

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Calistenia y slackline

Entrenamiento y calidad de vida en confinamiento

Roberto Lagos-Hernández¹; roberto.lagos@uautonoma.cl

Lizbethe Valderrama Garcés²; luzandrelly@gmail.com

Karla Paredes Nilo³; karlaparedesnilo@gmail.com

(1,2,3) Pedagogía en Educación Física; Universidad Autónoma de Chile; Sede Temuco

Resumen

El Covid-19 deteriora la calidad de vida (CV) en contagiados y confinados. Este estudio exploratorio-descriptivo, transversal sobre Calistenia y Slackline, ambos deportes emergentes, explora el entrenamiento y la CV de sus practicantes y consideró a 229 atletas de Slackline y 232 de Calistenia de 28 países. Un 47,41% ha sufrido cambios en sus entrenamientos, 55,6% indica mejoras en su rendimiento y el 43,96% indica no haber sufrido cambios en su CV. En general la CV no se vio afectada de manera relevante, apreciándose de manera importante alteraciones del sueño.

Palabras Clave: Calistenia, Slackline, Covid-19, Entrenamiento, Calidad De Vida

Introducción

EL confinamiento redujo la actividad humana (Hadi, 2020), incluidos los deportes emergentes. La Calistenia se identifica como el tipo de ejercicio físico que utiliza el propio peso corporal para entrenar (Sanchez-Martínez, 2017) Los ejercicios aplicados son simples y económicos y no requieren de ningún dispositivo (Aydin, 2016) (Kotarsky, 2018). El Slackline, ha tenido una investigación reducida (Athanasiadis, 2018), sin embargo, se aprecian avances en la rehabilitación en daño cerebral y control postural (González Gómez, 2018). Otros estudios señalan que siendo el Slackline una actividad alegre y divertida, su

impacto puede ser muy beneficioso en la rehabilitación (Keller, Pfusterschmied, Buchecker, Müller, & Taube, 2011), y se le puede considerar como complemento dinámico al entrenamiento tradicional (Gabel, Rando, & Melloh, 2016) (Donath et al, 2016). Ambas actividades no tradicionales se practican a nivel global y se encuentran en expansión y desarrollo.

Metodología

Investigación cuantitativa exploratoria, descriptiva (Nuñez Moscoso, 2017) utilizó encuesta *ad-hoc*, que fue sometida a validación de contenido (Argibay, 2006) (Escobar-Pérez y Cuervo-Martínez, 2008), analizada semánticamente para su aplicación en diversos idiomas (Ortiz-Gutiérrez y Cruz-Avelar, 2018), a través de juicio experto (Astigarraga, 2003) concluyendo con un piloto. Utilizó Googleforms© y se socializó a través de RRSS. Criterios de inclusión; ser atleta o practicante de Calistenia y Slackline, con al menos un año de experiencia y dar el consentimiento para el uso de la información. Se utilizó Microsoft Excel para estadísticos descriptivos. La investigación adhirió a la declaración de Singapur. En esta primera aproximación al fenómeno, se procedió solo a ejecutar procedimientos estadísticos descriptivos.

Resultados

Calistenia: 232 personas de 15 países, 222 varones de 14 a 38 años, y 10 damas entre 14 y 28 años (\bar{X} 20,19 años; DS20,56). Slackline: 229 personas de 28 países, 176 hombres entre 15 y 57 años y 51 mujeres entre 20 y 43 años. Respecto de la percepción de los atletas sobre sus entrenamientos , el 61,2% afirma que han sido desfavorables. El 97,8% señala haber perdido motivación, 60,2% declara tener malas condiciones de infraestructura, 65,5% tiene inconvenientes económicos y el 88,2% ha presentado problemas de salud, destacando que 10% dio Covid-19 positivo. La percepción sobre la pandemia y efectos en el rendimiento no ha sido catalogada como negativa, pero presenta inconsistencias ya que el 61,9% señalan haber generado un mejoramiento en su rendimiento a pesar de que la mayoría (72,9%) mencionan haber tenido pérdida de su capacidad física. Respecto a la técnica, el 70,3% menciona no haber perdido esta condición. En la percepción sobre la pandemia y efectos en su CV, se puede apreciar igualmente una información contradictoria ya que el 60,3% percibe que ha mejorado su CV, a su vez, cuando se les consulta por la pérdida de ella un 52,9% afirma que ha empeorado, por tanto, estos antecedentes son anecdóticamente contradictorios. Cabe destacar que ambas respuestas tienen diferentes enfoques, la primera (mejora en su CV)

hace referencia a su rendimiento como atleta, la segunda (perdida en su CV) al confinamiento. El 88,2% se ven optimistas y consideran que las cosas mejoraran. El 41% señalan que su principal apoyo han sido familiares y 25% menciona a los amigos. Dentro de los factores negativos destacan con un 17,5% las cargas laborales y un 15% la falta de tiempo en familia.

