

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>

## Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto

Sports detraining in retired high performance basketball athletes

**Geoconda Xiomara Herdoiza Morán**

gxhm10@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
Santa Elena – Ecuador

**Maritza Gisella Paula Chica**

gpaula@upse.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7435-7959>

Universidad Estatal Península de Santa Elena  
Santa Elena – Ecuador

Artículo recibido: 14 de junio de 2023. Aceptado para publicación: 20 de junio de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### Resumen

Esta investigación en el campo deportivo planteó como objetivo general determinar la importancia de la aplicación de un plan de desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento de baloncesto de la Provincia de Santa Elena. La investigación tuvo un enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo), con un nivel de profundidad descriptivo. El trabajo se orientó bajo el método inductivo-deductivo que permitió la generación de conclusiones. Las técnicas de recolección de datos utilizadas fueron una encuesta contentiva de 8 ítems cerradas, con escalamiento de Likert de cinco dimensiones para sus respuestas aplicado a los jugadores en condición de retiro, así mismo, una entrevista estructurada abierta con cinco preguntas para ser aplicada a los entrenadores de baloncesto; ambos instrumentos fueron validados bajo el juicio de valoración de expertos con los criterios de claridad, coherencia y pertinencia. Para el análisis de los datos de la encuesta se utilizó la estadística descriptiva partiendo de las tablas de distribución de frecuencia y para la encuesta se usó la técnica triangulación de criterios sobre la base de los criterios de acuerdo y desacuerdo, sustento de la teoría y aporte del investigador. Se pudo concluir que las principales características de los atletas de baloncesto en condición de retiro en la Península de Santa Elena presentan niveles de obesidad considerable, disminución de las habilidades de la disciplina debido a la inacción y se requiere la aplicación de estrategias de desentrenamiento para los atletas de alto rendimiento de acuerdo a sus capacidades individuales y prepararlos para el retiro.


*Palabras clave:* desentrenamiento, atleta en condición de retiro, baloncesto

### Abstract

This research in the sports field raised as a general objective to determine the importance of the application of a sports detraining plan in retired high-performance basketball athletes from the Province of Santa Elena. The research had a mixed approach (quantitative-qualitative), with a descriptive level of depth. The work was oriented under the inductive-deductive method that allowed the generation of conclusions. The data collection techniques used were a survey

containing 8 closed items, with 5-dimensional Likert scaling for their answers applied to players in retirement condition, likewise, an open structured interview with 5 questions to be applied to players. basketball coaches; both instruments were validated under the evaluation judgment of experts with the criteria of clarity, coherence and relevance. For the analysis of the survey data, descriptive statistics were used based on the frequency distribution tables and for the survey the criteria triangulation technique was used based on the criteria of agreement and disagreement, support of the theory and contribution. of the researcher. It was possible to conclude that the main characteristics of the basketball athletes in retirement condition in the Santa Elena Peninsula present considerable levels of obesity, decreased discipline skills due to inaction and the application of detraining strategies is required for the athletes. high performance athletes according to their individual abilities and prepare them for retirement.

*Keywords:* detraining, athlete in retirement condition, basketball

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Herdoiza Morán, G. X., & Paula Chica, M. G. (2023). Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(2), 2223–2241. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>

## **INTRODUCCIÓN**

Los atletas de alto rendimiento a nivel mundial han tenido que adaptarse a una serie de sometimientos disciplinarios para que su desarrollo bio-psico-social sea el apropiado a las exigencias de las competiciones, es evidente que este tipo de actividades se refieren al periodo activo, en consecuencia, a los períodos de inacción y en etapas previas al retiro se requiere de un proceso de desentrenamiento, que consiste en la “disminución progresiva de las cargas físicas y una preparación psicológica tendiente a amortiguar los cambios en el estilo de vida del deportista en las condiciones de retiro” (García, 2012).

A nivel internacional el desentrenamiento deportivo no ha logrado calar en importancia dentro de los atletas longevos, o que se encuentren en períodos de inacción prolongados, sin embargo, esta es una actividad que debe ser desarrollada bajo un direccionamiento específico, debido a que la “reversibilidad o pérdida de adaptaciones por el entrenamiento en respuesta al desentrenamiento se la debe de trabajar junto a los entrenadores y atletas” (Vivas, 2018). El cuerpo humano debe ir adaptándose a la reducción del ejercicio físico, ya que, al avanzar en edad, el ser humano pierde habilidades y se debe ser consciente de este tipo de reducción en la respuesta física.

En este sentido, “al examinar el entrenamiento deportivo visto desde el proceso adaptativo en un enfoque sistemático, es importante señalar que dicho concepto comprende tanto las reacciones adaptativas directas del organismo como aquellos resultados del proceso adaptativo.” (Paula Chica, 2020). Sin duda estas son parte del proceso de entrenamiento que se deberían de tomar en cuenta en un desentrenamiento deportivo, así como las orientaciones de carácter psicológicas y sociales en el atleta en el periodo de inactividad física.

