

Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física

Curriculum strategy for the sports detraining mode of action in the graduate in Physical Culture

*Estratégia curricular para a modalidade de destreinamento
esportivo de rendimento na pós-graduação em Cultura Física*

Mr C. Radair Padilla-Dip*, <https://orcid.org/0000-0001-7143-3266>

rpadilla@uo.edu.cu*

Dr C. Francisco C. Trejo-del Pino, <https://orcid.org/0000-0002-4853-1025>

Universidad de Oriente, Cuba

Recibido: octubre/2022

Aceptado: diciembre/2022

Resumen

El desentrenamiento presupone un proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición. Por otra parte, el egresado de la carrera Cultura física, debería resolver problemas generales y frecuentes en el eslabón de base, más la promoción y ejecución de actividades profilácticas, terapéuticas deportivas; con garantía de un estilo de vida saludable para la población. Sin embargo, en el caso de los estudiantes del PLAN E, muestran limitaciones en la esfera profiláctica terapéutica, relacionada con el desentrenamiento deportivo; y no existen estrategias que les forme en ese modo de actuación profesional. Los ex-deportistas poseen necesidad educativa físico-médica, psicológica y social y se impone la necesidad del licenciado en Cultura Física para el desentrenamiento. El cuestionamiento científico ¿cómo potenciar el modo de actuación profesional desentrenamiento deportivo en el licenciado de Cultura Física?, es objeto de reflexión para que el egresado logre intervenir en sus dimensiones salubrista, preventiva y profiláctica durante el desentrenamiento de ex-deportistas en los contextos escuela, familia y comunidad. El objetivo es el diseño de una estrategia curricular para potenciar el modo de actuación profesional desentrenamiento deportivo, en la formación del licenciado de Cultura Física: proceso que se transversaliza en la carrera desde la disciplina Formación Laboral Investigativa. Para su desarrollo se emplearon métodos como el análisis-síntesis, el criterio de especialistas, la entrevista y el cálculo porcentual. Se concluyó en la factibilidad de la estrategia mediante el criterio de especialistas; corroborándose su utilidad para el colectivo. Loo que eleva la profesionalización en esta actividad formativa.

Palabras clave. Desentrenamiento Deportivo, Estrategia Curricular, Práctica Laboral Investigativa.

Abstract

Detraining presupposes a process of progressive return to the baseline state of the athlete for his new condition. On the other hand, the graduate of the Physical Culture career, should solve general and frequent problems in the base link, plus the promotion

and execution of prophylactic, therapeutic sports activities; guaranteeing a healthy lifestyle for the population. However, in the case of PLAN E students, they show limitations in the therapeutic prophylactic sphere, related to sports detraining; and there are no strategies that train them in that mode of professional action. Former athletes have a physical-medical, psychological and social educational need and the need for a degree in Physical Culture is imposed for detraining. The scientific questioning, how to promote the mode of professional performance of sports detraining in the Physical Culture graduate?, is the object of reflection so that the graduate can intervene in its health, preventive and prophylactic dimensions during the detraining of former athletes in school contexts. , family and community. The objective is the design of a curricular strategy to promote the way of professional performance of sports training, in the training of the Physical Culture graduate: a process that is transversalized in the career from the Investigative Labor Training discipline. For its development, methods such as analysis-synthesis, the criteria of specialists, the interview and the percentage calculation were used. It was concluded in the feasibility of the strategy through the criteria of specialists; corroborating its usefulness for the collective. Loo that raises the professionalization in this training activity.

Keywords: Sports Detraining, Curricular Strategy, Investigative Labor Practice.

Resumo

O destreinamento pressupõe um processo de retorno progressivo ao estado basal do atleta para sua nova condição. Por outro lado, o licenciado da carreira de Cultura Física, deverá resolver problemas gerais e frequentes no elo de base, acrescido da promoção e execução de atividades desportivas profiláticas, terapêuticas; garantir um estilo de vida saudável para a população. Porém, no caso dos alunos do PLAN E, apresentam limitações no âmbito terapêutico profilático, relacionadas ao destreinamento esportivo; e não há estratégias que os capacitem nesse modo de atuação profissional. Os ex-atletas têm necessidade de educação físico-médica, psicológica e social e impõe-se a exigência da licenciatura em Cultura Física para o destreinamento. O questionamento científico, como promover o modo de atuação profissional da destreinação esportiva no graduado em Cultura Física?, é objeto de reflexão para que o graduado possa intervir nas suas dimensões sanitária, preventiva e profilática durante a destreinamento de ex-atletas em contexto escolar . , família e comunidade. O objetivo é o desenho de uma estratégia curricular para promover a forma de atuação profissional da formação desportiva, na formação do licenciado em Cultura Física: processo que se transversaliza na carreira a partir da disciplina de Formação Laboral Investigativa. Para seu desenvolvimento, foram utilizados métodos como a análise-síntese, o critério de especialistas, a entrevista e o cálculo percentual. Concluiu-se na viabilidade da estratégia a critério de especialistas; corroborando sua utilidade para o coletivo. Loo que eleva a profissionalização nesta atividade formativa.

