normativo para dicho protocolo, conciben al ministerio del poder popular para del deporte, al Instituto Nacional del Deporte, a las federaciones deportivas, al ministerio del poder popular para la educación, instituciones deportivas regionales y empresas privadas deportivas.

Es relevante el interés de este grupo de participar en la creación del protocolo, en especial, para enseñar a otros atletas en el tema a partir de sus experiencias; además, hicieron énfasis en que, en los deportistas, persiste en la visión de la pertenencia al deporte nacional aunque ya no pertenezcan a selecciones deportivas; por lo que, al desarrollar un sistema de atención duradero en el tiempo, se aseguraría un estado de vida estable.

Como aporte a la investigación mencionan la elaboración teórica del protocolo, como lo expresó el informante A4: “ojalá existieran unos manuales y que esos manuales los construyeran la comunidad científica que le permitieran a los atletas desentrenarse”.

### **Perspectiva de los profesionales**

Los planteamientos de los profesionales abarcan tópicos académicos y observaciones sugestivas de la práctica deportiva en Venezuela.

Para este grupo, el fundamento de la elaboración de un protocolo que atienda a los exatletas parte de la necesidad de aplicar un control biomédico en desentrenamiento; sin embargo, explicaron que, no se educan a los atletas sobre las adaptaciones que irán

experimentando durante las fases de preparación deportiva, en consecuencia, no se les alerta sobre los posibles problemas de salud que puedan presentar y tampoco sobre qué sucedería cuando se retiren.

Otro de los fundamentos es que, mientras son atletas activos deben recibir una previa información sobre desentrenamiento; luego, al retirarse, se les complementaría la enseñanza sobre el tema, de esta manera, no sería una información nueva, lo que podría facilitar el entendimiento de los cambios posteriores al abandonar el deporte.

Entre otros factores mencionados por los profesionales son:

- la falta de preparación del entrenador deportivo en el tema,
- la posible extrapolación hacia el desentrenamiento de los principios de planificación, dosificación y control del entrenamiento deportivo,
- la necesidad de estudiar los procesos que suceden después que los atletas se retiran del deporte y que,
- actualmente en Venezuela no es verificable la certificación de profesionales para dirigir un protocolo de este ámbito.

Dentro de los objetivos sugieren: alcanzar mayor felicidad y bienestar de los exatletas al tolerar los cambios propios del retiro; brindar acompañamiento profesional; prevenir trastornos de salud y sus secuelas; instruir a quienes están próximos al retiro, apoyados en la participación de quienes ya han sufrido el proceso de desentrenamiento; resaltar la importancia de la actividad física para todas las personas; vigilar la respuesta física por la reversibilidad de las adaptaciones; aportar ayuda para integrarlos a nuevas áreas sociales; e integrar a más exatletas al programa de desentrenamiento.

Un informante expresó que este protocolo consistiría en la “dosificación del desentrenamiento deportivo” (E1), por lo que el esquema consiste en:

- hacer un diagnóstico morfo-funcional del atleta y conocer su estilo de vida para determinar los indicadores necesarios para arrojar dicho diagnóstico,
- adicionar del tema de desentrenamiento en la enseñanza a los atletas como parte de su preparación deportiva; ya sea desde la incorporación temprana al deporte o luego de un tiempo prudencial (en la mitad de la trayectoria deportiva),

- planificar la ejecución del protocolo como una etapa; ejemplo, por 1 o 2 años,
- valorar los efectos en el transcurso del tiempo;
- incluir la práctica de deportes distintos como ejercitación física integral.

Las acciones dirigidas a organizar el protocolo abarcan diseñar un plan de concientización en la comunidad deportiva, seguido de la conformación del protocolo dirigido a los entrenadores “desde la forma didáctica y pedagógica” (A1). De manera más detallada los profesionales añadieron las siguientes ideas de acción:

- integrar el tema en las políticas de atención deportiva,
- crear una comisión para la elaboración del programa;
- realizar un censo de atletas retirados o cercanos a la fase del retiro en zonas geográficas pequeñas (como un municipio), integrando a las familias y entrenadores, lo que permitiría conocer la historia de cada atleta e individualizar las metodologías a aplicar posteriormente,
- elaborar un proyecto piloto para evaluar los datos que deben integrarse,
- constituir el programa de desentrenamiento, de acuerdo a cada deporte, y para ser aplicado por un tiempo determinado,
- hacer los programas de formación académica en desentrenamiento para certificar a los profesionales deportivos interesados en la problemática de estudio,
- integrar el control biomédico del desentrenamiento,
- desarrollar programas individualizados, verificar el instrumento y plantear categorías para la atención de grupos de exatletas,
- supervisar el programa regularmente,
- evaluar los resultados y realizar las correcciones del protocolo progresivamente.

Además de la literatura conocida, los entrenadores y médicos, enfatizaron en el aprovechamiento de los avances tecnológicos, la inteligencia artificial y la planificación de eventos académicos (cursos, congresos, entre otros), para la difusión del protocolo a crear, como vías de comunicación entre los profesionales y exatletas.

Los planificadores y ejecutores del protocolo propuestos por estos informantes son: entrenadores especialistas en el deporte, entrenadores en desentrenamiento, fisiólogos del

ejercicio, psicólogos deportivos, preparadores físicos, médicos: médico del deporte, cardiólogo, fisiatra, internista; así como fisioterapeutas, nutricionistas, y las familias de los atletas retirados.

Los profesionales entrevistados le otorgan además, un carácter institucional, en el que estiman que el Instituto nacional del deporte, los institutos regionales de deporte, el ministerio del poder popular para la salud, el ministerio del poder popular para el deporte, el ministerio del poder popular para la educación superior, deben participar en la organización y normativa del protocolo; también mencionaron a las universidades para el manejo de la información y formación científica, y a empresas deportivas privadas.

Entre los tipos de infraestructuras que añadirían para la práctica de actividad física, plantearon los gimnasios deportivos, complejos de piscinas y núcleo deportivo para desentrenar.

Estas opiniones las refuerzan por el interés de todos los informantes profesionales de participar o asesorar en la conformación de dicho protocolo en Venezuela

### **Perspectiva y recomendación de la investigadora para la elaboración de un protocolo de desentrenamiento deportivo en Venezuela**

*Nombre del protocolo:*

- Recomendación de protocolo de Desentrenamiento deportivo en Venezuela

*Fundamentos para la creación del protocolo:*

- En las valoraciones científicas se ha demostrado la disminución de las adaptaciones anatómicas y fisiológicas al cesar el entrenamiento deportivo, conocido como desentrenamiento, al que se incluyen las estrategias educativas y médicas.
- La comunidad deportiva internacional ha adelantado investigaciones en el tema, entendiéndose la especificidad según el deporte practicado por los atletas retirados.
- Se evidencia que en Venezuela existe un déficit en el desentrenamiento como se describió en la aproximación teórica del presente estudio.
- Existe una inquietud de la investigadora y de los informantes en elaborar planes para aplicar en Venezuela.