A la vez, “el desentrenamiento deportivo se sitúa en un proceso pedagógico definido en una planificación y dosificación para que no sucedan efectos negativos en el organismo” (Gerardo, Ramos, & Castilla, 2017). Es muy importante la planificación de actividades orgánicas y deportivas, con la finalidad de ir reduciendo en el individuo los efectos de las elevadas cargas físicas causados en el organismo, en un periodo de tiempo prolongado, es aquí donde toma importancia el entrenador, persona conocedora de los procesos y de cómo contribuir en la transición.

En los últimos tiempos, la dinámica del deporte de alto rendimiento se han tomado consideraciones que permitan dar respuestas aceleradas a los resultados de cada atleta. Por lo que en Ecuador “el desentrenamiento deportivo no ha sido planeado ni sistemático e inclusive, los jugadores profesionales de fútbol retirados no han sido tomados en cuenta por la dirigencia deportiva para un desentrenamiento con un proceso de planificación dosificada” (Sacta, Heredia, Ávila, & y Jarrín, 2020). Lo que genera en estos deportistas retirados una demanda física que muchas veces los pone en riesgos de lesiones musculares u otras afecciones de salud. En este sentido, al “no realizar un proceso de descarga del entrenamiento recibido por el atleta, se pueden desencadenar alteraciones que repercuten su accionar diario, con la familia, el colectivo laboral en general en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida” (García, 2012).

El papel del entrenador es muy importante durante la etapa activa del atleta y durante el duro proceso de romper la disciplina deportiva, en Ecuador el proceso de desentrenamiento deportivo no es considerado muy en serio y no se han tomado las medidas pertinentes que garanticen un proceso sistemático para los deportistas que se encuentran en inacción. Los jugadores de baloncesto profesional retirados en la actualidad no han sido vinculados a un programa direccionado por las dirigencias deportivas, los atletas no se vinculan en algún proyecto de

desentrenamiento deportivo. Algunas investigaciones declaradas en atletas jóvenes del atletismo de la provincia de Villa Clara, refieren la “insuficiente preparación que reciben desde el propio entrenamiento deportivo dichos atletas para enfrentar el momento del retiro y el desentrenamiento deportivo, así como la insuficiente información que tienen de directivos y entrenadores, de cómo llevar el tema a la práctica” (Hernández, Olmos, Frómeta, & Piperski, 2020).

Dentro de un contexto particular, en la provincia de Santa Elena, se han podido realizar observación no estructurada a un grupo de 20 atletas de baloncesto retirados, quienes no han participado en programas de desentrenamiento debido a que desconocen de la existencia de los mismos, así mismo se suman una serie de factores sociales, tiempo, económicos y de salud que les impide vincularse a un desentrenamiento progresivo y planeado; Así mismo, estos manifiestan poco interés en participar debido que han perdido habilidades deportivas que poseían durante su periodo de actividad y en la actualidad la obesidad, el sedentarismo y el tener que ocuparse de sus familias ha generado una desvinculación total de sus actividades deportivas. Los elementos descritos en este párrafo describen una situación problemática que permite la formulación del siguiente problema de investigación: ¿Cómo contribuir al desentrenamiento deportivo de los atletas retirados del baloncesto en la provincia de Santa Elena?

El desarrollo de esta investigación pretende determinar la importancia de la aplicación de un plan de desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento de baloncesto de la Provincia de Santa Elena, considerando la importancia que tiene este proceso en los jugadores de baloncesto en condición de retiro y que estén en períodos de inacción deportiva, hacerlos partícipes de los beneficios, guiados con un plan de desentrenamiento deportivo de manera planificada con instrucciones elementales para que su cuerpo consiga mantener sus capacidades y sobre todo puedan tener una mejor calidad de vida donde les permitan adaptarse a las nuevas condiciones en el deporte.

### **METODOLOGÍA**

El enfoque de investigación es mixto, ya que el problema que se aborda se puede verificar a través de métodos cuantitativos de análisis de datos, permitiendo el alcance de los objetivos trazados, así como diseñar conclusiones, en este sentido, “El enfoque cuantitativo usa recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 4). Así mismo, se usó el enfoque cualitativo, que contribuyó a dar respuesta al problema de la investigación, por lo que “El enfoque cualitativo utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (Hernández et al. 2014, p.7).

Por otra parte, los métodos usados fueron los inductivos deductivo, analítico sintético que vienen a darle veracidad al método de investigación científica que hace uso de los instrumentos o las técnicas necesarias, indaga a profundidad, examina y procura generar una solución a un problema de investigación, caracterizando el fenómeno en estudio, facilitando la concreción de las conclusiones (Bernal, 2016).

La investigación es descriptiva, a través de ella se explican y analizan una serie de datos que tienen que ver con el propósito de la investigación, dirigidos a las tareas planteadas (Palella, 2012, p. 92). Una medida descriptiva que resalta elementos importantes de grupos o una persona; este nivel de profundidad permitió el estudio de la situación de los atletas de alto rendimiento de baloncesto que se encuentran en etapas de retiro. Por otra parte, el estudio usó

la investigación de campo, donde se enfocó la realidad en la que se desenvuelve el objeto de estudio, obteniendo datos sin manipular intervinientes en el trabajo (Palella, 2012, p.88).