Palavras chave: Destreinamento Desportivo, Estratégia Curricular, Prática Laboral Investigativa.

Introducción

La universidad como institución social formadora de profesionales de alto nivel, tiene el encargo de preservar, desarrollar y transmitir la ciencia y la cultura en consecuencia con las demandas del momento histórico. Asu vez, tiene la responsabilidad de formar un profesional capaz de adaptarse a los escenarios actuales y futuros; de ser un promotor de

cambios y transformaciones en todas las esferas de la práctica social (Milian y Valdivia, 2016).

En este contexto la carrera Licenciatura en Cultura Física se encarga de la formación de un profesional integral, que se desempeñe exitosamente en diferentes esferas de su actuación profesional en la Educación Física, la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, la Recreación Física, así como, los deportes en el eslabón base y en los contextos escuela, familia y comunidad.

Lo anterior demuestra que el desarrollo profesional que deben alcanzar una vez egresado, ha de corresponderse con estas exigencias sociales. Para ello, es necesario ofrecer al futuro egresado conocimientos y habilidades durante el proceso de formación profesional para desempeñarse en la sociedad (Domínguez *et al.*, 2017).

El desentrenamiento presupone un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición; y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador y con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era atleta activo.

Se reconoce que los ex-deportistas poseen necesidad educativa físico-médica, psicológica y social, por lo que se impone la necesidad de potenciar el modo de actuación del licenciado en Cultura Física para el desentrenamiento. De ahí que los egresados puedan resolver los problemas generales y frecuentes en el eslabón de base y la promoción y ejecución de actividades profilácticas, terapéuticas deportivas con garantía de un estilo de vida saludable para la población. Implica incluso que resuelvan los problemas desentrenamiento en ex deportistas del eslabón de base. Debe tener solución también con el empleo de la investigación e innovación científico-técnica, como vía para transformar la realidad y solucionar problemas en este campo de acción y esfera de actuación profesional.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y la medicina deportiva, prestan atención mediante un Programa Nacional sobre el Desentrenamiento que se hace valer mediante normativas. Por otro lado, a través de la medicina deportiva se promueven indicaciones sobre su realización. Sin embargo, es insuficiente su tratamiento en la formación del profesional de Cultura Física para el modo de actuación en las soluciones a las demandas de la población ex-deportista no solo del alto rendimiento, sino en el eslabón de base.

Téngase en cuenta que este momento tan necesario en la orientación de la vida del ex-deportista, debe tener un enfoque salubrista, profiláctico y preventivo. Según Frómeta y Zamora (2014), “...los actuales egresados no poseen suficientes herramientas teóricas y prácticas para enfrentar los retos en esta área del saber”(p.12).

El Plan de Estudio E es integrador, abierto, de base humanista y sustentado en el paradigma histórico-cultural dirigido a la formación integral de los profesionales de la Cultura Física. De modo que la propuesta realizada lo enriquece y complementa mediante los conocimientos y saberes sobre el desentrenamiento deportivo. En la formación de ese pregrado, los estudiantes muestran limitaciones en la esfera profiláctica terapéutica relacionada con el desentrenamiento deportivo y no existen estrategias que les forme en ese modo de actuación profesional.

Según lo planteado por Frómeta (2016, p.181) es necesario preparar un personal desentrenador, pues se han detectado insuficiencias en el ejercicio del Licenciado en Cultura Física en este sentido, al no haber sido formados en ese proceso; limitándose su capacidad para responder a las necesidades de los deportistas de alto rendimiento cuando se retiran de la provincia Santiago de Cuba.

Más adelante apunta, que el entrenamiento deportivo constituye la antítesis del desentrenamiento deportivo, este último es crítico en la formación del profesional y apenas se evidencia que, “...en el pregrado se instruye parcamente al estudiante sobre ese proceso (0, 045% horas del currículo). En la asignatura Control Médico (48 horas) se asignaron dos horas (4, 1%) para su exposición sucinta: tiempo insuficiente para hacer trascender el carácter informativo de su contenido.” (Frometa y Zamora, 2015, p.1).

Dichos criterios conllevan a pensar que el desentrenamiento debe ser una de las direcciones fundamentales del modo de actuación profesional a desarrollar en los estudiantes de licenciatura en Cultura Física, de manera que se eleve su profesionalización y autoperfeccionamiento para lograr mayor eficiencia en su actuación profiláctica y terapéutica en los contextos familia, escuela y comunidad.

Consecuente con los criterios de Rodríguez y Toledo (2018) de que, el desentrenamiento deportivo es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento; de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico.

Hilario *et al.* (2020) exponen que, “para el proceso de desentrenamiento, el objetivo es ir disminuyendo las cargas hasta los niveles de una persona activa”; es decir, no sedentaria, pero tampoco deportista. Para lograr su eficiencia es necesario un modo de actuación profesional consecuente.

