

Actividade física para prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele

Vasco Fernando-Marques

Licenciado em Educação Física e Desporto. Professor de Educação Física e Treinador pessoal. Instituto Superior de Educação Física e Desporto. Luanda. Angola.

<https://orcid.org/0000-0002-2485-9181>

vasco.f.marques1@gmail.com

Moraima Barroso-Palmero

Doutor em Ciências. Professora Titular do Centro de Estudos da Cultura Física e Desporto. Universidade Marta Abreu de las Villas. Faculdade de Cultura Física. Villa Clara. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0002-6256-6072>

morabarroso51@gmail.com

Inacio Leite-Silvestre

Licenciado em Cultura Física e Desporto. Professor Estagiário. Professor de Atletismo, Judo e Preparação Física. Instituto Superior de Educação Física e Desporto. Luanda. Angola.

<https://orcid.org/0000-0001-6553-161X>

inacioleite201@gmail.com

Yoandris Espinosas-Telles

Doutor em Ciências. Professor Titular. Universidade Granma. Faculdade de Cultura Física. Granma. Cuba.

<http://orcid.org/0000-0002-9247-1744>

yespinosatelles@udg.co.cu

Danaisy Frómeta-Barroso

Licenciada em Cultura Física e Desporto. Profesora de Voleibol. Combinado Desportivo Julio Antonio Mella. Santa Clara. Villa Clara. Cuba.

<https://orcid.org/0000-0003-4735-1142>

danafro@nauta.cu

Jorge Luis Frómeta Matos

Máster em Educação Avanzada. Professor Auxiliar do Boxe. Coach del Equipo Nacional de Serbia.

<https://orcid.org/0000-0003-1805-5731>

jorfro65@gmail.com

Recibido: 10/09/2020

Aprobado: 14/10/2020

Publicado: 01/01/21

Resumo: Nos últimos anos, tem havido um aumento do interesse pelo des-treinamento desportivo, pesquisa realizada por diferentes autores corroboram os efeitos sobre a saúde dos atletas aposentados parando abruptamente a actividade que realizaram e não

se submeter ao programas de des-treinamento, a obesidade e cardiopatias são as principais doenças detectadas, daí a relevância desta investigação em que trabalhamos com atletas aposentados da Centralidade Sequele, Luanda Angola. Seus objetivos são avaliar a influência da actividade física na prevenção e redução da obesidade nos exatletas em estudo, caracterizar sua aposentadoria desportiva, traçar ações para seu des-treinamento e avaliar sua utilidade na prevenção e redução da obesidade. São utilizados diferentes métodos e técnicas de investigação científica, tais como: indutivo-dedutivo, analítico sintético, hipotético dedutivo, entrevista semiestruturada, análise documental e distribuição empírica de frequência da estatística matemática. Os principais resultados são a caracterização da aposentadoria desportiva dos exatletas em estudo, o desenho de actividade física para seu des-treinamento, prevenção e redução da obesidade. As conclusões alcançadas confirmam que a caracterização da aposentadoria desportiva desses atletas oferece informações importantes para seu posterior des-treinamento, o 17 % dos atletas aposentados que são estudados tem sobrepeso e o 83 % obesos, o que confirmam a necessidade e pertinencia da presente investigação. A implementação parcial das actividades desenhadas permitido prevenir e reduzir a obesidade nesses atletas o que confirma sua utilidade.

Palavras-chaves: des-treinamento desportivo; aposentadoria desportiva; sobrepeso; obesidade; actividade física

Actividades físicas para prevenir y disminuir la obesidad en exatletas de la Centralidad de Sequele

Resumen: En los últimos años se ha incrementado el interés por el desentrenamiento deportivo. Investigaciones realizadas por diferentes autores corroboran los efectos que tienen sobre la salud de los atletas retirados la interrupción abrupta de la actividad que realizaban y no someterse a programas de desentrenamiento, así como las principales enfermedades detectadas como la obesidad y las cardiacas; de ahí la pertinencia de la presente investigación en la que se trabaja con atletas retirados de la Centralidad de Sequele, Luanda, Angola. Sus objetivos consisten en la evaluación de la influencia de la actividad física en la prevención y reducción de la obesidad en los exatletas que se estudian; la caracterización de su retiro deportivo; el diseño de acciones para su desentrenamiento y la evaluación de la utilidad de las mismas en la prevención y reducción de la obesidad. Se utilizan diferentes métodos y técnicas de investigación científica como: inductivo-deductivo, analítico sintético, hipotético deductivo, entrevista semiestruturada, análisis de documentos y los estadístico-matemáticos como la distribución empírica de frecuencias. Entre los principales resultados están la caracterización del retiro deportivo de los exatletas que se estudian, el diseño de actividades físicas para su desentrenamiento y la prevención y reducción de la obesidad. Las conclusiones alcanzadas confirman que la caracterización del retiro deportivo de estos atletas ofrece información importante para su posterior desentrenamiento, el 17 % de los atletas retirados que se estudian tienen sobrepeso y

