


DOCUMENTOS
DE TRABAJO AREANDINA
ISSN: 2665-4644

Facultad de Ciencias de la
Salud y del Deporte
Seccional Bogotá



CONSECUENCIAS DEL ASESORAMIENTO NO PROFESIONAL EN PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA

PAULA ALEJANDRA ROJAS VELOZA
JULIÁN FELIPE SUÁREZ CASTILLO
WILMAR FABIAN UGARTE OCHOA
ANDRÉS VARELA ALMANSA



Las series de documentos de trabajo de la Fundación Universitaria del Área Andina se crearon para divulgar procesos académicos e investigativos en curso, pero que no implican un resultado final. Se plantean como una línea rápida de publicación que permite reportar avances de conocimiento generados por la comunidad de la institución.

CONSECUENCIAS DEL ASESORAMIENTO NO PROFESIONAL EN PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FÍSICA

Paula Alejandra Rojas Veloza
Julián Felipe Suárez Castillo
Wilmar Fabian Ugarte Ochoa
Andrés Varela Almansa

Profesionales en Entrenamiento Deportivo,
Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte,
Fundación Universitaria del Área Andina,
seccional Bogotá.

Correos electrónicos:
projas33@estudiantes.areandina.edu.co
jsuarez125@estudiantes.areandina.edu.co
wugarte@estudiantes.arenadina.co
avarela11@estudiantes.areandina.edu.co

Cómo citar este documento:

Rojas Veloza, P. A., Suárez Castillo, J. F., Ugarte Ochoa, W. F. y Varela Almansa, A. (2020). Consecuencias del asesoramiento no profesional en personas que realizan actividad física. *Documentos de Trabajo Areandina* (2). Fundación Universitaria del Área Andina. <https://doi.org/10.33132/26654644.2007>

Resumen

Según temáticas patológicas farmacológicas y lesiones musculoesqueléticas, se indaga en la necesidad de conocer las consecuencias que pueden influir en la salud de personas del común las consecuencias del consumo de sustancias, anabólicas, androgénicas o esteroides frente a la salud y las lesiones permanentes del sistema musculoesquelético frente a un mal asesoramiento. Para esto, se aplicó una encuesta cuantitativa de 20 preguntas donde 14 de ellas buscan indagar qué conocimiento se tiene frente a los procesos adecuados de prescripción del ejercicio. Una vez reunida la información, esta permitió analizar el desconocimiento del usuario frente al asesoramiento y los procesos adecuado que lleva practicar algún deporte o realizar actividad física si el debido conocimiento anterior a este. Se plantean como conclusiones empíricas que determinan en qué puntos relevantes se tiene falencia como entrenado y bajo qué parámetros se puede atender las necesidades de gozar de un buen estado físico, tener una buena salud o, incluso, llegar a un punto de profesionalización de la práctica deportiva. Por consiguiente, lo que impone un entrenador no es entrenado bajo su experiencia como exatleta ni gozando una composición corporal admirable, esto no determina que se debe contar con un conocimiento técnico dado por instituciones universitarias para poder imponer y compartir información con una persona del común.

Palabras clave: actividad física, entrenador empírico, entrenamiento deportivo, lesiones, salud física.

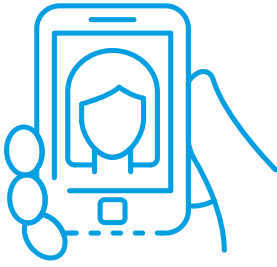
Introducción

En este artículo se pretende demostrar como ejerciendo la carrera de entrenador con formación empírica, se puede afectar de manera negativa la salud de un usuario del común, ya que, como

Se puede ver qué factores importantes como la aparición de lesiones en el sistema musculoesquelético o enfermedades no transmisibles como infartos, derrames cerebrales, entre otras graves...

se evidencia con artículos científicos de apoyo, existen ciertos factores a tener en cuenta cuando se realiza actividad física, desde el proceso de valoración, evaluación, prescripción e inducción a la hora de instruir en la técnica del ejercicio, actividades que una persona sin formación académica no práctica, puesto que no están en su conocimiento previo. En ese sentido, este texto quiere que el lector reflexione y se dé cuenta hasta dónde puede llegar una mala supervisión, enseñando patologías a raíz de una mala prescripción o falta de cuidado a la hora de ejecutar los planes de entrenamiento.

