

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA**  
**ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**  
**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**



**Trabajo Final de Graduación**

**“El Atletismo Master como una práctica deportiva de  
adultos mayores en el mantenimiento de la salud y la  
condición física”**

**Autora: Norma Beatriz Morales**

**Directora: Lic. Caro de Cuevas, Eustolia Ángela**

**Codirectora: Lic. Fernanda Herrera**

**Año 2021**

## AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA



**Gran Canciller**

S.E.R. Mons. Mario Antonio Cargnello Arzobispo de Salta



**Rector**

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo



**Vicerrectora Académica**

Mg. Constanza Diedrich



**Vicerrector Administrativo**

Dr. Dario Eugenio Arias



**Vicerrector de Formación**

Pbro. Dr. Cristian Arnaldo Gallardo



**Vicerrector de investigación y Desarrollo**

Dr. Federico Colombo Speroni



**Vicerrector de Tecnología y Educación Digital**

Ing. Lic. Daniel Torres Jiménez



**Secretaría General**

Mg. Lic. Silvia M. Álvarez



**Director Escuela Universitaria de Educación Física**

Mg. Lic. Carlos H. Zuccotti

## **DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS**

A la vida la construimos cada día que trascurremos en este lugar, en este espacio, y poder concretar un sueño o un objetivo es algo muy gratificante. Desarrollar un estudio de grado, investigar sobre un tema de interés y escribir una tesis no es una tarea sencilla. El compromiso, la dedicación, la paciencia, el tiempo y sobre todo mi pasión a la Educación Física hicieron posible el presente trabajo de investigación.

Agradezco:

A mi familia, a mis hijos Franco, Belén y Agustina, por su amor y paciencia, y a mi esposo Elvio, por acompañarme en todos mis proyectos.

A mis Padres, Víctor y Francisca, por las enseñanzas recibidas.

A mis hermanos, Lucía, Orlando, Carlos, Ismael, David, Alejandro y Diego, que están allí cuando los necesito.

A mis amigos de la Asociación de Atletismo (ASAM), por compartir sus experiencias, entrenamientos y torneos.

A los compañeros de las diferentes asociaciones de Atletismo de Salta, por brindarme la información necesaria.

A la Escuela de Educación Física de Ucasal por brindarme la oportunidad para certificar como licenciada.

A los amantes del deporte atletismo master, que mediante sus experiencias de vida nos enseñan cómo envejecer saludables.

## **RESUMEN**

El incremento de la práctica de Atletismo Master en los últimos 20 años en la Ciudad de Salta a través de diferentes asociaciones, que mantienen el espíritu deportivo y pasión por el deporte, ha crecido exponencialmente. Los atletas de más de 30 o 35 años de edad, según sea mujer u hombre respectivamente, tienen iguales deseos de superación que cualquier otra categoría de juveniles. El presente trabajo final de grado centra su interés en los atletas master mayores de 60 años, quienes buscan mantener la salud; una buena condición física y también mejorar sus marcas personales, en los diferentes torneos regionales, provinciales, nacionales y mundiales en cada una de las disciplinas y categorías. La revolución del deporte master de la tercera edad es un claro ejemplo para los jóvenes que se están dejando llevar por la sociedad de consumo y el sedentarismo. Los resultados de la investigación arrojan que los atletas master mayores de 60 años son personas que realizan entrenamientos sistemáticos con una planificación anual, cumplen con sus objetivos para participar en los diferentes torneos de atletismo y la socialización resulta ser un beneficio relevante en esa etapa de sus vidas. Su calidad de vida es la óptima para poder enfrentar un envejecimiento con salud. Esta evolución del atletismo master en Salta capital abre las puertas para los profesionales de la Educación Física, para que vean una posibilidad de trabajo en las diferentes Asociaciones y clubes, como entrenadores de Atletismo.

## **PALABRAS CLAVES**

Atletismo Master - Calidad de vida - Entrenamiento – Salud – Adulto mayor.

## ÍNDICE

Introducción .....	8
Dimensión Epistemológica I .....	9
Tema .....	9
Subtema .....	9
Motivación .....	9
Justificación .....	10
Justificación teórica .....	10
Justificación metodológica.....	11
Justificación práctica.....	11
Planteamiento del Problema.....	11
Identificación del problema .....	11
Sistematización del problema .....	11
Formulación del problema .....	12
Delimitación del Objeto de Estudio.....	12
Origen del problema.....	12
Estado del arte.....	13
Factibilidad del Proyecto .....	16
Principios Éticos y Legales .....	16
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos específicos .....	17
Marco Teórico.....	18
1.Orígenes y breve historia del Atletismo .....	18
1.1 Orígenes del Atletismo en Argentina.....	20
1.2. Instituciones del Atletismo .....	21
1.2.1. Federación Internacional de Atletismo Amateur .....	21
1.2.2. Confederación Sudamericana.....	21
1.2.3. Federación Atlética Argentina .....	22
1.2.4. Confederación Argentina de Atletismo (CADA).....	22
1.3. Atleta master y condición física .....	22
1.4. Reglamento de Atletismo de la Word Master Athletics .....	23
1.5. Regla 100 - Reglas técnicas .....	23

1.6. Categorías de edad y sexo .....	23
1.7. Vestimenta.....	24
1.8. Medidas de una pista de atletismo.....	25
2. Calidad de vida.....	25
2.1. Calidad de vida en adultos mayores .....	26
2.2. Entrenamiento para la salud: las personas de la tercera edad .....	28
3. Condición física funcional.....	29
3.1 Resistencia .....	29
3.2. Comportamiento fisiológico del organismo durante esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos .....	30
3.3. Efectos de un entrenamiento en resistencia general sobre el corazón y los factores de riesgo de las afecciones cardiovasculares .....	30
3.4. Efectos del entrenamiento en resistencia general sobre los factores de riesgo cardiovasculares. ....	33
3.4 Las consecuencias fisiológicas del entrenamiento .....	33
3.5 Los cambios en el sistema anaeróbico .....	34
3.6. Cambios en el sistema aeróbico .....	35
3.7. Otros cambios inducidos por el entrenamiento.....	36
4. Velocidad y rendimiento deportivo.....	37
4.1. Límites entre velocidad y fuerza .....	38
4.2. Manifestaciones de la velocidad motriz .....	38
4.3. Objetivos del entrenamiento de la velocidad.....	39
5. Flexibilidad.....	39
5.1. Beneficios de un programa de flexibilidad .....	39
6. La fuerza muscular.....	41
6.1. Tipos de fuerza.....	42
6.2. Factores que determinan la fuerza.....	42
Formulación de la Hipótesis .....	45
Operacionalización de las Variables .....	45
Definición operacional de las variables .....	46
Dimensión Estratégica General .....	47
Aspectos Metodológicos de la Investigación.....	47
Determinación de la población .....	47
Determinación de la muestra.....	47
Tipo de investigación.....	47



Técnicas para la recolección de datos .....	48
Instrumentos para la recolección de datos .....	48
Procesamiento de los datos .....	49
Cronograma de trabajo .....	49
Resultados .....	50
El Atletismo Master en la Ciudad de Salta .....	50
Círculo de Atletas Veteranos de Salta (CAVES).....	50
Asociación Salteña de Atletas Master del Noa “Martin Miguel de Güemes” (ASAM) .....	52
Asociación Deportiva de Atletismo Master Unido (ADAMU) .....	54
El estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas adultas mayores que practican este deporte en la ciudad de Salta durante 2021.....	57
Cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas adultos mayores.....	66
Conclusiones y Sugerencias .....	73
Bibliografía.....	76
Anexo 1 .....	78
Anexo 2 .....	80
Anexo 3 .....	82
Anexo 4 .....	84
Anexo 5 .....	87
Anexo 6 .....	92
Anexo 7 .....	97

## Introducción

En el siglo 21 cada vez las personas quieren vivir más años de vida, llegar a una etapa de vejez con un estado óptimo para poder vivir con salud. Los profesores de Educación Física deben prepararse para brindar este servicio a la sociedad, en especial a la población de los adultos mayores, que ha crecido en los últimos años en todo el mundo. Se precisa educar para realizar y mantener la actividad física en la tercera edad.

Es recomendable que las personas adultas mayores mantengan la actividad física por los beneficios derivados de ella, pero es más recomendable que desde antes se haga actividad y ejercicio físico sistemático, con lo que se desarrollará el hábito y se obtendrán los beneficios resultantes, tal como mejor: condición cardiovascular, masa muscular, condición respiratoria, forma física, postura, mejores hábitos personales de salud, presentación personal, mayor energía tanto para trabajos físicos como mentales y el mejoramiento de la fuerza, mayor resistencia y mejor coordinación. (Chicharro, 2008).

La actividad física es un agente preventivo y terapéutico. Según expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) los beneficios de la práctica sistemática de actividad física están ampliamente demostrados a través de numerosas evidencias científicas que comprueban la significativa contribución en la progresión y desarrollo de muchas enfermedades crónicas, siendo un componente importante de una vida sana.

La promoción del deporte y la actividad física que vienen haciendo los médicos, nutricionistas, profesores de educación física, médicos especialistas en medicina del deporte y promotores de salud, llevan el mensaje a toda la población, dando la posibilidad de moverse y ganar años de calidad de vida. (Moreno, 2011)

En consecuencia, en el presente trabajo de investigación se describirán los beneficios personales que obtienen en su calidad de vida, las personas que practican el deporte Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021.



## **Dimensión Epistemológica I**

### **Tema**

El Atletismo Master como una práctica deportiva de adultos mayores en el mantenimiento de la salud y la condición física.

### **Subtema**

El deporte Atletismo Master y estilo de vida de las personas que practican atletismo entre 60 y 75 años de edad, en la ciudad de Salta en el año 2021.

### **Motivación**

Desde mi experiencia personal, practico este deporte desde hace cinco años, por una necesidad de mantener mi condición física y mejorar mi calidad de vida. Por ello considero importante destacar los beneficios de esta práctica deportiva del atletismo y sus impactos en la salud y calidad de vida de las personas que practican este deporte.

El deporte atletismo en los adultos mayores es una práctica que está significada socialmente y es practicada por sujetos de igual índole. El deporte social, como política deportiva nacional, indica que la gente participa de diversas maneras, lo protagoniza, representa un espacio donde cada individuo se suma al equipo, a una práctica en que jugar, cuidar el cuerpo y estar juntos constituye una meta.

Salta es una provincia muy destacada en el deporte atletismo, es la única del norte argentino que posee una pista reglamentaria. En los últimos años, la actividad física en personas adultas ha generado un incremento de la participación de atletas master en las diferentes asociaciones de Salta capital. En la ciudad capital existen tres asociaciones reglamentarias dentro de la Confederación Nacional de Atletismo (CADA). En la ciudad de Cachi está ubicado un centro de alto rendimiento deportivo, con instalaciones ideales para el atleta que alcanza esos estándares.

El atletismo es la práctica de un conjunto de ejercicios corporales basados en los gestos naturales del hombre tales como la marcha, la carrera, los saltos y los lanzamientos, siendo el deporte más completo y en el cual el desarrollo físico se realiza con una mayor proporción. (Diack, 1993)

Las orientaciones técnicas, metodológicas y la práctica sistemática vuelven necesario analizar algunas características de cómo el ejercicio físico regulado y moderado de acuerdo a la edad del atleta, beneficia su calidad de vida, incrementa su salud y, a su vez, logra que algunos lleguen, con un óptimo entrenamiento, a los diferentes torneos de atletismo de acuerdo a la especialidad elegida.

## **Justificación**

### **Justificación teórica**

Las exigencias físicas que la sociedad impone al individuo, en condiciones normales, o bien que el individuo se impone a sí mismo, disminuyen con la edad, lo que contribuye al deterioro general de la capacidad física con una deficiencia de adaptación al organismo. (Israel, 1982, citado en González- Celis, 2010) La actividad deportiva, junto con un cambio adecuado en el estilo de vida, es el medio preventivo y terapéutico más importante para vivir sin estrés.

La calidad de vida se define como una medida de logro respecto de un nivel establecido como óptimo, teniendo en cuenta las dimensiones socioeconómicas y ambientales, dependientes de la escala de valores prevaleciente en la sociedad y que varían en función de las expectativas de progreso histórico; sintetiza la situación combinada de las dimensiones: salud, educación, vivienda y ambiente. (Velázquez, 2001, citado en Ludi, 2011).