el 83 % obesidad, lo que corrobora la necesidad y pertinencia de la presente investigación. La implementación parcial de las actividades diseñadas permitió la prevención y reducción de la obesidad en estos atletas, lo que confirma su utilidad.

Palabras clave: desentrenamiento deportivo; retiro deportivo; sobrepeso; obesidad; actividades físicas

Physical Activities to Prevent and Decrease Obesity in Former Athletes from the District of Sequele

Abstract: In the last years, the interest in sports detraining has increased. Researches by different authors corroborate the effects on retired athletes' health that abruptly interrupt their activity and do not undergo detraining programs. The main diseases detected were obesity and heart diseases; hence the relevance of the present investigation. The research was developed with retired athletes from the District of Sequele, Luanda, Angola. This article aims at assessing the influence of physical activity when preventing and reducing obesity in the former athletes studied; characterize their sports retirement; design actions for their detraining and evaluate their usefulness when preventing and reducing obesity. Different methods and techniques from scientific research are used: the inductive-deductive, analysis-synthesis, hypothetical-deductive, semi-structured interview, document review, and the mathematical-statistical: empirical frequency distribution. The main results derived from the research were the characterization of the sport retirement of the aforementioned athletes, the design of physical activities for their detraining, and for preventing and reducing obesity. The conclusions confirm that the characterization of the sport retirement of these athletes offers important information for their detraining. 17 % out of the retired athletes studied are overweight, while 83 % are obese. The above confirms the necessity and relevance of the present investigation. The partial implementation of the designed activities allowed preventing and reducing obesity in these athletes, which confirms its usefulness.

Keywords: sports detraining; sports retirement; overweight; obesity; physical activities

Introdução

Segundo Barroso (2010) quando atletas de alta competição passam pelo estágio de preservação das conquistas que começaram a diminuir seus resultados desportivos, eles param de aumentar as fileiras das equipes nacionais e vão ao retiro desportivo. Em sua grande maioria, param bruscamente a actividade que executaram.

Suárez (2002) determinassem subjetivamente a qualidade de vida nos atleta aposentado, no qual ele conceitua o termo atleta aposentado como aquele atleta que oficialmente termina sua vida desportiva activa e por seus méritos tem uma atenção e prioridade que inclui a retirada oficial.

Barroso (2010) considera atletas aposentados aqueles que por uma razão ou outra concluem sua vida ativa em desporto de alto rendimento, independentemente do nível e dos resultados alcançados. Isso não significa o culminar da prática de actividades físicas para outros fins, entre os quais o des-treinamento desportivo deve ser considerado sempre que é possível, devido ao seu impacto direto na saúde e na qualidade de vida desses atletas.

Os autores supracitados definem a aposentadoria desportiva, como etapa da vida do atleta, na qual, apesar das transformações que se manifestam isso não deve ser considerado um estágio de fraqueza, e como mais um dentro do processo natural de sua vida.

Especialistas do Instituto Nacional de Medicina Desportiva (Barrisontes *et al.*, 2003) em um estudo recente, distribuíram a mais de 4687 exatletas em todo o país e detectaram problemas de hipertensão, doenças cardíacas, obesidade, asma e alterações no soma que eles afetaram a saúde e a qualidade de vida desses exatletas adaptados por muitos anos a grandes sobrecargas físicas e psicológicas.

Os autores (Domínguez *et al.*, 2006) relatam que o culminar da vida desportiva ativa causa impacto nas dimensões físico-biológica, psicológica e social, considerando que esse impacto pode ser menos grave se houver uma preparação para enfrentar o retiro desportivo. Se um processo de preparação adequado não ocorrer, esse impacto poderá se tornar grave e causar alterações cognitivas, afetivas e comportamentais, tais como: toxicodependência, tabagismo, síndrome depressivo-ansiedade, irritabilidade, distúrbios do sono e do apetite, angústia e retraimento social, do ponto de vista funcional, há mudanças no organismo.