Basándose en información teórica de diferentes entidades de la salud pública y conocimiento interpersonal empírico se describe información importante que aplica el hecho de tener el proceso adecuado en la aplicación del ejercicio físico a las personas. Se puede ver qué factores importantes como la aparición de lesiones en el sistema musculoesquelético o enfermedades no transmisibles como infartos, derrames cerebrales, entre otras graves consecuencias, son dadas gracias a la falta de un asesoramiento adecuado en preinscripción, durante y posterior a la actividad física. Para ello, queriendo ampliar esta información, se aplica una encuesta de 20 preguntas buscado indagar el conocimiento en personas del común frente a qué información tienen sobre los problemas que puede presentar en su salud actual o futura frente a una descripción de cargas de entrenamiento, tipos de ejercicios, ejercicios físicos basados en el estado de salud, consumo de suplementos, entre otros. Se evidenció una gran ignorancia frente a esta problemática, las personas no miden los efectos en la salud y aun sabiendo las consecuencias deciden exponer su cuerpo a consumo de sustancias o entrenamientos sin las pautas adecuadas.



Antecedentes

Uno de los principales problemas que se vienen presentando en esta era de las redes sociales y el uso masivo de internet es el nacimiento de nuevos referentes en la industria del ejercicio físico, los cuales ejercen sin el respaldo de algún título académico profesional. Es evidente que ser guiados por este tipo de entrenadores empíricos tiene ciertas consecuencias negativas, en este artículo, los autores pretenden describir uno a uno los problemas a los que puede enfrentar un usuario del común, desde diferentes implicaciones tales como físicas, psicológicas y hasta legales según la normativa colombiana (Rincón, 2015).

El principal objetivo de este artículo es instruir a cualquier usuario que —por ignorancia o falta de búsqueda de información— se deja guiar por un entrenador que pretende asesorar basado solamente en su propia experiencia, usando varios recursos que no están bajo su conocimiento básico, ya sea actuando como nutricionista, entrenador personal, médico y hasta traficante de drogas ilícitas. Cualquier de estas personas puede afectar mortalmente a otra persona que pretenda alcanzar un objetivo estético o fisiológico (Rodríguez Gómez *et al.*, 2016).

Nuestro proceso pretende evidenciar científicamente y podría ser una guía para el proceso de búsqueda de un profesional, además de saber si está siendo asesorado de la manera más segura posible (Montero *et al.*, 2009).

Uno de los factores más importantes en los riesgos que corremos cuando un entrenador que no está preparado y no tiene conocimientos sobre la ciencia del deporte, es nuestra salud. Cuando se inicia un proceso de entrenamiento se debe hacer un proceso de anamnesis y pruebas conocidas como:

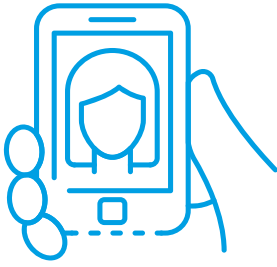
Si bien Latinoamérica es cuna de grandes deportistas no va a la par de los resultados en las grandes competencias globales, como los Juegos Olímpicos.



ParQ, Ipaq, IFIS, Fantastic Life y el diligenciamiento de un Consentimiento Informado, estas son herramientas que nos permiten conocer los antecedentes médicos, patologías, enfermedades hereditarias, estilo de vida, etc. Estos documentos nos sirven también para procesos legales en caso de que nuestro usuario llegue a sufrir cualquier tipo de lesión, fractura o accidente. Después de este procedimiento es necesario que la persona consulte con su médico qué tan apto está para empezar a hacer actividad física, puesto que le harán pruebas físicas y ahí es donde se evidenciará realmente cuál es el proceso a seguir como entrenadores. Sin embargo, cuando no se tiene en cuenta ninguno de estos factores lo más probable es que haya una lesión deportiva (Español Moya y Ramírez Vélez, 2014).

Aunque el término lesión deportiva se puede usar para contextualizar una lesión causada por el deporte, es frecuente usar este término para llamar a todo aquello que afectan el sistema musculoesquelético, bien sean en tendones articulaciones o tejidos.

