

2. Características de la muestra que participó en el proyecto

Total de participantes	Edad	Sexo		Grado de Severidad
2	7-9	1F	1M	II
5	10-12	3F	2M	II
5	7-9	3F	2M	III
4	10-13	1F	3M	III
1	11		1M	IV

EL DOPAJE EN EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO CARDIOSALUDABLE POST COVID

Dr. C. Kenia González Acosta.

Universidad de Matanzas. Profesora Facultad de Ciencias de la Cultura Física,
kenia.gonzalez@umccu.cu Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-248-4395>

RESUMEN

El proceso de desarrollo de la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable post COVID se reinicia con un trascendental auge con efectos directos en la calidad de vida de la población, sin embargo en la actualidad a pesar de haber indicaciones metodológicas establecidas y programas de acondicionamiento físico con fines de salud dirigido a la población, existe una tendencia de dopaje en la práctica del acondicionamiento físico para lograr resultados en menor tiempo de preparación, contradicción que repercute en la finalidad de esta práctica sistemática afectando la salud del practicante. En este sentido en la metodología empleada se utilizan los métodos del nivel empírico observación científica, encuesta, entrevista, análisis de documentos y el criterio de los usuarios. La investigación ofrece un diagnóstico que nos permite conocer los efectos del dopaje en el acondicionamiento físico cardiosaludable post covid, así como el criterio de los preparadores físicos acerca de su uso y consecuencias.

Palabras clave: Acondicionamiento físico; dopaje; calidad de vida.

SUMMARY

The process of development of the practice of the conditioning physical cardiosaludable post COVID is restarted with a momentous peak with direct effects in the quality of the population's life, however at the present time in spite of having established methodological indications and programs of physical conditioning with ends of health directed to the population, a dopaje tendency exists in the practice of the physical conditioning to achieve results in smaller time of preparation, contradiction that rebounds in the purpose of this systematic practice affecting the practitioner's health. In this sense in the used methodology the methods of the level empiric scientific observation are used, it interviews, he interviews, analysis of documents and the approach of the users. The investigation offers a diagnosis that allows us to know the effects of the dopaje in the conditioning physical cardiosaludable post covid, as well as the approach of the physical coaches about its use and consequences.

Key words: Physical conditioning; dopaje; quality of life.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad una vez que se va transitando hacia la nueva normalidad después de un largo período de pandemia mundial está ocurriendo un gran fenómeno social en el acondicionamiento físico cardiosaludable en los gimnasios de musculación destinados a la salud de la población, los cuales se han vuelto muy popular en la comunidad. Siendo el objetivo fundamental de esta actividad física el mejoramiento de la condición física de los practicantes lo que incide directamente en la calidad de vida, aspecto de interés para nuestro país ya que esto disminuye los índices de medicamentos y asistencia social de nuestra población, repercutiendo directamente en nuestra economía.

Sin embargo, no siempre se cumplen con las indicaciones metodológicas y programas que se diseñan, aplican y generalizan, por lo que se ha incrementado a su vez, que un grupo de preparadores físicos en su mayoría empíricos sigan las tendencias de la actividad física competitiva, como es el culturismo o fisicoculturismo, siendo esta actividad agresiva para la salud, utilizando el consumo de sustancias anabólicas en la práctica de ejercicios físicos. Practicantes que desean alcanzar mayores resultados en su aspecto en el menor tiempo posible, ponen en riesgo su salud y se desvían del objetivo principal de cualquier práctica física sana.

El uso de estas sustancias se ha vuelto prácticamente una constante en cualquier gimnasio de musculación tanto así que en estas mismas instalaciones se realiza la compra y venta de estos productos, muchas veces indiscriminadamente sin conocimiento alguno por parte de los intermediarios, siendo su uso un riesgo potencial para la salud humana, ya que en algunos casos poseen hormonas que nuestro organismo produce de forma natural, así al potenciar a nuestro cuerpo con estas sustancias las glándulas que secretan a las mismas dejan automáticamente de funcionar lo cual puede traer consigo muchos problemas como fallas renales, paros cardiacos o tumores en zonas de la vejiga entre otros.