Este estudio incluyó a 53 atletas de baloncesto en condición de retiro físico en la Provincia de Santa Elena del Cantón, además de 3 entrenadores de esta disciplina. Se considera población a un conjunto de cosas que conforman un grupo que tiene ciertas características y es capaz de aprender (Hernández et al., 2014, p. 175). Mientras que la muestra obedece a 20 atletas en la disciplina de baloncesto, el grupo es reducido y conocido, debido al factor contexto geográfico, por lo que se procedió a tomarlos dentro del estudio, siendo la muestra no probabilística intencionada, de acuerdo a criterios propios del investigador (Arias, 2012, p.85).

La encuesta fue la herramienta utilizada para recoger los datos de los atletas de baloncesto en condición de retiro, porque esta herramienta permite recolectar mucha información en un solo instrumento, según Arias (2012), "es un método que permite obtener información de un grupo seleccionado, para saber qué opinan ellos sobre un tema específico" (p. 72). Este instrumento está compuesto por ocho preguntas cerradas, bajo una escala tipo Likert de cinco puntos: Completamente de acuerdo, de acuerdo, indeciso, en desacuerdo y completamente en desacuerdo (Hernández et al. 2014, p. 245). También, se utilizó una entrevista no estructurada con 5 preguntas abiertas realizadas a los entrenadores de la disciplina de baloncesto (Arias, 2012, p. 73). Estos instrumentos fueron verificados frente a los estándares de expertos en materia de deportiva, expertos con conocimientos de cuarto nivel, los estándares de la validación fueron la coherencia, pertinencia y claridad de las preguntas relacionadas con las variables incluidas en el estudio y medida (Hernández et al., 2014, p. 204).

El análisis de datos se realizó mediante tablas de contingencia porcentuales, haciendo uso de la estadística descriptiva para los datos cuantitativos, así mismo, se organizaron por tablas de frecuencias (Hernández et al., 2014, p. 287). Por otra parte, para el análisis de los datos cualitativos generados de la entrevista, se utilizó la triangulación de información que permitió conocer coincidencias y desacuerdos entre los participantes en relación con el objeto de estudio, la teoría existente y la aportación del investigador (Palella, 2012, p.184).

Para el análisis de datos cuantificables se realizó mediante una tabla de porcentajes de contingencia, empleando estadística descriptiva para los datos, así mismo, se ordenaron por tablas de frecuencia (Hernández et al., 2014, pág. 287). Por otro lado, para analizar los datos cualitativos generados a partir de la entrevista, se utilizó el método de verificación cruzada, que permitió encontrar la coincidencia entre los participantes relacionados con el objeto de investigación (Palella, 2012, p. 184).

## **RESULTADOS**

### **Análisis de resultados de los atletas de baloncesto en condición de retiro de la península de Santa Elena**

Se presentan los datos de los resultados de la encuesta a los atletas de baloncesto en condición de retiro de la península de Santa Elena, juntamente con el análisis respectivo:

**Tabla 1**

*¿Se deben seguir las mismas reglas de entrenamiento deportivo para entrenar a un atleta?*

Pregunta 1	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	2	10%	2	10%	10	50%	4	20%	2	10%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En el ítem uno, el 50% de los atletas consideran estar completamente indecisos en que se debe seguir con los mismos principios de entrenamiento para los atletas que están en condición de retiro, un 20% están en desacuerdo. Sobre la base de los resultados se infiere que la mayoría de los atletas en retiro consideran estar indecisos si deben seguir las mismas reglas de fundamento para el entrenamiento deportivo en la condición física en que se encuentran. “El desentrenamiento requiere de la profundización en el trato de la individualización a partir de la observancia de principios específicos. Estos principios actuarán como reguladores del camino a seguir para respetar la individualidad de cada deportista” (Morales, 2017). Se debe iniciar los procesos de desentrenamiento partiendo de la base de las condiciones físicas que el atleta posea para ir disminuyendo de manera progresiva la carga física.

**Tabla 2**

*¿Considera que sus músculos han disminuido en volumen desde el momento de su retiro físico?*

Pregunta 2	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	16	80%	3	15%	0	0%	1	5%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

El 80% de los atletas manifiestan estar completamente de acuerdo con que sus músculos han disminuido en volumen desde el momento de su retiro físico, otro 15% señala estar de acuerdo con el señalamiento. Es evidente que la mayoría de los atletas de baloncesto en condición de retiro consideran que han perdido masa muscular durante el tiempo que han permanecido inactivos, en este sentido, “Los efectos beneficiosos en el volumen de los músculos disminuyen al cabo de 2 semanas de reducción sustancial de la actividad física y desaparecen entre 2 y 8 meses, si no se recupera dicha actividad” (Segura, 2016, p.20). Es incuestionable la notable disminución de la masa muscular en los atletas que se encuentran en condición de retiro y no realizan actividades de mantenimiento muscular.