*Objetivo principal:*

- Recomendar un sistema de atención integral de los atletas activos del alto rendimiento próximos a la culminación de la trayectoria deportiva y a los atletas retirados, para la asistencia en las siguientes áreas: biológica, psicológica y funcional.

*Objetivos específicos:*

- Desarrollar dos fases para la recomendación de protocolo, en el siguiente orden:

**1) Fase educativa:**

- Crear un programa educativo sobre desentrenamiento deportivo diseñado para el personal venezolano que forma a los atletas de alto rendimiento.
- Difundir la enseñanza sobre el desentrenamiento a atletas venezolanos activos y retirados.

**2) Fase de aplicación del protocolo:**

- Recopilar información acerca de los profesionales que expresen su disposición de participar en la recomendación del protocolo.
- Recabar datos de los atletas en fase de retiro y de los exatletas que deseen recibir las orientaciones del protocolo.
- Acompañar a los atletas activos en la toma decisión del retiro deportivo, de acuerdo a los motivos individuales, de entrenadores y equipo de apoyo
- Aportar apoyo psicológico en cuanto a las dudas, incertidumbre, decisión, planificación para condiciones futuras y propósito de vida.
- Monitorizar las modificaciones morfo-funcionales y psicológicas.
- Conocer las áreas de vida de los exatletas que ameritan asistencia profesional o institucional.
- Asegurar la integración a actividades familiares, laborales y sociales.
- Integrar el mayor número posible de cantidad de exatletas venezolanos del alto rendimiento deportivo.
- Asegurar una calidad de vida óptima para los atletas activos y retirados.

*Alcance*

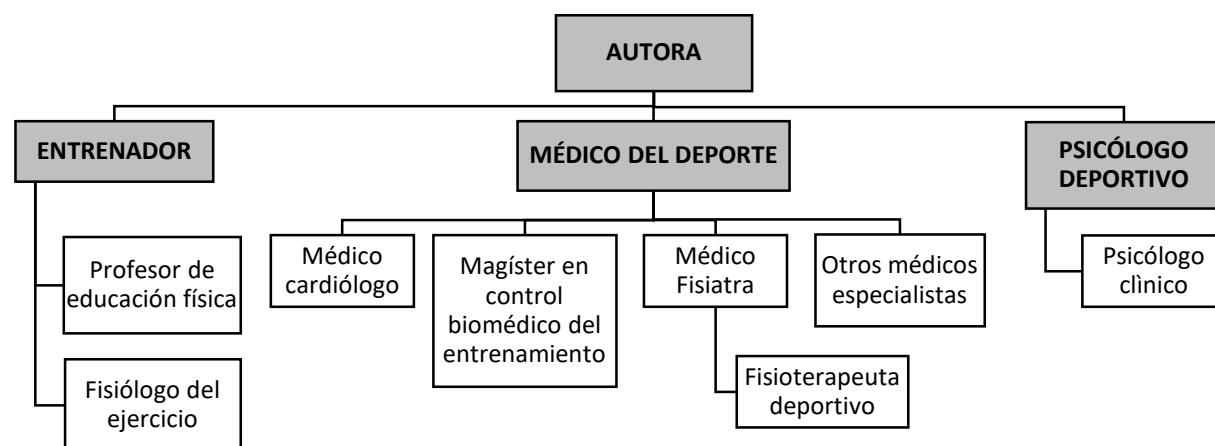
- Dirigido a: Atletas activos próximos al retiro y atletas retirados, familiares directos.
- Participantes del equipo técnico:

Participantes principales: autora, entrenadores, médico del deporte, psicólogos deportivos.

Participantes secundarios: de acuerdo a las necesidades individuales: profesores de educación física, fisiólogos de ejercicio, psicólogos clínicos, médicos cardiólogos, médicos magísteres en control biomédico del entrenamiento, médicos fisiatras, otros médicos especialistas, fisioterapeutas, otros médicos del ámbito deportivo.

**Figura 21.**

*Organigrama de participación de los profesionales en la Recomendación de protocolo de Desentrenamiento deportivo en Venezuela*



Escobar A. (2025).

### Límites

- Instituciones: se recomienda crear comisiones de: Ministerio del poder popular para el deporte en conexión con los Institutos regionales de deporte, Ministerio del poder popular para la educación superior, Ministerio del poder popular para la salud.
- Áreas de atención: Instituciones deportivas: oficina de atención al atleta, consultorios médicos, laboratorios clínicos, laboratorios de fisiología del ejercicio, gimnasios y áreas deportivas, unidad de rehabilitación física, salones de clase.
- Tiempo: de acuerdo a la planificación individualizada para cada exatleta.

## *Metodología*

- Paso 1 (fase educativa): conformar una comisión de profesionales encargada de crear un programa educativo sobre fundamentos, importancia y necesidad de la atención para el desentrenamiento deportivo en Venezuela. Dicha comisión estaría integrada por entrenadores, médicos del deporte y psicólogos deportivos, avocados al desarrollo de la temática, así como la autora de la presente investigación.
- Materiales y recursos:
  - Personal de apoyo: profesionales e investigadores del tema de otros países para establecer vías de comunicación remota y presencial con, para conocer los avances del tema y, posteriormente adaptar las estrategias de acuerdo a la realidad deportiva venezolana.
  - Elementos educativos sobre desentrenamiento: textos varios, programas foráneos, trabajos de investigación, tesis doctorales.
  - Elementos tecnológicos: conexión a red de internet, teléfonos inteligentes, computadoras, inteligencia artificial.
  - Material de papelería
  - Métodos de enseñanza: crear cursos, talleres, diplomados
- Roles y responsabilidades:
  - Autora de la investigación, Médico del deporte, Entrenador del alto rendimiento y Psicólogo deportivo: diseñar e impartir un programa educativo sobre el Desentrenamiento, basado en las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas del ámbito deportivo venezolano.  
- Dirigido a personal técnico-táctico y de apoyo de atletas para abordar los contenidos de desentrenamiento deportivo (concepto, objetivos, fundamentos teóricos, relación con la periodización del entrenamiento, modificaciones morfo-funcionales secundarios a la suspensión deportiva, actualización de las investigaciones científicas, protocolos foráneos de acuerdo a las disciplinas deportivas, atención psico-biológica en desentrenamiento, programas de ejercicios físicos).

- Dirigido a atletas activos y retirados con atención a contenido sobre desentrenamiento deportivo (concepto, objetivos, modificaciones morfofuncionales secundarios a la suspensión deportiva, atención psico-biológica en desentrenamiento, orientación integral).
- Actividades educativas:
  - Cursos, talleres y diplomados teórico-prácticos para profesionales.
  - Conversatorios y Conferencias para atletas y exatletas.