El tema elegido se relaciona con las materias Atletismo y Fisiología del ejercicio, cursada en el Profesorado de Educación Física, Entrenamiento Deportivo y Análisis de la Estrategia de los Deportes, del trayecto de la Licenciatura. De allí se aborda el marco teórico para este trabajo.

### Justificación metodológica

La investigación se llevó a cabo desde el paradigma humanista cualitativo, que es el conjunto de operaciones, estrategias y tácticas que el investigador realiza ante y con el fenómeno en estudio en relación a las operaciones que le otorga el mismo. Es la interacción en el conjunto social el método que otorga una construcción conceptual del percepto al concepto y en el mercado del contexto como referente de la producción social. Se utilizan como técnicas de recolección de datos las encuestas y entrevistas para reunir información.

El método cualitativo tiene una perspectiva del mundo holística, basada en la dinámica de las acciones sociales. También una descripción del fenómeno que rescata las evidencias heurísticas y alcanza hallazgos como resultados de la interpretación de la dinámica. (González de Cruz, 2008).

### Justificación práctica

La relevancia práctica de esta investigación es la de brindar información para que los profesores de Educación Física y entrenadores tengan en cuenta la importancia de integrar en sus entrenamientos para el mantenimiento de la salud, a esta franja etaria comprendida en la tercera edad, sus principios del entrenamiento, prestando atención a las contraindicaciones si tienen algún problema de salud, la intensidad del esfuerzo, cantidad de entrenamiento semanal, frecuencia y duración.

## **Planteamiento del Problema**

### Identificación del problema

Interesa en este trabajo final de grado conocer el estilo de vida que presentan las personas que practican Atletismo Master comprendidas entre los 60 y 75 años.

### **Sistematización del problema**

Algunas preguntas que guiaron la investigación fueron:

- ¿Cuántas asociaciones hay en Salta capital que imparten la enseñanza del Atletismo Master?

- ¿Cuál es el origen e historia de las asociaciones que ofrecen la práctica del Atletismo Master en la ciudad de Salta capital?
- ¿Cómo es el estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas que practican este deporte en la ciudad?
- ¿Cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas?

### **Formulación del problema**

¿Cuáles son los beneficios personales que obtienen en su calidad de vida las personas adultas mayores que practican Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021?

### **Delimitación del Objeto de Estudio**

El objeto de estudio de este trabajo final de grado es el conjunto de beneficios en la calidad de vida que obtienen los adultos mayores que entrenan sistemáticamente atletismo master, en las distintas asociaciones de la Ciudad de Salta Capital, en el año 2021.

### **Origen del problema**

El problema surgió de una inquietud personal, tras observar cómo los atletas master adultos, mayores de 60 años, adquirirían, con la práctica regular de este deporte, cierto estilo de vida saludable y condiciones físicas óptimas. A su vez, interesó tener y obtener un registro de las asociaciones que poseen entrenadores capacitados para impartir las clases de atletismo master.

## Estado del arte

En este apartado se expondrán diferentes investigaciones en relación a la temática estudiada. Las diferentes investigaciones fueron extraídas desde la biblioteca virtual, en el repositorio institucional de las diferentes universidades. El orden de la presentación es ascendente desde el año 2016 hasta 2020.

Una investigación referida al tema atletismo es de una tesis de Maestría de la Universidad Nacional de Quilmes, que aborda el tema con el título “Carreras Shopping: un estudio de la práctica del running”. Allí Gelfman (2016) trata el fenómeno del running como manifestación cultural contemporánea y como un locus estratégico donde se expresan las formaciones subjetivas contemporáneas en los escenarios urbanos actuales. Define este fenómeno como un deporte característico de la época que implica un alto nivel de autocontrol.

Lo que se destaca de este tema es que el running es una carrera de fondo donde los atletas que participan son personas mayores de 18 años o personas adultas, que ya tuvieron alguna experiencia en la pista de atletismo, por diferentes motivos optaron por seguir una vida deportiva activa que los mantenga en forma. El aporte que realiza este trabajo de investigación es que el running es una actividad física donde hombres y mujeres entrenados compiten en carreras de fondo y lo más importante a destacar es que la actividad física ayuda a incorporar hábitos saludables.

Investigando sobre el tema deporte amateur existe una tesis de la autora Maisenti (2017) de la Universidad Católica de Salta denominado “Relación entre el salto horizontal y la velocidad de carrera en jugadores amateurs de squash”. El trabajo de investigación que realizó refiere a un deporte que implica diversas capacidades y destrezas físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Evaluó la velocidad de carrera y salto horizontal, y llegó a la conclusión que los varones tuvieron un promedio más alto, fueron más veloces y saltaron más lejos que las mujeres. Lo que aporta a este trabajo de investigación es que está dirigida a un grupo de deportistas amateurs aficionados por la actividad física y por mantener una condición física como estrategia de envejecimiento saludable.

Existe una tesis realizada por Flamini (2018) con el título “Bienestar subjetivo con la actividad física” de la Universidad Católica de Salta. El objetivo de este trabajo de investigación fue conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de las personas que realizaron actividad física de forma regular en el gimnasio, a través de una descripción, estudio las relaciones de influencia de las actividades físicas sobre el bienestar psicológico o subjetivo. Como herramienta de evaluación utilizó una encuesta sobre 60 personas que asistían al gimnasio.

Lo interesante de este trabajo de investigación es que está muy relacionado con el tema de este proyecto, por la metodología empleada y las herramientas de evaluación y lo más importante: el aporte de la actividad física que tiene una incidencia positiva en el mejoramiento de la condición física de la persona.

Otro de los trabajos presentados sobre el tema atletismo master en Colombia tiene el título “Entrenamiento de la resistencia aeróbica en atletas master, efectos en el envejecimiento y calidad de vida”. Martínez Aldair y Vega Neil (2019) de la Universidad de Santo Tomas de Bucaramanga, Colombia, tuvieron como objetivo determinar los efectos del entrenamiento de la resistencia aeróbica en atletas master (+ de 35 años) en función de su calidad de vida.

Los autores hicieron una revisión sistemática de carácter cualitativo. Utilizaron los criterios de calidad metodológica de Van Tulder en cada uno de los estudios por medio de un programa estadístico, realizando una meta-análisis.

Las conclusiones permitieron clasificar artículos científicos acerca de los efectos positivos y negativos que conlleva la práctica de atletismo de fondo en adultos mayores a 35 años, cómo la práctica regular de ejercicios físicos de resistencia conlleva a una mejora fisiológica en cuanto a adaptaciones hematológicas, cardiovasculares y pulmonares (Chicharro, 2008), las cuales contribuyen a una mejor calidad de vida.

Se establece que la mejor opción para mitigar la presencia de efectos negativos es por medio de un entrenador capacitado que se encargue de determinar las cargas del plan de entrenamiento acorde con los objetivos planteados y teniendo en cuenta la condición

física del atleta. Para que tenga un menor porcentaje de probabilidad de lesionarse y pueda vivenciar el ejercicio físico de la forma más adecuada.

Otro estudio sobre atletas veteranos de Portugal lleva el título “Aplicación del modelo de motivación transcontextual en la predicción de la satisfacción con la vida de un deportista veterano”. Los autores Batista y Jiménez (2020) tomaron una muestra a 682 deportistas portugueses veteranos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 30 y 76 años. Mediante cuestionarios, midieron la satisfacción de necesidades: psicológicas, básicas, motivación, variables de comportamientos planificados y satisfacción con la vida.

El resultado de la investigación fue el modelo de ecuaciones estructurales que mostró que la percepción de las relaciones sociales predice positiva y subjetivamente y de manera positiva la motivación autónoma. Las conclusiones fueron que a partir de los resultados alcanzados en este estudio es importante resaltar la importancia de fomentar las relaciones sociales, ya que esto favorece la motivación autónoma, generando una mayor satisfacción con la vida.

Al no encontrar material bibliográfico sobre el tema atletismo master en la provincia de Salta, se considera que esta investigación cumple con el requisito de originalidad, siendo un aporte importante para los profesionales de la educación física.

## Factibilidad del proyecto

Para este apartado se realiza el análisis FODA de la investigación.

Tabla 1. Análisis FODA del proyecto de investigación.

Fuente: Elaboración propia.

Fortaleza	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es factible por la existencia de población adulta mayor que practica este deporte.</li> <li>- Los recursos materiales con los que se cuenta son favorables para la recolección de información.</li> <li>- Alta motivación de la tesisista por el tema elegido.</li> <li>- Tiempo disponible para ejecutar el proyecto de tesis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los resultados podrían ayudar a que los profesores y entrenadores de atletismo master tengan un material escrito sobre el tema.</li> <li>- El contexto social (Pandemia Covid 19), en el que se está viviendo hizo que más personas adultas realicen este deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No se dispone de un espacio físico exclusivo y adecuado para el estudio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Disponibilidad de tiempo de los dirigentes y de los adultos mayores para participar de la investigación.</li> <li>- Falta de antecedentes y de bibliografía sobre el tema elegido a nivel local, provincial y nacional.</li> </ul>

## Principios Éticos y Legales

El estudio está realizado en las diferentes asociaciones de atletismo de Salta capital, donde concurren los atletas al entrenamiento. Por lo cual, se solicitó un permiso por escrito para realizar las entrevistas y las encuestas. La aplicación de los instrumentos fue notificada e informada a cada participante, a fin de que acepte voluntariamente colaborar.

En las encuestas se tiene en cuenta el anonimato de los participantes. Si bien se solicitaron datos tales como la edad, el sexo, no figuran en esta tesis el nombre y apellido de los atletas, a fin de que no sean identificados.



## Objetivos

### Objetivo General

- Describir los beneficios personales que obtienen en su calidad de vida, las personas adultas mayores que practican el deporte Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021.

### Objetivos específicos

- Identificar la cantidad, el origen y la historia de las asociaciones que ofrecen la práctica del Atletismo Master en la ciudad de Salta capital.
- Conocer el estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas adultas mayores que practican este deporte en la ciudad de Salta durante 2021.
- Determinar cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas adultos mayores.

## Marco Teórico

### 1. Orígenes y breve historia del Atletismo

El atletismo en sí mismo es la primera forma de actividad física de los humanos; es tan antiguo como la propia humanidad. Muchas de las pruebas atléticas que se disputan en la actualidad derivan de antiguas actividades humanas como la caza. (deporte.info, 2007)

El maratón, la prueba atlética más famosa y dura por excelencia, rememora la hazaña de Filípides, que corrió desde Maratón hasta Atenas para informar sobre la victoria del ejército ateniense en la batalla frente a los persas en el año 490 a.C. Aunque la distancia entre Maratón y Atenas es de 37 kilómetros, aunque existan muchas dudas sobre si la figura de Filípides es o no es real y aunque muchos historiadores sostengan que la distancia recorrida fue de unos 220 kilómetros entre Atenas y Esparta, lo realmente cierto es que, a finales del siglo XIX, el Barón Pierre de Coubertein incorporó la carrera a la primera edición de los Juegos Olímpicos, que se disputaron en Atenas, en el año 1896.

En esa primera edición de los Juegos Olímpicos el ganador del maratón fue el griego Spiridon Louis, que recorrió los 40 kilómetros de la prueba en dos horas, 58 minutos y 50 segundos, dejando atrás a algunos deportistas de talla internacional y al atleta griego Kharilaos Vasilakos, otro de los favoritos. Es necesario recordar la victoria de Louis porque su participación en los Juegos se debió a una asignación de un militar ateniense. Por otro lado, los guerreros atenienses que se enfrentaron a los persas en el siglo V a.C. también tenían fama de ser buenos corredores, según cuenta la literatura de la época.

La disputa de los Juegos Olímpicos supone para muchos el comienzo del atletismo. Diversos especialistas datan el inicio del atletismo como deporte en los antiguos juegos griegos. En la Antigua Grecia no sólo se disputaban juegos olímpicos, sino también juegos nemeos, juegos ístmicos y juegos píticos, y en todos ellos había pruebas atléticas (carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de jabalina y disco entre otras).

En cuanto a la Europa continental, durante la Edad Media, la forma más habitual de deporte eran la caza y los torneos caballerescos. A partir del Siglo XII, en las Islas Británicas comenzaron a recuperarse nuevamente pruebas atléticas. En las afueras de la ciudad de Londres eran comunes los retos entre personas de diferentes clases sociales para medir la destreza en pruebas de velocidad, salto y lanzamiento. Por su parte, en Escocia las pruebas de pesos ocupaban un papel muy importante en las fiestas populares, relevancia que ha permanecido intacta hasta la fecha. (Historia del atletismo, 2015).