**Tabla 3**

*¿Cree usted que se debe orientar algún programa de ejercicios a ser realizados con los atletas que se retiraron de forma independiente?*

Pregunta 3	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	14	70%	5	25%	2	10%	0	0%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En este ítem, el 70% de los atletas de baloncesto en retiro consideran estar completamente de acuerdo en que se debe orientar algún programa de ejercicios para ser realizados con los atletas que se retiraron de forma independiente, mientras que el 25% manifiestan estar de acuerdo. La mayoría de los encuestados indican estar en favor de poder participar en algún programa de ejercicios para atletas retirados; en este sentido, “la necesidad de implementar vías metodológicas para el desarrollo del proceso de desentrenamiento en los deportistas y dada su importancia en la conservación del estado de salud de estos, a partir de una concepción de preparación deportiva sostenible” (Ávila, 2018). Es muy importante poder desplegar programas de desentrenamiento a los atletas retirados de baloncesto, debido a que a través de estas estrategias se dan direccionamientos en favor de la salud integral del sujeto.

**Tabla 4**

*¿Ha sentido algún tipo de afección cardíaca al ver disminuidas sus actividades físicas?*

Pregunta 4	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	6	30%	7	35%	4	20%	3	15%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En esta pregunta el 30% de los atletas consideran que están completamente de acuerdo con que han sentido algún tipo de afección cardíaca al ver disminuido sus actividades físicas, por otra parte, el 35% dice estar de acuerdo, mientras que un 20% señalan estar indecisos en relación al asunto. Lo que permite inferir que los atletas en condición de retiro en su mayoría están de acuerdo en que han sentido algún tipo de afección cardíaca al ver disminuidas sus actividades físicas. En este orden de ideas, cuando dejamos de hacer ejercicio, el corazón puede reducir su tamaño y volumen, lo que puede afectar su capacidad para bombear sangre correctamente. Además, el estrés puede reducir la frecuencia cardíaca, la cantidad de sangre que el corazón puede bombear por minuto. También puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial (Yáñez R., 2022).

**Tabla 5**

*¿El nivel de entrenamiento de un atleta elite ya retirado debe ser menor a un atleta elite activo?*

Pregunta 5	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	7	35%	10	50%	0	0%	3	15%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En el ítem cinco, el 50% de los atletas señalaron que están de acuerdo que el nivel de entrenamiento de un atleta elite ya retirado debe ser menor a un atleta elite activo, otro 35% manifiesta que están completamente de acuerdo. Este resultado permite inferir que los atletas elite retirados pueden optar por mantener una rutina de entrenamiento regular para mantener su condición física general, disfrutar de la actividad física o participar en eventos o competencias

recreativas. Sin embargo, es menos probable que mantenga el mismo nivel de entrenamiento intenso y especializado que tenía durante su carrera activa (Lopez, 2022).

**Tabla 6**

*¿Se siente psicológicamente afectado después de haber terminado su trayectoria deportiva?*

Pregunta 6	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	4	20%	10	50%	2	10%	4	20%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En esta pregunta, los atletas señalaron en un 50% que están de acuerdo al sentirse psicológicamente afectados después de haber terminado su trayectoria deportiva, mientras que un 20% manifiesta estar totalmente de acuerdo, un 20% indica estar en desacuerdo y el restante 10% dicen estar indecisos al responder. La mayoría de los atletas en condición de retiro se han sentido afectados psicológicamente una vez han tenido que retirarse de sus actividades deportivas. En este sentido, el desentrenamiento puede tener una variedad de efectos psicológicos en los atletas. Los atletas pueden experimentar problemas y condiciones psicológicas cuando dejan de hacer ejercicio o reducen su nivel de ejercicio, entre los más comunes son la depresión y la ansiedad, pérdida de la motivación, estrés y frustración, baja autoestima; esto es debido a que “el atleta está sometido a situaciones de estrés intenso durante toda su vida activa, por lo que en el proceso de entrenamiento es importante que el entrenador tenga su plan para esta importante etapa de retiro activo” (Perez, 2022).

**Tabla 7**

*¿Cree usted que la disminución de actividades físicas podría afectar la salud del atleta en retiro?*

Pregunta 7	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	16	80%	4	20%	0	0%	0	0%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

El 80% de los atletas encuestados señalan que están completamente de acuerdo en que la disminución de actividades físicas podría afectar su salud en el retiro deportivo; mientras que el 20% manifiesta estar de acuerdo. En tal sentido, “después de la retirada de los atletas activos, si ellos, los deportistas de élite, adoptan un estilo de vida que no incluye una cantidad significativa de actividad física, el riesgo de enfermedad crónica se incrementa de manera dramática” (Witkowski, & Spangenburg 2008, citado por Perez, 2022). Entre los principales factores que afectan la salud del atleta retirado se encuentran el tabaquismo, alcoholismo y el estrés (Perez, 2022). Es evidente que la salud de los atletas que se encuentran en condición de retiro corre riesgo de no realizarse de manera planeada un desentrenamiento apropiado.

**Tabla 8**

¿Considera usted importante el desentrenamiento deportivo?