Outros autores como Alonso (2000) e Silva *et al.* (2003), direcionam sua atenção para os problemas de saúde detectados em atletas aposentados que não realizam programas de des-treinamento, as mais frequentes, hipertensão arterial e suas complicações: dor de cabeça, isquemia e infarto, aumento do peso corporal, devido ao acúmulo de gordura corporal, fadiga

mental e não física, aumento no consumo de álcool, cigarros, tabaco, café e ingestão abundante de alimentos. Pontos de contato são apreciados, a grande maioria dos atletas quando se aposentam não se desentrenam levam uma vida sedentária, adquirem hábitos tóxicos que trazem consigo o aparecimento de doenças como hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, entre outras.

Cuppari (2002, p.132) define obesidade como “uma enfermidade crônica, que se caracteriza pelo acúmulo excessivo de gordura a um nível tal que a saúde esteja comprometida”.

A obesidade é caracterizada por excesso de peso corpóreo devido ao acúmulo de tecido adiposo regionalizado ou em todo o corpo causado por doenças genéticas, endócrino-metabólicas ou por alterações nutricionais (Fisberg, 2006).

Os mesmos autores destacam que a obesidade tem se caracterizado como a disfunção orgânica que mais apresenta aumento em seus números, não apenas em países industrializados, mas particularmente nos países em desenvolvimento. Evidências mostram que a adoção de vida inadequada vem favorecendo este tipo de acontecimento, sobretudo no que se refere ao sedentarismo e aos hábitos alimentares. Segundo World Health Organization (2000) existem no mundo mais de um bilhão de pessoas com sobrepeso e delas trezentos milhões são obesas e que esta doença não distingue classe social ou raça.

No entanto, a realidade aponta que os atletas, em sua grande maioria, não estão preparados a partir do próprio treino para o retiro desportivo, não se aprofundou em relação à forma como chegam e ao seu estado real antes de assumir a retirada, nem sempre participam a decisão do recuo é dos gerentes desta preparação e poucos são os atletas que, ao deixar o desporto de alto desempenho, passam por programas de des-treinamento.

Em relação ao des-treinamento autores como Caballero (2019), Frómeta, D. (2017), Frometa, N. (2016) e Rodríguez (2018), propõem atividades, ações de preparação, estratégias, para o des-treinamento de atletas de diferentes modalidades desportivas, não direcionam sua atenção para a necessidade de prevenir a obesidade como uma das doenças mais recorrentes nesses atletas aposentados que não realizam o des-treinamento.

Mais recentemente, Barroso (2010), Fernando (2019), Gómez (2016) e Sebastião (2019) aprofundam igualmente no des-treinamento no contexto do esporte angolano, aproximando-se pela primeira vez ao estudo da temática. Percebem e corroboram na prática a importância e necessidade do des-treinamento e oferecem ações de preparação para des-treinamento de atletas retirados do Handebol, programa de des-treinamento para atletas de natação que terminam sua vida ativa no 1º Clube de Agosto da Luanda, assim como um folheto de des-treinamento esportivo para alunos do Instituto Superior do Educação Física e Desporto da Luanda.

Nesse sentido, o objectivo geral desta pesquisa: avaliar a influência da actividade físicas para a prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele.

A hipótese: se os atletas aposentados da Centralidade do Sequele realizam actividades físicas sistematicamente, eles podem prevenir e reduzir a obesidade, um problema de saúde recorrente em atletas aposentados que terminam sua vida activa no desporto e não realizaram programas de des-treinamento.

Os objectivos específicos: caracterizar o retiro desportivo dos atletas aposentados da Centralidade do Sequele, determinar seus níveis de obesidade, elaborar actividades físicas para prevenção e diminuição da obesidade desses atletas aposentados e aplicar as actividades físicas seleccionadas.

Métodos

O trabalho é desenvolvido na Centralidade do Sequele com atletas aposentados interessados em prevenir ou diminuir a obesidade como um dos problemas de saúde mais frequentes nestes atletas que terminaram sua vida activa no desporto e não se submeteram a um programa de des-treinamento, o consentimento foi contado.

A seleção da amostra é realizada de acordo com o tipo de estudo, os objectivos da pesquisa e os interesses do pesquisador. Nesta pesquisa se trabalha com amostras não probabilísticas, uma vez que é necessária não tanto uma "representatividade" dos elementos de uma população, mas também escolha cuidadosa de temas controlados certas características especificadas nesta

investigação a trabalhar com atletas aposentados interessados em participar da pesquisa e motivados por prevenir e reduzir os níveis de obesidade e habitando na Centralidade do Sequele.