Aunque tras el Renacimiento se seguían disputando pruebas atléticas en toda Europa, no fue hasta el Siglo XIX cuando realmente nace el atletismo como deporte. En 1825 se celebró en Londres la primera reunión de atletismo moderno. Durante la primera mitad del Siglo XIX, especialmente en las islas británicas, se iban incorporando las pruebas atléticas que conocemos en la actualidad, y durante los últimos cincuenta años del Siglo XIX se comenzó en las Universidades a practicar el atletismo y aparecieron las primeras federaciones nacionales y los primeros libros de reglas. (Historia del atletismo, 2015).

No sólo se desarrollaba el atletismo en las Islas Británicas, también en Alemania, Francia, Bélgica, España, Italia o Estados Unidos aparecían clubes, universidades y diferentes campeonatos atléticos. El gran salto hacia la modernidad apareció, como no podía ser de otra manera, en Inglaterra, cuando, a partir de 1892, comenzó a utilizarse el cronometraje eléctrico. La Federación Internacional de Atletismo (IAAF), se fundó en 1912. Su primer congreso se celebró en Estocolmo, Suecia, y en él estuvieron presentes diecisiete federaciones nacionales.

Desde entonces, el atletismo se ha convertido en uno de los deportes más importantes a nivel mundial. Aunque existen campeonatos nacionales, continentales y campeonatos mundiales, la gran competición internacional de atletismo son los Juegos Olímpicos. Otra muestra más de la importancia del atletismo en estos juegos es que uno de los principales escenarios de cualquier sede olímpica es el Estadio Olímpico.

## 1.1 Orígenes del Atletismo en Argentina

En el año 1817, fueron introducidos los juegos atléticos por el médico británico Dr. Andrew Dick, iniciándose como las carreras a pie. En el año 1867, se realizó el primer torneo atlético organizado por Buenos Aires Athletics Sport, donde actualmente está el planetario. En noviembre del 1867 se efectuó otro certamen organizado por la misma comisión fue el segundo torneo. En el año 1868 el club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires fue considerado catedral del atletismo argentino. El 21 de mayo de 1868 se disputó el tercer torneo con presencia de tres mil espectadores. (Aguilera, 2017).

En el año 1866 en una estancia de la ciudad de Rosario se organizó un torneo por el saladillo atléticos club, es el más antiguo que se ha podido encontrar hasta el momento en Argentina, consistió en las siguientes pruebas: carrera de obstáculos de 1200 yardas, carrera de 150 yardas, carrera de 500 yardas y carrera de embolsados 150 yardas. El atletismo en Rosario nació en marzo de 1867 con el Rosario Cricket Club, paso luego a llamarse en 1884, club atlético del Rosario y se mantiene hasta el presente. (Aguilera, 2017).

La asociación atlética amateur River Plate, que se fundó en el año 1892, logró formar una asociación de atletismo, donde se redactaron las reglas para las competencias, las mismas que las de Amateur Athletic Asociación of England, y se creó un estatuto. Los registros de record fueron realizados por un miembro de un club afiliado. (Aguilera, 2017).

Un 9 de julio de 1890 Santiago Fitz Simmons rector del Colegio Nacional organizó unos juegos atléticos y un encuentro de fútbol; a partir de allí se comenzó a implementar los deportes en las escuelas. En el año 1893 se establecen los juegos atléticos en todas las escuelas normales y en los colegios nacionales del país. (Aguilera, 2017).

En el año 1898, se decreta la enseñanza de los ejercicios físicos obligatorios en todos los colegios nacionales. En el año 1905, bajo la presidencia del Dr. Manuel Quintana, se extienden los alcances de la obligatoriedad a las escuelas normales y demás instituciones oficiales de educación. Se crea la Comisión Nacional de Educación Física. A

finales del siglo XIX nace el Club Atlético Argentino, que es uno de los fundadores de la Federación Atlética Argentina. (Aguilera, 2017).

La primera maratón fue realizada el 4 de octubre de 1903 con la organización de la Asociación Nacional de Ejercicios Físicos, que inició y culminó en el jardín Florida. En el año 1924 el argentino Luis Brunetto fue el primer medallista atlético en la disciplina salto triple con una distancia de 15,42 metros en el torneo de París. En el año 1932, en los Ángeles, Juan Carlos Zabala se convirtió en el primer argentino en obtener una medalla de oro olímpica, en maratón con un tiempo de 2 horas, 31 minutos, 36 segundos. (Aguilera, 2017).

En el año 1948 Noemí Simonetto logró la medalla de plata en salto en largo con una distancia de 5,60 mts. Fue primera argentina femenina en lograr una medalla. En el mismo año Delfo Cabrera ganó la maratón de los juegos olímpicos de Londres. En el año 1952 Reinaldo Berto Gorno fue el segundo en la maratón de los juegos de Helsinki. (Aguilera, 2017).

## **1.2. Instituciones del Atletismo**

### **1.2.1. Federación Internacional de Atletismo Amateur**

En el congreso del Comité Olímpico Nacional de 1909 en Berlín, Estocolmo fue elegido como sede de los juegos Olímpicos de 1912; a partir de ese año se constituyó una Federación Internacional de Atletismo y encaminaron sus esfuerzos para lograr este anhelo. El objetivo de la reunión fue elaborar y aceptar las reglas y regulaciones para el atletismo internacional, registrar los records nacionales olímpicos y mundiales y elaborar una definición de amateur para las competiciones internacionales. En el año 2001 cambió el nombre por Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo. Actualmente la IAFF, luego del mundial de Doha 2019, se pasó a llamar *World Athletics* (Atletismo Mundial). (Aguilera, 2017).

### **1.2.2. Confederación Sudamericana**

En el año 1918 se organizó el torneo Internacional que dio en nacimiento a las competencias sudamericanas, donde aprovechando la presencia de delegados de países hermanos, se fundó la Confederación Sudamericana de Atletismo. (Aguilera, 2017).

### 1.2.3. Federación Atlética Argentina

Los clubes argentinos formaron esta nueva entidad y clubes del interior del país. Y en el año 1924 se organizó el primer campeonato sudamericano. En el año 1922 se dio nacimiento a los juegos mundiales femeninos realizados en el estadio Pershing de París. En agosto de 1936 la federación femenina reconocerá como única autoridad del atletismo internacional a la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAFF). (Aguilera, 2017).

### 1.2.4. Confederación Argentina de Atletismo (CADA)

Se creó en la ciudad de Buenos Aires en el año 1954, con la presencia de la Federación Atlética Salteña (Egidio Chiapetta y Francisco Tesauro), siendo la primera comisión directiva, en el año 1960 se le concedió la personería jurídica, aprobando sus estatutos. (Aguilera, 2017).

## 1.3. Atleta master y condición física

El atleta master es una persona, mujer mayor de 30 años u hombre, mayor de 35 años, quienes habiendo practicado atletismo en cualquier etapa de la pirámide de rendimiento y/o por motivos de salud, estilo de vida sano y ejemplarizante, realiza prácticas atléticas periodizadas, organizadas y estructuradas para competir en diferentes categorías, ramas y disciplinas a nivel local, nacional e internacional.

El deporte atletismo requiere de un entrenamiento de las cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, reacción y flexibilidad. Estas cualidades pueden mejorarse con el entrenamiento de acuerdo a la edad del atleta y a su condición física, su anamnesis previa, su apto físico al ingresar a la pista a entrenar, de acuerdo a la disciplina elegida o dentro de un programa de entrenamiento dirigido por el entrenador a cargo. (Castillo Garzón, 2007).

Para que las personas tengan una buena calidad de vida es muy importante cuidar su salud y su condición física lo que le permitirá estar en una mejor disposición para realizar sus tareas habituales. (Gutiérrez y Castillo, 2004)

Las cualidades básicas pueden ser definidas por los requisitos motores sobre los cuales el hombre y el deportista desarrollan las propias habilidades técnicas. Por cualidades físicas se pueden entender los factores que determinan la condición física.

En este trabajo se alude a las cualidades físicas orgánicas, que tienen que ver con las funciones cardiocirculatorias, motrices, metabólicas, endocrinas, digestivas, neurológicas, motrices, entendiéndoselas como funciones al servicio del mantenimiento de la vida vegetativa y la vida de relación, intencional o consciente (función superior del ser humano). Ellas son: la resistencia aeróbica, la resistencia anaeróbica, la fuerza muscular, velocidad y flexibilidad. (Calvi y Minkevich, 1995)

#### 1.4. Reglamento de Atletismo de la *World Master Athletics*

WMA: significa *World Masters Athletic*. Es el cuerpo que controla el atletismo para hombres y mujeres a partir de los 35 años.

#### 1.5. Regla 100 - Reglas técnicas

100.1 Los Campeonatos del Mundo de WMA, los Campeonatos Regionales de Atletismo de Maestros, las Competiciones de Maestros Interregionales y los Campeonatos de Atletismo de Maestros Nacionales se llevarán a cabo de acuerdo con las reglas técnicas de la IAAF, excepto según lo modificado por la Constitución, los Reglamentos y / o las Reglas de Competencia de la WMA.

100.2 Los cambios en las reglas de la IAAF requerirán la aprobación del Consejo de la WMA antes de su introducción en las Competiciones de la WMA.

Cualquier modificación de la regla técnica entrará en vigor el 1 de enero siguiente, a menos que se indique específicamente lo contrario.

100.4 Se informará a los competidores, preferiblemente en el programa, del tiempo de presentación de informes para cada evento. Ninguna ronda o etapa de cualquier evento comenzará en un momento anterior al que se muestra en el programa impreso.

100.5 En cada evento de Campeonatos de Atletismo Masters Regionales o Mundiales, se ofrecerán al menos tres medallas individuales en cada categoría de grupo de edad para hombres y mujeres.

#### 1.6. Categorías de edad y sexo

Regla 141 Grupos de edad

141.1 Para la competencia, el grupo de edad de un atleta será determinado por la fecha de nacimiento del atleta el primer día de la competencia y los atletas no competirán en

ningún otro grupo de edad excepto según lo permitan las reglas específicas del equipo y de relevos.

141.1.1 Para Récords, el grupo de edad de un atleta será determinado por la fecha de nacimiento del atleta el día del récord, siempre que todas las reglas de la competencia se apliquen tanto al grupo de edad antiguo como al nuevo.

141.2 La competencia se llevará a cabo solo en los siguientes grupos de edad (a menos que se indique lo contrario) de la siguiente manera:

*Tabla 2. Grupos de edad según género.*

Fuente: Reglamento de la WMA

	Grupos de edad masculinos	Grupos de edad femeninos
35 - 39	M35	W35
40 - 44	M40	W40
45 - 49	M45	W45
50 - 54	M50	W50
55 - 59	M55	W55
60 - 64	M60	W60
65 - 69	M65	W65
70 - 74	M70	W70
75 - 79	M75	W75
80 - 84	M80	W80
85 - 89	M85	W85
90 - 94	M90	W90
95 - 99	M95	W95
100+	M100	W100

## 1.7. Vestimenta

### **Regla 143. Ropa, zapatos y baberos con números**

143.1 En los Campeonatos de la WMA, todos los competidores deben llevar una camiseta de competición aprobada por su Miembro Masters nacional. En Campeonatos WMA donde se disputan eventos por equipos, o donde un atleta no tiene un Miembro Masters afiliado, es obligatorio usar un uniforme que identifique claramente el país que representa como aceptado por el Árbitro de la Sala de Llamadas o el Delegado Técnico de WMA.



143.7 En todos los campeonatos de la WMA, los atletas llevarán petos que identifiquen claramente su sexo y grupo de edad.