**Paso 2 (aplicación del protocolo):**

- Dirigido a: atletas activos que hayan decidido el retiro o que presenten alguna condición biológica, mental o logística que amerite el retiro de la selección deportiva; y a, atletas retirados.
- Roles y responsabilidades:
  - Médico deportivo: evaluación y diagnóstico clínico y control biomédico; aportar orientaciones médicas oportunas y seguimiento de las condiciones de salud.
  - Psicólogo deportivo: evaluación y diagnóstico clínico psicológico; indicar estrategias pertinentes a cada caso.
  - Entrenador, fisiólogo del ejercicio, preparador físico: evaluación de aptitudes físicas, aportar indicaciones para programas de ejercicios integrales.
  - Atletas activos y exatletas incorporados al protocolo: acudir a las evaluaciones y cumplir las indicaciones en acuerdo con los profesionales.
- Tiempos estimados: hasta un tiempo indefinido, de acuerdo a las condiciones psico-biológicas y a las necesidades individuales de cada exatleta.

*Pasos:*

1. Censo de entrenadores, médicos y psicólogos deportivos interesados en participar en la aplicación del protocolo.

2. Censo aportado por las Federaciones deportivas de los atletas de alto rendimiento conformantes de selecciones estatales y nacionales que ya hayan decidido el retiro o estén próximo a cumplir las fases activas.
3. Censo de atletas de alto rendimiento retirados.
4. Organización de cronograma de fechas y actividades de evaluación integral.
5. Planificación de las indicaciones terapéuticas y de actividad física de acuerdo a dos grupos: atletas activos próximos al retiro y, atletas retirados.  
Las indicaciones corresponderían a cada área profesional:
  - Médicos: estrategias preventivas y curativas
  - Psicólogos: atención psicoterapéutica
  - Entrenadores: programas individualizados de ejercitación física según la práctica deportiva.
6. Aplicación de las indicaciones.
7. Evaluaciones sucesivas.
8. Modificación y actualización de las indicaciones de acuerdo a la evolución de los resultados

#### *Evaluación de calidad y efectividad*

- Determinación de indicadores: valoración de los parámetros clínicos utilizados inherentes de la valoración de salud implementada por los médicos del deporte y por otros médicos especialistas, pruebas psicométricas aplicadas por los psicólogos deportivos y parámetros fisiológicos obtenidos en las evaluaciones de las aptitudes físicas.
- Riesgos: ausencia de equipos y materiales, inasistencia o deserción de los exatletas para la aplicación en el tiempo estimado del protocolo, dificultad de traslado de los profesionales y de los exatletas a las instalaciones correspondientes.

#### *Aspectos éticos y legales*

- Consentimiento informado: leído y firmado por cada exatleta.
- Cumplimiento de normativas: protección y confidencialidad de los datos físicos y digitales.

#### *Redacción del documento*

*Prueba piloto:*

a) Fase educativa dirigida a:

- entrenadores: 01 de deporte de potencia, 01 de deportes de resistencia, 01 entrenadores de deportes de conjunto y 01 entrenadores de deportes individuales.

- médicos: 04 médicos con experiencia en área deportiva.

- psicólogos: 02 psicólogos deportivos.

b) Fase de aplicación dirigida a:

- 02 atletas activos cercanos al retiro

- 02 atletas retirados

c) Tiempo de atención: 3 meses, con revisión y actualización de estrategias cada 4 semanas

d) Integración de otros de profesionales de acuerdo a la necesidad de cada atleta o exatleta

e) Elaboración de informe por cada área de atención e informe global que reporte las metodologías aplicadas y los hallazgos.

f) Determinación de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de la prueba piloto para decidir métodos de correcciones y mejoramiento del protocolo recomendado.

#### *Implementar y difundir*

- Capacitación y difusión del protocolo: crear certificaciones académicas por área profesional (medicina, psicología, entrenadores/preparadores físicos) para la enseñanza del protocolo de Desentrenamiento a otros profesionales (médicos del ámbito deportivo, psicólogos deportivos, entrenadores, fisiológicos del deporte, fisioterapeutas deportivos, gerentes del deporte, entre otros), avalado por universidades nacionales e instituciones deportivas.

#### *Fundamento legal*

- Integrar a la Ley del Deporte

*Ajustes periódicos para evaluar y actualizar:* valoración de los parámetros aportados por cada profesional cada 3 meses para toma de decisión sobre las metodologías indicadas sobre el estado de salud, las aptitudes físicas y las condiciones conductuales y sociales.

*Validación*

- Revisión por expertos del área

## REFERENCIAS

- Aguilar E. (2019). 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). <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/31/22>
- Alfaro N. y Arturo O. (2021). *Análisis de la experiencia en el proceso de transición al retiro voluntario de deportistas activos de alto rendimiento de disciplinas individuales en Chile*. [Tesis doctoral] <https://colefcafecv.com/wp-content/uploads/analisis-de-la-experiencia-en-el-proceso-de-transicion-al-retiro-voluntario-de-deportistas-activos-de-alto-rendimiento-de-disciplinas-individuales.pdf>
- Alarcón B., Ramos G., Frómeta N. y Jeffers B. (2023). El desentrenamiento deportivo en el boxeo. *Revista Podium.* 19 (1). chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v19n1/1996-2452-rpp-19-01-e1511.pdf
- Alonso R. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento deportivo: teoría o hipótesis. Revista digital *Efdeportes*, 5(25). <https://www.efdeportes.com/efd25b/desentr.htm>
- Alonso R. (2001). Desentrenamiento análisis y criterios actuales. Revista digital *Efdeportes.com*, 7(37) <https://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>
- Alonso R. (2007). Desentrenamiento deportivo y desacondicionamiento físico: similitudes y diferencias. Revista digital *Efdeportes*, 12(113). <https://www.efdeportes.com/efd113/desentrenamiento-deportivo-y-desacondicionamiento-fisico.htm>
- Argente H. y Alvarez M. (2008). *Semiología Médica. Fisiopatología, Semiología y Propedéutica. Enseñanza basada en el paciente.* (3a reimpresión de la 1<sup>a</sup>. ed.) Médica Panamericana. <https://books.google.co.ve/books?id=22ALNKLPrMcC&pg=PR4&dq=argente+semiologia+2008&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiHwLjl6rDtAhUNmlkKHe2rD28Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=argente%20semiologia%202008&f=false> [Consulta: 2019, Mayo 25].
- Arias F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica.* (6a ed.) Episteme. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Baechle T. y Earle R. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico.* (2da. ed.) Médica Panamericana. <https://books.google.co.ve/books?id=c1wXBg2izFOC&printsec=frontcover&dq=Principio+s+del+entrenamiento+de+la+fuerza+y+del+acondicionamiento+f%C3%ADsico.+Baechle>