Neste contexto, a unidade de análise é prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele, a característica da pesquisa é muito complexa para conhecer a população dos atletas aposentados de diferentes desportos Centralidade sendo estudadas, é intencionalmente selecionada uma amostra composta por 10 atletas aposentados interessados em participar da pesquisa, com uma média de 35 anos, dois homens e oito mulheres. Os critérios de seleção utilizados correspondem ao seu interesse desses exatletas em participar da pesquisa e na realização da actividades físicas para prevenir ou reduzir os níveis de obesidade.

Utilizam-se diferentes métodos e técnicas da investigação científica em correspondência com as diferentes etapas pelas que transita a mesma, assumem-se as contribuições do Estévez *et al.* (2006):

- Primeira fase: caracterizar a aposentadoria desportiva e os atletas aposentados da Centralidade do Sequele, como um ponto de partida e, em seguida, prevenir ou diminuir os níveis de obesidade, sujeitos em estudo.
- Segunda etapa: elaboração das actividades físicas para prevenção e redução da obesidade nesses atletas aposentados da Centralidade do Sequele.
- Terceira etapa: implementação e avaliação dos resultados das actividades físicas elaboradas para prevenção e diminuição da obesidade dos atletas aposentados da Centralidade do Sequele em estudo.

Os métodos teóricos cumprem uma função epistemológica, permitem revelar as relações essenciais do objecto de investigação não observáveis directamente. Entre eles se utilizam na presente investigação: o analítico-sintético, indutivo-dedutivo:

Analítico-sintético: usou-se para realizar análise e inferências a respeito das relações entre as actividades físicas que se selecciona a sua incidência na prevenção e diminuição dos níveis de obesidade em atletas aposentados da Centralidade de Sequele, e as consultas bibliografias feitas. Isso nos permitiu aproximar-se das principais características da retirada desportiva desses atletas

aposentdoas e, através da síntese, descobrir suas relações e características distintivas como ponto de partida para a elaboração de actividade física para prevenir e reduzir a obesidade nos sujeitos estudados.

Indutivo-dedutivo: utilizou-se para realizar inferências dos elementos expostos pelos diferentes autores até os elementos contribuídos pela prática, que se tem em conta na actividade física para prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele.

Hipotético-dedutivo: o método científico por excelência tem como premissa a formulação de uma hipótese inferida por princípios ou leis, teorias ou dados empíricos e, a partir deles, são seguidas as regras lógicas da dedução para verificar a verdade da hipótese. Isso é feito como uma demonstração ou derivação de uma ou mais instruções. Nesta investigação, a influência da aplicação de exercícios físicos está relacionada à hipótese, atendendo para prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados estudados.

Os métodos empíricos cumprem a função de revelar e explicar as características do objecto vinculados directamente à prática participa da busca de informação inicial empírica e no recolhimento de informação para o lucro dos objectivos e a comprovação da hipótese, os lhes utilize na presente investigação:

Análise de documentos: para constatar se existirem orientações, actividade física para prevenir e diminuir a obesidade em atletas aposentados em relação à frequência de trabalho, volume e intensidade, tempo de trabalho, tipo de actividade física que se utilize, entre outros, elementos importantes a ter e conta para atingir os objectivos propostos em os atletas aposentados estudados.

Inquérito: se aplicou aos professores da Cultura Física para saber se eles trabalham com atletas aposentados de diferentes desportos, actividade física realizadas, volume, intensidade, frequência, duração do trabalho sessões, problemas e saúde-cuidados de serviços, entre outros elementos importantes a serem considerados das actividades.

Medição: atribuem valores numéricos a uma determinada propriedade de um determinado objeto através de uma operação de comparação cujo resultado é determinado pelo uso de canais

sensoriais. Isto não é possível sem o acto de observação, neste índice investigação é medido massa corporal (IMC), calculado através do peso dividido pela altura ao quadrado e classifica em sobrepeso, obesidad grau I, abesidade grau II e grau III.

Experimento: é caracterizada por determinar as variações causadas pela variável independente sobre as variações observadas não dependentes. Seus objectivos cognitivos visam descobrir leis objetivas que afectam o objeto da experimentação, permitem estabelecer verdadeiras relações causais que permitem validar as teorias existentes. Permite prever o que pode acontecer quando as condições criadas ocorrem naturalmente. Nesta pesquisa um experimento natural, que se desenvolve nas actividades do usado Ginásio de Sequele para determinar a incidência de física para prevenir e reduzir a obesidade nestas atletas aposentados actividades Centralidade.

