

# Deporte, resiliencia y calidad de vida

## Sport, Resilience, and Quality of Life

### Esporte, Resiliência e Qualidade de Vida

[Editorial]

Rosa Elvira Cabrera Acosta\*

Alina Bestard Revilla\*\*

Carlos Roberto Sierra Barbado\*\*\*

Jonathan González Pieras\*\*\*\*

Citar como:

Bestard, A., Cabrera Acosta, R.E., González Pieras, J. y Sierra, C. (2023). Deporte, resiliencia y calidad de vida. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 13(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.5158>



Estimados lectores:

La *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento* les hace llegar sus más sinceras y afables congratulaciones por la prestancia y motivación al estudio de las nuevas temáticas que aquí se abordan. Existe una necesidad de atribuir el quehacer científico a los investigadores, para que estos contribuyan a potenciar los saberes a través de significados y sentidos, en las áreas de la cultura física, el deporte y la educación física; de manera que las soluciones científicas aportadas sean asumidas por los profesionales para mejorar la calidad de vida de la población, las competencias profesionales y la sostenibilidad de la práctica

---

\* Magíster en Actividad Física en la Comunidad. Dirección Provincial de Deportes de Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: yudisel.92@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1302-9748>

\*\* Doctora en Ciencias. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente, Cuba. Correo electrónico: [abertard@uo.edu.cu](mailto:abertard@uo.edu.cu); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6162-8534>

\*\*\* Doctor en Ciencias Pedagógicas. Facultad de Cultura Física de la Universidad de Oriente. Correo electrónico: [csierrab@uo.edu.cu](mailto:csierrab@uo.edu.cu); ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9063-4557>

\*\*\*\* Ingeniero en Ciencias Informáticas. Dirección Provincial de Deportes de Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: jgonzalezp1983@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8593-777X>

deportiva en el mundo. Así pues, el abordaje de las temáticas de esta publicación expresa la necesidad de asumir los nuevos retos, en correspondencia con las transformaciones de la sociedad contemporánea.

Reconocemos, además, a los investigadores, profesores, estudiantes de pregrado y posgrado, médicos, psicólogos, así como a los centros científicos de la Universidad de Oriente (Facultad de Cultura Física), el Centro Provincial de Medicina del Deporte, la Universidad de Sao Paulo, la Universidad de Castelo Branco en Rio Janeiro, el Observatorio del Deporte y la Universidad de los Lagos en Santiago de Chile; estos han contribuido, con su empeño y dedicación, a conformar la segunda parte del dossier titulado *Deporte, resiliencia y calidad de vida*, el cual contiene estudios significantes para un cambio de mentalidad en los actores protagonistas del mundo deportivo, como agentes socializadores comprometidos con la sostenibilidad del deporte y la transformación de la sociedad.

Este dossier es el complemento de lo expuesto en su primera parte, publicada en el volumen 12 n.º 2 del 2022; en esta ocasión, se abordan los principales lineamientos de diversas investigaciones científicas, mediante el desarrollo de un pensamiento creativo y haciendo uso de sus posibilidades y fortalezas. Todo esto, con el fin de exponer decisiones que conlleven a cambios cada vez mayores en la calidad de vida de la población.

En consecuencia, los investigadores se encargan del estudio y la generalización de nuevas soluciones que contribuyan, desde la actividad física, al uso de tratamientos no farmacológico para alargar la vida de los seres humanos. De la misma forma, este número busca situar a los profesionales de la cultura física en un estadio de preparación superior, al posibilitar, a través del conocimiento, un desempeño profesional de excelencia que se valga de las nuevas tecnologías para un dominio del quehacer pedagógico; esto implica abordar su significado y sentido a partir del carácter inclusivo y resiliente de la educación deportiva.

En ese contexto, este dossier va dirigido a sistematizar el trabajo con la familia en la atención a la infancia; actualizar los contenidos de la planificación deportiva; evaluar nuevas estrategias para el desarrollo del pensamiento creativo en los atletas; continuar buscando alternativas a los efectos de la covid-19; aprovechar los espacios para el uso del aprendizaje virtual e intentar comprender el papel de la psicología para el rendimiento deportivo y la toma de decisiones.