&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjAqrGI67DtAhWwuVkJHTWwDu4Q6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=Principios%20del%20entrenamiento%20de%20la%20fuerza%20y%20del%20acondicionamiento%20f%C3%ADsico.%20Baechle&f=false

Bettencourt A. (2019). *Entrenamiento y desentrenamiento simultáneos: el papel de la resistencia y las intensidades aeróbicas.* [Tesis doctoral]  
<https://www.proquest.com/openview/31b2ddad4b9cc01cdbd220abf71308cc/1?pq-origsite=gscholar&cbl=51922&diss=y>

Bompa T. (2016). *Periodización, Teoría y Metodología del entrenamiento.* (2da. ed.) Hispano Europea. Colección Herakles.  
<https://books.google.co.ve/books?id=L2yxtGPaxacC&printsec=frontcover&dq=Bompa++Periodizaci%C3%B3n,+Teor%C3%ADa+y+Metodolog%C3%ADa+del+entrenamiento.+herakles&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj9-dmJ7LDtAhXSp1kKHX5oCncQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Bompa%20%20Periodizaci%C3%B3n%2C%20Teor%C3%ADa%20y%20Metodolog%C3%ADa%20del%20entrenamiento.%20herakles&f=false>

Bunge M. (2020). *La exploración del mundo. Gnoseología y metodología. Tratado de filosofía, vol. 5.* Lactoli S.I.  
[https://www.google.co.ve/books/edition/La\\_exploraci%C3%B3n\\_del\\_mundo/N-WYEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+gnoseolog%C3%ADa+en+la+investigaci%C3%B3n&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/La_exploraci%C3%B3n_del_mundo/N-WYEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+gnoseolog%C3%ADa+en+la+investigaci%C3%B3n&printsec=frontcover)

Carabeo A., Curbelo A., Cartaya R., Olivera M. y Díaz M. (2002). Propuesta de actividades para la confección de un programa de desentrenamiento aplicable a ciclistas retirados de la modalidad ruta. Revista digital Efdeportes.  
<https://www.efdeportes.com/efd46/ciclis.htm>

Clark D. y Beck A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad.* Desclée de brouwer.  
[https://www.srmcursos.com/archivos/arch\\_5847348cec977.pdf](https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf)

Contreras-Colmenares A. (2018). Precisiones conceptuales y procedimentales acerca de la proposición de aproximaciones teóricas en las tesis doctorales. *Revista Perspectivas.* 3(1), 115-132

Contreras-Colmenares A., Díaz-Quero V. y Ramírez-Sánchez R. (2023). Fundamentos en la generación de teorías. *Areté. Revista Digital del Doctorado en Educación de la Universidad Central de Venezuela.* 9(17), 11 – 42. <https://ve.scielo.org/pdf/arete/v9n17/2443-4566-arete-9-17-11.pdf>

De los Reyes H., Rojano A. y Araújo L. (2019). La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. Revista digital: Pensamiento y gestión. 47. <http://www.scielo.org.co/pdf/pege/n47/2145-941X-pege-47-203.pdf>

Figueroedo E., Hernández R. y Taupier G. (2020). Fundamentos de la concepción del desentrenamiento en los pesistas de la edad juvenil. *Journal of Social Sciences of Physical Activity, Game and Sport*. 20(21).

Flick U. (2009). *An introduction on qualitative research*. (4ta. ed.) SAGE. <https://books.google.co.ve/books?id=sFv1oWX2DoEC&printsec=frontcover&dq=An+introduction+on+qualitative+research&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiDgJO877DtAhXBrFkKHQAEDUcQ6AEwAHoECAQQAg#v=onepage&q=An%20introduction%20on%20qualitative%20research&f=false>

Font-Landa J. (2013). Estrategia didáctica para fortalecer las bases biopedagógicas que sustentan el proceso de desentrenamiento deportivo. Revista *Arrancada*, 13(24), 18-24. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/24-3>

Flores-González, L. (2008). Posiciones y orientaciones epistemológicas del paradigma de la complejidad. Revista *Cinta Moebio*. (33), 195-203. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cmoebio/n33/art03.pdf>

Frómeta-Moreira N., Padilla-Dip R., Alarcón-Ramírez B. y Romero-Frómeta E. (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud posdeportiva. *Revista Deporvida*. 51(1), 14-25.

Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N° 39.823, Art 3. Ley de Reforma del Ejercicio de la Medicina. 19 de diciembre de 2011. <https://www.asambleanacional.gob.ve/storage/documentos/leyes/ley-de-ref-20211115192044.pdf>

García M. (2012). Apreciación teórica del proceso de desentrenamiento para atletas retirados. Revista digital *Efdeportes*. 17(168). <https://www.efdeportes.com/efd168/proceso-de-desentrenamiento-para-atletas-retirados.htm>

Gerardo J., Ramos T. y Castilla R. (2012). Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes. *Revista Lecturas: Educación Física y Deportes*, (17)167. <http://www.efdeportes.com/efd167/desentrenamiento-en-atletas-de-la-lucha-olimpica.htm>

González A., Santana A., Bofill Y. y Valle. (2024). Desentrenamiento deportivo, una caracterización de los exdeportistas en Sancti Spiritus, Cuba. *Revista Observatorio del deporte*. 10(2), 95-109. <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/310>

Gutiérrez A. (1999). *1. Historia médico-deportiva*. En González J. y Villegas J. (Comp.) *Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales*. Monografías FEMEDE. Huarte Gráfica SAL.

Hernández R., Fernández C. y Batista P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a ed.) McGraw-Hill.

Izquierdo M. (2013). *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Panamericana.

Jiménez V. (2020). Triangulación metodológica cualitativa y cuantitativa. *Revista sobre estudios e investigaciones del saber académico*. 14(14), 76-81. <https://revistas.uni.edu.py/index.php/rseisa/article/view/276/231>

Kaul N. (2017). Retirada involuntaria por lesión en deportistas de élite del deporte de competición: un enfoque cualitativo. *Revista de la Academia India de Psicología Aplicada*. 43(29, 305-315).