Pregunta 8	Completamente de acuerdo		De acuerdo		Indeciso		Desacuerdo		Completamente desacuerdo	
	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%	Fa	%
	13	65%	5	25%	0	0%	2	10%	0	0%

**Fuente:** Elaboración del autor.

En el ítem 8, los atletas señalan en un 65% que están completamente de acuerdo con la importante el desentrenamiento deportivo, otro 25% manifiesta estar de acuerdo, mientras que un 10% dicen que están en desacuerdo. Estos permiten inferir que la mayoría de los atletas de baloncesto en retiro consideran como beneficioso el proceso de desentrenamiento, aunque no participaran de este tipo de planes. Ellos están conscientes que es necesario “la disminución progresiva de las cargas físicas y una preparación psicológica tendiente a amortiguar los cambios en el estilo de vida del deportista en las condiciones de retiro” (García, 2012).

**Análisis de resultados de la entrevista a entrenadores de baloncesto de la Península de Santa Elena**

**Tabla 9**

*Presentación de los resultados de las entrevistas a entrenadores de baloncesto de la Península de Santa Elena*

Pregunta 1 - ¿Cuáles son los principales factores de riesgos asociados con los atletas de baloncesto en condición de retiro?		
Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3
Muchos de los atletas retirados están consumiendo alcohol, lo que se puede asociar con el escaso manejo que llegan a tener de sus niveles de ansiedad.	Los atletas retirados de baloncesto sufren la falta de apoyo social, esto aumenta el riesgo de aislamiento, soledad y dificultades emocionales, se refugian en el consumo de bebidas alcohólicas	Al disminuir las actividades físicas, se generan cambios en los patrones de sueño, alteraciones en la alimentación y dificultades para encontrar sentido a la vida.
Pregunta 2 - ¿Cómo describe el estado físico de los atletas de baloncesto en condición de retiro?		
Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3
Todo depende de las condiciones individuales de cada deportista, es cierto que, si pierden un poco de volumen físico, pero eso no implica que estén enfermos.	Algunos atletas retirados tienen lesiones que no han podido sanar y disminuye considerablemente su accionar físico y pueden requerir cuidados y tratamiento constante	Es notable la pérdida en la corpulencia física de algunos atletas en retiro, el desentrenamiento los hace perder fuerza, velocidad y resistencia. Esto a veces afecta las funciones del corazón de muchos de ellos.
Pregunta 3 - ¿Cuáles son las principales características físicas de los atletas retirados de baloncesto?		
Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3
En muchos de los atletas de baloncesto en condición de retiro se evidencia notablemente el sobrepeso, creo que se debe a la falta de actividades físicas continuas.	La mayoría de los jugadores en retiro por su estatura considerable se ven reducidos en su movilidad, son más lentos que otras personas y tienden a aumentar de peso.	Son personas fuertes por su corpulencia, pero pierden un poco su agilidad. La falta de entrenamiento les permite aumentar de peso, aunque no se le note debido a su estatura.

Pregunta 4 - ¿Cuáles son los síntomas comunes de desentrenamiento que observa en los jugadores retirados de baloncesto?

Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3
Creo que uno de los síntomas más comunes en jugadores de baloncesto que se retiran es la pérdida considerable de la resistencia de sus músculos, la velocidad y sus capacidades cardíacas.	Estos atletas se cansan con mucha rapidez, es fácil darse cuenta que han perdido la capacidad aeróbica que les permite resistir momentos de intensidad física.	Muchos jugadores retirados presentan dolencias en sus articulaciones, principalmente en sus rodillas y tobillos, esto limita movimientos básicos en la disciplina y hace que los deportistas se molesten por sus dolencias.

Pregunta 5 - ¿Qué cambios psicológicos experimentan los atletas retirados de baloncesto cuando dejan de entrenar?

Entrenador 1	Entrenador 2	Entrenador 3
He observado que muchos de los ex atletas reaccionan un tanto violentos dentro o fuera de la cancha. Algunos de ellos al estar lesionados y no poder jugar se muestran un poco deprimidos.	Muchos de los atletas retirados muestran tristeza por no poder jugar como lo hacían antes. Se observa que quieren jugar con otros más jóvenes y se dan cuenta que no tienen las mismas capacidades que cuando estaban activos.	Si he podido conversar con jugadores retirados y no se sienten bien de perder los niveles de competitividad, expresan molestia con su rendimiento.

**Nota:** Datos de entrevista a entrenadores de baloncesto de la Península de Santa Elena

**Fuente:** Elaboración propia.

## Tabla 10

*Triangulación de resultados de la entrevista a entrenadores de baloncesto de la Península de Santa Elena*

Preguntas	Nivel de acuerdo o desacuerdo	Sustento teórico	Aporte investigador
Pregunta 1. ¿Cuáles son los principales factores de riesgos	Concordancia: Niveles de ansiedad y dificultades emocionales, consumo de bebidas alcohólicas.	Entre los principales factores de riesgo asociado al desentrenamiento se encuentran el consumo de alcohol	Asociar el consumo de alcohol y de cigarrillo a la vida de un atleta de baloncesto en condición de retiro, es