## 1.8. Medidas de una pista de atletismo

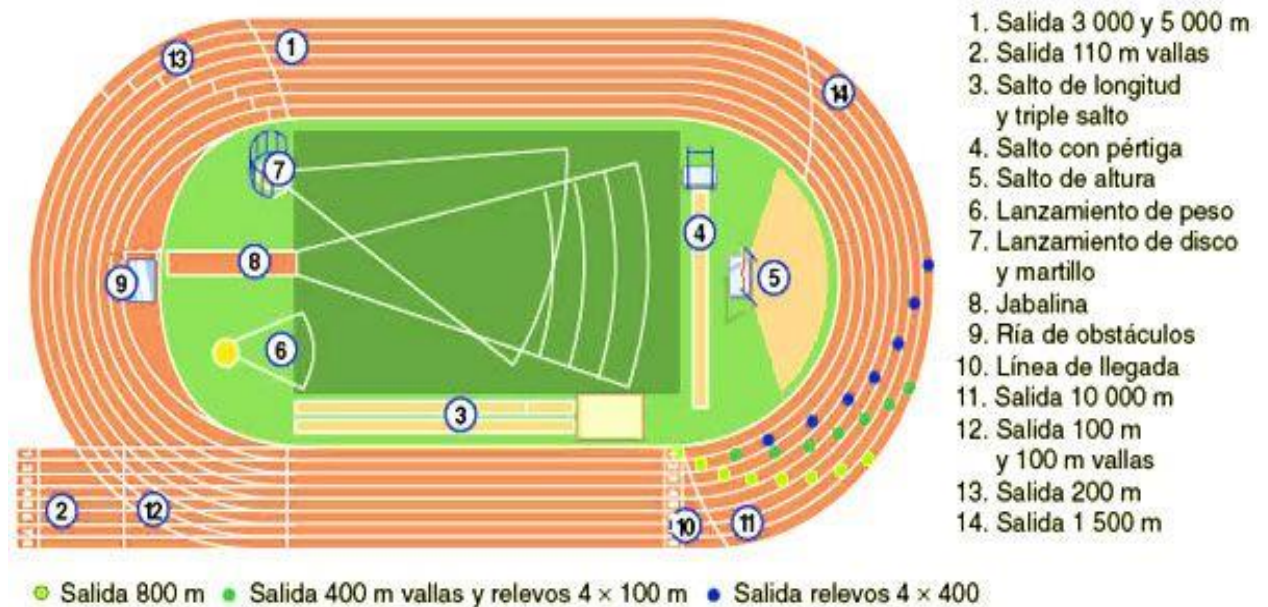


Fig. 1 Pista de atletismo.

Fuente: [www.sites.google.com](http://www.sites.google.com)

## 2. Calidad de vida

Fernández Garrido (2009) postula que hay una diversidad de circunstancias que influyen en la calidad de vida, como la satisfacción de las necesidades básicas vinculadas a la salud física y psíquica, como así también la satisfacción de otras necesidades relacionadas a los vínculos sociales, al entorno cultural y ambiental de la persona. Por lo tanto, a la hora de hablar de calidad de vida, se deben considerar tanto los factores personales, como también factores externos o socio- ambientales.

En referencia a este punto, Giusti (1991) brinda su definición interpretando a la calidad de vida como un estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer sus necesidades individuales y colectivas. Otro de los aspectos en los que se concuerda es en que el concepto de calidad de vida contiene tanto componentes subjetivos como objetivos; dentro de los subjetivos, se incluyen la percepción, los valores, las aspiraciones y expectativas

personales, y dentro de los objetivos, factores como el ambiente, la sociedad, la cultura, entre otros.

En relación a esto, González-Celis (2010) expresa que la perspectiva subjetiva hace referencia al bienestar o satisfacción con la vida, como así también a la felicidad y valoración que hace la persona de su calidad de vida. Por otra parte, el autor, considera que la objetividad estaría relacionada con aquellos componentes que hacen referencia a las condiciones necesarias para una buena vida (servicios de salud, vivienda digna, recursos económicos, entre otros).

Por otro lado, el Programa de Salud Mental de la OMS (2002) también brinda una definición del concepto en la que se contempla la percepción subjetiva y el papel objetivo o factores contextuales de los individuos, afirmando que la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

## 2.1. Calidad de vida en adultos mayores

El término adulto mayor incluye a las personas mayores de 60 años, teniendo en cuenta la decisión de la Organización Panamericana de Salud (OPS, 1994). Al respecto, Ludí (2011), expresa que existen otros términos para denominarlos, como ancianidad, tercera edad, senilidad, adultos mayores, personas mayores, jubilados, añosos, gerontes, abuelos, entre otros. Estos modos de denominar, según Alvarado García (2014), provienen de ideas, valores, creencias y expectativas, tanto de los adultos mayores, la familia e imaginarios sociales, como así también desde el paradigma científico del que deriven, pudiendo ser de la Medicina, Psicología, Sociología, entre otras ciencias.

Existen adultos mayores que, con el advenimiento de la jubilación, aprovechan el tiempo libre para realizar actividades de interés, siendo éstas de gran relevancia desde el punto de vista de Sirlin (2007), debido a los efectos físicos y mentales que generan. Hay quienes

concurrer a centros religiosos, voluntariados, reuniones con amigos, como así también a la realización de actividades físicas e intelectuales. Ante esto, la autora sostiene que es de gran importancia que los adultos mayores promuevan actividades culturales, sociales o productivas, ya que estimulan la participación activa, el sentirse útil e implicado socialmente, y por otro lado, ayudan a combatir posibles situaciones de soledad y aislamiento.

Erikson (2000), expresa a la sabiduría como la virtud y fuerza sincrónica que se produce en esta etapa, este aspecto tiene que ver con la integridad que desarrollan los adultos, la capacidad de juicio maduro, la comprensión de significados de vida, y la forma en que experimentaron diversos aspectos de su vida.

Como se expuso, el concepto de calidad de vida está intrínsecamente relacionado con la satisfacción de las necesidades, las cuales aportan un estado de bienestar y felicidad; pero no obstante a esto, es necesario acentuar que las necesidades son diversas en todas las etapas de la vida. En la vejez, según Ludi (2011), están relacionadas con factores como recursos económicos, salud general, relaciones familiares, apoyo y participación social.

Iglesias-Souto y Dosil (2005) comparten esta idea porque consideran que en la vejez la calidad de vida adquiere determinados componentes, como la salud, implicación social, impresiones subjetivas, satisfacción vital y presencia de factores ambientales favorables. Otra perspectiva que influye en la calidad de vida es la percepción propia del adulto mayor sobre esta etapa; un óptimo atravesamiento sería considerar a dicho estadio de la vida como uno más de todos los que se dan en el ciclo vital, en el que se van a generar pérdidas, pero también ganancias. Gonzales-Celis (2010) reflexiona sobre este punto, aporta la idea de que la calidad de vida está relacionada al posicionamiento que mantienen los adultos mayores sobre este período, y considera de fundamental importancia una actitud positiva, estar activo física y mentalmente, mantener una alimentación saludable, como así también interacciones y apoyos sociales.

La variable salud, según Rivera Ledesma (2003), citado en González-Celis (2010), es muy influyente en la percepción de bienestar de los adultos mayores: los déficits de salud, en su mayoría, forman parte del principal problema a la hora de determinar su calidad de

vida. Dada la relevancia de tal variable en el adulto mayor, es de fundamental importancia conocer la apreciación que una persona posee sobre su estado de salud física y psíquica, su funcionalidad, capacidades y limitaciones físicas.

Los aspectos psicológicos o mentales son otros de los factores significativos que influyen en su calidad de vida. En este punto, se consideran varios aspectos relacionados, entre ellos, el que menciona González-Celis (2010), la actitud que los mismos tienen con respecto a su propio envejecimiento, como así también la valoración que hacen de sus capacidades y limitaciones. Otra característica a considerar son los sentimientos que experimenta el adulto mayor, cuáles predominan y cómo los vivencia.

Una variable que afecta de manera negativa la calidad de vida de una persona son los sentimientos de soledad. La perspectiva social es otra de las variables determinantes en la calidad de vida del adulto mayor. Dentro de este punto se incluyen todo tipo de vínculos sociales, principalmente el grupo familiar, seguido por amigos, vecinos, etcétera. En relación a esto, Fernández, Clúa y Ramírez (2000) expresan que las relaciones interpersonales favorecen al aumento del bienestar, ya que le permiten crear al adulto mayor nuevas redes de apoyo, lo cual le ayuda a combatir el estrés y los efectos negativos que impregnan en muchas ocasiones esta etapa.

## 2.2. Entrenamiento para la salud: las personas de la tercera edad

El término salud implica el completo bienestar; es una expresión de la homeostasis, del equilibrio dinámico de la materia, formas y función del organismo en relación con las exigencias ambientales. Tal equilibrio dinámico puede ser mantenido, por ejemplo, por la fuerza física y psíquica, por la capacidad bioquímica de las glándulas endócrinas, la potencia regulativa del sistema vegetativo y otros sistemas regulativos. (Alarcón, 2007).

El descenso de la capacidad de resistencia del organismo en los últimos años de la vida es más bien una traducción del género, de trabajo y del modo de vida en el mundo industrial moderno que una regla biológica. Los supuestos procesos de envejecimiento ocultan a menudo un estado de entrenamiento deficiente.

Es preciso destacar que las medidas adoptadas para manipular el organismo, cuando pasan los años, no corresponden a la capacidad de adaptación residual que aún posee

el organismo, aun cuando esté disminuida. Los esfuerzos moderados, pero suficientemente intensos, contribuyen a una mejora o una estabilización de la capacidad de rendimiento psicofísica. Dado que la persona de edad se caracteriza por una capacidad reducida, la dirección de un entrenamiento adecuado debe inspirarse en los siguientes principios que formula Bruckner (1982): Dar prioridad a un entrenamiento de resistencia general para la prevención de problemas cardíacos.

- Puesto que la degeneración de los tejidos y la disminución del metabolismo celular han reducido el abanico de posibilidades de adaptación, el organismo de las persona de edad solo debe estar sometido a cargas de intensidad media.
- Todo entrenamiento debe tener una elevación progresiva de su volumen y de su intensidad.
- Al comienzo de todo entrenamiento es preciso efectuar un calentamiento en profundidad. En las personas de edad este calentamiento exige más tiempo.
- Los ejercicios deben ser atractivos y presentar un carácter social.
- Para evitar las puntas de intensidad, soslayar los ejercicios que revistan carácter de competición.
- Moderadamente pero regularmente, este es el principio del deportista veterano.

### **3. Condición física funcional**

#### **3.1 Resistencia**

Es la cualidad física que permite realizar esfuerzos cortos e intensos con gran predominio del metabolismo glucolítico y considerable producción de ácido láctico.

1. Capacidad del sistema: es la magnitud de disponibilidad energética para el trabajo específico.
2. Potencia del sistema: es la velocidad del mismo en disponibilidad energética para el trabajo específico.
3. Eficiencia del sistema: mejor aprovechamiento fraccional de la energía (en % del  $vo^2$  máx.) (Alarcón, 2007).

### 3.2. Comportamiento fisiológico del organismo durante esfuerzos aeróbicos y anaeróbicos

El nivel de desarrollo de esta cualidad física está condicionado por el potencial energético del deportista, su adaptación a la modalidad deportiva, su eficacia técnico-táctica y su fuerza volitiva. Al existir diferentes tipologías de prestaciones musculares, se presentan diversos tipos de fatiga. En la ejecución de cualquier estímulo de entrenamiento se pueden determinar los sistemas principales que soportan la carga máxima y dosificar el volumen y la intensidad que deben ser ejecutados, a partir del conocimiento de la evolución de la aptitud física diagnosticada del entrenado.

En cuanto a la localización de la fatiga, es posible enumerar: sistema nervioso central, sistema nervioso vegetativo, sistema hormonal, respiración, circulación, sangre y músculos activos.

En la actividad muscular intensa, que demanda el entrenamiento, se encuentra una fatiga evidente y una fatiga latente, siendo la primera la disminución de la capacidad de trabajo e imposibilidad de cumplirlo y la segunda o compensada, el empeoramiento coordinativo y la ineficiencia (antieconómica del movimiento) pero permitiendo aun el logro de la tarea (Platonov, 1988).

Para desarrollar la resistencia a la fatiga, se entrena en condiciones de cansancio compensado (es decir, con fatiga latente). Pero en la dosificación atinada del estímulo óptimo, reside la responsabilidad del entrenador, para lograr los procesos de adaptación eficaces.

Los deportistas de elite se destacan por su alto nivel de resistencia a la fatiga, pudiendo sobrellevar esfuerzos durante horas, y brindando prestaciones máximas en la sesión de entrenamiento precisamente en el momento de transición de la fatiga latente a la evidente o explícita (Platonov 1988; Sirenka 1990).

### 3.3. Efectos de un entrenamiento en resistencia general sobre el corazón y los factores de riesgo de las afecciones cardiovasculares.

En este apartado se enumeran los efectos del entrenamiento en la resistencia general sobre el corazón.

## 1. Descenso de la frecuencia cardíaca

Uno de los primeros efectos del entrenamiento en resistencia general a largo plazo es la disminución de la frecuencia cardíaca. Puede obtenerse por medio del entrenamiento para la salud, y se basa en un cambio del sistema neurovegetativo que, de simpaticotónico pasa a ser vagotónico (vuelto hacia la recuperación).