León -Reyes B., Hechavarria-Cardero D., Heredia-Arias G. y León M. (2021). Control Pedagógico del desentrenamiento Deportivo. *Revista Cumbres*. 7(2), 47 – 56. [https://Dialnet-ControlPedagogicoDelDesentrenamientoDeportivo-8228853%20\(2\).pdf](https://Dialnet-ControlPedagogicoDelDesentrenamientoDeportivo-8228853%20(2).pdf)

León-Reyes B., Hechavarria D., Estrada-Cingualbres. R. y Olvera K. (2022). Aproximación teórica al desentrenamiento de exdeportistas en situaciones de discapacidad física-motora. *Revista Trances*. 15(1), 32-53. [https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://f953a99d-b5f0-472e-bcda-a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1\\_570810f1806d49f2ab63c58fa25d4edf.pdf](https://chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://f953a99d-b5f0-472e-bcda-a0ff32d7bc03.filesusr.com/ugd/fa6be1_570810f1806d49f2ab63c58fa25d4edf.pdf)

Luengo E. (2018). *Las vertientes de la complejidad. Pensamiento sistémico, ciencias de la complejidad, pensamiento complejo, paradigma ecológico y enfoques holistas*. ITESO. <https://books.google.co.ve/books?id=IktwDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Las+vertientes+de+la+complejidad.+Pensamiento+sist%C3%A9mico,+ciencias+de+la+complejidad,+pensamiento+complejo,+paradigma+ecol%C3%B3gico+y+enfoques+holistas.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjDu-6A8bDtAhVuzlkKHZZsAzoQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=Las%20vertientes%20de%20la%20complejidad.%20Pensamiento%20sist%C3%A9mico%2C%20ciencias%20de%20la%20complejidad%2C%20pensamiento%20complejo%2C%20paradigma%20ecol%C3%B3gico%20y%20enfoques%20holistas.&f=false>

Mac Dougall J., Wenger H. y Green H. (2015). *Evaluación fisiológica del deportista*. Paidotribo

Manonelles P., Boraita A., Luengo E. y Pons C. (2005). *Cardiología del deporte*. JNP Arts Gráfiques.

Marín R., García L. y López-Calleja M. (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana Educación Superior.* 40(3).  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142021000300011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142021000300011)

Martínez M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Revista Paradigma.* 2(2).

Martínez D. (2017). *La retirada deportiva en baloncesto: proceso y factores* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. <https://oa.upm.es/47953/>

Matveev L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ráduga.

Mc Ardle W., Ktach F. y Katch V. (2004). *Fundamentos de fisiología del ejercicio* (2a. ed.). McGraw-Hill-Interamericana.

Mena O. (2013). Retos actuales del proceso de desentrenamiento deportivo. Una perspectiva hacia la calidad de vida para los retirados del deporte élite. *Revista digital Efdeportes.* 17(177). <https://www.efdeportes.com/efd177/retos-del-proceso-de-desentrenamiento-deportivo.htm>

Mena O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado.* 16(75), 8-14  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000400008](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008)

Meri A. (2005). *Fundamentos de fisiología de la actividad física y del deporte*. Médica Panamericana.  
[https://books.google.co.ve/books?id=tWpzqA3Oj0AC&printsec=frontcover&dq=Fundamentos+de+fisiolog%C3%ADa+de+la+actividad+f%C3%ADsica+y+del+deporte.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj15\\_PO8rDtAhVNp1kKHYQIBtEQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Fundamentos%20de%20fisiolog%C3%ADa%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20del%20deporte.&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=tWpzqA3Oj0AC&printsec=frontcover&dq=Fundamentos+de+fisiolog%C3%ADa+de+la+actividad+f%C3%ADsica+y+del+deporte.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj15_PO8rDtAhVNp1kKHYQIBtEQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Fundamentos%20de%20fisiolog%C3%ADa%20de%20la%20actividad%20f%C3%ADsica%20y%20del%20deporte.&f=false)

Mischenko V. (2001). *Fisiología del deportista (bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel)*. (2da. ed.) Paidotribo.

[https://books.google.co.ve/books?id=1zcl6RwJTvcC&pg=PA1&dq=2001+Fisiolog%C3%ADa+del+deportista+mischenko&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj3yeyf87DtAhVhxFkKHaGqCv8Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=2001%20Fisiolog%C3%IDa%20del%20deportista%20mischenko&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=1zcl6RwJTvcC&pg=PA1&dq=2001+Fisiolog%C3%ADa+del+deportista+mischenko&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj3yeyf87DtAhVhxFkKHaGqCv8Q6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=2001%20Fisiolog%C3%ADa%20del%20deportista%20mischenko&f=false)

Mohora A. (2023). "Estaba en la cima del mundo, entonces... nada... y hoy soy muchas cosas": Historias de jubilación de exatletas de élite femeninas. Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requisitos para el grado de Doctor en Filosofía. <https://era.library.ualberta.ca/items/ada6e3a7-63ab-4133-af6c-ca3ea4ab5c1c>

Monje A. (2011). *Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica.* <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>

Morin E. (2004). La epistemología de la complejidad. Revista *Gazeta de antropología* 20(2), 1-14. [https://www.ugr.es/~pwlac/G20\\_02Edgar\\_Morin.pdf](https://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.pdf)

Moreno M. y Del Villar F. (2004). *El entrenador deportivo. Manual práctico para su desarrollo y formación.* INDE Publicaciones. [https://books.google.co.ve/books?id=N-CYZM39eYQC&printsec=frontcover&dq=El+entrenador+deportivo.+manual+pr%C3%A1ctico+para+su+desarrollo+y+formaci%C3%B3n.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwim1IHi87DtAhWRZzABHX4\\_B\\_MQ6AEwAHoECAMQAg#v=onepage&q=El%20entrenador%20deportivo.%20manual%20pr%C3%A1ctico%20para%20su%20desarrollo%20y%20formaci%C3%B3n.&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=N-CYZM39eYQC&printsec=frontcover&dq=El+entrenador+deportivo.+manual+pr%C3%A1ctico+para+su+desarrollo+y+formaci%C3%B3n.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwim1IHi87DtAhWRZzABHX4_B_MQ6AEwAHoECAMQAg#v=onepage&q=El%20entrenador%20deportivo.%20manual%20pr%C3%A1ctico%20para%20su%20desarrollo%20y%20formaci%C3%B3n.&f=false)

Morrison J. (2023). *DSM-5TR. Made easy. The clinician's guide to diagnosis.* Guildfor Press. [https://www.google.co.ve/books/edition/DSM\\_5\\_TR\\_Made\\_Easy/t0SKEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=dsm+5&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/DSM_5_TR_Made_Easy/t0SKEAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=dsm+5&printsec=frontcover)

Mujika I. y Padilla S. (2000). Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I. Short Term Insufficient Training Stimulus. Revista *Sport Medicine*. 30(2), 79-87. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10966148/>

Navarro J. (2014). *Epistemología y metodología.* Grupo editorial plaza. [https://www.google.co.ve/books/edition/Epistemolog%C3%ADa\\_y\\_Metodolog%C3%ADa\\_a\\_de\\_la\\_Inve/RtrhBAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+epistemologia+en+la+investigacion&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Epistemolog%C3%ADa_y_Metodolog%C3%ADa_a_de_la_Inve/RtrhBAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+epistemologia+en+la+investigacion&printsec=frontcover)