Así pues, este número de la *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento* se centra en la etapa poscovid, en la que, cada día, es más necesaria la

búsqueda de alternativas para mejorar la calidad de vida de la población. Este dossier *Deporte, resiliencia y calidad de vida* examina la actividad física desde edades tempranas y su influencia en el crecimiento de los niños en medio del confinamiento por la pandemia de la covid-19. En particular, Aliagna Téllez Quiala y Beatriz Espinal Ribeaux, en el artículo *Estrategia educativa para el desarrollo físico de los niños en el hogar*, estudian el proceso de orientación de la familia del programa Educa a tu Hijo en la esfera motriz, desde una perspectiva pedagógica. De esta forma, cuestionan sobre cómo si se incide, orienta y capacita a la familia, es posible contribuir al desarrollo físico del niño desde el hogar; lo que reafirma que la principal escuela es la casa y los primeros maestros son los padres.

Ahora bien, en cuanto al proceso de toma de decisiones, no solo es necesario desarrollar un pensamiento creativo y autónomo, también, se debe conocer cómo piensan los deportistas para planificar acciones que fortalezcan sus habilidades perceptivas, decisionales y de ejecución en un entorno dinámico y cambiante. En este orden de ideas, el trabajo de Amaya Castillo Caurel, titulado *Acciones psicopedagógicas en badmintonistas para la toma de decisiones* se sustenta, por una parte, en teorías del procesamiento de la información provenientes de la psicología cognitiva, orientadas al contexto del rendimiento deportivo; y, por otra parte, en los principios de la dinámica ecológica. Gracias a esto, ofrece a los badmintonistas juveniles recursos psicológicos y habilidades para la toma de decisiones en situaciones reales de juego.

El nuevo contenido del entrenamiento deportivo relacionado con la carga del microciclo que integra lo físico, lo técnico y lo táctico en un mismo ciclo de preparación, ha evolucionado, por una parte, de acuerdo con los estudios científicos sustentados en Matveev, Verkhoshansky y Bondarchuk, sobre diferentes modelos de periodización del entrenamiento: la periodización de la carga tanto en el macrociclo, como en el entrenamiento en bloque; la periodización de adaptación, transformación y recuperación; y, la periodización individualizada y en los deportes colectivos. Por otra parte, dicho entrenamiento ha sido evaluado según los criterios de Matveev en su interpretación del síndrome de la teoría general y la teoría de supercompensación. Este nuevo contenido es abordado por Nelson Kautzner Marques Junior en el artículo titulado *Carga de treino do microciclo da periodização esportiva*, quien considera que la carga del microciclo está relacionada con la modalidad creada para las diferentes periodizaciones y conforme a la idea de cada autor.

Una de las consecuencias negativas de la covid-19 ha sido la adquisición del síndrome de *Burnout* en trabajadores del deporte, quienes estuvieron inmersos en las tareas comunitarias en centros de primeros auxilios para los afectados por el covid-19. Esta labor de apoyo provocó agotamiento emocional, despersonalización en un grupo considerable de profesores, lo que conllevó a trazar una estrategia para la prevención y recuperación del síndrome. Estas acciones son expuestas por Carlos Alberto Oliva Lima en el trabajo titulado *Síndrome de burnout en trabajadores del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación*, quien considera que con la aplicación de las técnicas de *mindfulness* y de relajación progresiva se mejora la calidad de vida en más de un 90 %.

En cualquier caso, la calidad de vida es un requisito indispensable para los practicantes de la actividad física y el deporte, por lo que, la búsqueda de soluciones a los problemas de salud que presentan los exatletas después de retirarse de su vida activa, se ha convertido en una prioridad para la ciencia. Una de las lesiones más frecuentes de la práctica deportiva en juegos con pelotas es la artrosis o desgaste de la articulación de la rodilla, para la cual se han propuesto determinadas acciones que disminuyen su afectación. En esta oportunidad, las fisiatras investigadoras Lisbey Naranjo Abad y Viviana Romero Vidal, en el trabajo *Ejercicios terapéuticos para la gonartrosis en exatletas tratados con terapia regenerativa*, exponen ejercicios rehabilitadores que logran la recuperación de la fuerza muscular con notas de grado 5 (normal) en cada una de las variables evaluadas.