Strauzenberg (1978), citado en Weineck (1988), ha constatado que el contenido en catecolaminas del corazón (adrenalina y noradrenalina, que son desencadenadas por el sistema nervioso simpático) después de algunas semanas de entrenamiento, acusa un descenso del 30% de su índice en reposo, lo que reduce notablemente la sensibilidad del corazón con respecto a los estímulos adrenérgicos que estimulan la frecuencia cardíaca.

La preponderancia de estímulos anti adrenérgicos es de gran importancia en la superioridad de un corazón entrenado con relación a uno no entrenado, desde el punto de vista metabólico, estructural y funcional. Las catecolaminas adrenérgicas derrochan una cantidad desproporcionada de oxígeno y tienden a provocar una carencia del mismo en el miocardio. Una inhibición del simpático, por el contrario, restringe el consumo de oxígeno del miocardio, mejora el rendimiento cardíaco y economiza con ello el trabajo del corazón. (Krauss y Raab, 1964, citados en Weineck, 1988)

La disminución de la frecuencia induce igualmente una considerable reducción del trabajo cotidiano del miocardio, además una frecuencia cardíaca más baja es a la luz de las estadísticas, una garantía menor de riesgo de afecciones cardiovasculares.

Si el entrenamiento en resistencia general se practica, no solamente al más bajo nivel que permite un efecto de entrenamiento, sino también con intensidad elevada, en la vecindad óptima del umbral anaeróbico, no solo se producirá recompensaciones neurovegetativas, sino también modificaciones morfológicas a nivel del corazón, que reforzará los procesos de economía funcional ya iniciados.

Un entrenamiento en resistencia general, suficientemente intenso, provoca un agrandamiento del corazón, es decir, se produce una dilatación de las cavidades

cardíacas y una hipertrofia del miocardio. De ello resulta un aumento del volumen sistólico y, por consiguiente un incremento del débito cardíaco. Un gran volumen de eyección sistólica permite economizar el trabajo del corazón, tanto en reposo como en esfuerzo. En ambos casos, las necesidades de sangre pueden ser cubiertas por el volumen del trabajo cardíaco. Por tanto, no es necesario pasar por frecuencias cardíacas poco económicas (frecuencias muy elevadas) durante las cuales el tiempo de diástole es abreviado y el miocardio no tiene tiempo de llenarse, ya que la provisión de oxígeno se ve perturbada y se asiste a un aumento de las necesidades de energía.

Un descenso de la frecuencia cardíaca condicionado por un aumento del corazón (pues existe una relación entre la frecuencia cardíaca debido al entrenamiento y el volumen del miocardio) ejerce un efecto muy favorable sobre la carga cardiovascular en reposo o en el esfuerzo, ya que existe una economía del trabajo cardíaco. Una disminución del 10% del pulso permite una economía de oxígeno del 15% (Strauzenberg y Mann, 1976, citados en Jurgen, 1988)

## 2. Mejoramiento de la irrigación sanguínea del miocardio

El entrenamiento en resistencia general no solo produce una capilarización y la formación de colaterales (red vascular preexistente, pero anteriormente obturada a nivel de las arteriolas) en los músculos esqueléticos, sino también en el miocardio. (Israel, 1978)

Este género de adaptación, favorable a la irrigación sanguínea del corazón, es sobre todo el resultado de la elevación de la velocidad de circulación de la sangre, provocada por la carga de trabajo. La hiperirrigación sanguínea inducida por la actividad física, es de 15 a 20 veces más elevada que con los productos farmacéuticos más eficaces. (Hollman, 1963, citado en Weineck, 1988) Estas adaptaciones juegan, por tanto, a favor de la protección del corazón, pues el estado de los colaterales, según Israel (1978), condiciona la mortalidad precoz por infarto de miocardio.

El entrenamiento en resistencia general produce a la larga una fuerte dilatación de la luz de las coronarias y de los propios vasos coronarios y, a continuación, una



mejora de la irrigación del miocardio en reposo o en el esfuerzo. (Bullman y Froesch, citado en Gottschalk, 1982).

### 3.4. Efectos del entrenamiento en resistencia general sobre los factores de riesgo cardiovasculares.

Un entrenamiento en resistencia general no solamente tiene efectos sobre la capacidad de rendimiento del propio músculo cardíaco y un efecto de protección contra los problemas cardiovasculares, sino también tiende a disminuir ciertos factores de riesgo que son responsables de las enfermedades cardiovasculares. Son principalmente: la falta de actividad física, el exceso de peso, la hipertensión (tensión alta), el tabaquismo, la hiperglucemia y el aumento de lípidos en la sangre.

Se observa que estos factores considerados individualmente, tienen algunas veces nexos muy estrechos entre sí. El hecho de que existan varios factores de riesgo en un sujeto no significa solamente una suma, sino una multiplicación de las oportunidades de tener problemas cardíacos.

### 3.4 Las consecuencias fisiológicas del entrenamiento

Muchos son los cambios biológicos que acompañan el entrenamiento. En el siguiente cuadro se presenta un resumen de las adaptaciones del entrenamiento esquematizadas.

Tabla 3. Valores metabólicos y fisiológicos típicos para hombres sanos entrenados y no entrenados.

Fuente: Alarcón (2007, p.757)

Variable	No entrenado	Entrenado	Diferencia percentil
Glucógeno, mmol g músculo húmedo.	85,0	120	41
Numero de mitocondrias, mmol	0,59	1,20	103
Volumen mitocondrial, % de célula muscular	2,15	8,00	272
ATP reposo, mmol- g músculo húmedo	3.0	6,0	100
PC de reposo, mmol g músculo húmedo	11.0	18.0	64
Creatina de reposo, mmol g músculo húmedo	10.7	14.5	35
Enzimas glucolíticas	50,0	50,0	
Fosfofructocinasa- mmol g. músculo húmedo	4.6	6,9	0
Fosforilasa, mmol- g músculo húmedo.			60
Enzimas aeróbicas			
Succino deshidrogenasa, mmol-g músculo húmedo.	5-10	15-120	133
Ácido láctico máximo, mmol-g músculo húmedo.	110	150	38
Fibras musculares:			
Contracción rápida %.	50	20-30	-50
Contracción lenta %	50	60	20
Volumen sistólico máximo. ml- latido	120	180	50
Gasto cardíaco máximo, 1-min	20	30-40	75
Frecuencia cardíaca reposo Latidos-min	70	40	43
Frecuencia cardíaca máxima, latidos – min	190	180	-5
Diferencia a VO <sup>2</sup> max ml- 100ml.	14,5	16,0	10
VO <sup>2</sup> max, ml-kg min-1	30-40	65-80	107
Volumen cardíaco 1	7,5	9.5	27
Volumen sanguíneo1	4,7	6,0	28
VE mix- 1 min	110	190	73
Porcentaje de grasa corporal	15	11	-27

### 3.5 Los cambios en el sistema anaeróbico

De acuerdo con el concepto de la especificidad del entrenamiento, las actividades que exigen un alto nivel de metabolismo anaeróbico ocasionan cambios específicos en los sistemas energéticos a corto plazo. Específicamente, los cambios metabólicos que ocurren con el entrenamiento de velocidad y potencia incluyen, según Alarcón (2007):

1. Aumentos en los niveles de reposo de substratos anaeróbicos.
2. Incrementos en la cantidad y actividad de las enzimas claves para controlar la fase anaeróbica de la degradación de la glucosa.

3. Aumentos en la capacidad de tolerancia de los niveles de ácido láctico durante el ejercicio máximo después del entrenamiento anaeróbico.

### 3.6. Cambios en el sistema aeróbico

Un entrenamiento de sobrecarga aeróbico mejora de manera significativa una variedad de capacidades funcionales relacionadas con el transporte y utilización del oxígeno. Las adaptaciones más notables que acompañan el entrenamiento aeróbico incluyen lo siguiente:

1. Las mitocondrias del músculo esquelético entrenado tienen una capacidad mucho mayor para generar ATP aeróbicamente mediante la fosforilación oxidativa. Asociado al incremento de la capacidad para el consumo de oxígeno mitocondrial hay un aumento tanto en el número como en el tamaño de las mitocondrias y una potencial duplicación del nivel de las enzimas del sistema aeróbico. En gran medida, esta respuesta al entrenamiento es independiente del proceso de envejecimiento. Dichos cambios pueden ser importantes para mantener un alto porcentaje de la capacidad aeróbica durante el ejercicio prolongado.
2. El contenido de la mioglobina de los músculos esqueléticos de los animales aumenta hasta en 80%. Como resultado, la cantidad de oxígeno dentro de la célula en un momento dado es mayor, lo que probablemente facilita la difusión del oxígeno a las mitocondrias.
3. Hay un aumento en la capacidad del músculo entrenado para movilizar y oxidar las grasas. Dicho aumento es ocasionado por un incremento en el flujo sanguíneo dentro del músculo y en la actividad de las enzimas que movilizan y metabolizan las grasas. Por lo tanto, a cualquier intensidad de trabajo submáxima, una persona entrenada utiliza más ácidos grasos libres para la energía que una no entrenada. Esto es beneficioso para el atleta de resistencia porque conserva los depósitos de carbohidratos que son tan importantes en el ejercicio prolongado. (Alarcón, 2007)
4. El músculo entrenado también exhibe una mayor capacidad para oxidar los carbohidratos. Por consiguiente, grandes cantidades de ácido pirúvico pasan

por las vías de energía aeróbica. Esto es consecuente con la mayor capacidad oxidativa de las mitocondrias, además con el mayor almacenaje de glucógeno dentro de los músculos entrenados.

5. El entrenamiento aeróbico produce adaptaciones metabólicas en los diferentes tipos de fibras musculares.
6. Puede haber una hipertrofia selectiva de diferentes fibras musculares a causa de un entrenamiento específico de sobrecarga. Los atletas de resistencia altamente entrenados muestran mayores fibras de contracción lenta que las de contracción rápida en los mismos músculos. Por el contrario, para los atletas entrenados en actividades anaeróbicas, las fibras de contracción rápida ocupan una mayor área de sección cruzada. (Alarcón, 2007).

### 3.7. Otros cambios inducidos por el entrenamiento

- **Cambios en el rendimiento**, un mejor rendimiento físico normalmente acompaña los ajustes fisiológicos debidos al entrenamiento.
- **Cambios en la composición corporal**, para las personas obesas, el ejercicio regular de resistencia causa una reducción en el peso corporal acompañado de una disminución en la grasa corporal. Aumentos en el peso magro corporal acompañan a menudo a los programas de entrenamiento de la fuerza. Si se trata de perder peso solamente mediante una dieta, una reducción significativa en el tejido magro corporal acompaña también a la pérdida de grasa. Cuando se combina la dieta con el ejercicio, la pérdida de peso es más de grasa porque el ejercicio parece tener un efecto conservador de los tejidos magros del cuerpo.
- **Transferencia del calor corporal**, los individuos bien hidratados y entrenados realizan el ejercicio más cómodamente en ambientes calurosos a causa de un mecanismo termorregulador más sensible. Los individuos entrenados disipan el calor más rápidamente y más económicamente y así refrescan el cuerpo más eficazmente. Esto significa que el calor metabólico generado por el ejercicio causa menos stress térmico y así prolonga la tolerancia del ejercicio del individuo. (Alarcón, 2007).

#### 4. Velocidad y rendimiento deportivo

Un rendimiento deportivo, por ejemplo, una carrera de 100 mts., llanos, un partido de tenis, un slalom de esquí, siempre es la expresión de toda la personalidad y ha de considerarse un complejo compuesto de una multitud de capacidades concretas y de condiciones. En este contexto se ha de recordar expresamente que el hombre solo posee un complejo funcional de sistemas, a pesar de disponer de un amplio espectro de posibilidades funcionales esto significa por otra parte que no somos capaces de determinar científicamente los mecanismos específicos del ser humano, que exclusivamente sean responsables de la técnica motriz, de la fuerza o de la velocidad.

Ello implica a su vez, respecto a la mejora (optimización) del rendimiento deportivo en una dirección muy específica, por ejemplo, aumento de la velocidad en los 100 mts llanos, que no se incrementó la capacidad de la velocidad, sino que se trata de una especialización funcional de todo el organismo en la dirección que resulta necesaria para desarrollar un elevado nivel de velocidad (Werchoschanski, 1998).