El “modo” de actuación en su acepción más general, se considera el proceso de aprehensión del “método” de actuación, concretado en un sistema de acciones generalizadoras de la actividad pedagógica. Supone:

- la percepción positiva de la profesión
- la forma científica de percibir la realidad y actuar en ella
- el análisis crítico de la teoría y la práctica educativa,
- la concepción científica y transformadora de la realidad educativa

y se construye a partir de un sistema de acciones que caracteriza la actuación profesional. Se sustenta en conocimientos, habilidades y valores profesionales; y manifiesta la identidad profesional pedagógica.

El dominio pleno de los conocimientos, habilidades, valores y capacidades más generales del objeto de la profesión, por parte del estudiante; permite la aprehensión del método para su actuación profesional. Involucra un sistema de acciones generalizadoras de su actividad; adaptables a varias formas y contextos que tributan la interacción de las mismas, a la conformación de cualidades y rasgos distintivos de la personalidad. Lo que permite identificar la especificidad del objeto y el encargo social de una profesión al poder discernir entre ese profesional y otro (Rodríguez *et al.*, 2019).

Lo analizado, implica establecer itinerarios en la formación de pregrado, que garanticen la eficiencia de su formación; convirtiéndose en el componente laboral investigativo donde se integran los procesos sustantivos de la formación profesional (académico, laboral, investigativo, extensión social y lo ideopolítico).

La disciplina Formación Laboral Investigativa (FLI) es pues, la columna vertebral de la carrera. Capaz de integrar el resto de las disciplinas y garantizar tanto el enfoque interdisciplinario como transdisciplinario. Convierte el entrenamiento en un nodo cognitivo o núcleo conceptual y a partir de él, se precisan los problemas profesionales y saberes para su instrumentación curricular. De ahí que constituya un contexto apropiado para su implementación.

A través de esa disciplina, se realiza la actividad laboral investigativa; así como el carácter abierto y extensionista de la formación de pregrado del licenciado en Cultura Física; la profesionalización temprana y la confrontación del conocimiento con la práctica. A la vez, se materializan los principios de estudio-trabajo: vínculo de la teoría con la práctica, y la escuela con la vida. Se genera el protagonismo del estudiante, la construcción del conocimiento en la práctica, la confrontación con los problemas profesionales y la reflexión de la acción en, desde y para el problema.

Se propicia un modo de aprender desde sus propias realidades, las vivencias en el escenario laboral, que exige conocimientos y saberes integrados como totalidad y que difiere del modo de aprender desde el espacio áulico (a través de disciplinas y conocimientos fragmentados). De ahí que se haga necesario el empleo de estrategias que mediante un sistema de acciones preconcebidas, posibiliten la eficiencia y el cumplimiento de este propósito.

Entre otras disciplinas de la carrera con mayores condiciones para estos propósitos, se encuentra la disciplina Cultura Física Profiláctica y Terapéutica. La misma posibilita la preparación del estado de salud en el eslabón de base, por medio de programas como la estimulación temprana de lactantes, círculos de abuelos, de hipertensión arterial; gimnasios de Cultura Física; gimnasia para embarazadas; programa de atención a obesos, asmáticos, diabéticos; otros programas de atención a padecimientos en la comunidad y el nivel primario de salud.

Además, aporta conocimientos y habilidades para identificar y caracterizar signos y síntomas de enfermedades en las personas que practican la Cultura Física en el eslabón de base. Reconoce los niveles primarios de atención y el grado de bioadaptación del organismo del practicante a las cargas físicas con métodos de la medicina deportiva, para identificar posibles afectaciones del estado de salud. Por otro lado, brinda conocimientos, métodos y técnicas para la solución o mejoría de los síntomas en los diferentes tipos de afecciones o enfermedades.

Aporta recomendaciones para reducir los riesgos de la práctica de ejercicios físicos en diferentes poblaciones; en interacción con las condiciones variables del medio ambiente y encaminadas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la capacidad de trabajo. Sin embargo, el sistema de conocimiento de esta disciplina en cuanto al desentrenamiento es limitado. Solo se trata el desentrenamiento en la prevención de alteraciones de la salud en atletas retirados (Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba [MES], 2016).

Casado *et al.* (2020) entiende que el desentrenamiento deportivo puede tener curso legal en el currículo, insertándose como una estrategia curricular; significándose de este modo, como un componente fundamental de la formación profesional del licenciado en Cultura Física. Las estrategias curriculares orientan y guían las principales direcciones a atender en la formación profesional, incorporan una nueva perspectiva a las características del proceso de formación.

Sin embargo, ya Horrutinier en 2009 había defendido la incorporación de la visión de características del proceso de formación profesional, a través de las estrategias curriculares. En la disciplina FLI es posible su implementación al ser una disciplina integradora, columna vertebral de la carrera.

Algunos autores denominan las estrategias curriculares, ejes transversales que expresan una cualidad igualmente necesaria al concebir el plan de estudio de una carrera universitaria. Lo relacionan con aquellos objetivos generales que no es posible alcanzar: con el nivel de profundidad y dominio requeridos, desde el contenido de una sola disciplina. Así mismo, demandan el concurso adicional de las restantes.