Según resultados científicos plantean que el dopaje “de acuerdo con el Comité Olímpico Internacional (COI) es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la única intención y finalidad de aumentar en un modo artificial y deshonesto su rendimiento en la competencia” (Gallardo, 2017).

En la bibliografía consultada se constata que “la práctica del acondicionamiento físico o acondicionamiento físico es un tipo de actividad sistemática con el único propósito de mejorar la salud humana y la calidad de vida” (González, 2020).

Hoy en los medios sociales ejercen mucha presión en los practicantes los que al atravesar por un largo período de inactividad desean obtener niveles de preparación física en un corto plazo.

A través de las indagaciones realizadas se ofrece un diagnóstico que nos permite conocer el nivel de aceptación y efectos de la tendencia de dopaje en la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable en los practicantes, así como el criterio de los preparadores físicos acerca de su uso y consecuencias.

En la bibliografía consultada se constata que la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable es un tipo de actividad sistemática con el único propósito de mejorar la salud humana y la calidad de vida.

Las actividades físicas que se desarrollan con la intención de mantener un adecuado estado de salud en los practicantes que acuden a estos gimnasios de musculación, de acuerdo con la literatura revisada. Este tipo de actividad debe estar regulada y supervisada por un conjunto de principios y sustentar la aplicación de los contenidos en correspondencia con los objetivos del practicante.

El criterio de los autores consultados permite constatar que la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable en los practicantes que asisten a los gimnasios de musculación debe estar orientada a mejorar su condición física, preservar la salud y mejorar potencialmente su estilo de vida para así lograr potenciar los índices de salud.

La información para el diagnóstico inicial se obtuvo por medio de la recopilación directa de los datos en los gimnasios de musculación del municipio de Cárdenas que realizan acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven, en el segundo trimestre del 2021. La muestra fue intencional y se seleccionaron de una población de 23 gimnasios una muestra de 8 gimnasios, para un promedio de 34,8%. Además, se incluyeron 8 profesores que se caracterizan de la siguiente manera: 2 licenciados y 6 habilitados.

DESARROLLO

Muchos han sido los autores que se han expresado acerca del acondicionamiento físico o condición física. Respecto a ello se plantea que: “El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual se desarrollan en el individuo las capacidades y habilidades físicas necesarias para la salud y la actividad deportiva” (Vélez, 2014, p. 20-22).

En estudios realizados por González, (2020) se evidencian los criterios de otros autores que expresaron sus definiciones acerca del acondicionamiento físico tales como Pancorbo et al., (2011) que definen el acondicionamiento físico como un estado fisiológico de bienestar que facilita la realización de tareas de la vida cotidiana. Alcanza un alto nivel de protección contra las enfermedades crónicas y constituye el fundamento para el desarrollo de las actividades deportivas y recreativas.

La importancia del acondicionamiento físico adquiere una dimensión tal que respecto a la planificación se explica que:

Los programas de actividad física dirigidos a la población, buscan obtener salud y mejorar la edad biológica funcional, con criterios siempre de progresión, pero de una forma conservadora, tanto en el volumen como en la intensidad y la frecuencia (sesiones a la semana), estructurados en tres etapas, pero diferentes a la forma deportiva, compuesta por: adaptación, desarrollo y mantenimiento. (Pancorbo et ál., 2011, p. 70-71)

Resultados de la encuesta aplicada a los practicantes

Se le aplicó al azar a 10 practicantes por cada gimnasio seleccionados que realizan acondicionamiento físico en la ciudad de Cárdenas y tuvo la finalidad obtener información acerca del conocimiento y consumo las sustancias doping post covid.