La velocidad en el deporte se define como la capacidad de conseguir, en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas. Se mencionan las siguientes:

- El tipo de desplazamiento específico de cada modalidad (técnica motriz) e igualmente la tarea motriz (como realizar Sprint, recorridos de velocidad sobre patines, ir en bicicleta, nadar, remar, acciones de juego, practicar esgrima, boxear, etc.).
- La magnitud de la resistencia por superar (en movimientos acíclicos y cíclicos).
- Las diferentes amplitudes que implica el movimiento (oscilaciones articulares).
- Sobre todo, los requisitos individuales (como talento, constitución, voluntad, sexo, edad).

- Influencias externas (como viento, ruido, adversario, características de la superficie, etc.)

#### 4.1. Límites entre velocidad y fuerza

La diferenciación entre velocidad y fuerza sigue siendo difícil si se la intenta realizar desde la teoría o desde la práctica del entrenamiento. Pudiendo considerar la velocidad como desarrollo rápido de la fuerza (Israel, 1976). Un entrenamiento sistemático de la fuerza también conduce a enormes mejoras de la velocidad y ello hace suponer que la velocidad proviene mayoritariamente de músculos fuertes. Esta relación ha de ser dirigida y regulada a través de activaciones psíquicas y neuronales y han de coordinarse a nivel intermuscular a través de procesos específicos de estimulación e inhibición.

Además, se sabe que a altos niveles de rendimiento no tiene tanta importancia un predominio de determinadas capacidades, sino la integración altamente específica (Bauersfeld, 1983), de los sistemas humanos que intervienen en el rendimiento total (por ejemplo: sistema nervioso central más sistema muscular y la psique).

#### 4.2. Manifestaciones de la velocidad motriz

1. Las formas puras de la velocidad son: velocidad de reacción, velocidad de movimiento y velocidad frecuencial. Estas dependen de:
  - ✓ El sistema nervioso central (sobre todos del elevado desarrollo de los enlaces neuronales del sistema retículo-espinal y de una alta frecuenciación).
  - ✓ Factores genéticos (como por ejemplo, de un porcentaje alto de fibras musculares blancas de contracción rápida).
2. Las formas complejas de la velocidad: fuerza-velocidad, resistencia a la fuerza explosiva y resistencia máxima velocidad. Son una función combinada de:
  - ✓ Las condiciones de la velocidad pura.
  - ✓ La fuerza.
  - ✓ La resistencia (específica).

Además, depende de la capacidad del deportista para coordinar de forma racional sus movimientos en función de las condiciones externas en las que se realiza la tarea motriz.

Werchoschanski (1988) engloba estas formas de concepto, velocidad de movimiento y lo diferencia de las formas que llaman puras.

### 4.3. Objetivos del entrenamiento de la velocidad

1. Máxima reacción frente a señales.
2. Minimizar las fases de aceleración.
3. Conseguir velocidades máximas en movimientos aislados.
4. En frecuencias de movimientos.
5. En caso de velocidades de desplazamiento.
6. Mantener movimientos lo más rápidos posibles tantas veces o bien durante el mayor tiempo posible sin marcadas pérdidas de velocidad.
7. Realizar reacciones motrices combinadas con óptima precisión y a máxima velocidad.

## 5. Flexibilidad

Corbin (1978), citado en Alarcón (1997), la define como la cualidad física que consiste en una permisividad de movimientos amplios, determinados por:

- ✓ El tamaño de los huesos.
- ✓ El diseño anatómico esquelético de las articulaciones.
- ✓ La elasticidad y elongación muscular.
- ✓ La distensibilidad de ligamentos, cápsulas y tendones.

### 5.1. Beneficios de un programa de flexibilidad

Un programa planeado y regular de ejercicios que permanentemente y progresivamente puede incrementar el rango disponible de movimientos de una articulación o un grupo de articulaciones en un periodo de tiempo. Un programa de flexibilidad en la entrada en calor y en la vuelta a la calma reducen el riesgo de lesiones en la actividad, pero no mejoran la flexibilidad (Corbin, 1980).

Los beneficios son limitados la cantidad y calidad depende de los fines individuales perseguidos y del sentido de las técnicas usadas en pro del objetivo.

- **Unión del cuerpo mente y espíritu:** el yoga, las asanas no son un fin en sí mismas sino un medio para lograr otras cosas, como por ejemplo equilibrio

espiritual, concentración, meditación, observación, control de la respiración, etc.

- **Disminución del stress y la tensión:** el stress es una inseparable parte de la vida. Se lo puede definir como una reacción generalizada del cuerpo-organismo a un estímulo. El amor y el trabajo determinan un stress normal, saludable y deseable. Hoy muchos científicos creen que las tensiones emocionales juegan un papel muy importante en la salud física y que el ejercicio puede ser una herramienta terapéutica para aliviar el stress.
- **Relajación muscular:** fisiológicamente: cese de la función muscular. Predispone a la fatiga y los dolores, tales como contracturas. El remedio más apropiado para tales desordenes está en facilitar la relajación muscular e inmediatamente seguir con alguna clase de stretch.
- **Disciplina propia:** el cuerpo es el vehículo para el espíritu. La propia disciplina debe ser cultivada para alcanzar los objetivos que buscamos. Si podemos disciplinarnos, podemos dirigir nuestras vidas. Un programa de flexibilidad nos posibilita un crecimiento espiritual, intervalos de quietud, meditación y evaluación propia.
- **Salud corporal, postura y simetría:** el deseo de estar saludable y atractivo es casi universal. Con un programa de flexibilidad se puede mejorar la apariencia corporal. Crawford y Jull (1993) encontraron que incrementos en sifosis en personas adultas estaban relacionados con rangos reducidos de la elevación del brazo. La relación entre flexibilidad y postura es teórica y clínica principalmente. Cuando no se realiza actividad física diaria puede ocurrir:
  - Astenia (pérdida de fuerza).
  - Ataxia (inhabilidad para coordinar movimientos corporales).
  - Hipokinesia (disminución de la habilidad para moverse).
- **Reducir el dolor de la espalda baja:** (zona lumbar): este es uno de los problemas que afecta a la sociedad moderna en algún momento de la vida. Se necesita una adecuada movilidad del tronco, y esto es sostenido por fuerte evidencia científica.



- **Reducción de calambres musculares:** calambres musculares, son dolorosas contracciones involuntarias del músculo esquelético (McGee 1990). Tienen un origen neural, no muscular. Cesan cuando el músculo es estirado pasivamente y se contrae activamente el antagonista. Ambas maniobras decrecen la actividad eléctrica del músculo.
- **Reducir el dolor muscular:** dos tipos de dolor se asocian con el ejercicio muscular, durante e inmediatamente después del ejercicio. El estiramiento muscular reduce la actividad eléctrica del músculo (el potencial de acción), lo que puede llevar a una reducción sintomática del dolor muscular.
- **Prevención de lesiones:** el uso de ejercicios de flexibilidad en un programa de entrenamiento se basa comúnmente en la idea de que incrementos de flexibilidad reducen la incidencia, intensidad y duración de lesiones músculo tendinosas y articulares.
- **Placer y diversión:** el desarrollo de un programa de flexibilidad puede traer muchas ventajas físicas y psíquicas, tales como sentirse bien, tener la sensación de calor, re-energizarse y relajarse. (Alarcón, 2007).

## 6. La fuerza muscular

La preparación del deportista está compuesta por la preparación física, técnica, táctica, teórica y psicológica, entre otras. La preparación física se divide en General y Especial, según la periodización del proceso de entrenamiento. Las tareas fundamentales son el aumento de la capacidad física de trabajo y el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.

Dentro de las capacidades condicionales se encuentra la fuerza ocupando uno de los lugares más importantes. Fuerza es la capacidad condicional que se encuentra dentro de la preparación física, siendo esta una parte fundamental de la preparación del deportista.

La fuerza puede definirse como la capacidad de vencer resistencia o como la capacidad de contrarrestar una resistencia por medio de la acción muscular. La fuerza muscular puede manifestarse en forma absoluta y relativa. La fuerza absoluta es la fuerza máxima que muestra un sujeto en un esfuerzo dado (resultado máximo) sin tener en cuenta su

peso corporal. Fuerza relativa es la existente entre el resultado máximo y el peso corporal. (Alarcón, 2007)

### 6.1. Tipos de fuerza

La fuerza en la actividad física aparece vinculada a otras capacidades como la velocidad y la resistencia. Existen tres manifestaciones de la fuerza.

1. **Fuerza máxima:** la podemos definir como la mayor fuerza que puede desarrollar una persona, o también como la fuerza más alta que un individuo puede ejercer con una contracción voluntaria de los músculos.
2. **Fuerza velocidad:** es la capacidad del individuo para vencer resistencias mediante una alta velocidad de contracción. Este tipo de fuerza depende de: la fuerza máxima. La velocidad de contracción de la musculatura (tipos de fibras). La coordinación intermuscular, participación adecuada de los diferentes músculos que se encuentran involucrados en el ejercicio.
3. **Fuerza resistencia:** es la capacidad del individuo para oponerse a la fatiga en rendimientos de fuerza de larga duración o repetidos. Este tipo de fuerza depende de: la fuerza máxima. La resistencia. La coordinación intramuscular (a mayor coordinación menos cansancio).

### 6.2. Factores que determinan la fuerza

La fuerza de los músculos está influida por diversos factores, entre ellos los factores fisiológicos, bioquímicos, físicos, psicológicos y otros, además se pueden dividir estos en factores extrínsecos o externos y factores intrínsecos o internos. Los primeros son los que dependen del medio externo y los segundos dependen del individuo.

La fuerza de contracción de los músculos depende de muchas causas, en particular de la estructura anatómica de los músculos.

1. **Tipo de fibra muscular:** en los músculos esqueléticos se pueden diferenciar dos tipos de fibras:
  - ✓ **Fibras blancas o FT (*Fast Twitch*):** estas poseen, alta velocidad de contracción, alto contenido de ATP. Condiciones favorables para la energía anaeróbica. De acuerdo con estas características este tipo de

fibra muscular está más capacitada para los esfuerzos violentos, rápidos y de poca duración.

- ✓ **Fibras rojas o ST (*Slow-Twitch*):** estas poseen, baja velocidad de contracción, larga duración de trabajo, numerosas y grandes mitocondrias, baja actividad de ATP. Alto contenido de mioglobina. Condiciones favorables para la energía aeróbica. Este tipo de fibras muscular está más capacitado para los esfuerzos de larga duración.
- 2. **Hipertrofia muscular:** a mayor hipertrofia muscular (grosor) hay más fuerza y al incorporar más miofibrillas a la actividad del músculo, también aumenta la fuerza. se ha podido comprobar que un músculo entrenado puede incorporar al trabajo hasta un 75-85% de miofibrillas y en un músculo no entrenado la participación de un 30-50%.
- 3. **Frecuencia de los impulsos nerviosos que recibe el músculo:** está demostrado que el grado de tensión del músculo depende en gran medida de la frecuencia de los impulsos nerviosos. Se ha comprobado que el mejor efecto en la contracción muscular se alcanza para la fuerza en la frecuencia óptima y no en la máxima de los impulsos que afluyen al músculo.
- 4. **Influencias hormonales:** las influencias hormonales sobre la manifestación de la fuerza muscular y la capacidad de trabajo del hombre son muy significativas. El nivel de cortisol aumenta solamente después de entrenamientos fuertes, mientras que disminuye el contenido de la insulina.
- 5. **La alimentación:** debido a que los ejercicios con sobrecarga considerable ejercen una acción específica sobre el metabolismo, el efecto del entrenamiento en el desarrollo de la fuerza depende mucho del carácter de la alimentación. Las contracciones musculares considerables solamente pueden prolongarse varios segundos, lo cual ocasiona gastos energéticos relativamente pequeños. En un incremento de 1.5-3 horas, el atleta pierde energía equivalente a no más de 800-2000 kcal, es decir, el organismo no se ve amenazado por agotamiento energético si la ración diaria es de 3500- 4000 kcal.
- 6. **El entrenamiento:** la fuerza muscular disminuye después de un trabajo muscular intenso y prolongado. Las investigaciones después de una acción de una carrera

de 1.3 y 5 km demostraron que en la mayoría de los investigados el aumentar la distancia disminuye más aun la fuerza muscular. También se detectó que las manifestaciones de la fuerza dependen tanto de la duración del trabajo realizado, como también de su intensidad y carácter, así como del nivel de entrenamiento.