Las estrategias curriculares, sus enfoques de sucesión con las diferentes materias, las actividades a las que docentes y estudiantes deben enfrentar; pueden vencer con un enfoque cognitivo y procedimental; y constituyen acciones en el proceso docente educativo (Armenteros *et al.*, 2020).

También se identifica la estrategia curricular como sistema de acciones que de forma lógica y coherente se desarrolla a través de todo el Plan de Estudio en los diferentes años y asignaturas; para contribuir a la formación integral que necesita el profesional de estos tiempos. Ellas trascienden los objetivos de las disciplinas y van hacia la formación de un profesional para transformar la realidad en que vive, a partir del dominar y actuar en consecuencia con una profunda motivación y responsabilidad desde el contenido de su profesión y su desempeño social. Abarcan los aspectos generales de cada profesión, trascienden lo curricular e integran en ellas tanto el currículum explícito como el implícito.

Según Salazar *et al.* (2019), su contenido requiere de una profunda concientización por los profesores que intervienen en el proceso de formación. Pues el cumplimiento de sus objetivos particulares, generales y la integración de todos, demanda tanto de lo que se enseñe, aplique y cree en los componentes académico, laboral e investigativo; de la

unidad de todas las influencias educativas que inciden en el estudiante; y del ejemplo de cada uno de sus profesores.

Se caracterizan por tener un elevado grado de contextualización. El éxito en la implementación estará dado por su nivel de concreción a través de las asignaturas y disciplinas que se integren coherentemente al plan de estudio de cada carrera.

Atraviesan el currículo en lo horizontal y lo vertical, por lo que deben ser cumplidas en todo el sistema de manera fluida. Implica que el docente no debe forzar la aparición de estas, sino que debe analizar acorde con su objetivo y contenido, en qué momento se le puede dar tratamiento.

Entre las estrategias curriculares de la carrera se encuentran: lengua materna, idioma inglés, historia de Cuba, empleo de las TIC, educación ambiental, formación científica, formación jurídica y cívica; así como la formación deportiva. Esta última constituye una estrategia curricular propia de la carrera; dirigida a lograr que el futuro Licenciado en Cultura Física sea un practicante sistemático: con hábitos formados con una cultura deportiva general y especialización en un deporte de su preferencia.

Se concreta a lo largo de la carrera, a través de las relaciones interdisciplinarias y de transversalidad que se establecen entre las Disciplinas “Teoría y Práctica de la Educación Física”, y “Teoría y Práctica del Deporte”. Estas propician una formación básica y específica del deporte. Dichas estrategias son pertinentes, pero no suficientes para satisfacer necesidades de las esferas de actuación del profesional de la Cultura Física.

La propuesta de estrategia curricular para el desentrenamiento deportivo, contribuirá al desarrollo del modo de actuación profesional del licenciado en Cultura Física, y a elevar la calidad de su formación profesional; acorde con las exigencias del modelo del profesional de la Educación Superior.

Muestra y metodología

La carrera de Licenciatura en Cultura Física de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente, cuenta con un claustro integrado por 107 profesores. De ellos se seleccionaron como muestra, los 92 profesores que imparten docencia en la disciplina FLI, y el profesor principal en el curso 2020-2021. Para la realización del estudio en el contexto en que se desarrolla y en las condiciones reales en que se da éste, se utiliza la metodología cuanti-cualitativa para analizar e interpretar la naturalidad en que se expresa el fenómeno.

Se realizó el análisis de documentos; se analizaron programas de asignaturas de la disciplina FLI; y se realizaron entrevistas a profesores de la disciplina. Todo ello para observar actividades laborales investigativas. Así mismo se empleó el criterio de especialistas para la obtención de juicios de valor sobre la factibilidad de la estrategia propuesta.

Se pudo constatar mediante el empleo de los métodos aplicados, la carencia de estrategia curricular orientada al desentrenamiento deportivo, así como de las actividades y tareas laborales orientadas en esta dirección formativa.

La entrevista realizada a profesores de la disciplina permitió considerar que estos no conocen en toda su magnitud las acciones para dirigir un proceso de desentrenamiento deportivo, con los requerimientos adecuados a sus necesidades. Por otro lado, el desentrenamiento no ocupa un lugar de prioridad en la salida profesional a través de las modalidades del trabajo científico estudiantil. No se considera un problema profesional necesario en sus dominios y saberes profesionales por los estudiantes.

En la tabulación de los datos recopilados, se utilizó el método estadístico-matemático: El cálculo porcentual para procesar la información a partir de los resultados de instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial, final y para un acercamiento óptimo en la valoración cualitativa.

Después del análisis de los documentos que rigen el Plan de Estudio, el Modelo Profesional y otros documentos que norman la formación de este profesional, así como los elementos arriba mencionados que justifican la proyección de este estudio investigativo; se propone una estrategia curricular para insertar el desentrenamiento deportivo como base de la formación del licenciado en Cultura Física. Implica las acciones que han de transitar a través de la carrera.