Nolan P., Keeling S., Robitaille C., Buchanan C. y Dalleck L. (2018). The Effect of Detraining after a period of Training on Cardiometabolic Health in Previously Sedentary Individuals. Revista *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6210016/>

Ñaupas H., Valdivia M., Palacios J. y Romero H. (2013). *Metodología de la investigación. Cuantitativa – cualitativa y redacción de la tesis* (5ta ed.). Ediciones de la U. [https://www.google.co.ve/books/edition/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Investigaci%C3%B3n\\_cuant/KzSjDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=teleologia+en+la+investigacion&pg=PA379&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_cuant/KzSjDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=teleologia+en+la+investigacion&pg=PA379&printsec=frontcover)

Oláh A., Kovács A., Lux A., Tokodi M., Braun S., Lakatos B., Mátyás C., Kellermayer D., Ruppert M., Sayour A., Barta B., Merkely B., Radovits T. (2018). Characterization of the dynamic changes in left ventricular morphology and function induced by exercise training and detraining. Revista *Journal of Cardiology*. 277, 178-185. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0167527318307411>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (s/f) ¿Cómo define la OMS la salud? [https://www.google.com/search?q=concepto+de+salud+oms&rlz=1C1CHBD\\_esUS859US859&oq=concepto+de+sa&aqs=chrome.0.69i59j0i433i512j69i57j0i512l7.4654j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=concepto+de+salud+oms&rlz=1C1CHBD_esUS859US859&oq=concepto+de+sa&aqs=chrome.0.69i59j0i433i512j69i57j0i512l7.4654j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Padilla-Dip R. y Trejo F. (2023). Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física. *Revista Arrancada*. 23(44), 80-89.

Packer M. (2018). *La ciencia de la investigación cualitativa*. Ediciones Uniandes. [https://www.google.co.ve/books/edition/La\\_ciencia\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_cualitati/1kiyDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=martin+packer+categorias&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/La_ciencia_de_la_investigaci%C3%B3n_cualitati/1kiyDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=martin+packer+categorias&printsec=frontcover)

Pagana K. y Pagana T. (2001). *Guía de pruebas diagnósticas y de laboratorio*. (5ta ed.) Harcourt.

Palella Stracuzzi S. y Martins Pestana F. (2012) *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL.

Pereira P (2009). Consideraciones básicas del pensamiento complejo de Edgar Morin, en la educación. *Revista Educare*, 14(1), 37-75. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419007.pdf>

Platonov V. (s/f). *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Colección Deporte.

Posada - Lopez Z. y Vasquez-Lopez C. (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://revistas.uma.es/index.php/riccaf/article/view/15725>

Ramírez J. (2014). *Thesaurus de la actividad físicorporal y deportiva*. Cuentahilos.

Requena A., Carreo V. y Soriano R. (2006) Teoría fundamentada “Grounded theory”. La construcción de la teoría a través del análisis interpretacional. CIS. [https://www.google.co.ve/books/edition/Teor%C3%ADa\\_fundamentada\\_grounded\\_theory/yxtGMuCSDe4C?hl=es-419&gbpv=1&dq=contrastaci%C3%B3n+en+investigaci%C3%B3n+cualitativa&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Teor%C3%ADa_fundamentada_grounded_theory/yxtGMuCSDe4C?hl=es-419&gbpv=1&dq=contrastaci%C3%B3n+en+investigaci%C3%B3n+cualitativa&printsec=frontcover)

Real Academia Española. (2006). Diccionario esencial de la lengua española. <https://www.rae.es/desen/protocolo>

Ribeiro C. (2005) Desentrenamiento físico: aspectos cardiorrespiratorios. Revista *Efdeportes* 10(88). <http://www.efdeportes.com/>

Roberts L. y Louie A. (2015). *Study guide to DSM-5*. American psychiatric publishing. [https://www.google.co.ve/books/edition/Study\\_Guide\\_to\\_DSM\\_5/FqkvCgAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=dsm+5&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Study_Guide_to_DSM_5/FqkvCgAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=dsm+5&printsec=frontcover)

Rodríguez G., Gil J y García E. (enero de 1999). Metodología de la investigación cualitativa. Aljibe. Research Gate. [https://www.researchgate.net/publication/44376485\\_Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_cualitativa\\_Gregorio\\_Rodriguez\\_Gomez\\_Javier\\_Gil\\_Flores\\_Eduardo\\_Garcia\\_Jimenez](https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cualitativa_Gregorio_Rodriguez_Gomez_Javier_Gil_Flores_Eduardo_Garcia_Jimenez)

Rodríguez M. (2014). *El desarrollo de la investigación doctoral: Los momentos de la investigación cualitativa*. Epojé S.A. [https://www.google.co.ve/books/edition/Investigacion\\_doctoral/amMkCQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+axiologia+en+la+investigacion&pg=PA9&printsec=front cover](https://www.google.co.ve/books/edition/Investigacion_doctoral/amMkCQAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+axiologia+en+la+investigacion&pg=PA9&printsec=front cover)

Rodríguez Sosa Y., Barroso M., González A. y Oliva P. (2018). Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas jóvenes de centros provinciales y nacionales. Revista *Efdeportes*. 22(237). <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFD/deportes/article/view/215>

Rojas B. (2010). *Investigación cualitativa. Fundamentos y praxis*. FEDUPEL.

Romero-Morales C., López-López D., Almazán-Polo J., Mogedano-Cruz S., Sosa-Reina M., García-Pérez-de-Sevilla G., Martín-Pérez S. y González-de-la-Flor A. (2024). Prevalencia, diagnóstico y tratamiento de los trastornos musculoesqueléticos en deportistas de élite: una mini-revisión. *Revista Disease-a-Month*. 70(1). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0011502923001098>

Sirvent J. y Garrido R (2009). *Valoración antropométrica de la composición corporal. Cineantropometría*. Publicaciones Universidad de Alicante. [https://books.google.co.ve/books?id=H1l\\_m4e10U0C&printsec=frontcover&dq=Valoraci%C3%B3n+antropom%C3%A9trica+de+la+composici%C3%B3n+corporal.+Cineantropometr%C3%ADa.+Publicaciones+Universidad+de+Alicante&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj2o8z79bDtAhWmwFkKHfZIA2UQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=Valoraci%C3%B3n%20antropom%C3%A9trica%20de%20la%20composici%C3%B3n%20corporal.%20Cineantropometr%C3%ADa.%20Publicaciones%20Universidad%20de%20Alicante&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=H1l_m4e10U0C&printsec=frontcover&dq=Valoraci%C3%B3n+antropom%C3%A9trica+de+la+composici%C3%B3n+corporal.+Cineantropometr%C3%ADa.+Publicaciones+Universidad+de+Alicante&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj2o8z79bDtAhWmwFkKHfZIA2UQ6AEwAHoECAYQAg#v=onepage&q=Valoraci%C3%B3n%20antropom%C3%A9trica%20de%20la%20composici%C3%B3n%20corporal.%20Cineantropometr%C3%ADa.%20Publicaciones%20Universidad%20de%20Alicante&f=false)

Taupier G. (2018). Metodología para el desentrenamiento en exatletas Juveniles del deporte levantamiento de pesas. *Revista digital de educación física*. 9(50), 10-18.