Esta problemática se ve muy aplicada en los niños que buscan cumplir sueños deportivos, pero que se ven frenados gracias a una mala formación. Si bien Latinoamérica es cuna de grandes deportistas no va a la par de los resultados en las grandes competencias globales, como los Juegos Olímpicos. Hay una exaltación en la acumulación de medallas olímpicas por parte de países europeos y de América del Norte, pero ¿por qué? Según Esparza *et al.* (2007), en Latinoamérica aproximadamente un 40 % de los entrenadores está ejerciendo sin ningún tipo de formación específica, mientras que un 30 % lo hace en un nivel de competencia para el que no se ha preparado. Esto nos dice que la formación deportiva en niños se realiza de manera totalmente empírica o desenfocada de la disciplina en práctica, trayendo consecuencias físicas y mentales en esos futuros deportistas, pero, por otro lado, Pablo del



Olmo golfista mexicano, citado por Esparza *et al.* (2007), afirma que:

Desde los siete, ocho o nueve años, en Estados Unidos, ya se ven niños desde esta edad que están entrenando muy duro y hay entrenadores que los van formando. Allá se les inculca la mentalidad y saben lo que es la disciplina, qué es lo que se necesita para llegar a destacar en el deporte.

Los entrenadores empíricos pueden ser contraproducentes a cortas edades ya que en su ignorancia en temas principales y básicos como la comunicación; además, se ven entrenadores de niños de 9 o 10 años en el fútbol hablando con términos como “carrilero”, “falso nueve”, entre otras palabras, pero también desarrollando habilidades específicas que pueden limitar su desarrollo en destrezas motrices, es por esto que este artículo busca enfocar los principales afectaciones en el mundo de la actividad física, ya que un entrenador sin la formación adecuada, puede sin dejar de lado la evidente y necesaria información sobre este tema para la práctica física profesional.

Marco teórico

Patologías

La disciplina del entrenamiento está ligada directamente a las ciencias de la salud, por esta razón un entrenador debe tener conocimientos profundos sobre el cuerpo humano, tanto de su fisiología, biomecánica, como en anatomía, entre otros temas. En esta época, llena de influenciadores, gente que por como su nombre lo indica guía a su público, pudiendo afectarlos o no

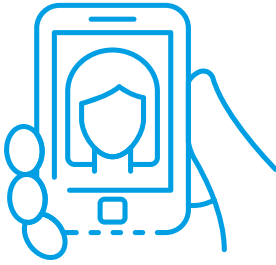
Uno de los problemas más severos que puede ocurrir en la práctica del ejercicio físico es un accidente cerebrovascular o muerte cardíaca fulminante...

de manera correcta en sus decisiones personales. Ahora esto últimamente se está volviendo un problema para algunos Estados, ya que incitan a prácticas que pueden dañar su salud, esto en nuestro caso se ve reflejado por entrenadores empíricos, como el profesor Arévalo menciona (2016): “resulta bastante llamativo como se intenta en un esfuerzo propio del que lo practica y hasta lo predica, esquematizarlo en un contexto casi milagroso o único que no tiene más debate”.

Ahora bien, bajo el ojo inexperto puede llegar a ser fácil prescribir ejercicio físico, por lo tanto, se quiere demostrar las patologías que bajo investigaciones científicas verídicas pueden nacer gracias a la mala praxis del personal no idóneo, no está capacitado, pero que es contratado por alguna razón estética. Dificultades desde problemas cardiovasculares hasta enfermedades de desgaste como artritis o patologías tan raras como la rabdomiólisis, en ese sentido se ahondará uno a uno estos casos.

Uno de los problemas más severos que puede ocurrir en la práctica del ejercicio físico es un accidente cerebrovascular o muerte cardíaca fulminante, sin un buen proceso de adaptación y monitoreo constante de la frecuencia cardíaca que puede llegar hasta límites intolerables. Según patologías previas del paciente a tratar, el entrenador no solo debe conocer estos límites y cómo dosificar, sino también evaluar el impacto que puede repercutir algún estímulo en específico, ya que algunos ejercicios pueden ser más o menos pesados para cierto tipo de persona (Penedo & Dahn, 2005).

La rabdomiólisis es una patología que debido al sobreentrenamiento generado por una mala prescripción del ejercicio desencadena una necrosis en el sistema circulatorio, esta puede acarrear diversos síntomas que pueden ser leves como dolor en un grupo muscular, fiebre, dolor abdominal o desmayos, hasta síntomas más severos



como el síndrome compartimental o, incluso, una falla renal aguda. Aunque existen pocos casos que ejemplifican el anterior ejemplo, este depende mucho de la genética en cada paciente, sin una correcta valoración y en suma con el desconocimiento del entrenador se puede perjudicar de manera letal al entrenado (Montero *et al.*, 2009).