asociados con los atletas de baloncesto en condición de retiro?	Discrepancia: trastornos para dormir y pérdida de motivación por la vida	y de tabaco, trayendo como consecuencias complicaciones que podrían afectar su estado de salud física y emocional (Perez, 2022).	evidencia que existen niveles de inseguridad, ansiedad y pérdida de la motivación, no es fácil la transición de jugador activo a estar retirado sin la debida orientación.
Pregunta 2. ¿Cómo describe el estado físico de los atletas de baloncesto en condición de retiro?	Concordancia: Existe disminución en la masa corporal, así como también de la velocidad y habilidad. Discrepancia: depende totalmente de las condiciones individuales de cada sujeto, es decir del biotipo.	“Se puede observar, muchos deportistas se retiraron de su vida activa como deportistas, no realizaron el proceso de desentrenamiento correspondiente acorde al deporte que practicaban, además tampoco realizaron actividades físicas de forma permanente para mantener su estado de salud estable (Perez, 2022).	Es evidente que, al estar en estado de retiro físico, los atletas de baloncesto retirado pierdan la continuidad del entrenamiento y esto afecte su estado de salud, no en todos los casos, pero se observa sobrepeso y pérdida de las habilidades que se requieren para mantenerse competitivo en el baloncesto. Por otra parte la disminución de la velocidad los hace predecible al momento de jugar siendo fácil de anticipar sus movimientos
Pregunta 3. ¿Cuáles son las principales características físicas de los atletas retirados de baloncesto?	Concordancia: el aumento de peso en los atletas en condición de retiro. Estos jugadores son fuertes y poseen una estatura superior al promedio general, ahora son lentos. Discrepancia: estos jugadores han perdido agilidad física.	En el baloncesto, la carga física, la intensidad aeróbica y las habilidades a desarrollar que provocan un desgaste en determinadas zonas del cuerpo, ciclo competitivo y longevidad, generan un deterioro en el rendimiento del atleta (Padilla, 2023).	Los entrenadores de baloncesto aprecian los jugadores bien formados, pero también con capacidades de resistencia apropiados debido a las exigencias de la disciplina, es evidente que los atletas en condición de retiro vean mermadas sus capacidades y la aparición en sus cuerpos de molestias como consecuencia del desgaste físico.
Pregunta 4. ¿Cuáles son los síntomas comunes de desentrenamiento que observa en los jugadores retirados de baloncesto?	Concordancia: Disminución de la capacidad aeróbica, y cardiaca. Discrepancia: Excesivo dolor en sus rodillas y tobillos.	Los principales cambios psicológicos por causa del desentrenamiento revelando efectos tales como las alteraciones cognitivas, afectivas y	Los atletas de baloncesto en condición de retiro sufren de una serie de sentimientos encontrados, perder el estatus top genera incertidumbre, temor por desconocer
Pregunta 5. ¿Qué cambios psicológicos experimentan los atletas retirados de baloncesto cuando dejan de entrenar?	Concordancia: La mayoría de los atletas en retiro muestran estados de melancolía, tristeza y depresión. Discrepancia: Eventos violentos, en consecuencia, de la molestia		

---

conductuales, dígase, la el futuro que les espera. A esto se le suma la tristeza, la depresión y molestia que son consecuencia de la impotencia.  
drogadicción, tabaquismo, síndrome ansioso-depresivo, irritabilidad, alteraciones del sueño y del apetito, angustia y retraimiento social (Morales, 2017).

---

**Nota:** Datos de la triangulación de la entrevista a entrenadores de baloncesto.

**Fuente:** Elaboración propia.

## **DISCUSIÓN**

Partiendo del contexto en que se realiza la investigación y de los resultados obtenidos, es evidente la necesidad de aplicación de un plan de desentrenamiento para los atletas de baloncesto retirados en la Península de Santa Elena, reconociendo los aportes y beneficios que este tipo de estrategias ofrece a los deportistas en condición de retiro; “Esta situación puede crear estrés y ansiedad en los deportistas” (Lavalley & Robinson, 2007, citado por Martínez, 2017), producido por saber que llega al fin de su carrera deportiva, debido a la incertidumbre sobre lo que estaba por venir. Así, el camino que debe seguir el atleta para pasar de la vertiente profesional del deporte a encontrar su identidad fuera de su trabajo ha supuesto hasta la fecha un proceso de cambio profundo a todos los niveles (Martínez, 2017).

Entre las principales características que desarrollan los atletas retirados de baloncesto están su pasión por el entrenamiento y los rigores típicos de la disciplina. Es posible que los atletas de élite retirados no mantengan los mismos niveles de condición física que en sus carreras activas, pues se evidencian niveles de sobrepeso y consumo frecuente de alcohol y tabaco, muchos de los cuales todavía están en buena forma y capacidad atlética, estos pueden mantener la fuerza, aunque su resistencia y la coordinación para el juego se vean disminuidos (Perez, 2022), lo que produce niveles de ansiedad y estrés por no poder controlar sus emociones.

Por otra parte, se presentan los factores que pueden afectar el proceso de desentrenamiento físico en los atletas retirados de alto rendimiento en la disciplina de baloncesto, en el aspecto fisiológico a pesar que los jugadores de baloncesto por característica básica son de estatura alta, su masa corporal se ve reducida, esto no implica que sea débiles, es constante disminución de la capacidad aeróbica, y cardíaca, lo que se evidencia en el rápido cansancio, así mismo el excesivo dolor en sus rodillas y tobillos producto del desgaste físico (Padilla, 2023). Es muy necesario la implementación de programas planificados de desentrenamiento que permita la atención sistemática de la población de atletas en condición de retiro y disminuir la carga física generando una atención psicológica que amortigüe los cambios en el estilo de vida de los deportistas de este modo puedan enfrentar el estrés, la ansiedad y arrebatos de rabia que genera la inactividad deportiva (García, 2012).