Taylor S. (2016). *Introduction to qualitative research methods*. John Wiley & Sons. <https://books.google.co.ve/books?id=pONoCgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Introduction+to+qualitative+research+methods.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiUorzC9rDtAhUmwlkKHeVPCg8Q6AEwAHoECAMQAg#v=onepage&q=Introduction%20to%20qualitative%20research%20methods.&f=false>.

Taylor S. y Bogdan R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. PAIDÓS. [https://www.google.co.ve/books/edition/Introducci%C3%B3n\\_a\\_los\\_m%C3%A9todos\\_cualitativo/EQanW4hLHQgC?hl=es-419&gbpv=1&dq=the+act+of+research:+a+teor%C3%A9tica+Introduction+to+Sociological+methods.+New+Jersey:+Transaction+Editors&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_los_m%C3%A9todos_cualitativo/EQanW4hLHQgC?hl=es-419&gbpv=1&dq=the+act+of+research:+a+teor%C3%A9tica+Introduction+to+Sociological+methods.+New+Jersey:+Transaction+Editors&printsec=frontcover)

Taylor J. y Olgivie B. (1994). Un modelo conceptual de adaptación al retiro en deportistas. *Journal of Applied Sport Psychology*. 6(1), <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.1080/10413209408406462>

Tójar J. (2006). *Investigación cualitativa. Comprender y actuar*. Editorial La muralla. [https://www.google.co.ve/books/edition/Investigaci%C3%B3n\\_cualitativa\\_comprender\\_y\\_lXcdV7aLbWcC?hl=es-419&gbpv=1&dq=sistema+de+categorias+cualitativo&pg=PA293&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Investigaci%C3%B3n_cualitativa_comprender_y_lXcdV7aLbWcC?hl=es-419&gbpv=1&dq=sistema+de+categorias+cualitativo&pg=PA293&printsec=frontcover)

Tofas T. (2018). *Respuestas al entrenamiento y desentrenamiento del estado redox en pacientes con enfermedades cardíacas de bajo riesgo después del entrenamiento aeróbico, de fuerza y de ejercicios combinados*. [Tesis doctoral, Repositorio institucional Universidad de Thessaly]. <https://core.ac.uk/download/pdf/323472726.pdf>

Ulin P., Robinson E. y Tolley E. (2006). *Investigación aplicada en salud pública. Métodos cualitativos*. OPS. <https://books.google.co.ve/books?id=2N7zCEI2BbAC&printsec=frontcover&dq=Investigaci%C3%B3n+aplicada+en+salud+p%C3%ABlica.+M%C3%A9todos+cualitativos.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwj39beX9rDtAhUjrVkkHeJkASQQ6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=Investigaci%C3%B3n%20aplicada%20en%20salud%20p%C3%ABlica.%20M%C3%A9todos%20cualitativos.&f=false>

Valdés M. (2002). *La preparación psicológica del deportista. Mente y rendimiento humano*. INDE Publicaciones. <https://books.google.co.ve/books?id=HZ9Ugsn968UC&printsec=frontcover&dq=La+preparaci%C3%B3n+psicol%C3%B3gica+del+deportista.+Mente+y+rendimiento+humano.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwjo0NDs9rDtAhVMuVkkHfZMBLMQ6AEwAHoECAAQAg#v=onepage&q=La%20preparaci%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20del%20deportista.%20Mente%20y%20rendimiento%20humano.&f=false>

Van Manen M. (2003). *Investigación educativa y experiencia educativa. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Ideas Book.

Vazquez C., De Cos A. y López-Nomdedeu C. (2005). *Alimentación y nutrición. Manual teórico práctico.* (2da.ed.). Díaz-Santos. <https://books.google.co.ve/books?id=F-xV6Rul96kC&printsec=frontcover&dq=Alimentaci%C3%B3n+y+nutrici%C3%B3n.+Manual+te%C3%BArico+pr%C3%A1ctico.&hl=en&sa=X&ved=2ahUKEwiTv8CY97DtAhXK1FkKHdVeCKwQ6AEwAHoECAUQAg#v=onepage&q=Alimentaci%C3%B3n%20y%20nutrici%C3%B3n.%20Manual%20te%C3%BArico%20pr%C3%A1ctico.&f=false>

Vázquez M., Ferreira M., Mogollón A., De Sanmamed M., Delgafo M. y Vargas I. (2006). *Introducción a las técnicas cualitativas de investigación.* [https://www.google.co.ve/books/edition/Introducci%C3%B3n\\_a\\_las\\_t%C3%A9cnicas\\_cualitativas/o2n57QYwMDIC?hl=es-419&gbpv=1&dq=investigacion+cualitati](https://www.google.co.ve/books/edition/Introducci%C3%B3n_a_las_t%C3%A9cnicas_cualitativas/o2n57QYwMDIC?hl=es-419&gbpv=1&dq=investigacion+cualitati)

Vélez G., Aristizábal C., Piazzini C., Villegas L., Vélez G. M. y Masías R. (2017). *Investigación en ciencias sociales, humanidades y artes. Debates para su valoración.* Ediciones Uniandes. [https://www.google.co.ve/books/edition/Investigaci%C3%B3n\\_en\\_ciencias\\_sociales\\_huma/LRmMDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+ontolog%C3%ADa+en+la+investigaci%C3%B3n&pg=PT32&printsec=frontcover](https://www.google.co.ve/books/edition/Investigaci%C3%B3n_en_ciencias_sociales_huma/LRmMDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=concepto+de+ontolog%C3%ADa+en+la+investigaci%C3%B3n&pg=PT32&printsec=frontcover)

Voorheis P, Silver M, y Consonni J. (2023). Adaptación a la vida después del deporte para deportistas retirados: una revisión del alcance de las revisiones y programas existentes. PLoS ONE. 18(9). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0291683>

Wilmore J. y Costill D. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte.* (5a ed.). Paidotribo.