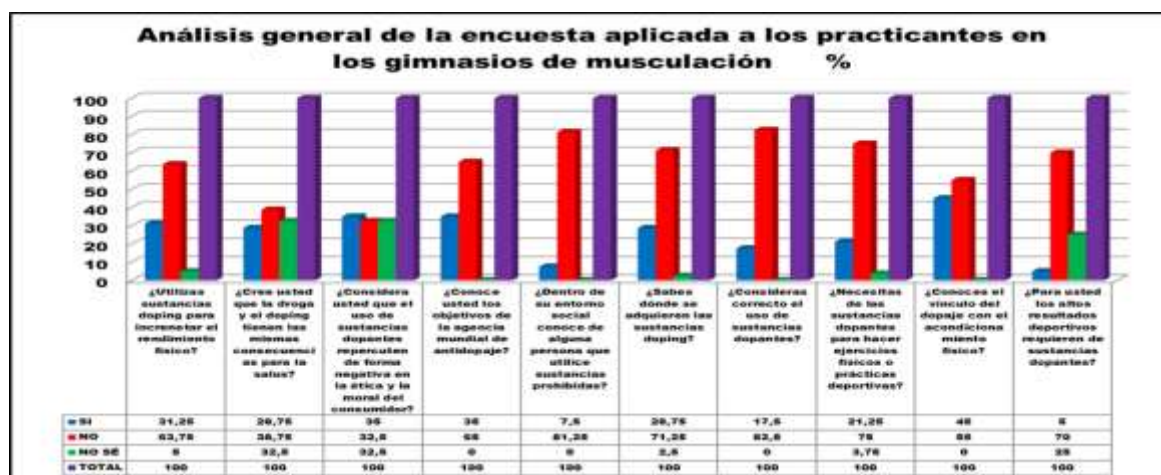


Figura 1. RESUMEN de los resultados de las encuestas aplicadas en los gimnasios de musculación

Fuente: Elaboración propia, 2021

ANÁLISIS GENERAL DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA APLICADA EN LOS GIMNASIOS DE MUSCULACIÓN

Sobre la utilización de sustancias doping para el rendimiento físico los encuestados coinciden en un 31.2% de los practicantes la utilizan, un 63.7% no la consumen y un 5% lo desconoce. Considero que estas opiniones son reveladoras de una profunda preocupación pues existe un crecimiento de la población que consume estas sustancias para incrementar el rendimiento físico. En la pregunta número 2 los resultados obtenidos fueron que un 28.7% de los practicantes afirma que la droga y el doping tienen la misma consecuencia para la salud, mientras que un 38.7% lo niega, dejando 32.5% afirma desconocer sobre el tema.

En la pregunta 3 sobre la repercusión de las sustancias dopantes en la ética y la moral de los consumidores el 35% afirma que, si tiene repercusión negativa, un 32.5% plantea que no, sin embargo, un 32.5% plantea no conocer del tema.

En el aspecto referente a los objetivos de la Agencia de Antidopaje un 65% de los encuestados admite desconocerlo, y un 35% si tiene conocimiento acerca del tema. Dentro del entorno social un 81.25% de los practicantes afirma no conocer alguna persona que utilice sustancias prohibidas, sin embargo, un 7.5 de los encuestados afirma conocer a personas que sí la utilizan.

Sobre la adquisición de dichas sustancias un 71.25% de los practicantes no sabe la procedencia de las mismas por otra parte un 28.7% ratifica conocer la procedencia de las mismas y un 2.5% no lo sabe.

Sobre la consideración de los practicantes si es correcto o no el uso de sustancias dopantes el 82.5 % plantea que no es correcto su uso y un 17.5 plantea que si se pueden consumir.

Sobre la necesidad de la población practicante de consumir sustancias dopantes para realizar ejercicios físicos o prácticas deportivas el 75% de los encuestados plantea que no son necesarias,

un 21.2% agrega que si son necesarias para elevar el rendimiento físico y los resultados a un corto plazo y un 3.7% lo desconoce.