## **Propuesta**

### **Introducción de la propuesta**

La propuesta que se presenta a continuación es parte del trabajo de titulación “Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto”, como resultado al análisis de los datos generados por parte de los atletas en condición de retiro y entrenadores de baloncesto de la Península de Santa Elena; donde se evidencia escasa información acerca de los programas de desentrenamiento que deben ser aplicados en los atletas durante su etapa de jugador activo, para crear la transición hacia la descarga física del retiro y en especial para aquellas glorias de la disciplina del baloncesto que hoy en día están retirados sin pasar por este tipo de programas. A pesar que muchos de estos atletas del baloncesto retirado no posean las condiciones físicas necesarias y la disposición motivacional para tal fin se plantearon estrategias que permitan su atención integral mediante planes de desentrenamiento físico.

La propuesta plantea como objetivo poder diseñar una propuesta de desentrenamiento deportivo mediante la utilización de estrategias de reducción progresiva de la carga física y psicológica para la inserción adecuada del atleta en retiro a nuevas actividades sociales en la Península de Santa Elena. Esta propuesta justifica su diseño debido que los atletas de retirados de baloncesto son glorias de la Península de Santa Elena quienes han invertido parte de sus vidas al

entrenamiento de alto nivel en la disciplina, haciendo sacrificios para estar al nivel de las máximas competiciones y que no han sido tratados adecuadamente en su proceso de transición de atleta activo al atleta en retiro; por lo que se requiere la aplicación de estrategias de desentrenamiento en favor de la salud integral de cada uno de ellos a quienes la sociedad de Santa Elena les debe momentos alegría deportiva.

**Tabla 11**

*Propuesta de desentrenamiento*

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	PROPÓSITO
Gradualidad en la reducción del entrenamiento.	Reduzca gradualmente la intensidad y la duración del ejercicio. Esto permite que el cuerpo se adapte gradualmente a niveles más bajos de actividad física.	Permitir que su cuerpo se adapte gradualmente a los cambios en la intensidad del ejercicio. Al reducir gradualmente la intensidad y la duración de sus entrenamientos, le dará tiempo a su cuerpo para adaptarse a las demandas físicas decrecientes.
Incorporar ejercicio de baja intensidad.	Se puede fomentar la inclusión de actividades de baja intensidad, como caminar, nadar o realizar ejercicios de flexibilidad y estiramiento. Estas actividades ayudarán a mantener la salud cardiovascular, la movilidad y la flexibilidad.	Incluir actividades de baja intensidad, como caminar, nadar o ejercicios de flexibilidad y estiramiento. Estas actividades ayudarán a mantener la salud del corazón, la movilidad y la flexibilidad.
Enfoque en la diversidad de actividades.	Fomentar la participación en una variedad de actividades físicas puede ayudar a evitar la monotonía y mantenerse motivado. Por ejemplo, puede explorar deportes recreativos, clases de fitness, yoga u otras actividades que sean de interés para los atletas retirados.	Proporcionar variedad y mantener el interés y la motivación en la actividad física.
Buscar el apoyo de profesionales.	Contar con la guía de profesionales, como un entrenador personal, fisioterapeuta o nutricionista, puede ser de gran ayuda en el proceso de desintoxicación. Estos profesionales pueden brindar orientación específica, adaptada a las necesidades individuales, y brindar apoyo emocional y motivacional.	Buscar ayuda experta en el entrenamiento de deportistas retirados y recibir asesoramiento experto y personalizado para gestionar al máximo las transiciones y los cambios físicos, mentales y emocionales que acompañan esta etapa.
Enfoque en el bienestar integral.	Promover el bienestar integral implica prestar atención a la salud mental, emocional y social. Participar en actividades que promuevan el equilibrio mental y emocional, como la meditación, el yoga o la socialización con amigos y familiares, puede ayudar en el proceso de transición.	Promover un equilibrio saludable en todas las áreas de la vida, incluyendo el aspecto físico, mental, emocional y social.
Establecer nuevas rutinas y hábitos.	Crear rutinas y hábitos saludables fuera del ámbito del baloncesto puede ayudar a los atletas retirados a mantener una estructura en su vida diaria. Establecer horarios regulares para las actividades físicas, la alimentación y el descanso puede ayudar a mantener la disciplina y la sensación de propósito.	Crear hábitos y rutinas saludables fuera del baloncesto puede ayudar a los atletas retirados a mantenerse estructurados en su vida diaria. Establecer horarios regulares para la actividad física, las comidas y el descanso puede ayudar a mantener la disciplina y un sentido de propósito.

**Nota:** Propuesta pedagógica.

**Fuente:** Elaboración propia.

### **CONCLUSIONES**

El proceso de desentrenamiento deportivo es muy importante y necesario al considerarse como un proceso pedagógico que permite la reducción paulatina de las cargas físicas de los atletas, disminuyendo la intensidad competitiva hasta reajustarlos al punto de que las cargas físicas sean para persona activa no sedentaria; por lo que es necesario la aplicación de estrategias de desentrenamiento para los atletas de alto rendimiento de acuerdo a sus capacidades individuales y prepararlos para el retiro.