## **ANEXOS**

**[ANEXO - A]**  
**PLANILLA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE**



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO



Instituto: IPMAR

**Comité de Ética**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PARTICIPANTE**

1. Propósito de la investigación: \_\_\_\_\_
  
2. Responsable de la investigación: \_\_\_\_\_
  
3. Lugar y fecha de aplicación de la investigación: \_\_\_\_\_
  
4. Duración de la investigación: \_\_\_\_\_
  
5. Descripción de la participación: \_\_\_\_\_
  
6. Condiciones de la participación: \_\_\_\_\_
  
7. Nombre del participante: \_\_\_\_\_
  
8. Consentimiento del participante: Habiendo recibido y comprendido la información suministrada sobre el propósito, las características, las condiciones y la relación riesgos/beneficios de participación de esta investigación, manifiesto que no tengo ningún problema en participar de forma voluntaria en ella, pudiendo retirarme voluntariamente en cualquier momento sin perjuicio de mi acción. Entiendo, además, que puedo resolver cualquier inquietud durante el proceso a través del investigador responsable o Comité de Ética de la institución. Por tanto, doy mi consentimiento para participar en esta investigación respetando el protocolo que se ha de desarrollar y aportando de manera fidedigna la información que me corresponda bajo el respeto de la confidencialidad.

Firma del Responsable de la Investigación  
C.I:  
Correo electrónico:  
Contacto celular/ teléfono:

Firma del Participante Consintiente  
C.I:  
Correo electrónico:  
Contacto celular/teléfono:

Lugar y Fecha:

**[ANEXO - B]**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTAS A INFORMANTES**

Estimado/a participante,

Le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida por Alezka Escobar Peña, Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, de la UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR. INSTITUTO PEDAGÓGICO "RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA" DE MARACAY, asesorada por la Doctora Maira Vallenilla Salvato, investigación titulada "APROXIMACIÓN TEÓRICA DE LA ATENCIÓN SANITARIA EN EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN VENEZUELA. UNA PERSPECTIVA DEL CUERPO TÉCNICO-BIOMÉDICO Y DEL ATLETA RETIRADO" la cual tiene como propósito central: "Generar una aproximación teórica del desentrenamiento deportivo venezolano a partir de la perspectiva de los atletas retirados y del equipo multidisciplinario de preparación (entrenadores y médicos), del diagnóstico del estado de salud actual de dichos atletas de alto rendimiento".

Se le ha contactado a usted en calidad de informante clave. Si usted accede a participar en esta entrevista, cumplirá con dos fases del estudio: 1) responder una entrevista, donde se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que tomará aproximadamente entre 40 y 60 minutos. La información obtenida será únicamente utilizada para la elaboración de dicha tesis. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para grabar la conversación. ***La grabación y las notas de las entrevistas serán almacenadas únicamente por el investigador en su computadora personal protegida mediante contraseña por un periodo de cuatro años, luego de haber publicado la investigación, y solamente ella y su tutor tendrán acceso a la misma. Al finalizar este periodo, la información será borrada.*** 2) acudir a una evaluación médica a realizar por la autora de la investigación, a fin de conocer su estado de salud actual, cumpliendo con la normativa correspondiente del ejercicio médico debido.

Su participación en la investigación es completamente voluntaria. Usted puede interrumpir la misma en cualquier momento, sin que ello genere ningún perjuicio. Se considera que este estudio implica un riesgo mínimo para usted. Además, si tuviera alguna consulta sobre la investigación, puede formularla cuando lo estime conveniente, a fin de clarificarla oportunamente.

En caso de tener alguna duda sobre la investigación, puede comunicarse al siguiente correo electrónico: alezkaescobar1@gmail.com y al número de tf móvil: 0412-5519849.

Yo, \_\_\_\_\_, doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este.

Asimismo, estoy de acuerdo que mi identidad sea tratada de manera (*marcar una de las siguientes opciones*):

**Declarada**, es decir, que en la tesis se hará referencia expresa de mi nombre.

**Confidencial**, es decir, que en la tesis no se hará ninguna referencia expresa de mi nombre y la tesista utilizará un código de identificación o pseudónimo.

Finalmente, entiendo que recibiré una copia de este protocolo de consentimiento informado.

Nombre completo del (de la) participante

Firma

Fecha

Correo electrónico:

Teléfono móvil:

Nombre del Investigador responsable

Firma

Fecha

**[ANEXO - C]**  
**HISTORIA CLÍNICA**

**HISTORIA CLÍNICA: ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO RETIRADOS**

Nro. DE H.C: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_ HORA: \_\_\_\_\_

**FICHA PATRONÍMICA**  
*DATOS DEL PACIENTE (atleta retirado)*

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

C.I: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN DE DOMICILIO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PROFESIÓN/OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

*DATOS DE VIDA DEPORTIVA*

EDAD DE INICIO EN EL DEPORTE: \_\_\_\_\_

DEPORTES EN LOS QUE PARTICIPÓ: \_\_\_\_\_

DEPORTE DONDE SE DESARROLLÓ EN ALTO RENDIMIENTO: \_\_\_\_\_

EDAD DE RETIRO DEL DEPORTE: \_\_\_\_\_

**I. INTERROGATORIO**  
*MOTIVO DE CONSULTA*

---

---

*ENFERMEDAD ACTUAL*

---

---

---

---

---

**ANTECEDENTES PERSONALES**

Presencia de patologías no relacionadas con el deporte

---

---

---

**ANTECEDENTES DE SALUD A CAUSA DEL DEPORTE**

Presencia de lesiones o enfermedades residuales a la práctica deportiva

---

---

---

**ANTECEDENTES FAMILIARES**

---

---

---

**HÁBITOS BIOPSICOSOCIALES**

Características del sueño: reparador o no reparador

---

Práctica de consumo de bebidas alcohólicas

---

Práctica de consumo tabáquico

---

Otros

---

**II. EXAMEN FÍSICO**

SIGNS VITALES: FC:                    FR:                    PA:                    T°:

---

Pulsos arteriales periféricos:

---

ANTROPOMETRÍA: Talla:                    Peso:                    IMC:

---

Composición corporal: % grasa: \_\_\_\_\_ % masa magra: \_\_\_\_\_

SISTEMA CARDIOVASCULAR: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SISTEMA RESPIRATORIO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SISTEMA OSTEO-MIO-ARTICULAR Y NEUROLÓGICO: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Trastorno postural: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Otros: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**III. LABORATORIO:** Hematología completa: ( ) Hgb: \_\_\_\_\_ Hcto: \_\_\_\_\_

Química sanguínea: ( ) Glicemia: \_\_\_\_\_ Coles Total: \_\_\_\_\_

HDL: \_\_\_\_\_ LDL: \_\_\_\_\_ VLDL: \_\_\_\_\_ TG: \_\_\_\_\_ AU: \_\_\_\_\_ CREA: \_\_\_\_\_ FA: \_\_\_\_\_

Uroanálisis \_\_\_\_\_

Otros paraclínicos: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**IV. IMPRESIÓN DIAGNÓSTICA**

---

---

---

---

**V.      CONSIDERACIONES MÉDICAS**

---

---

---

---

**VI.      INDICACIONES**

---

---

---

---

---

Firma del paciente