Os métodos estatístico-matemáticos se aplicaram para o processamento dos dados, especificamente dentro da estatística descritiva, a distribuição empírica de frequências para descrever o comportamento dos dados jogados pela pesquisa, e a observação.

Os exatletas estudados manifestaram seu consentimento em participar da pesquisa por meio de carta que dei em garantia à secretaria de ensino do Instituto Superior de Educação Física e Desporto de Luanda (ISEFD).

Resultados

Para caracterizar a aposentadoria desportiva dos atletas em estudo, é aplicado um inquérito proposto por Barroso (2010), que se adapta ao contexto angolano e aos objectivos da presente investigação, a partir dos quais são obtidas informações relevantes relacionadas à etapa final de preparação deles.

Os atletas aposentados da Centralidade Sequele que estudam as modalidades que praticavam o judô e o voleibol, os seus melhores resultados foram alcançados a nível nacional no Campeonato Nacional de Angola, Taça de Angola, Campeonatos Municipais e outros, dedicaram em média 15 anos à prática da modalidade de alto rendimento, o que mostra a necessidade de

destreinar já que foram muitos anos de cargas de treinamento e seu corpo precisa de uma diminuição gradativa dessas cargas físicas e psicológicas acumuladas durante a preparação esportiva.

Os atletas pesquisados treinaram um promedios de cinco sessões por semanas, em relação às causas de sua aposentadoria desportiva cinco dos atletas que representam 50 % eles decidem se retirar por sua própria decisão, cuidando de melhores condições de vida. Em três dos atletas equivalente a 30 % a causa foi lesões frequentes. Nos outros dois para um 20 % a causa da aposentadoria desportiva, foi para continuar os estudos. Depois de se aposentar, as actividades físicas que mais fazem são: correr e caminha. Depois de se aposentar do desporto ativo eles apresentaram problemas de saúde como, hipertensão, obesidade, consumo do álcool, aumento do peso. Esses atletas não estavam preparados para seu retiro e des-treinamento desportivo.

Eles consideram importante estudar o tema do des-treinamento desportivo, eles são dos critérios que é muito necessário realizar programas de des-treinamento ou atividade física para combater as condições de saúde que podem ocorrer em atletas aposentados.

O índice de massa corporal (IMC) é uma medida internacional usada para calcular se uma pessoa está no peso ideal. Desenvolvido pelo polímata Lambert Adolphe Quetelet (1796-1874) no fim do século XIX, trata-se de um método fácil e rápido para a avaliação do nível de gordura de cada pessoa, sendo, por isso, um preditor internacional de obesidade adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

Tabela 1

Escala de avaliação de índice massa corporal (OMS)

IMC(kg/m ²)	Baixo peso	Norma	Sobrepeso	Obeso
Masculino	Menos ou igual 18	Maior 18 ate 25	Maior 25 a 30	Igual ou maior 30 a 34.9 I
Feminino	Igual 18	Maior 19 ate 25	Maior 27	Igual ou maior 30 a 36.9

Fonte: Elaboração própria

Tabela 2

Resultados da Primeira medição (IMC)

Atletas	Sexo	IMC(kg/m ²)	Peso (kg)	Altura (m)	Idade
1	M	24	80.75	1.82	50
2	M	18.2	77.8	1.66	60
3	F	31	88.40	1.67	40
4	F	30	82.20	1.63	37
5	F	26.1	69.3	1.63	30
6	F	27	73.10	1.64	30
7	F	36	90.89	1.55	41
8	F	33	87.1	1.68	40
9	F	22.3	65.3	1.70	21
10	F	24.5	70.1	1.75	35

Fonte: Elaboração própria

A proposta de actividade física para prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele foi aplicado por um periodo de seis meses, sendo então medido o IMC dos exatletas em estudo com os resultados que são apresentados na tabela a seguir:

Tabela 3

Representação dos dados da primeira e segunda medição de IMC e peso, aspecto comparativo

Atletas	Sexo	1.ª Medição IMC (kg/m ²)	Peso (kg)	2.ª Medição IMC (kg/m ²)	Peso (kg)	Altura (m)	Idade
1	M	24	80.75	26	81.75	1.82	50
2	M	18.2	77.8	20	77	1.66	60
3	F	31	88.40	28	80.40	1.67	40
4	F	30	82.20	27	72.30	1.63	37
5	F	26.1	69.3	25	65.3	1.63	30
6	F	27	73.10	24	70.10	1.64	30
7	F	36	90.89	30	80.59	1.55	41
8	F	33	87.1	31	77	1.68	40
9	F	22.3	65.3	24	68.6	1.70	21
10	F	24.5	70.1	23	70.1	1.75	35