7. **La edad y el sexo:** los registros de la fuerza del hombre aumenta rápidamente desde los 12 a los 19 años de edad y en proporcionalidad al aumento de peso. Posteriormente sigue aumentando, lentamente, hasta los 30 años, tras lo cual se declinan en forma creciente, hasta los 60 años. En las mujeres las cifras de fuerza aumentan regularmente hasta los 30 años. (Alarcón, 2007)

## **Formulación de la Hipótesis**

Los beneficios personales que obtendrían en su calidad de vida las personas adultas mayores que practican Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021, serían principalmente la mejora en la condición física que evidenciaría en la mejor coordinación motriz y en la precisión lograda en la técnica de las diferentes disciplinas.

## **Operacionalización de las Variables**

**Variable independiente:** Práctica de Atletismo Master.

**Variable dependiente:** Beneficios en la calidad de vida.

### **Definición conceptual de las variables**

**Práctica de Atletismo Master:** El atleta master es una persona, mayor de 35 años, quienes habiendo practicado atletismo en cualquier etapa de la pirámide de rendimiento y/o por motivos de salud, estilo de vida sano y ejemplarizante, realiza prácticas atléticas periodizadas, organizadas y estructuradas para competir en diferentes categorías, ramas y disciplinas a nivel local, nacional e internacional. (Castillo, 2007).

**Beneficios en la calidad de vida:** Los beneficios que brinda la actividad física para la salud en los mayores de 65 años en los cuales las dolencias relacionadas con la inactividad son habituales. En este grupo ha sido posible detectar mejor el efecto protector de la actividad física. Los adultos mayores activos presentan una menor tasa de mortalidad y menos cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes de tipo 2, cáncer de colon y cáncer de mama. Además poseen buenas funciones cardiorrespiratorias y musculares, una composición corporal saludable, una mejor salud ósea y un perfil metabólico favorable para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y la diabetes de tipo 2. (Paterson, Jones y Rice, 2007)

## Definición operacional de las variables

Tabla 4. Variables operacionalizadas.

Fuente: Elaboración propia.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Práctica de Atletismo Master	Edad	60- 64 65- 69 70- 74 75- 79 80 o más
	Género	Masculino Femenino Fluido
	Club en el que practica Atletismo Master	ASAM CAVES ADAMU
	Tiempo de práctica de Atletismo Master	Menos de un año Entre 1 y 4 años Entre 5 y 9 años 10 años o más
	Estado actual del atleta	Nutrición e hidratación Control médico Enfermedad no transmisible (Diabetes, Obesidad, Epoc) Actividad física
Beneficios en la calidad de vida	A nivel psicológico	Mejora de autoestima Mejora de estado de ánimo Emociones positivas Motivación Mejora de cognición/salud mental Mejora del sueño
	En la condición física percibida	Resistencia aeróbica Agilidad Equilibrio Flexibilidad Fuerza Resistencia muscular Composición corporal
	A nivel social	Mejores relaciones con la familia Sociabilización (generación de nuevas amistades)

## **Dimensión Estratégica General**

### Aspectos Metodológicos de la Investigación

#### **Determinación de la población**

El universo o población son en los diferentes lugares de entrenamiento de los atletas que existen en la Ciudad de Salta: Campo de la Cruz, Club Libertad y pista de Atletismo del Legado Güemes. Allí existen grupos de atletas master, entrenadores y dirigentes. Se invitó a toda la población a participar de la investigación.

#### **Determinación de la muestra**

Los adultos mayores que practican atletismo master en la ciudad de Salta suman aproximadamente 30 personas. La muestra para aplicar la encuesta es no probabilística intencional (Hernández Sampieri y cols., 2014) y quedó conformada por quienes cumplan con los siguientes criterios de inclusión:

- Practicar el atletismo master.
- Pertenecer a los clubes de Campo de la Cruz, Libertad o Legado Güemes, de la ciudad de Salta.
- Tener entre 60 y 75 años de edad.
- Haber realizado en 2021 entrenamientos de forma sistemática.
- Aceptar participar de la investigación.

A su vez, se buscó entrevistar a los dirigentes y/o entrenadores de las diferentes asociaciones.

#### **Tipo de investigación**

De acuerdo con González de Cruz (2008) es posible clasificar la investigación según diversos aspectos que se detallan a continuación:

Según su alcance temporal: es seccional, debido a que se desarrolla durante un periodo establecido.

Según su profundidad: descriptiva, debido a que va a consistir en llegar a conocer la calidad de vida de los atletas y explicativa, porque además de medir variables se busca

también estudiar las relaciones de influencia entre ellas para conocer los factores que intervienen en la dinámica de los fenómenos.

Según su amplitud: micro sociológica, ya que el objeto de estudio es una pequeña población.

Según sus fuentes: primarias, ya que la información será obtenida directamente a los entrevistados.

Según su carácter: cualitativa, se orienta a descubrir el sentido y significado de las acciones.

### **Técnicas para la recolección de datos**

Los medios que se utilizan para la recolección de datos serán las entrevistas y la encuesta con preguntas abiertas y semicerradas.

La entrevista cualitativa es más flexible y abierta. Se trata de medio práctico de obtención de información primaria. Esta se define como una reunión para intercambiar información entre una persona y otra. La entrevista semi estructurada se utiliza para obtener mayor información sobre el tema de la investigación. (Grinnell, 1997).

Para poder identificar el origen y la historia de las asociaciones creadas para la práctica del Atletismo Master en la ciudad de Salta capital serán necesarias las entrevistas con los dirigentes de las tres instituciones que ofrecen atletismo master.

A fin de conocer el estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas que practican este deporte en la ciudad de Salta durante 2021 se hizo una encuesta *on line*.

Finalmente, para poder determinar cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas serán necesarias las entrevistas con los profesores entrenadores de atletismo máster.

### **Instrumentos para la recolección de datos**

Se realizó la recolección de información para su posterior análisis con los siguientes instrumentos:



1. Guión de entrevista para entrenadores/técnicos
2. Guión de entrevista para dirigentes/presidentes
3. Cuestionario de encuesta para atletas

Las preguntas incluidas en cada uno de los instrumentos se encuentran en el anexo.

### Procesamiento de los datos

Los datos recogidos serán estudiados, analizados para llegar a una conclusión final que responda al problema de la investigación. Se utilizó el programa Microsoft EXCEL Y Microsoft WORD.

### Cronograma de trabajo

Tabla 5. Calendarización de actividades.

Fuente: Elaboración propia.

ACTIVIDADES	AGO. 2021				SEP. 2021				OCT. 2021				NOV. 2021				DIC. 2021				ENE. 2022				FEB. 2022			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Correcciones del diseño del proyecto de tesis																											
Recolección de los datos (entrevistas, prueba piloto de encuesta y aplicación de encuesta)																												
Revisión de la información bibliográfica y ampliación del marco teórico																												
Transcripciones de entrevistas, análisis de datos, interpretación y redacción de resultados																												
Conclusiones y revisión de formalidades																												
Entrega de tesis																												

## Resultados

### El Atletismo Master en la Ciudad de Salta

Las asociaciones que ofrecen oficialmente la práctica del Atletismo Master en la ciudad de Salta capital son tres y están afiliadas a la Confederación de Atletas Master de la República Argentina (CAMRA). Esta institución fue fundada el 9 de septiembre de 1989, con personería jurídica 0962/91 y está afiliada a la Asociación Sudamericana de Atletas Master (ASUDAMA).

Estas asociaciones de atletas master de la ciudad de Salta son:

1. El Círculo de Atletas Veteranos de Salta (CAVES)
2. La Asociación Salteña de Atletas Master del Noa “Martin Miguel de Güemes”. (ASAM) y
3. La Asociación Deportiva de Atletismo Master Unidos (ADAMU- CAL).

Mediante la investigación se pudo recolectar información acerca del origen y la historia de las asociaciones que ofrecen la práctica del Atletismo Master en la ciudad de Salta capital.

### Círculo de Atletas Veteranos de Salta (CAVES)

Fue creado el 18 de mayo de 2003, con la iniciativa e inédita realidad que apuntó principalmente a fomentar el deporte entre aquellos que alguna vez compitieron en una pista y hoy tienen “colgados sus zapatos con clavos”. También fue prioridad trabajar correctamente para alcanzar los tiempos que lo depositen en los torneos nacionales o en certámenes internacionales. Pero lo importante es que los atletas veteranos contaron por primera vez, con el apoyo de un ente rector salteño. En sus inicios la comisión directiva se completó con el Sr. Pedro O., Sra. Ana C. y el sr. Darío B. (Como en los viejos tiempos, 2003).

Las disciplinas de atletismo que practican en CAVES son:

- Medio fondo y fondo: 800 metros- 1500 y 3000 metros. Marcha 3000 metros. Varones y mujeres.
- Carreras de relevo: 100 y 400 metros.
- Lanzamientos: Jabalina, bala, disco. Martillo. Varones y mujeres.

*“Hace muchos años que había un grupo de atletas por todo Salta dando vueltas en distintos club digamos, estaban en por ejemplo en Gimnasia y Tiro, otros estaban en el club Libertad, otros estaban en la Agrícola, y bueno... idea de un atleta también de unirlos. Entonces empezaron a agarrar a los cabecillas de cada entrenadores y bueno se formó el círculo de atletas CAVES, vendría a ser los de Salta”. (Pedro F. actual dirigente de CAVES, entrevista personal, 6 de octubre de 2021).*

Esta asociación de atletas master fue creada para tener mayor participación y competitividad a nivel provincial y después a nivel nacional, que luego se transformó en internacional. CAVES ha llevado tenido muchos atletas a nivel sudamericano y a nivel mundial. (P. Fernández, actual dirigente de CAVES, entrevista personal, 6 de octubre de 2021).

*“Hay varias historias, digamos, más que todo cuando los atletas que eran jóvenes, Pedro Ojeda, después Daniel De Zuani, Martus, todos eran muy jóvenes, que los entrenaba Lazarovich, el legendario Lazarovich. Y bueno, estamos hablando más o menos unos 50 años para atrás, más o menos, entonces hoy en día son gente, mayores de 70 años que siguen participando. Por ejemplo, Daniel De Zuani estuvo cuarto en el mundial de Francia; Ojeda sigue como entrenador y sigue participando a pesar que ya está llegando a los 70 años. Y bueno, todas esas cositas han ido llevando para que los atletas nuevos hoy en día de 50-60 años tengan un amplio conocimiento del tema del atletismo y sigan haciendo muy buenas marcas. Por ejemplo: María Riquelme que es campeona Sudamericana, Daniel Díaz que también es uno de los mejores velocistas, y después, bueno, Tolita también que es una de las mejores que tenemos a nivel nacional y nivel internacional. Y bueno, me estoy olvidando varios también que están muy buenos en este momento a nivel nacional e internacional”. (P. Fernández, entrevista personal, 6 de octubre de 2021).*

La mayor parte de los afiliados de CAVES reside en Salta capital, aunque hay algunos en el interior de la provincia, que son convocados a los torneos que organiza la institución y/ o a colaborar en los mismos, ya sea como jueces de atletismo o a la hora de cronometrar una carrera, anotar en las planillas o llevar los registros de los ganadores.

*“Actualmente el Círculo de atletas tiene alrededor de 70 atletas afiliados, por supuesto activos estamos más o menos en 56, 58. Bueno, por la pandemia hay algunos se han quedado rezagados, pero bueno ya creo que se van reincorporando dentro de poco. Los atletas adultos mayores más de 60 años son 16 aproximadamente”.* (P. Fernández, entrevista personal, 6 de octubre de 2021).

El lugar de entrenamiento de los atletas veteranos que pertenece a esta asociación incluye diferentes lugares como el Campo de la Cruz, con su entrenador el profesor José L.; la pista del Legado Güemes, con la licenciada Mónica G. y otros entrenadores de diferentes disciplinas.

### **Asociación Salteña de Atletas Master del Noa “Martin Miguel de Güemes” (ASAM)**

Fue creada en el año 2012 y, según el Estatuto de la Asociación, sus principales objetivos son:

- Promover a la integración en los aspectos sociales, culturales y deportivos, en el marco de respeto mutuo de los asociados y hacia la comunidad en general.
- Promover la difusión y fomentar la práctica del atletismo en especial en veteranos y en general en todas sus categorías en la provincia de Salta.
- Propulsar una cultura física, moral, intelectual, recreativa y deportiva con niños, jóvenes, adultos y personas mayores por el bienestar y mejoramiento de la salud.
- Tramitar y gestionar recursos de financiamientos de proyectos ante los Organismos de Estado Municipal, Provincial y Nacionales para la ejecución de programas de capacitación Técnicas, para el mejoramiento de las actividades sociales y deportivas.
- Difundir el amor por la Patria, a la libertad, la justicia social, el respeto a las instituciones, promover el conocimiento a través del estudio como herramienta de superación personal y social, como también la solidaridad entre toda la comunidad.