Lesiones

La salud en el deporte tiene principales preocupaciones en la medicina aplicada al deporte, saberlos y estudiarlos son muy importantes para tener un buen conocimiento sobre el desarrollo y crecimiento de los niños. En este se estudian los conceptos fisiológicos y biológicos en el crecimiento del atleta como, por ejemplo, lo son los cambios y alteraciones óseas en el proceso de crecimiento, los cambios de posiciones corporales, entre otros.

Se deben hacer respectivas valoraciones anuales o semestrales como lo son sobre el crecimiento y desarrollo, desarrollo puberal, maduración ósea y desarrollo somático en el que se estudia la talla, el peso etc.

En el momento de una anamnesis se deben estudiar tanto factores internos como lo son la herencia, el sexo, la raza, etc., y factores externos como el clima, la nutrición, los factores socioeconómicos.

El crecimiento de un niño es algo muy vulnerable y sensible como para ejercer un ejercicio físico incontrolado y muy intenso donde se pueden generar daños y lesiones y algunos de ellos llegan a ser patologías irreversibles.

Antes de iniciar cualquier tipo de actividad física es importante la realización de una valoración previa ini-

En el momento de una anamnesis se deben estudiar tanto factores internos como lo son la herencia, el sexo, la raza, etc....



cial o también conocido como prescripción al ejercicio físico, en el que se realiza una toma de datos mediáticos e importantes que ayudan al entrenador a conocer más a fondo sobre el estado de salud y condición física actual del entrenado. Igualmente, se busca disminuir los riesgos de posibles lesiones a causar o estimular patologías no conocidas y de forma indirecta, pues se quiere evitar la mortalidad o causalidad de las mismas, por esto es que se requiere resaltar en este artículo que el entrenador empírico al no tener la capacitación y, por ende, los conocimientos para realizar este tipo de evaluaciones previas que son muy necesarias, aumenta los riesgos en factores de la salud, bien sea porque puede llegar a lesionar el sistema musculoesquelético por sobrecarga, estimulación de patologías cardiorrespiratorias (sin conocer muchas veces por el mismo entrenado), patologías renales por sobreentrenamiento o consumo inadecuado de suplementos o sustancias nocivas ilegales, y aunque no se tenga un gran porcentaje de cifras de la causalidades de muerte, también se podría presentar por esta causa última (Penedo & Dahn, 2005).

El uso de estas drogas viola completamente el significado y la trascendencia del “juego limpio”...

Anabólicos esteroides androgénicos

El uso excesivo de las drogas para aumentar o mantener el rendimiento (PED – performance enhancing drugs) tienen un gran problema no solo en los deportes competitivos, sino que también en los deportes de ocio. El uso de estas drogas viola completamente el significado y la trascendencia del “juego limpio” y aparte son perjudiciales para la salud de los deportistas que las consumen.



Epidemiología

La Agencia Mundial Antidopaje (WADA, World Anti-Doping Agency) comunicó que más o menos el 1 % de las muestras que se hicieron en los Juegos Olímpicos de 2016 y aproximadamente el 3 % de las muestras que se recogieron de los deportes no olímpicos dieron positivo para el dopaje. Pero la realidad según múltiples encuestas y estudios es que el porcentaje del uso de las PED en los deportistas de alto rendimiento y en deportistas recreativos es mucho mayor. También hicieron estudios de PED en los gimnasios y encontraron que entre el 5 % de las personas a las que asisten al gimnasio las consumen y que el 12.9 % son hombres y el 3.6 % son mujeres. El estudio realizado por Raschka y colaboradores concluyó que las personas que consumen PED lo hacen por estética o por aumentar la masa muscular. Además, que las personas que las consumían lo hacían por medio de tabletas o jeringuillas, y las conseguían por medio de amigos o de internet, sin prestarle atención a los efectos desfavorables que producen las PED.

Tipos o clasificación de las sustancias

Según WADA, las sustancias se clasifican en tres categorías que son:

1. Las anabolizantes, hormonas peptídicas, factores de crecimiento, sustancias afines, agonistas beta2, moduladores, diuréticos, etc.
2. Estimulantes, narcóticos, cannabinoides, glucocorticoides.
3. La manipulación de sangre, la manipulación física y química (manipulación o alteración de muestras del control antidopaje) (Roldan-Tabares *et al.*, 2019).