Las principales características de los atletas de baloncesto en condición de retiro en la Península de Santa Elena presentan niveles de obesidad considerable, disminución de las habilidades de la disciplina debido a la inacción, por otra parte, estos atletas a pesar de su estatura apropiada para la disciplina han visto disminuida su capacidad aeróbica evidenciando fatiga en pequeñas demandas físicas, así mismo, el señalamiento de lesiones en sus rodillas y tobillos disminuyendo significativamente su desplazamiento.

Por otra parte, los factores que han impedido el desentrenamiento físico de los atletas de baloncesto en retiro de la Península de Santa Elena, principalmente es que practican hábitos poco saludables como ingesta de alcohol y consumo de tabaco, estos elementos deterioran la salud integral del deportista, acentuando las falencias psicológicas como el estrés y niveles de ansiedad.

## REFERENCIAS

Alemán, B. N. (2018). La motivación en el contexto del proceso enseñanza-aprendizaje en carreras de las Ciencias Médicas. *Revista Médica Electrónica*, 40(4), 1257-1270. Obtenido de: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1684-18242018000400032](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000400032).

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Epistemes.

<https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-nvestigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>

Ávila, F. M. (2018). Ejercicios múltiples para desentrenar atletas retirados de voleibol en el municipio de Jiguaní. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, ISSN: 1817-9088. RNPS: 2067. <file:///C:/Users/iglesia%20cuadrangular/Downloads/Dialnet-EjerciciosMultiplesParaDesentrenarAtletasRetirados-6399861.pdf>.

Bernal, C. (2016). *Metodología de la Investigación*. 4ta. edición: Editorial Delfín Ltda. [https://books.google.com.ec/books/about/Metodolog\\_a\\_de\\_la\\_investigaci\\_n.html?id=h4X\\_eFai59oC&printsec=frontcover&source=kp\\_read\\_button&hl=es-419&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.ec/books/about/Metodolog_a_de_la_investigaci_n.html?id=h4X_eFai59oC&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=es-419&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false).

García, M. (2012). Apreciación teórica del proceso de desentrenamiento para atletas retirados. *EFDeportes.com, Revista Digita*, <https://efdeportes.com/efd168/proceso-de-desentrenamiento-para-atletas-retirados.htm>.

Gerardo, J., Ramos, T., & Castilla, R. (2017). *Manual para el desentrenamiento en atletas de la lucha olímpica en situación de retiro de San Carlos, Estado Cojedes*. Buenos Aires: Lecturas: Educación Física y Deportes.com.

Hernández, R. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-ontent/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, S., Olmos, E., Frómeta, J., & Piperski, M. (2020). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara. Obtenido de <http://revistaciaf.uclv.edu.cu>

Lopez, C. E. (2022). Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una revisión sistemática usando la herramienta PRISMA. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 11(3), 189-211., 11(3), 189-211. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/15708/16023>.

Martínez, C. (2017). *La retirada deportiva en Baloncesto: proceso y factores*. Universidad Plitécnica de Madrid. Tesis doctoral, [https://oa.upm.es/47953/1/CARLOS\\_MARTINEZ\\_DIAZ\\_DE\\_CORCUERA.pdf](https://oa.upm.es/47953/1/CARLOS_MARTINEZ_DIAZ_DE_CORCUERA.pdf).

Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. (I. 1990-8644., Ed.) *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*.

Morales, A. &. (2017). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. *Ciencia y Actividad Física*, 2(1), 80-90. Consultado de <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/50/50>.

Padilla, R. &. (2023). Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física. *Arrancada*, 80-98. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/542>.

Palella, S. y. (2012). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas: Fondo Editorial de la Universidad pedagógica Experimental Libertador. <https://idoc.pub/documents/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-3ra-ed-2012-santa-palella-stracuzzi-feliberto-martins-pestana-3no75e3jj5ld>

Paula Chica , M. (2020). Percepción y programación deportiva en los estudiantes de la Universidad Estatal Península de Santa Elena. Killkana Sociales. doi:DOI: <https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v4i2.732>

Perez, J. A. (2022). Estado de salud de los adultos mayores glorias deportivas de la provincia de Cienfuegos. Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo, 7(3), 160-168. <http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>.

Sacta, N., Heredia, D., Ávila, C., & y Jarrín, S. (2020). Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador. Polo del Conocimiento. doi:doi:10.23857/pc.v5i11.1925

Segura, J. (2016). Beneficios del ejercicio físico en el niño, en el adulto y en el anciano. Ejercicio físico y salud: pautas de actuación, 11-45. <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM016229.pdf>.

Vivas, Y. (2018). El desentrenamiento deportivo en atletas sometidos a condiciones de altura superiores a 2000 metros. <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/777/338>.

Yáñez R., M. C. (2022). Propuesta para el control médico-psicológico en deportistas cubanos de alto rendimiento convalecientes de covid-19. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física., <https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/523/547>.