Los atletas de la iniciación escolar deportiva manifiestan afecciones psicológicas como inseguridad, nerviosismo y sesgos en su preparación como deportistas. En tal sentido, con el objetivo de solventar esas problemáticas, la psicóloga del deporte de pesas Yoanni Castelnau Díaz ofrece una solución en el artículo titulado *Plan de Acciones Psicológicas para el control del miedo en atletas de pesas*, en este expone la necesidad de un plan de acciones psicológicas que integre a familiares, entrenadores, atletas y psicólogos. El fin de dicho plan es establecer una integración del pensamiento colectivo, a partir de la reestructuración cognitiva de las ideas, con carácter participativo, abierto, flexible, práctico y vivencial. Esto permitió un cambio en el pensamiento y creencias de los pesistas, ayudándolos a superar el miedo de forma paulatina.

La mayoría de los eventos a nivel internacional están compuestos por atletas de diferentes países y razas, sin embargo, existe una problemática social en la composición de los equipos olímpicos causada por las grandes migraciones de los

atletas; puesto que, muchos de ellos viven en condiciones de refugiados y esto les impide participar en los juegos. En consecuencia, el papel político y democrático del Comité Olímpico Internacional respecto a los refugiados es de gran importancia para evitar dicha problemática; igualmente, surge la necesidad de visibilizar este tema social, con el objetivo de que los atletas de alto rendimiento no sean excluidos de los Juegos Olímpicos por problemas políticos.

En ese orden de ideas, el trabajo *Understading Olympic Diplomacy: The Refugee Team at the 2020 Tokyo Games* de los investigadores Douglas de Almeida William y Katia Rubio analiza la composición del equipo de refugiados, identificando las conexiones entre los puntos de origen y destino de los atletas y el estado de los datos oficiales de refugiados por todo el mundo. Asimismo, resalta la importancia de dar mayor atención y prestancia a dicha situación para disminuir el riesgo y la discriminación social al que los atletas refugiados están sometidos.

Los tiempos actuales demandan nuevas formas de superación y preparación de los futuros profesionales del deporte. En ese contexto, el uso de las nuevas tecnologías representa un paso significativo para la formación en cuanto a la cultura científica, la información y la comunicación. Igualmente, dicho uso complementa el desarrollo de las habilidades básicas profesionales que ayudarán a transformar los modos de actuación tradicionales en estilos participativos, democráticos y creativos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así, Reinaldo Castro Cisneros y Susana Cisneros Garbey, en su artículo *Experiencias para la investigación estudiantil en tiempos de pandemia: un aula virtual*, afirman que el aprendizaje formativo mediante el aula virtual desarrolla habilidades y capacidades de tipo investigativa, autónoma y creativa en cada uno de los profesores. Además, aquel permite la creación de espacios virtuales, donde se producen los intercambios interactivos entre docentes y estudiantes, así como estudiantes-estudiantes, de acuerdo con el desarrollo tecnológico actual.

Finalmente, queridos lectores, ponemos en sus manos esta segunda parte del dossier titulada *Deporte, resiliencia y calidad de vida*, deseando que muy pronto esté la tercera edición en sus manos, para poder emitir sus juicios valorativos y reflexivos sobre cómo marcha la ciencia en el deporte y qué avances están dedicados a la calidad de vida de la población. Gracias a esto, cada día la práctica del ejercicio físico se va convirtiendo en la opción no farmacológica más segura para combatir las enfermedades y confirmar que un gran porcentaje de la calidad de vida depende de la práctica del ejercicio físico y del pensamiento creativo de los profesionales del deporte.

Por ahora, se despide el equipo de investigadores que trabajamos en la construcción del dossier: el ingeniero en ciencias informáticas Jonathan González Pieras, el doctor en ciencias Carlos Roberto Sierra Barbados, la doctora en ciencias Alina Bestard Revilla, la nueva colega máster en ciencias Rosa Elvira Cabrera Acosta, y nuestra editora principal, la candidata a doctora Gaviota Conde. Esperamos que estén llenos de salud y éxito en este año 2023.