Estrategia curricular para el modo de actuación de desentrenamiento deportivo

Objetivo general: Potenciar el modo de actuación para el desentrenamiento deportivo en los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física a través de la disciplina FLI, acorde con las exigencias del modelo del profesional de la Educación Superior.

Orientaciones metodológicas generales

La estrategia se diseña con el propósito de que se haga extensiva al resto de las disciplinas de la carrera, la sistematización de las acciones propuestas para potenciar el modo de actuación del desentrenamiento deportivo, a través de la disciplina FLI.

Estas propuestas se pueden desarrollar en las diferentes asignaturas de la carrera en el I semestre del curso presencial y semipresencial. De este modo, su sistematización comienza con la etapa de familiarización (objeto de la profesión y su tránsito gradual y ascendente), con salida en las modalidades del trabajo científico estudiantil. Proporciona un mejor desempeño formativo y un abanico cultural relacionado con los contenidos que recibe en las asignaturas de la disciplina FLI.

Su enfoque es interdisciplinario. De modo que articula las diferentes asignaturas y transdisciplinario, porque trasciende el objeto de una disciplina para convertirse en un problema común a todas las disciplinas de la carrera. Las asignaturas deben crear situaciones de aprendizaje y tareas laborales investigativas aplicables y coherentes con la formación del modo de actuación para el desentrenamiento deportivo. Para ello se recomienda a los profesores:

1. Analizar las acciones propuestas para garantizar la eficiencia de las tareas laborales investigativas a realizar, atendiéndose el objetivo y contenido para su tratamiento.
2. Seleccionar el más adecuado (no forzar la aparición de la estrategia) y darles a los estudiantes varias alternativas y/o ejemplos .
3. Establecer formas de evaluación y control de la eficiencia de la aplicación de la estrategia y su salida profesional en las modalidades del trabajo científico estudiantil.

Los profesores deben utilizar esta estrategia curricular en la formación de los estudiantes, la preparación para la vida futura como profesionales, y contribuir al mejoramiento de su calidad de vida. Esta no garantiza por sí sola el éxito pedagógico; es necesario diseñar con mucho cuidado el programa educativo donde será utilizada. Resulta por tanto un deber ineludible definir y contextualizar la estrategia en cada escenario.

Estructura de la estrategia curricular

Las etapas y objetivos de la estrategia curricular para potenciar el modo de actuación para el desentrenamiento deportivo, reflejan el ascenso gradual en complejidad con las tareas laborales para su sistematización e indican su transversalización por la carrera. Para ello se propone la siguiente estructuración de las actividades laborales investigativas donde se inserta la estrategia curricular:

1. Etapa de familiarización laboral

Corresponde a los años iniciales de la carrera donde el estudiante explora las situaciones y realidades de su entorno laboral y se relaciona con este entorno.

2. Etapa de identificación de problemas profesionales del desentrenamiento deportivo: Corresponde al segundo año

El estudiante debe realizar registros de problemas en la escuela u otro escenario laboral sobre el desentrenamiento y deberá ser capaz de contextualizar sus fundamentos.

3. Etapa de aplicación de alternativas de solución a problemas del desentrenamiento deportivo

Corresponde al tercer año. El estudiante estará en condiciones, luego de identificar los problemas relacionados con el desentrenamiento deportivo, de buscar algunas alternativas de solución bien fundamentas.

4. Etapa de solución de problemas del desentrenamiento con el empleo de métodos científicos.

Corresponde a los años terminales donde el estudiante (a través del Trabajo de Curso o Proyecto de Diploma) puede realizar un diseño de investigación y aplicar métodos científicos para solucionar estos problemas de su práctica pre profesional.

Las acciones de la estrategia se deben sustentar en un enfoque desarrollador, a partir de los fundamentos biológicos, psicológicos, sociales, pedagógicos, sociológicos y ambientales que fundamentan la Cultura Física; así como de una postura ética consecuente con los principios del proyecto social cubano. Por lo que deben estar orientadas a:

- Dirigir el proceso de desentrenamiento deportivo hacia el eslabón de base y en los contextos escuela, familia y comunidad.
- Contextualizar los conocimientos y saberes según las necesidades individualizadas del desentrenamiento deportivo.
- Sistematizar los conocimientos y habilidades para el modo de actuación en esta dirección.

Primera Etapa de familiarización laboral

Objetivo: Familiarizar al estudiante con los principales problemas profesionales del desentrenamiento deportivo, su diagnóstico en el escenario laboral y sus fundamentos desde las ciencias aplicadas.