Fonte: Elaboração própria

Discussão

Na segunda etapa da investigação: com base em informação fornecida pela revisão da literatura feita em relação a des-treinamento desportivo e grandes danos para a saúde, as informações fornecidas pela caracterização da aposentadária desportiva e IMC dos atletas em estudo, as informações fornecidas pelos precedentes pesquisa leva em conta as preferências também algumas actividades para que os atletas sentem uma afinidade analisados: servem para apoiar esta pesquisa, permitindo de forma objectiva e com o uso do método científico desenvolver actividade física para prevenir e reduzir a obesidade em atletas aposentados estudados.

En tal sentido se elaboran ações gerais de preparação para exatletas em estudo, como o próprio nome indica, essas atividades destinam-se à preparação dos atletas em estudo, visando

fornecer informações relacionadas ao des-treinamento, suas características, importância e impacto na sua saúde e qualidade de vida.

Ações comuns para exatletas em estudo que pode ser realizado por qualquer um dos atletas que realizam programas de des-treinamento, aquele guia em quanto à intensidade, duração e frequência das sessões, atividades, esportes auxiliares que podem ser utilizados, entre outros elementos importantes y las ações específico são específicos para cada atleta com base nas informações fornecidas pela caracterização de sua aposentadoria esportiva.

Ações Gerais de preparação para exatletas em

- Palestras educacionais para conscientizar os atletas sobre a necessidade de des-treinamento após se aposentar do desporto ativo
- Exercícios gerais de desenvolvimento físico (saltos variados, jogadas variadas, corridas de diferentes distâncias e rotas)
- Trabalho de diferentes capacidades através da prática de jogos desportivos
- O uso dos desportos auxiliares como futebol, voleibol, basquete, ciclismo, natação, atletismo, andebol, entre outros
- Prática de natação como principal atividade de des-treinamento
- Trabalhar na capacidade aeróbica através da natação, enfatizando o desempenho de actividades de médio e longo prazo, com intensidade de trabalho média ou baixa, dependendo das condições individuais dos nadadores
- Sessões de fisioterapia e reabilitação para atletas que apresentaram alterações em um dos indicadores da variável médico-biológica ou apresentaram alterações em sua prática (lesões)
- Reduza a duração das sessões de des-treinamento e suas frequências semanais sempre que possível
- Melhorar o trabalho aeróbico

Ações Comuns para exatletas em estudo

- Trabalho aeróbico, duração média e intensidade moderada devem predominar

- O fortalecimento do trabalho é orientado, principalmente em atletas que se aposentam devido a diferentes lesões, a fortalecer os músculos, ligamentos ou articulações afetados por exercícios naturais
- O volume será planeado de forma personalizada, de acordo com os resultados do diagnóstico médico-funcional anterior ao macrociclo
- Corrida as corridas devem ser realizadas com bvum tempo aproximado entre 30 min e 60min de trabalho, a fim de reduzir as cargas acumuladas através do trabalho da resistência, essas corridas ou trotes devem ser aplicadas com uma intensidade entre 40 % e 60 %, considerando-se um trabalho contínuo e invariável, mantendo pulsações entre 130 e 150 por minutos
- A natação como a principal via de destreino, será realizada a partir de 3 a 4 sessões em que predominam trabalho aeróbico realizar secções de médio e longo prazo, com uma intensidade de 40 % a 60 %, mantendo impulsos 130 e 150 por minuto. Estar nadando no desporto praticado levará em consideração o estilo de natação de cada atleta, as conquistas máximas em sua vida desportiva, os anos dedicados à sua prática
- Trabalho de velocidade realizado através da prática de jogos pré-desportivos em que distâncias de 20 a 30 metros são percorridas ou nadam em águas de 15 a 25 metros. Realizando entre 4 e 6 repetições por sessão de des-treinamento
- O trabalho da Força relacionado à manutenção dos níveis de esforço muscular dos principais planos, nos quais, geralmente, entre 35 e 40 repetições de cada exercício podem ser utilizadas para sessões de des-treinamento, exercícios gerais com peso próprio. entre eles, agachamentos, ferros, tração, etc., de 140 a 160 repetições por sessão
- Exercícios de Flexibilidade deve ser gerais e específicos e terão como objectivo manter essa capacidade, exercícios do tipo especificamente passivo (flexões de diferentes segmentos corporais com a ajuda de um parceiro, sem atingir dor, entre 8 e 10 repetições) com baixa intensidade de trabalho

A execução dos exercícios utilizados, levando em consideração o objectivo dos objectivos propostos para o des-treinamento, deve ser assegurada.