Resultados

Esta encuesta fue completada por un total de 41 personas desde los 15 años en adelante, clasificado los encuestados de la siguiente forma: entre los 15 y 18 años, 4 personas que corresponden al 9.8 %; entre los 19 y 24 años, 14 personas que corresponde al 34.7 %; entre 24 a los 35 años corresponden al 31.7 % y mayores de 35 años un total de 10 personas que corresponde al 24.4 %. 34 de ellos viven en Bogotá, 2 en Australia, 2 en Cali, 1 en Montería y 1 en Antioquia. El 75.6 % están el estrato social 3 y 4, el 13.5 % están entre el 5 y 6, el porcentaje restante corresponde al estrato 2 (10.9 %). También se evidencia en cuanto a su tipo de ocupación que las 16 personas son empleados, 10 son estudiantes, 8 independiente, 5 estudian y trabajan y 1 persona es atleta de alto rendimiento. Por último, se puede observar que el 87.8 % de las personas encuestadas son activas físicamente y el porcentaje restante no lo son. Las siguientes son las preguntas hechas en la encuesta.

1. ¿Conoce los beneficios y riesgos de realizar actividad física?

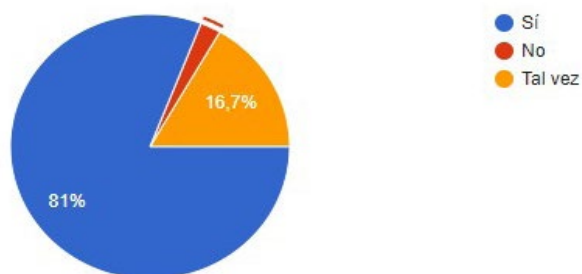


FIGURA 1. BENEFICIOS Y RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Fuente: elaboración propia.



Teniendo en cuenta la pregunta: ¿conoce los beneficios y riesgos de realizar actividad física? En la figura 1, se denota que la mayoría sí los conoce con un total de 34 personas (81 %), al contrario de estos, 7 personas (16.7 %) respondieron que tal vez los conocen. Esto nos lleva a pensar que quizá sea un tema de confusión no solo para ellos sino también para los que respondieron que sí, por lo tanto, se debería preguntar directamente a los encuestados cuáles creen que son estos beneficios y riesgos. Al final solo 1 persona encuestada dijo no saber nada.

2. ¿Cuenta con un entrenador para realizar actividad física?

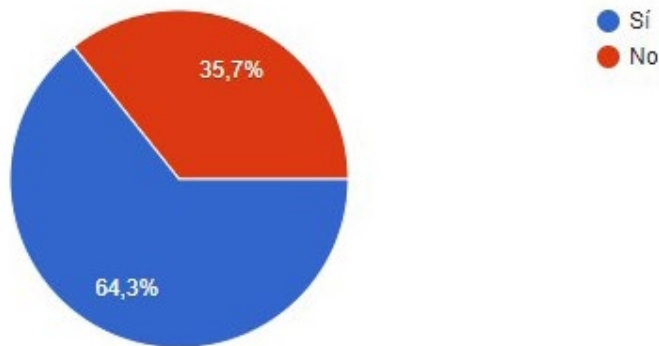


FIGURA 2. ENTRENAR SIN ENTRENADOR.

Fuente: elaboración propia.

En esta pregunta es interesante que de los 42 encuestados, 15 no cuentan con un entrenador que guíe su proceso, ya que si la contrastamos con la pregunta anterior y teniendo en cuenta que quizá no trabajen o estudien sobre actividad física, cuesta mucho creer que saben cómo llevar su propio proceso (figura 2). En ese

sentido, queda a flote la pregunta: ¿sabe usted si la forma en la que entrena es la correcta? También enmarcamos que la labor del entrenador en estos momentos si se tiene en cuenta, ya que la mayoría de encuestados es guiada por uno (27 personas, es decir el 64.3 %).

3. ¿A la hora de escoger a su entrenador tiene en cuenta que este titulado y certificado?