Acciones:

- Realizar actividades de preparación laboral previa con los estudiantes, con acceso a información digital, así como a materiales impresos sobre el tema *desentrenamiento deportivo*.
- Facilitar bibliografía sobre el tema (impresa y digital) a los estudiantes e interesados.
- Realizar la coordinación Universidad-Institución Laboral de Base y la preparación de tutores de los estudiantes y profesores encargados de esta actividad para encauzarla.
- Propiciar las herramientas cognitivas y procedimentales necesarias a los estudiantes, para que exploren, determinen y precisen necesidades en el contexto laboral. Así mismo, ex-deportistas (desentrenados o no), por deporte, sexo, tiempo de retiro de la alta competición, patologías, ingresos económicos, entre otros aspectos. Se sugiere comparar la información entre los periodos de deportista y ex-deportista.
- Proponer en las tareas laborales investigativas, el estudio de casos a los estudiantes, según lo requiera, por la connotación individualizada del desentrenamiento.
- Analizar las incidencias psicológicas del ex-deportista tras las causas del retiro.
- Registrar las diferentes incidencias en el desentrenamiento de los ex-deportistas registrados.
- Concebir tareas laborales investigativas con propósitos cognoscitivos, para que los estudiantes empleen los fundamentos de las ciencias aplicadas al deporte, en consecuencia con las necesidades y casos de desentrenamiento en el escenario laboral.

Segunda Etapa de identificación de problemas profesionales del desentrenamiento deportivo

Objetivo: Identificar mediante la propuesta de tareas laborales investigativas, situaciones variadas relacionadas con el desentrenamiento deportivo que posibilite el adiestramiento del estudiante para su tratamiento.

Acciones:

- Concebir tareas laborales que posibiliten la identificación y contextualización de las problemáticas de desentrenamiento deportivo en el escenario laboral.
- Determinar las particularidades biológicas, psicológicas y sociales de los ex-deportistas
- Apoyar el trabajo con el consenso y opiniones de los profesores de Educación Física o de deporte, de las instituciones donde se realiza la práctica laboral.
- Precisar indicadores que posibiliten con la mayor objetividad posible, identificar posibles necesidades de estudiantes para el desentrenamiento deportivo.
- Elaborar la guía de la actividad laboral investigativa, consecuente con los propósitos y acciones dirigidas a la identificación de necesidades de desentrenamiento deportivo.
- Propiciar los espacios para la socialización y el intercambio de los resultados de los estudiantes en su actividad laboral investigativa.

Tercera Etapa de aplicación de alternativas de solución a problemas del desentrenamiento deportivo

Objetivo: Aplicar, a través de las tareas laborales investigativas, acciones lógicas y prácticas para enfrentar los problemas generales del desentrenamiento deportivo y ofrecer alternativas de solución.

Acciones:

- Diagnosticar la actividad física, terapéutica y recreativa de las personas ex-deportistas.
- Emplear la mayor variedad de alternativas posibles para el tratamiento mediante ejercicios, medios y equipos para la preparación física de los ex-deportistas.
- Diseñar proyectos comunitarios transformadores, según las necesidades registradas por el diagnóstico de la actividad física de la población ex-deportista.
- Aplicar técnicas y ejercicios profilácticos y terapéuticos de rehabilitación física, así como métodos de control y adaptación de actividades a personas ex-deportistas.

- Organizar y desarrollar actividades físico-deportivas y recreativas en diversos medios naturales en la comunidad, desde una visión de desentrenamiento deportivo.
- Desarrollar actividades docentes donde se tenga en cuenta la necesidad educativa de ex-deportistas, desde el punto de vista físico-médico, psicológico y social.
- Determinar las herramientas para la reducción de la carga en el desentrenamiento y efectos.
- Orientar al estudiante para su labor intersectorial Salud-Deporte en el escenario laboral de su práctica, a partir de la consideración de la consulta médica en los casos identificados.

Cuarta Etapa de solución de problemas del desentrenamiento con el empleo de métodos científicos

Objetivo: Solucionar de forma creativa, mediante el empleo de métodos científicos, problemas del desentrenamiento deportivo en el eslabón de base y su salida en el trabajo científico estudiantil.

Acciones:

- Planificar actividades docentes con enfoque colectivo-personalizado, que tomen en cuenta necesidades educativas, físico-médica, psicológica y social de ex-deportistas.
- Planificar actividades con métodos y estilos de enseñanza avanzados y que desarrollen valores.
- Aplicar métodos y técnicas de investigación para identificar, definir y solucionar problemas profesionales.
- Aplicar adecuadamente la metodología de lo deportivo en las clases de Educación Física. Implica actividades recreativas y de promoción de salud en consideración de las necesidades de ex-deportistas.
- Orientar a los estudiantes para la elaboración del registro de problemas profesionales del desentrenamiento deportivo en el escenario laboral.
- Dar salida profesional a través del trabajo científico estudiantil, al desentrenamiento deportivo y el modo de actuación profesional.

Valoración de factibilidad de la estrategia curricular mediante criterio de especialistas

Con el objetivo de valorar la factibilidad y eficacia de la estrategia curricular desentrenamiento deportivo, se encuestaron 5 especialistas. Para su selección se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

1. Especialización en la temática abordada
2. Experiencia profesional
3. Categoría científica de los especialistas.

La estrategia curricular desentrenamiento deportivo se sometió a la valoración de un grupo de especialistas, según indicadores como:

- Modo en que se inserta la estrategia curricular en la disciplina FLI
- Concepción del modo de actuación profesional en la esfera profiláctica terapéutica de la estrategia curricular.
- Niveles de sistematización de las tareas laborales investigativas para el modo de actuación en el desentrenamiento deportivo.
- Salida profesional del modo de actuación desentrenamiento deportivo en las modalidades del trabajo científico estudiantil.

