

Ciudad de Panamá, Panamá
29 al 31 de mayo de 2019

CIE
2019

ACTAS
Proceedings

I Congreso de
Creatividad e Innovación
en Educación

MODALIDAD ORAL

**ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN
EXDEPORTISTAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

Juan Carlos Pérez Cuello¹, José Monteagudo Soler², Kerslin Velázquez Rodríguez¹

¹Universidad de Holguín

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

www.cie-unicyt.org

ISBN 978-9962-5599-4-8



9 789962 559948



ISBN: 978-9962-5599-4-8

Edita Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología (UNICYT)

Coordinación editorial: Aura L. López de Ramos, Mónica Gamboa y Amir Filós

Año de edición: 2019

Presidente del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Coordinadora del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ilustración:

Mónica Gamboa – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

El I Congreso de Creatividad e Innovación en Educación (CIE-2019) se organizó juntamente con la Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología, Universidad del Caribe, Universidad Euroamericana, Universidad Nuestra Señora del Carmen, Universidad Cristiana de Panamá, Quality Leadership University, Universidad Americana, Universidad Latina de Panamá, Universidad del Istmo e ISAE Universidad. Este Congreso se celebró del 29 al 31 de mayo de 2019 en el Wyndham Panama Albrook Mall, en la Ciudad de Panamá, Panamá, y fue cofinanciado por la SENACYT.

Los trabajos se presentaron en formato de resumen en extenso y fueron arbitrados simple ciego por dos miembros de la Comisión Técnico- Científica resultando seleccionados el 82% de ellos.

www.cie-unicyt.org

Miembros del Comité Estratégico Asesor

Rector William Núñez Alarcón – Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Rectora Xiomara de Arrocha - ISAE Universidad

Rectora Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Rector Oscar León - Quality Leadership University

Rectora Verónica Arce de Barrios - Universidad Americana

Rectora Mirna de Crespo - Universidad Latina de Panamá

Rectora Adriana Angarita - Universidad del Istmo

Rectora Prudencia R. de Delgado - Universidad Cristiana de Panamá

Rector William Rodríguez García - Universidad del Caribe

Rector Vicente Amable Moreno - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Miembros del Comité Organizador

Aura L. López de Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Ulina Mapp - ISAE Universidad

Liliana Piñero - Universidad Euroamericana

Ricardo Acosta - Quality Leadership University

Alba Mata - Universidad Americana

Gianna Frassati - Universidad Latina de Panamá

Dania Batista - Universidad del Istmo

Leydis Lezama - Universidad Cristiana de Panamá

Jaime Estrella - Universidad del Caribe

Ernesto Angulo - Universidad Nuestra Señora del Carmen

Mónica Gamboa - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Amir Filós - Profesional independiente

Miembros de la Comisión Técnico-Científica

Cecilia Osuna - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Concepción Velez - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Erick Ramos - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Carlos Yabichella - Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

Mariana León - Quality Leadership University

Andrea Miranda - Quality Leadership University

Sorayda Rincón - Universidad del Arte GANEXA

Norbis Mujica - Universidad Euroamericana

Elizabeth De Freitas - ISAE Universidad

Sebastián Reyes - ISAE Universidad

Zoleida Liendo - Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología

Ivonne C. Harvey López - Sistema de las Naciones Unidas-UNOPS|Perú

Luis Luis - Universidad Americana

Yelitza Campos - Universidad Americana

Elsa de Tirado - Universidad Latina de Panamá

Maricarmen Soto - Universidad Latina de Panamá/Universidad Internacional de Ciencia y Tecnología

CIE-2019-R014
ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO
EN EXDEPORTISTAS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Juan Carlos Pérez Cuello¹, José Monteagudo Soler², Kerslin Velázquez Rodríguez¹