Discusión

La presente investigación, se constituye en la primera aproximación descriptiva de atletas de Slackline y Calistenia en confinamiento. El Covid-19 alteró patrones de participación deportiva (Choi & Bum, 2020), ya que el 87% de los atletas identifican cambios en su vida cotidiana y el 97,8 ha disminuido su motivación. Las rutinas de entrenamiento se han visto interrumpidas (Andreato, Coimbra, & Andrade, 2020) sin embargo se evidenció que el 61,9% de los atletas, a pesar de haber disminuido sus entrenamientos, generaron un mejoramiento o cero impactos negativos en su rendimiento. La inactividad física y sus efectos (Woods, y otros, 2020) tendría impacto en los atletas de Slackline, un 72,9%, siente haber perdido su condición física. Dentro de los factores negativos para su CV, los deportistas de Slackline destacan con un 17,5% el factor “cargas académicas y/o laborales”. El 41% señalan que su principal apoyo ha sido la familia. El Covid-19 puede influir en la calidad de la interacción y contacto sociales (Kelly, 2020). La pandemia ha restringido el funcionamiento de los espacios (Shahidi, 2020) y las rutinas de entrenamiento han sido interrumpidas (Andreato, Coimbra, & Andrade, 2020). En relación con los aspectos socioemocionales, Pillay (2020) dio a conocer que uno de cada dos atletas estaba deprimido, con pérdida de energía, motivación, trastornos del sueño, sensación de incertidumbre, ansiedad, depresión, aumento de consumo de alcohol, tabaquismo y trastornos en la alimentación (Andreato, Coimbra, & Andrade, 2020), pese a todo los atletas de Calistenia han enfrentado todo el fenómeno con optimismo y capacidad de adaptación (Williams, 2020).

Conclusiones

Esta investigación es la primera aproximación de la pandemia y sus repercusiones en atletas de Calistenia y Slackline. La mayoría afirmó no contar con implementación para entrenar, no obstante no hubo un impacto negativo en la motivación. La percepción de los individuos respecto a los efectos de la pandemia sobre su capacidad física, rendimiento deportivo y técnico muestra que más de la mitad de los atletas y practicantes dio respuestas favorables en los tres ámbitos mencionados. El rendimiento deportivo fue un aspecto que logró ser mantenido e incluso mejorado, según indicaron más de la mitad de los sujetos. En cuanto a la

técnica propia de la Calistenia, la mayoría afirma haber obtenido mejoras o haberla mantenido. Dentro de los aspectos positivos destacan el tiempo libre del que disponen. Consideraron fundamental el apoyo familiar. En el ámbito económico, la mayoría indicó no haber sufrido grandes cambios, sin embargo se vieron afectadas las relaciones sociales con presencia de trastornos del sueño. Los atletas de Calistenia, en su mayoría, han logrado sacar provecho deportivo al confinamiento. En cuanto a la CV, el factor social y familiar fueron identificados como primordiales; el ámbito económico no fue afectado de manera negativa y la percepción general de los atletas da cuenta de un mejoramiento de la CV debido al tiempo libre disponible. Se ha podido evidenciar que los deportes emergentes necesitan los espacios apropiados para realizar los Es de manera segura habiéndose generado cambios que afectaron la motivación, lo que se suma a reducción de los ingresos que afecta la frecuencia con la que entrenan. Respecto del rendimiento deportivo la mayoría de los encuestados señaló haber perdido capacidades aun así sentir mejoras o cero impactos negativos en su rendimiento. Lo mismo se deduce de la técnica, los atletas señalaron no haber perdido esta capacidad. Finalmente en relación con la CV, no se tiene claridad si ha habido mejoras o pérdidas producto de información contradictoria en diferentes preguntas, a pesar de eso los atletas se mostraron optimistas para enfrentar lo que viene. Una vez más se demuestra que por el hecho de ser seres sociales, el apoyo más importante que consideraron fue el de sus familias y amigos. El confinamiento ha modificado la forma de trabajar o estudiar, por lo tanto, se han vuelto un factor negativo las cargas laborales y se ha creado un ambiente desfavorable para los atletas debido a las complicaciones para realizar sus Es, sobre todo en un deporte al aire libre, esto dio paso a conductas sedentarias que producen pérdidas en la condición física, afectando incluso con lesiones a gran parte de los sujetos de estudio.