Entre los especialistas con vasta experiencia profesional escogidos, se encuentran profesores de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba (tabla 1).

La encuesta fue realizada a cinco especialistas seleccionados de forma intencional. De ellos se escogieron 2 doctores en ciencias y 3 masters. Todos ostentan la categoría principal: 2 de ellos profesores titulares y 3 auxiliares. De ellos, 4 tienen más de 25 años de trabajo y uno con más de 15 años de experiencia.

Tabla 1. Caracterización de los especialistas

Total	Categorías				Años de experiencia	
	Docente		Científica y académica			
	Titular	Auxiliar	Dr. C	M. Sc	Más de 25	Entre 15 y 25
5	2	3	2	3	4	1
	40%	60%	40%	60%	80%	20%

Fuente: Elaboración propia

Indicadores para evaluar la efectividad de las acciones:

- Muy adecuada
- Adecuada
- Poco adecuada
- No adecuada

Los especialistas coinciden un 100% en destacar el nivel científico y actualidad de la estrategia curricular, su carácter integrador interdisciplinario y transdisciplinario a través de la disciplina FLI, que es integradora e incide en la carrera.

Esta disciplina garantiza su accionar en el resto de las disciplinas y la salida del desentrenamiento en las modalidades del trabajo científico estudiantil. Se pueden evaluar los conocimientos y saberes de los estudiantes, así como sus habilidades investigativas. Además, la estrategia curricular para el modo de actuación en el desentrenamiento deportivo promete pertinencia ante las necesidades del contexto actual en que se desarrollan el egresado de Cultura Física en las diferentes esferas de actuación, así como para el desarrollo de las prácticas laborales investigativas.

Destacan el contenido de las tareas laborales y su estructuración sistémica, lo que contribuye a una mejor formación del profesional de la Cultura Física en la esfera de actuación profiláctica terapéutica. La mayoría de los entrevistados afirman que su puesta en práctica, garantiza competencias profesionales específicas para el desempeño con los deportistas retirados, así como la capacidad para responder a las necesidades de atención pedagógicas en los deportistas de alto rendimiento que se retiran de la provincia Santiago de Cuba.

Corroboración de factibilidad de la estrategia curricular desentrenamiento deportivo

De los especialistas entrevistados, 5 (el 80%) alegan que la estrategia curricular desentrenamiento deportivo es factible y contribuye a formar un profesional de Cultura Física competente en su desempeño del eslabón de base con los ex-deportistas, considerándose esta como muy adecuada.

Uno de los especialistas que representa el 20% de la muestra, consideran adecuada la propuesta y argumenta que en mucho de los casos los ex/deportistas no se incorporan a los escenarios donde se desempeña el profesional de Cultura Física y que, por lo

general, son los que más tiempos le han dedicado al entrenamiento por ende los que más necesitan del desentrenamiento.

Se considera una vía novedosa para lograr un profesional competente en el desempeño con los ex-deportistas (tabla 2). Es valorada la propuesta como MUY ADECUADA y está en correspondencia con sus intereses y necesidades.

Tabla 2. Efectividad de las acciones

	Muy adecuada		Adecuada		Poco adecuada		No adecuada	
Nivel científico	5	100%	0	%	0	%	0	%
Actualidad	5	100%	0	%	0	%	0	%
Importancia	5	100%	0	%	0	%	0	%
Garantiza competencia para lograr el desempeño	5	100%	0	%	0	%	0	%
Factibilidad	4	80%	0	%	1	20%	0	%
Novedosa	5	100%	0	%	0	%	0	%
Total	29	96.6%	0	%	1	3.3%	0	0%

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Como se demuestra, el modo de actuación para el desentrenamiento deportivo a nivel curricular, se forma desde un campo transdisciplinar que conjuga las perspectivas pedagógicas de la formación profesional del licenciado en Cultura Física. Este último, necesita cada vez más, la formación preventiva profiláctica y salubrista para el desempeño en el desentrenamiento como objeto de conocimiento.

De este modo, se pueden ofrecer estrategias a través de la disciplina de FLI para los estudiantes en función de sus prioridades. Facilita la suma de otros itinerarios formativos que posibiliten el desarrollo de esta área del desempeño de la profesión desde otras perspectivas, que hagan posible el egreso de un profesional competente. Para lograrlo se concibe un proceso formativo de perfil amplio, una formación básica profunda y una organización curricular por áreas de conocimiento, con énfasis en el modo de actuación para el desentrenamiento deportivo.

La estrategia planteada incorpora una nueva visión en la formación de pregrado del licenciado en Cultura Física, características del proceso de formación del modo de actuación para el desentrenamiento deportivo. Como criterio y referente para la formación profesional, aporta una nueva concepción factible de implementar para complementar el Plan de Estudio E. La estrategia se diseña a partir de un sistema de acciones que se desarrolla de forma lógica y coherente desde la disciplina FLI. A través de todo el Plan de Estudio en los diferentes años y asignaturas, contribuye a la formación integral que necesita el profesional de estos tiempos.