¹Universidad de Holguín

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Se realizó un estudio con el objetivo de establecer una estrategia pedagógica que, desde una perspectiva general, contribuya al proceso particular del desentrenamiento deportivo en exdeportistas estudiantes universitarios disminuyendo de forma progresiva las cargas recibidas durante su vida deportiva activa y con ello contribuir a la reducción de afectaciones que en la esfera de la salud pueden ocurrir una vez llegado el retiro del deporte activo. Las investigaciones realizadas en la educación física han ido en aumento dada la importancia que tiene la adquisición de hábitos para la práctica sistemática de actividades físicas. Es innegable la relevancia que ha adquirido la misma a favor de mejorar su bienestar físico, la salud, los estilos de vida y la formación integral del hombre. La práctica de las actividades físicas en la educación superior parte de la educación física en la nueva universidad cubana, el desarrollo del bienestar físico permite en el estudiantado la no proliferación de enfermedades crónicas no transmisibles. Es decir, este contexto es un proceso metodológico que no solo contribuye al desarrollo del bienestar físico, sino a la prevención de enfermedades que en un momento determinado pueden aparecer en los estudiantes universitarios. El objetivo del trabajo es elaborar una estrategia pedagógica para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios. La metodología implementada parte de la aplicación de una entrevista a una población de 35 exdeportistas estudiantes de la universidad para conocer el historial deportivo, deportes que practicaron, hábitos tóxicos adquiridos, nivel de entrenamiento en que se encuentran, así como sus opiniones y sugerencias acerca de actividades que pudieran realizarse para desentrenarse. Fueron consultados los programas de entrenamiento de diferentes deportes utilizados por la Escuela Integral Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín para cuantificar la intensidad y el volumen de las cargas aplicadas a través de todas las etapas de preparación física de las diferentes categorías, por las cuales transitaban los exdeportistas de alto rendimiento y como base para la planificación de las actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo. La utilización de la entrevista unido a la revisión de los programas de entrenamiento y los métodos estadísticos utilizados permitieron procesar los datos del diagnóstico realizado para determinar las actividades físicas recreativas que contribuyan al desentrenamiento de los exdeportistas estudiantes universitarios.

Estrategia para este autor de forma general para cualquier campo y desde su punto de vista es: “conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial permiten dirigir el paso a un estado ideal consecuencia de la planeación”.

Por otra parte, Valle Lima, (2007) y más específicamente en cuanto a la actividad académica define estrategia pedagógica como:

“Es el conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de un estado inicial y considerando los objetivos propuestos permiten dirigir y organizar de forma consciente e intencionada (escolarizada o no) la formación integral de las nuevas generaciones”.

Para Brown S, (2010) después de analizar una serie de autores que abordan desde la educación superior el término estrategia como método de investigación asume a Ortiz, E. y M. Mariño (2000), que expresan: “Las estrategias pedagógicas constituyen procesos de dirección educacional integrados por un conjunto o secuencias de acciones y actividades planificadas, organizadas, ejecutadas y controladas por la escuela, para perfeccionar la formación de la personalidad de los alumnos de acuerdo con objetivos concretos previamente delimitados.”

Concepto que se asume para la investigación al estar dirigida la misma al desarrollo de la personalidad como forma de contribuir a la formación integral de los exdeportistas estudiantes universitarios.

Este autor especifica etapas que se avienen a la lógica investigativa que se asumen y refieren: “Partiendo de la concepción de estos autores que desde el punto de vista lógico es posible delimitar las etapas por las que atraviesa toda estrategia (en correspondencia con la lógica del conocimiento científico, se consideraron las etapas siguientes”:

Características de la estrategia para el desentrenamiento deportivo.

- Viabilidad para integrarse a los programas de estudio de la Educación Física en la enseñanza superior.
- Determinar los parámetros fisiológicos y funcionales de los exdeportistas estudiantes universitarios.
- Proyectarse sobre los problemas con acciones o actividades que permitan su solución y ajuste a partir de la sistematización de lo mejor de la práctica educativa.
- Poder insertarse en diseños investigativos y validarse científicamente

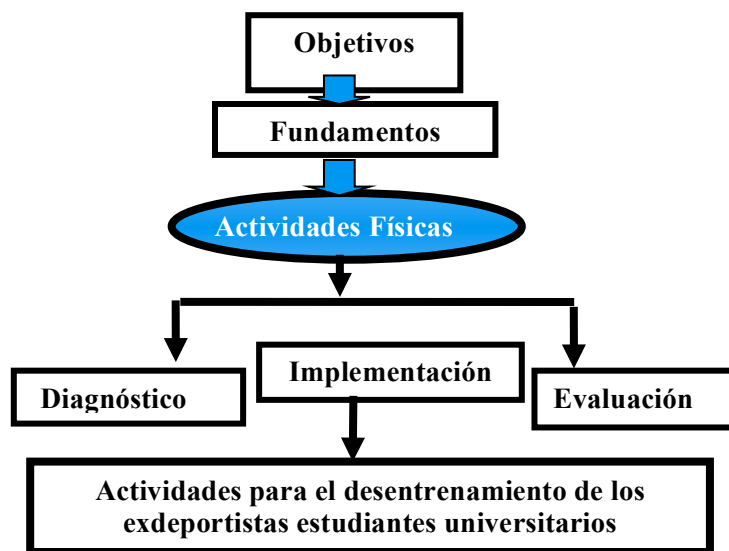
Objetivo que persigue

Contribuir al desentrenamiento paulatino de los exdeportistas estudiantes universitarios para estabilizar los parámetros fisiológicos y funcionales.