La pregunta 9 trata del conocimiento que poseen los practicantes del vínculo existente entre el dopaje y el acondicionamiento físico siendo los resultados que un 45% de la población que asiste a los gimnasios tiene conocimiento de dicha relación, y el 55% lo desconoce totalmente.

La opinión de los practicantes sobre el tema de los altos resultados deportivos requiere del uso de sustancias dopantes mostraron que un 70% de la población plantean que no es necesario y agregan que con el entrenamiento diario es como se logran dichos resultados, sin embargo, el 5% plantea que sí y el 25% no lo sabe.

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA APLICADA A LOS PREPARADORES FÍSICO

La aplicación de la entrevista a los preparadores físicos, tuvo como objetivo conocer sobre la preparación que tenían estos para supervisar las actividades de acondicionamiento físico en un gimnasio de musculación.

Resultados de la entrevista:

- 1) Sobre el nivel de conocimiento que tienen acerca del acondicionamiento físico solo el 25% de los encuestados posee amplios conocimientos sobre el acondicionamiento físico, el otro 75% de los preparadores entrevistados posee escasos conocimientos. Esto nos da como revelación la falta de profesionalidad que existe en los mismos provocando que se incremente la tendencia del consumo de estas sustancias para recuperar las secuelas de la inactividad que provoco la pandemia durante 18 meses.
- 2) En la segunda interrogante acerca de qué nivel poseían acerca de las sustancias dopantes que se utilizan hoy en la actualidad el 100% de los entrevistados conoce de forma general acerca de las sustancias doping, su utilización y los objetivos que se logran con su consumo alegando tiempo del rendimiento y masa muscular.
- 3) En la interrogante que cuestiona si es necesario el uso de estas sustancias para que cada practicante logre su objetivo el 100% de los entrevistados plantea que no es necesario el consumo de estas sustancias para lograr los objetivos del practicante, aseguran que con el entrenamiento diario se pueden lograr los resultados deseados.
- 4) Sobre la definición del dopaje en la actualidad los entrevistados coinciden en un 25% tiene dominio de este concepto, el 75% tienen escaso conocimiento del dopaje, aunque todos plantean que son sustancias que se utilizan para mejorar el rendimiento físico. El autor considera que estas opiniones son reveladoras de un profundo desconocimiento sobre el tópico más importante.
- 5) Sobre la apreciación del dopaje en su entorno el 100% de los encuestados afirma que este factor de riesgo no está presente. Sin embargo de los encuestados identifican a varios compañeros que tienen vínculos activos con el dopaje. Esto demuestra el desconocimiento de los preparadores físicos de la situación real.
- 6) En la interrogante que cuestiona las acciones que comprenden que se realizan para contrarrestar este fenómeno, de los 8 entrevistados el 87.5% coincidió en que no existen acciones directas para combatir dicho problema social y que por lo contrario se incrementa el interés y consumo con el fin de lograr la figura deseada en un tiempo mínimo.

7) En esta pregunta donde se le solicita una valoración con respecto al resto de las acciones contra el dopaje, nuevamente el 100% de los entrevistados expresa ausencia de acciones por parte del resto en relación a la lucha antidopaje. En RESUMEN, la entrevista arrojó que el personal encargado de educar a los jóvenes practicantes en los gimnasios de musculación respecto a las sustancias y métodos dopantes no poseen el conocimiento necesario, y por lo tanto, no realizan actividades y acciones directamente destinadas a la lucha antidopaje, lo que se refleja en las respuestas de los preparadores físicos y dueños de gimnasios de musculación.

8) Existe escaso conocimiento de las consecuencias que producen el consumo de sustancias doping solamente el 25% de los entrevistados tiene conocimientos acerca de este grave fenómeno que se presenta en los gimnasios de musculación, el autor se preocupa ya que si la tendencia al consumo de estas sustancias es creciente.