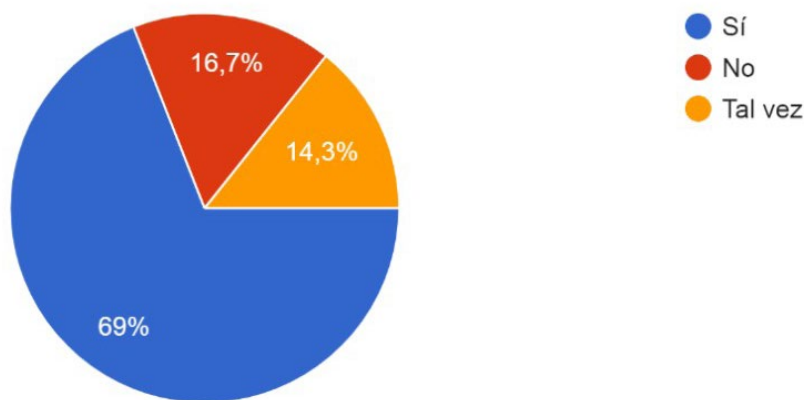
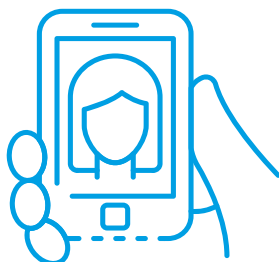


FIGURA 3. LA IMPORTANCIA DE UN TÍTULO EN UN ENTRENADOR.

Fuente: elaboración propia.



Se les preguntó a los encuestados si a la hora de escoger su entrenador tiene en cuenta que tengan un título o un certificado y de las 42 personas que respondieron la encuesta, el 16.7 % (7 personas) afirma que no tiene en cuenta este factor, por otro lado, el 69 % (29 personas) si lo tienen en cuenta y el 14.3 % (6 personas) dicen que tal vez esto (figura 3). Esto indica que un 31 % de la población encuestada no le interesa si su entrenador para la actividad física cuenta con las capacidades idóneas para el acompañamiento, lo que da a entender que existen un desentendimiento en las graves consecuencias que puede presentar durante un asesoramiento empírico de la actividad física.

4. ¿Ha presentado alguna lesión realizando actividad física o practicando algún deporte?

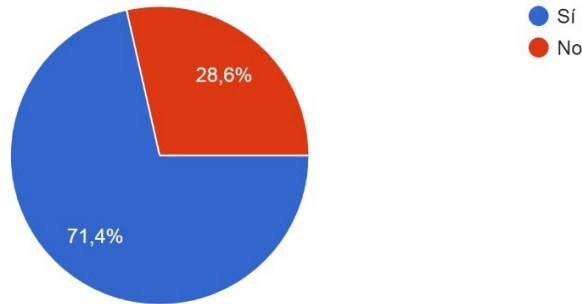


FIGURA 4. UNA LESIÓN NO ES CASUALIDAD.

Fuente: elaboración propia.

Se les preguntó a las personas que sí habían presentado lesiones alguna vez en el momento de realizar actividad física o practicando algún deporte, el 28.6 % (12 personas) afirma que no han sufrido lesiones en una práctica deportiva y el 71.4 % (30 personas) afirma que alguna vez si han sufrido una lesión realizado actividad física (figura 4). En este sentido, existe un alto porcentaje de los encuestados que se ha lesionado bajo una mala prescripción o un mal asesoramiento en cuanto cargas y volúmenes del ejercicio físico, dado por el empirismo en el entrenamiento.

5. ¿Ha consumido sustancia para mejorar su rendimiento físico o composición corporal?

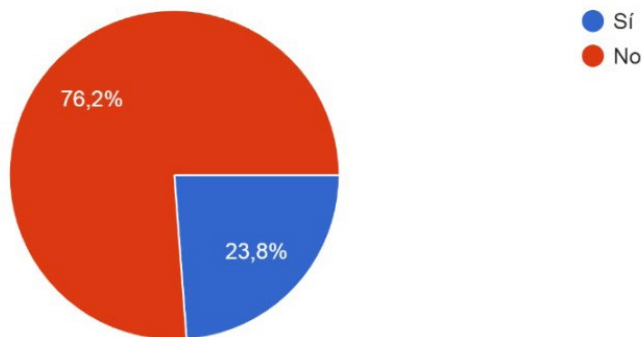


FIGURA 5. LOS ANABÓLICOS HACEN DAÑO.

Fuente: elaboración propia.

En esta figura 5, se puede observar que 32 personas han consumido sustancias (proteína en polvo, anabólicos, estimulantes, etc.) para mejorar su forma física y 10 personas que no lo han hecho. Aunque un 76.2 % es un porcentaje elevado frente al negativa de uso dichas productos, el 23.8 % también es un alto porcentaje si se tiene la cuenta la media promedio de las personas encuestadas, lo que indica que el desconocimiento frente a las consecuencias negativas para la salud es evidentemente elevado.

6. ¿Permitiría que su entrenador le recomendará o inyectara sustancias que le ayuden a mejorar y acelerar su progreso físico?