Ações específicas atendendo às particularidades do retiro desportivo dos atletas envolvidos

- Trabalhe com percentagem entre 50 e 60 % (critérios dos autores que classificam o trabalho aeróbico nessas faixas ou percentagens de trabalho) ou abaixo delas
- Use as frequência de trabalho duas a três vezes por semana
- A duração das sessões de trabalho pode ser de 45 minutos a 1 hora de trabalho
- Podem ser usadas actividade do desporto praticados e outros desportos, exercícios aeróbicos, caminhadas ao ar livre, natação, ciclismo, jogos desportivos (futebol, basquete) etc.

Meios para Planificação

- Resistência aeróbia regenerativa (km)
- Saltos gerais (leves)
- Corridas progressivas de distâncias curtas
- Jogos (min)
- Fortalecimento com exercícios naturais (min)
- Alongamento e flexibilidade (min)
- Métodos mais viáveis para uso em trabalho de capacidade
- Método contínuo extensivo
- Intervalo extensivo
- Repetições com intensidade moderada
- Jogos Aspectos a serem abordados na preparação teórica

É orientado a enfatizar a importância e a necessidade do des-treinamento desportivo devido ao seu impacto direto na saúde e na qualidade de vida desses sujeitos.

Regeneração: será feita com jogging macio, massagem, saunas, banho-maria quente, gelo etc.

Propostas de exercicios e actividades para o desenvolvimento geral

- Caminhadas

- Exercícios na água
- Corrida continua ou cross
- Corridas progressivas
- Jogos pré-Desportivos (resistência, velocidade)
- Saltos (principalmente com apoio nas duas pernas e sem profundidade)
- Exercícios naturais para o desenvolvimento da força (carrinho de mão, caminhada agachado, flexão de braço, abdominais etc.)
- As sessões de des-treinamento duram entre 1h e 1h e meia, e a estrutura de uma parte inicial, principal e final é mantida.
- Você pode trabalhar entre 3 e 5 sessões no máximo durante o microciclo semanal

A proposta de actividade físicas para a prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele é aplicada sistematicamente por seis meses por razões de tempo e de defesa de trabalho, mas é importante notar que esta proposta continua a ser implementada a pedido dos envolvidos, atendendo às individualidades de cada exatleta e às particularidades dos desportos praticados. Com aplicação sistemática da proposta, anteriormente apresentada nota que:

- Notou uma melhoria dos atletas consederável deste o ponto de vista fisico, mental, e estetico
- Ouve redução no peso corporal e como consecuencia dimuição do nivel de obesidade
- Ouve aumento da força e resistencia muscular e diminuição do acumulo de goldura nos musculos, e privinir deste a obesidade

Seis mes depois de começar a aplicar a proposta constactou-se resultado satisfatório a favor da segunda medição.

No 1ª caso do atleta que se encontrava por debaixo do valor normal do indice de massa corporal aumentou o seu indice de massa corporal em 20 kg/m^2 como consecuencia do aumento da sua massa magra o que evidencia que actividade planificada tiveram o efeito desejado já o atleta manteu seu peso corporal e consequente o seu indeice de massa corporal aumentou.

Em caso dos quatro atletas que se encontrou com uma avaliação normal do seu índice de massa corporal, puderam manter em essa categoria algumas aumentaram índice corporal mais baixo a sua massa gorda e o seu peso. Por outro lado os atletas que se encontram em obesidade se grau 1 e 2 os que estavam em obesidade do segundo grau passaram 1º grau e aqueles que tiveram no primeiro grau se manteve mais diminuiu a massa gorda e como consequência aumento a massa magra.

Os resultados alcançados com a implementação da proposta, e informação reportada pela segunda medição do índice de massa corporal evidencia a utilidade das atividades elaboradas para prevenir e diminuir os níveis de obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele que se estuda, se aceita a hipótese de trabalho da presente investigação.

Se os atletas aposentados da Centralidade do Sequele realizam atividades físicas sistematicamente, eles podem prevenir e reduzir a obesidade, um problema de saúde recorrente em atletas aposentados que terminam sua vida ativa no desporto e não realizaram programas de des-treinamento.

Argumento que permitem chegar a seguintes conclusões e recomendações.