Se logró demostrar mediante el análisis de los resultados del diagnóstico, que existe falta de información en los gimnasios de musculación con respecto al dopaje, tanto por parte de los preparadores físicos, como por los practicantes, los cuales no reciben capacitación alguna para su formación integral y educativa. Esto permitió tomar los elementos pertinentes para la conformación de un conjunto de medidas a desarrollar contra el uso de las sustancias prohibidas en la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable post covid.

CONCLUSIONES

Mediante el análisis de los resultados obtenidos en la aplicación de los diferentes métodos de investigación científica se arriban a las siguientes CONCLUSIONES.

Con la incorporación masiva a la práctica del acondicionamiento físico cardiosaludable se reconoce una tendencia creciente al uso del dopaje de los practicantes en los gimnasios de musculación, siendo evidente la falta de información en la comunidad respecto a las causas y consecuencias del mismo. Mediante las indagaciones realizadas se constata que tanto los propietarios como los preparadores físicos no poseen conocimientos científicamente fundamentados con relación a la educación y consecuencias del dopaje para la salud de los practicantes, teniendo en cuenta que el fin del acondicionamiento físico es potenciar la calidad de vida ya que no posee carácter competitivo, por lo que contribuyen al consumo de sustancias doping para que los practicantes logren a corto plazo resultados relevante en cuanto al incremento de masa muscular y figura deseada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- González, K. (2015). Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de Cultura Física. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo. Editorial Universitaria.
- González, R. (2020). Manual de acondicionamiento físico para practicantes de 14 a 18 años que se ejercitan en los gimnasios de musculación. Tesis para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Cultura Física. Facultad de Ciencias de la Cultura Física Universidad de Matanzas. Cuba.

Pancorbo, A.E.; Pancorbo, E.L. (2011). Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable. ISBN: 978-84-694-3189-4. Depósito legal: M-36877-2011. España.

Vélez, G.I. (2014). El acondicionamiento físico para la iniciación de un entrenamiento de musculación en los adolescentes de 14 a 20 años que asisten al centro deportivo Iñaquito de la ciudad de Quito. Requisito previo para optar el título de Licenciado en Cultura Física. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física.

FORMACION DE PREGRADO Y POSGRADO EN GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE PARA EL CONTEXTO CUBANO ACTUAL

Dr. C. Edmundo Claudio Pérez.

Universidad de Matanzas. Profesor Facultad de Ciencias de la Cultura Física,
eclaudioperez80@gmail.com Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7306-074X>

RESUMEN

Cuba perfecciona su modelo económico, la Gestión de la Actividad Física y el Deporte, necesita de profesionales preparados para asumir éstos desafíos. El presente trabajo tiene como objetivo la capacitación de estudiantes y profesionales de las Instituciones del Sistema Deportivo Cubano. Los temas principales de la preparación fueron las habilidades directivas de comunicación, liderazgo, gestión de la información, gestión del cambio, toma de decisiones, negociación y resolución de conflictos, todas éstas habilidades se articularon a la Planeación Estratégica Organizacional en sus niveles estratégico, táctico y operativo. La evaluación se realizó a través de un plan de negocios de productos o servicios asociados a la actividad física y el deporte. La Actividad Física y Deporte requieren de una transformación para encontrar herramientas y proyectos que logren una sustentabilidad en sus organizaciones deportivas de nivel territorial y nacional. Éste reto solamente se logra, con una capacitación eficaz de sus actuales y futuros profesionales.

Palabras clave: formación, gestión, actividad física, deportes.

ABSTRACT

Cuba perfects its economic model, the management of physical activity and sports needs professionals prepared to take on these challenges. The aim of this paper is to train students and professionals of the Institutions of the Cuban Sports System. The main topics of the preparation were the directive skills of communication, leadership, information management, change management, decision making, negotiation and conflict resolution, all these skills were articulated to the Organizational Strategic Planning at its strategic, tactical and operational levels. The evaluation was carried out through a business plan for products or services associated with physical activity and sport. Physical Activity and Sports requires a transformation to find tools and projects that achieve sustainability in their sports organizations at the territorial and national level. This challenge can only be achieved with an effective training of its future professionals.