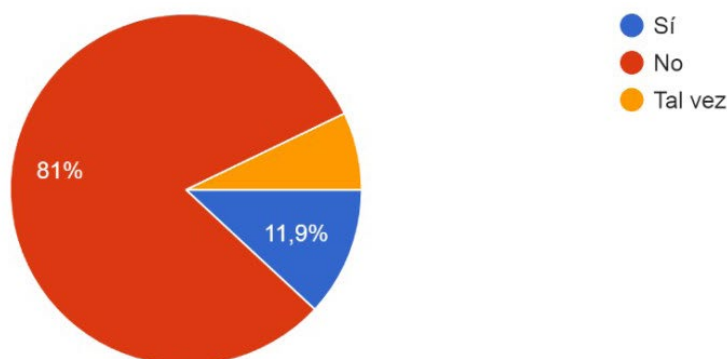


FIGURA 6. EL AFÁN LLEVA AL ERROR.

Fuente: elaboración propia.



La figura 6 arroja los siguientes datos, se puede observar que 34 personas (81 %) no dejarían que un entrenador les recomendará algún tipo de sustancia para mejorar o acelerar su progreso, hay 3 personas (7.1 %) que quizás lo harían y 5 personas (11.9 %) que sí lo harían sin tener en cuenta los riesgos para la salud que implica el consumo de estas sustancias. Si se tiene en cuenta el promedio de los encuestados, un 19 % aceptaría las condiciones de su entrenador desconociendo los efectos drásticos y negativos que trae esto para su bienestar.

7. ¿Durante la práctica de la actividad física ha presentado lesiones estado con el asesoramiento de un entrenador empírico?

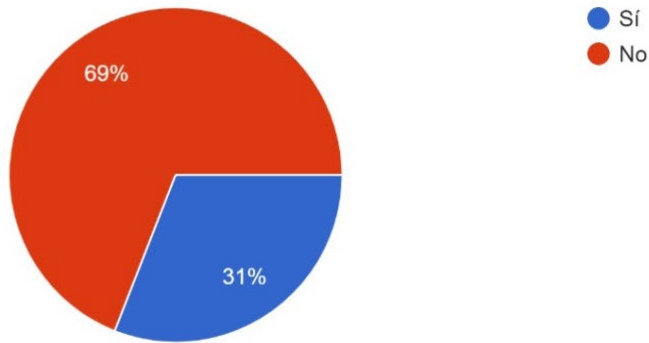
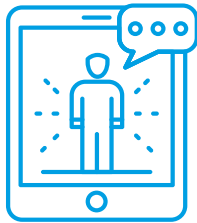


FIGURA 7. UN MAL ENTRENADOR ES UN DOLOR DE CABEZA.

Fuente: elaboración propia.



En esta parte de la estructuración (figura 7), es fundamental resaltar ese 31 %, equivalente a 13 personas de las 42 encuestadas, han presentado algún tipo de lesión bajo el asesoramiento empírico de un entrenador, lo que nos dice que la fundamentación para los entrenadores y el asesoramiento para los entrenados debe ser aplicado sin ningún tipo de excusa, esto evitará lesiones o desacoplamiento por parte de las personas frente a la actividad física.

Discusiones y conclusiones

Respecto a la pregunta: ¿conoce usted los riesgos y beneficios de realizar actividad física? Donde el 81 % de los participantes afirmaron conocerlos, es curioso y contradictorio, ya que un poco menos de la mitad (un 65 %) afirma no tener un entrenador que guíe sus pro-

Teniendo en cuenta la figura 3, donde se les pregunta si tienen en cuenta a la hora de escoger su entrenador que tengan un título o estén certificados...

cesos de entrenamiento. Esto lleva a pensar que quizás no estén claros en todo el público o que generen una mala interpretación gracias a entrenadores empíricos o influenciadores que predicen ciertos conocimientos sin fundamentación académica científica.

Teniendo en cuenta la figura 3, donde se les pregunta si tienen en cuenta a la hora de escoger su entrenador que tengan un título o estén certificados, se puede observar que aunque no es la mayoría de personas, cerca de un tercio de los encuestados dicen que no tienen en cuenta este factor, ni muchos menos los estudios o un conocimiento específico sobre la actividad física y esto es realmente importante, ya que si no se tiene en cuenta estos factores es muy probable que este tipo de "entrenador" pueda causar daños, lesiones, enfermedades u otros daños severos e importantes en la población. Por otro lado, 6 personas respondieron que tal vez lo tendrían en cuenta y la gran mayoría 29 personas contestan que sí.