Conclusões

As informações que caracterizam o retiro desportivo dos atletas aposentados da Centralidade do Sequele que se estuda primeiramente as causas de sua aposentadoria do desporto ativo foram por decisão própria, para melhorar as suas condições de vida, aparecimento de lesões frequentes, falta de preparação para a sua aposentadoria desportiva, mas de 70 % não conhece sobre o des-treinamento, não realizam exercícios físicos logo que se aposentam e apresentam problemas de saúde como a hipertensão e obesidade.

Na elaboração de atividades físicas para a prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele se partiu da consulta da bibliografia especializada, resultados de investigações anteriores e os resultados do diagnóstico. Oferecem-se atividades de

preparação, actividades comuns, orientações para a sua implementação e actividades para prevenir e diminuir os níveis de obesidade.

A implementação das actividades desenvolvidas para prevenir e reduzir a obesidade nos atletas aposentados estudados confirma sua utilidade, pois em relação à segunda medição, considera-se que os atletas que não eram obesos melhoraram as proporções de seu corpo em relação ao IMC, e aqueles que já estavam em diferentes níveis de obesidade conseguem diminuir consideravelmente em favor da segunda medição, sendo aceita a hipótese da presente investigação.

Referências bibliográficas

- Alonso, R. F. (2000). La medicina deportiva en el entrenamiento deportivo (III). Desentrenamiento desportivo: teoría o hipótesis. *Lecturas Educación Física y Deportes*, 5(25). <https://www.efdeportes.com/efd25b/desentr.htm>
- Barrizontes, F., Monteagudo, J., Granda, M., Iglesias, T., y Almenares, E. (2003). O destreinamento desportivo. *Revista Medicina do Desporto e a Cultura Física*.
- Barroso, M. (2010). *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento* [Tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:iKamVA95b2MJ:https://dspace.uclv.edu.cu...>
- Caballero, M. A. B. (2019). *Programa de actividades para el desentrenamiento de tenistas jóvenes de Villa Clara* [Tesis de pregrado]. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
- Cuppari, L. (2002). *Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto*. Manole.
- Domínguez, G. M., Suárez, R. M., e Casariego, T. C. (2006). *Perspectiva psicológica do processo de desenvolvimento*. Centro Provincial de Medicina Desportiva da Cidade de Havana.

- Estévez, C. M., Arroyo, M. M., y González, T. C. (2006). *Pesquisa científica em atividade física: sua metodologia*. Desportes.
- Fernando, K. A. E. (2019). *Folheto de destreinamento desportivo para alunos do Instituto Superior de Educação Física e Desporto de Luanda*. [Tesis de pregrado]. Instituto Superior de Educação Física e Desporto.
- Fisberg, M. (2006). *Obesidade na Infância e adolescência*. XI Congresso Ciências do Desporto e Educação Física dos países de língua portuguesa. Suplemento n.5. Universidade Federal de São Paulo.
http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/45_Anais_p163.pdf
- Frómeta, D. (2017). *Acciones para enfrentar de forma acertada, por entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de voleibol el desentrenamiento deportivo* [Tesis de pregrado]. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
- Frómeta, N. (2016). *Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo* [Tesis doctoral]. Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
- Gómez, N. N. (2016). *Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del Estado de Nuevo León* [Tesis de maestría]. Universidad Autónoma de Nuevo León.
<http://eprints.uanl.mx/12754/>
- Rodríguez, S. Y. (2018). *Estrategia para la preparación de los agentes socializadores que intervienen en la educación de los deportistas juveniles de la EIDE, para asumir el desentrenamiento*. [Tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte.
- Silva, F. J., Rojas, J. L., e Solana, L. (2003). Destreinamento desportivo e a Presão arterial. *Revista Medicina do Desporto e a Cultura Física*.

Actividade física para prevenção e diminuição da obesidade em atletas aposentados da Centralidade do Sequele/Actividades físicas para prevenir y disminuir la obesidad en exatletas de la Centralidad de Sequele/Physical Activities to Prevent and Decrease Obesity in Former Athletes from the District of Sequele

- Sebastião, A. E. (2019). *Programa de destreinamento desportivo para atletas de natação que terminaram sua vida desportiva activa no Clube 1.º de Agosto de Luanda* [Tesis de pregrado]. Instituto Superior de Educação Física e Deporto.
- Suárez, S. B. (2002). *Estudio de los determinantes subjetivos de la calidad de vida en el atleta retirado* [Tesis de pregrado]. Universidad Central Marta Abreu de Las Villas.
- World Health Organization. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. Who technical report series 894. Geneva.