Para llegar a definir la estrategia para el desentrenamiento deportivo, se proponen las siguientes etapas: (Anexo1)

1. Diagnóstico inicial
2. Implementación.
3. Evaluación.

Anexo 1 Estrategia para el desentrenamiento de los exdeportistas estudiantes universitarios



Propuesta de actividades físicas recreativas para el desentrenamiento deportivo de los exdeportistas estudiantes universitarios.

Actividades de deporte opcional: a través de esta actividad realizara diferentes juegos predeportivos y deportivos de fútbol, Baloncesto, Voleibol, entre otros.

Actividad de recreación y turismo: se realizan carrera de orientación, relevo turístico, tracción de soga, marcha por pista, trialón y Voleibol de playa, se realiza un fin de semana al mes en la playa.

Caminatas y trotes a sitios de la comunidad o lugares de interés: asistir en forma de trote o caminatas a lugares de interés que estén ubicados a una distancia no menor de 5 km.

Realizar circuitos de ejercicios variados, en los cuales la intensidad sea moderada (60%), la rotación deberá ser lenta, con breves descansos y se pueden realizar con el propio peso o medios auxiliares.

La edad promedio de estos exdeportistas es de 20,25 años, lo que nos indica que la planificación de las actividades para el desentrenamiento debe ser de intensidad alta, calculando siempre los valores de frecuencia cardiaca máxima teórica para su edad, sin olvidar que debemos trabajar del 70 - 75% de la intensidad máxima, o sea, a nivel totalmente aeróbico.

El promedio de edad deportiva de los sujetos muestreados es de 10 años, lo que nos da una noción del volumen de actividades físicas a que estuvieron sometidos durante esos años, lo que reafirma la necesidad de llevar un proceso de reajuste metabólico que es considerado como reversibilidad adaptativa del proceso de entrenamiento.

De los 35 exdeportistas muestreados 10 son de sexo femenino que representa el 29% y 25 del sexo masculino que es el 71%, los deportes que más predominan en los encuestados son el Baloncesto con 4 y el Fútbol con 6, pero hay exdeportistas de otras disciplinas lo que demuestra la variabilidad.

Del total de sujetos muestreados, sólo 5 se mantienen realizando ejercicios físicos como medio recreativo y a su vez, para mantener la forma física, éstos representan el 14% y 30 se mantienen inactivos, para un 86%.

Al analizar las enfermedades o padecimientos en los deportistas muestreados, pudimos constatar que no padecen de ninguna enfermedad, aspecto este propio de la edad, aunque hay tendencia a la obesidad por parte de todos los encuestados.

Al analizar los hábitos tóxicos adquiridos, pudimos observar la alta tendencia a la adquisición de estos, comportándose de la siguiente manera: 7 son fumadores que consumen gran cantidad de cigarrillos al día, lo que representa el 20%, 15 ingieren bebidas alcohólicas con una frecuencia superior a tres veces por semana, esto representa el 43%, lo cual atenta contra su integridad física.

Al consultar los planes de entrenamiento de los diferentes deportes, pudimos constatar las particularidades y variabilidad de cada uno, lo que nos obliga a planificar actividades que les permita a todos los exdeportistas realizar con facilidad porque debemos tener en cuenta que estamos contribuyendo al desentrenamiento paulatino y a la vez a crear una cultura de continuación de realización de actividades físicas para el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los exdeportistas.

- La revisión bibliográfica realizada, así como el análisis de los resultados de las técnicas de investigación aplicadas nos permitieron confeccionar la estrategia propuesta para contribuir al desentrenamiento de los exdeportistas.
- La propuesta de actividades físicas recreativas que se desarrolla en el marco de esta investigación conforma un cuerpo de elementos coherentes para dar solución al objetivo planteado, y a la vez constituye en principio, la base de un sistema herramental para la mejora de la salud y la calidad de vida de los exdeportistas, esperando demuestre su viabilidad y utilidad práctica como instrumental estratégico valioso para los profesores y exdeportistas.

Palabras clave: Actividades, desentrenamiento, estrategia, exdeportistas universitarios.