Referencias

- Andreato, L. V. (2020). Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength and Conditioning Journal*. doi: doi: 10.1519/SSC.0000000000000563
- Argibay, J. C. (2006). Técnicas psicométricas, cuestiones de confiabilidad y validez. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 15.33. Recuperado el 06 de Junio de 2020, de <http://dSPACE.uces.edu.ar:8180/jspui/handle/123456789/765>

- Astigarraga, E. (2003). *El método Delphi*. San Sebastia: Universidad de Deusto. Recuperado el 2 de Abril de 2018, de http://www.academia.edu/1778723/El_m%C3%A9todo_delphi
- Athanasiadis, P. (7 de Septiembre de 2018). On the behavior of Slackline webbings under dynamic loads and the simulation of leash falls. *Jornal of sports engineering nad Technology* , 75-85. doi:<https://doi.org/10.1177/1754337118794798>
- Aydin, T. T. (2016). Evaluation of the effectiveness of home based or hospital based calisthenic exercises in patients with ankylosing spondylitis. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 723-730. doi:10.3233/BMR-160677
- Choi, C., & Bum, C.-H. (2020). Cambios en el tipo de actividad deportiva por COVID-19: hipocondría e intención de participación continua en el deporte. *Int J Environ Res Salud Pública*. doi:10.3390 / ijerph17134871
- Donath, L., Roth, R., Zahner, L., & Faude, O. (2016). Slackline training and neuromuscular performance in seniors: A randomized controlled trial. *Scandinavian Journal of medicine in sports*, 26(3), 275-283. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.12423>
- Escobar-Pérez, y Cuervo-Martínez, A. (2008). Validez de contenido y juicio Experto. Una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 37-36. Recuperado el 03 de junio de 2020, de https://www.researchgate.net/profile/Jazmine_Escobar-Perez/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion/links/59a8daecaca27202ed5f593a/Validez-de-contenido-y-juicio-de-expertos-Una-aproximacion-a-su-uti
- Gabel, C., Rando, N., & Melloh, M. (Agosto de 2016). Slacklining and stroke: A rehabilitation case study considering balance and lower limb weakness. *World Journal of Orthopedic*, 7(8), 513-518. doi:10.5312/wjo.v7.i8.513
- González Gómez, L. (2018). *El Slackline como herramienta de rehabilitación en niños y adolescentes con parálisis cerebral*. Universidad de Oviedo, Biología Funcional. Oviedo: Servicio de Medios Audiovisuales. Recuperado el 02 de Junio de 2020, de <http://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/48529>
- Hadi, A. G. (Junio de 2020). A Review on COVID-19: Origin, Spread, Symptoms, Treatment, and Prevention. *Biointerface Research in Applied Chemistry*. doi:<https://doi.org/10.33263/BRIAC106.72347242>
- Keller, M., Pfusterschmied, J., Buchecker, M., Müller, E., & Taube, W. (8 de marzo de 2011). Improved postural control after Slackline training is accompanied by reduced H-

- reflexes. *Scandinavian Journal of medicine and Science in Sports*, 22(4), 471-477.
doi:<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01268.x>
- Kelly, A. L. (2020). Youth sport in the time of COVID-19: considerations for researchers and practitioners. *Managing Sport and Leisure.*, 1-11.
doi:<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1788975>
- Kotarsky, C. J. (2018). Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(3), 651-659.
doi:10.1519/JSC.000000000000234
- Nuñez Moscoso, J. (Abril- Junio de 2017). Los métodos mixtos en investigación en educación. Hacia un uso reflexivo. *Cadernos de Pesquisa*, 47(164), 1-18.
doi:<http://dx.doi.org/10.1590/198053143763>
- Ortiz-Gutiérrez, S., y Cruz-Avelar, A. (2018). Proceso de traducción y adaptación cultural de instrumentos de medición en salud. *Actas Dermo Sifiliográficas*, 103(3), 2002-2006.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ad.2017.09.012>
- Pillay, L. v. (2020). Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and medicine in sport*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Sanchez-Martínez, J. P. (2017). Características morfológicas de practicantes de street workout. *Nutrición Hospitalaria*, 34(1), 122-127.
doi:<http://dx.doi.org/10.20960/nh.987>
- Shahidi, S. H. (2020). Physical activity during COVID- 19 quarantine. . *Acta Paediatrica.*, 1.
doi:<https://doi.org/10.1111/apa.15420>
- Williams, D. J. (2020). From Gym Rat to Rock Star! Negotiating Constraints to Leisure Experience via a Strengths and Substitutability Approach. *Leisure Sciences*, 1-5.
doi:<https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773979>
- Woods, J., Hutchinson, N., Powers, S., Roberts, W., Gomez-Cabrera, M., Radak, Z., . . . Ji, L. (2020). La pandemia de COVID-19 y la actividad física. *Medicina del Deporte y Ciencias de la Salud*, 55–64. doi:10.1016 / j.smhs.2020.05.006