Podemos observar que en la figura 4, en la que se realiza la pregunta de si ha presentado alguna lesión realizando actividad física o practicando algún deporte, se puede observar que la gran mayoría (30 personas) alguna vez ha sufrido una lesión causada por la práctica de un deporte. Esto es realmente importante porque puede que muchas de estas lesiones fueran causadas accidentalmente por la falta de conocimiento de las personas que están entrenando a estos encuestados. Es realmente preocupante porque las recurrentes lesiones y daños en el entrenamiento son unos de los principales factores por lo que las personas abandonan la práctica de actividad física y el deporte. Por otro lado, es posible observar que también 12 personas afirman que no han sufrido ningún tipo de lesión, esto es lo que nosotros como entrenadores debemos cuidar, la salud física de nuestros entrenados.



Esto nos dice que el desconocimiento de las personas a la hora de elegir un entrenador es algo evidente...

En el tema de consumo de sustancias para el alto rendimiento y teniendo en cuenta la figura 5, en relación con el cuestionamiento, se puede comparar con las opiniones de entrenadores y deportistas las cuales señalan hay una gran controversia con este tema, ya que para algunos no es importante o no ven una problemática en vender y consumir estas sustancias, aun sabiendo que es ilegal o que puede ser riesgoso para su salud. Para otros encuestados y opiniones de entrenadores si ven en estas sustancias riesgos para su salud y su futuro. En ese sentido, se puede concluir que esta temática se presta para profundizar una investigación y buscar la manera de informar o concientizar a las personas que consumir sustancias ajenas a la producción natural del cuerpo presenta grandes riesgos y pueden llevar a una vejez desafortunada, incluso la muerte.

Si tenemos en cuenta lo visto en lo que se plantea en la figura 7, es evidente que un alto porcentaje de los encuestados ha presentado algún tipo de lesión bajo el asesoramiento de un entrenador empírico. Esto nos dice que el desconocimiento de las personas a la hora de elegir un entrenador es algo evidente, pero también nos muestra que se desconoce que existen procedimientos establecidos por organizaciones de salud para iniciar la actividad física, lo cual se presta para la elaboración y creación de métodos de divulgación, de esta la información importante sobre el tema del cuidado de la salud, en modo de prevención y tratamientos de enfermedades no transmisibles, es algo que evidentemente debe ser comunicado como un hábito antes de la actividad, pues al no seguir las recomendaciones y sugerencias de entrenadores certificados y organizaciones con experiencia se termina por afectar la salud de las personas que intentan crear el hábito de la actividad física.

Referencias

- Español Moya, M. N. y Ramírez Vélez, R. (2014). Validación del cuestionario International Fitness Scale (IFS) en sujetos colombianos entre 18 y 30 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 88(2), 271-278.
<https://www.redalyc.org/pdf/170/17031403009.pdf>
- Esparza, D., Pérez, I., Carbajal, V. y Ramírez, J. (2007, 24 de abril). La mala educación. *Economista*. <https://bit.ly/3ImPa1Y>
- Montero, J., Lovesio, C., & Rodriguez, M. S. (2009). P0117 Rhabdomyolysis caused by spinning in nine patients. *European Journal of Internal Medicine*, 20(suppl. 1), S44.
[https://doi.org/10.1016/S0953-6205\(09\)60137-0](https://doi.org/10.1016/S0953-6205(09)60137-0)
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
<https://doi.org/10.1097/00001504-200503000-00013>
- Rincón, J. C. (2015, 8 de agosto). Del dopaje químico al biológico y genético. *El Espectador*. <https://bit.ly/3Rif4lf>
- Rodríguez Gómez, J. S., Valenzuela Pinzón, J. A., Velasco Rodríguez, J. D., Castro Jiménez, L. E. y Melo Buitrago, P. J. (2016). Caracterización de las lesiones derivadas del entrenamiento físico militar. *Revista Cuidarte*, 7(1), 1219-1226.
<https://doi.org/10.15649/cuidarte.v7i1.301>
- Roldan-Tabares, M. D., Herrera-Almanza, L., Serna-Corredor, D. S. y Martínez-Sanchez, L. M. (2019). Dopaje en deportistas: asunto de difícil manejo a nivel mundial. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(2), 1-11.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55964524001/55964524001.pdf>