El éxito en la implementación estará dado por su nivel de concreción a través de las asignaturas y disciplinas. La propuesta de esta estrategia curricular constituye un medio idóneo para mejorar la concepción de la formación laboral investigativa y con ello, elevar la calidad de la formación profesional del licenciado en Cultura Física.

Se debe implementar y valorar la estrategia para proporcionar la formación general de los estudiantes, la preparación para la vida futura como profesionales, y mejorar la calidad de vida de sus usuarios. Esta no garantiza por sí sola el éxito pedagógico, es necesario diseñar con mucho cuidado el programa educativo donde será utilizada. Resulta por tanto un deber ineludible, definir y contextualizar la estrategia en cada escenario.

Conclusiones

1. El análisis de los fundamentos relacionados con la formación del profesional de la Cultura Física, con énfasis en la atención a los deportistas retirados, facilitó la concreción de los aspectos de esencia teórica, metodológica y práctica que sustentan la estrategia curricular para la formación del modo de actuación en el desentrenamiento deportivo.
2. El diagnóstico reveló las falencias y limitaciones existentes en el desempeño de los estudiantes para la atención al desentrenamiento deportivo.
3. Como solución, se propuso una estrategia orientada a su formación para el desempeño eficiente en el eslabón de base.
4. Mediante el criterio de especialistas se demuestra la validez y pertinencia de la estrategia curricular propuesta.

Referencias Bibliográficas

- Armenteros-Pimentel, M. L.; González-Burgos, A. y Font-Rodríguez, I. (2020). Estrategia curricular tarea vida su impacto en la Facultad de Cultura Física. *Olimpia*, 17, 402-412. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1501>
- Casado-Reyes, M.; Consuegra-Pino, M. y Delis-Prades, O. (2020). Estrategias curriculares en la Educación Rítmica y Lúdica de la Licenciatura en Cultura Física. *Revista científica especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 17(44), 97-106. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/604>
- Domínguez-Allende, T.; González-Rodríguez, A. y Hernández-Méndez, M. Á. (2017). Las estrategias curriculares en la formación profesional de los estudiantes de la carrera de cultura física. *Pertinencia Académica*, (5), 45-54. <http://revista-academica.utb.edu.ec/index.php/pertacade/article/view/69>

- Frómeta N. (2016). Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo [Tesis doctoral, Universidad de Holguín].
- Frómeta, N. y Zamora, R. (2014, 21 de julio). Desentrenamiento deportivo: la carrera acaba, la vida debe continuar. *Trabajadores*.
- Frómeta, N. y Zamora, R. (2015). Estrategia pedagógica para la aplicación del desentrenamiento deportivo en Santiago de Cuba. *EFDeportes.com*, 20(210). <https://efdeportes.com/efd210/aplicacion-del-desentrenamiento-deportivo.htm>
- Hilario, N. G., Heredia, D. A., Ávila, C. M., y Jarrín, S. A. (2020). Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador. *Revista científico-profesional*, 5(11), 314-332. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659463>
- Horrutiner-Silva, P. (2009). *La universidad cubana: modelo de formación*. Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior.
- Milian-Díaz, Y. y Valdivia-Sardiñas, M. A. (2016). Las Estrategias Curriculares en la formación profesional pedagógica del Licenciado en Educación Matemática-Física. *Atenas*, 3(35), 80-88. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478055145006>
- Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba. (2016). *Plan de Estudios E de la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Currículo Base*. <https://educa.uho.edu.cu/wp-content/uploads/2016/02/Plan-E-Cultura-F%C3%ADsica.pdf>
- Rodríguez-Álvarez, M.; Vázquez-Vázquez, J. M. y Del Cristo-Sosa, Y. (2019). La búsqueda de soluciones creativas desde la práctica laboral en la carrera educación preescolar. *Revista de Investigación, Formación y Desarrollo*, 7 (1), 48-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7299579>
- Rodríguez-Sosa, Y. y Toledo-Ríos, R. (2018). El Desentrenamiento Deportivo en Edades Tempranas del Alto Rendimiento. *Ciencia Y Actividad Física*, 4(2), 88-98. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/76>
- Salazar-Salazar, M.; Coloma-Rodríguez, O. & Salazar-Salazar, D. M. (2019). La implementación de las estrategias curriculares en la formación de profesionales de ciencias pedagógicas. *Didasc@lia: Didáctica y educación* 9(6), 225-242. <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/842>

Declaración de Contribución

Los autores declaran que no existen conflictos de interés

Contribución de Autoría

Radair Padilla Dip: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, instrumentación, análisis estadístico, confección de base de datos, redacción del original (primera versión), traducción, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.

Francisco Cristino Trejo del Pino: Búsqueda y revisión de literatura, instrumentación, asesoramiento general, corrección y versión final del artículo, del artículo, revisión de la norma bibliográfica aplicada.