- Establecer estrecha vinculación entre los socios afiliados y entidades deportivas en general y en especial las que desarrollan el Atletismo, a fin de mantener relaciones con entidades a nivel municipal, provincial y nacional.
- Tramitar y gestionar la donación de un terreno para la constitución de una sede social.
- Ajustar los términos de su Estatuto y Reglamentaciones a las Reglas de la Federación Internacional del atletismo Asociado (IAAF) -Asociación Mundial de Atletas Máster (W.M.A.), Asociación Sudamericana de Atletas Veteranos (ASUDAVE) Confederación Argentina de Atletismo (CADA), de la Confederación Atletas Veteranos de la República Argentina (C.A.V.R.A.), y de la Federación Atlética Salteña (FAS).
- Organizar y llevar un registro de atletas, concursos y record, controlando la regular realización de todos los certámenes que se realicen bajo sus reglamentaciones.

Las disciplinas de atletismo que se practican en ASAM son:

- Carreras de Velocidad: 100 – 200 y 400 metros. Varones y mujeres.
- Carreras de relevos: 4 x 100 y 4 x 400 metros. Varones y mujeres.
- Carreras con vallas: 100 – 110 y 400 metros. Varones y mujeres
- Medio fondo y fondo: 800 mts.- 1500 y 3000 mts. Marcha 3000 metros. Varones y mujeres.
- Lanzamientos: Jabalina, bala, disco. Martillo. Varones y mujeres
- Saltos: Largo y triple.

La ASAM sede Salta posee alrededor de 50 asociados y tiene socios a nivel nacional, con la misma cantidad de personas, es decir, en total aproximadamente de 90 afiliados activos en 2021. Incluye atletas mayores de 60 años, que son aproximadamente 39 atletas. (S. Díaz, Presidente de la Asociación, entrevista personal, 06 octubre de 2021)

Los atletas veteranos realizan sus entrenamientos en la sede del Legado Güemes, específicamente en la pista sintética de tartán reglamentaria para los torneos regionales y nacionales, y los horarios de entrenamientos son lunes, miércoles y viernes de 18 a 20 horas. (S. Díaz, Presidente de la Asociación, entrevista personal, 06 octubre de 2021)

ASAM participa en todos los torneos locales: master, regionales, nacionales y mundiales. Los atletas mantienen un entrenamiento sistemático donde el profesor a cargo indica a los atletas los ejercicios y series, cantidad y repeticiones que deben realizar, de acuerdo a las diferentes disciplinas que realizan los veteranos. Cumplen con una clase donde se tiene en cuenta la edad, el estado de la persona, la disciplina que realiza, y las partes de una sesión de entrenamiento. Incluye una buena entrada en calor, estiramientos, elongaciones, parte principal y vuelta a la calma.

El último torneo se realizó el día sábado 9 de octubre de 2021 en las instalaciones del Legado Güemes, predio de la Subsecretaria de Deportes de la Ciudad de Salta. Los torneos son importantes para los atletas puesto que se están preparando para participar del Campeonato Nacional Pista y Campo Master 2021 a realizarse entre el 4 y el 7 de noviembre de 2021 en Concepción del Uruguay, Provincia de Entre Ríos.

#### Asociación Deportiva de Atletismo Master Unido (ADAMU)

Su origen fue el 30 de noviembre del 2012. En su inicio fue el entusiasmo de un grupo de atletas, deportista y amigos a la vez, que vieron la necesidad de querer competir a nivel nacional.

*“Entonces lo que queríamos es estar afiliados, necesitábamos estar afiliados a un club donde podíamos... decir estar federado a nivel master digamos más que nada, no es cierto. Pero no teníamos institución, no teníamos...teníamos que tener personería jurídica, todas esas cosas para ser activos. Y bueno, logramos todos esos requisitos, hasta que bueno, llegamos acá al club, al club Libertad, club atlético Libertad y estamos afiliados al club, entonces de ahí formamos dos comisiones”.* (R. García, entrevista personal, 8 de octubre de 2021).

Las disciplinas atléticas que practican los atletas master en el club son las siguientes:

- Carreras de velocidad: 100 y 200 metros. Varones y mujeres.
- Medio fondo y fondo: 800 mts- 1500 y 3000 mts. Marcha 3000 metros. Varones y mujeres.
- Carreras de calle: 3 km, 5 km, 21 km.

*“Nuestro club se llama ADAMU CAL, ADAMU quiere decir asociación deportiva de atletismo master unido, que nuclea generalmente a los atletas de 30 años en*

*adelante, porque la categoría de veterano es 30 años o más. Y CAL, club atlético libertad, nuclea, digamos agrupa a los federativos menores de 30 o que son chicos, jóvenes que están en la federación, entonces cubrimos las dos áreas, las dos categorías el del master y el de federativos". (R. García, entrevista personal, 8 de octubre de 2021).*

ADAMU no recibe ninguna subvención del gobierno, sino que todo lo que realizan dentro del predio de la cancha del Club Libertad es soportado económicamente por los deportistas. La cuota mínima que deben abonar no cubre los gastos requeridos. Así que ellos aportan para los gastos como el mantenimiento del césped, ya que el piso es de tierra y deben mantenerlo corto para poder correr en los andariveles.

*"La Asociación fue creada principalmente con el fin saludable, con el fin de la salud, primer objetivo: la salud. Y bueno, primero que la pasión nos arrastra, nos lleva a esto, a pesar de nosotros hacer master, veteranos, no perdemos la ilusión, la pasión, las ganas, el entusiasmo. Entonces ese grupo de gente se unió e hicimos eso, porque cada uno acá, de todos los que formamos el club, vivimos de nuestro trabajo, no vivimos del deporte, menos del atletismo porque el atletismo es notorio que no existen retornos económicos ni para la institución deportiva ni para el gobierno si se quiere, porque no hay un estadio lleno viendo atletismo digamos, acá en la provincia de Salta al menos y en la Argentina también casi nada, no es cierto. Pero sí, a pesar de ser la madre de todos los deportes y ser noble la disciplina, le seguimos poniendo las ganas, entusiasmo y bueno, mientras tengamos fuerza, Dios nos de fuerza y estado físico para poder mantenerla, con todo gusto vamos a seguir luchando, ¿no? (R. García, entrevista personal, 8 de octubre de 2021).*

Las actividades deportivas no solo están destinadas a personas atletas veteranas sino también a los niños, adolescentes y jóvenes que practican el deporte. Hay muchos jóvenes que compiten en las maratones y carreras de calle que se organizan en la Ciudad de Salta.

*"Aparte de eso, nosotros trabajamos para los chicos también, o sea para que...no solamente la gente grande. La gente grande merece mucha atención porque no hay que descuidarse y les da mejor calidad de vida, no es cierto. Después, los*

*chicos muchos vienen con los padres y también se entran a practicar, llevan una formación distinta ya, porque con el atletismo...como te dije recién, es la madre de todos los deportes, después de ahí se pueden inclinar hacia otra disciplina”.*

(R. García, entrevista personal, 8 de octubre de 2021).

Actualmente la Asociación cuenta con 60 afiliados, de los cuales los adultos mayores de 60 años son cuatro personas. Sus entrenamientos son realizados en el predio del Club Libertad, primera pista de atletismo de la Provincia de Salta. No cuentan con un entrenador ni preparador físico, son autodidactas, los años de trayectoria le dieron la enseñanza de sus entrenamientos; entrenan tres veces a la semana.

El Presidente de ADAMU relató cómo fueron sus logros en los diferentes torneos que él participó:

*“Gané una medalla de oro en posta cuatro por cien y medalla de plata en posta cuatro por cuatrocientos, en sudamericanos en Rosario que se hizo acá en la Argentina, donde salió campeón la Argentina, campeón sudamericano. Y bueno, tuve la suerte porque anduve bien un tiempo, me enteré del equipo Argentina, entonces fui el segundo mejor ubicado y pude integrar la posta, el equipo de posta con el cuál ganamos y estuvimos a milésimas de hacer un récord y bueno. Pero fue algo muy lindo y es lo que lo sostiene a uno, ¿no?, revivir esa alegría ahora para seguir con el club. O sea, la historia la vamos haciendo nosotros, a medida que se va haciendo torneos, se van consiguiendo logros, y ahora estamos tratando de arreglar la pista, que es de tierra pero está marcada, es reglamentaria y nada más que está un poco desnivelada y descuidada en el tiempo, pero estamos tratando de mejorarla”.* (R. García, entrevista personal, 8 de octubre de 2021).

El Atletismo Master ya es parte de una cultura deportiva masificada, donde se observa con el paso del tiempo, a más gente que sale a caminar o a trotar por las plazas, parques, rutas y senderos de los cerros salteños. En estos dos últimos años, la pandemia hizo que mucha gente adulta tome conciencia, salga a caminar, ya sea recomendada por los médicos, por salud o por distracción.

La Ciudad de Salta dispone de diferentes lugares para poder practicar este deporte y que los atletas adultos mayores disfruten de una práctica deportiva que les apasiona.



Sumado a lo expuesto, en los torneos hay cada vez mayor concurrencia de atletas master. Esto tiene un legado: poder transmitir a las generaciones que vienen que ellos adquirieron esos hábitos de vida y cómo esa práctica deportiva mejora la calidad de vida.

El estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas adultas mayores que practican este deporte en la ciudad de Salta durante 2021.

Completaron la encuesta 30 adultos mayores que practican Atletismo Master, de los cuales más de la mitad tiene entre 60 y 64 años mientras que en igual porcentaje (20%) está el grupo con el rango de edad entre 65 y 69 y los que tienen entre 70 y 74. Por lo visto, en la ciudad de Salta no existirían atletas master mayores de 80 años.

## 1. EDAD

30 respuestas

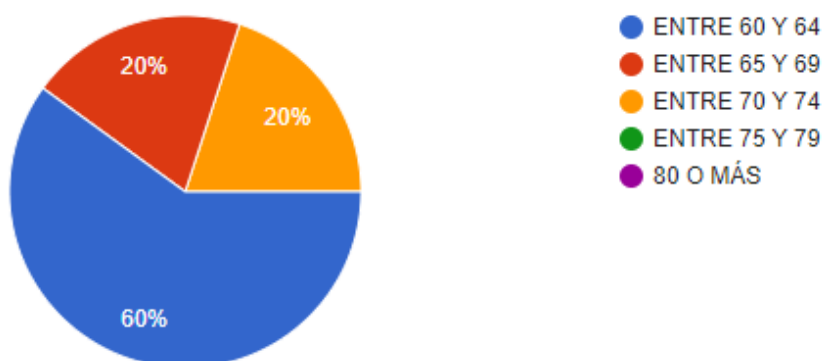


Gráfico 1. Edad de las personas encuestadas.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al género, de las 30 personas que respondieron la encuesta la mitad fueron de cada género dominante. Nadie señaló que no se identifique con ninguno de los dos (fluido).

## 2. GÉNERO

30 respuestas

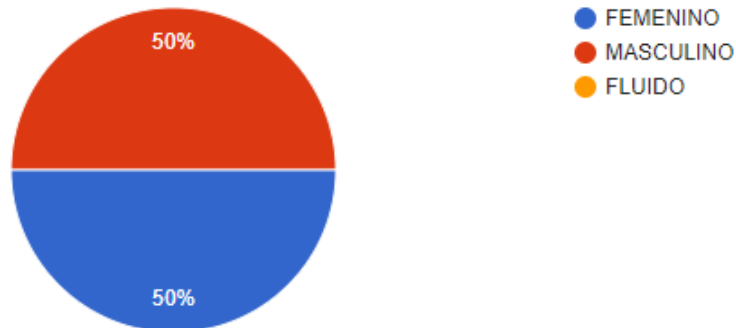


Gráfico 2. Genero de los adultos mayores.

Fuente: Elaboración propia.

La encuesta realizada fue principalmente a atletas que viven en la Ciudad de Salta, pero como una de las Asociaciones es Federal hubo respuestas de atletas que viven en otras provincias, pero pertenecen a ASAM. El mayor porcentaje de los encuestados pertenece a CAVES, con un porcentaje del 36,7%, seguido de ASAM, con un 26,7% y un 10% para ADAMU. El resto, que es el 26,6%, forma parte de otras asociaciones federales.

## 3. ¿EN QUÉ CLUB PRACTICA ATLETISMO MASTER?

30 respuestas

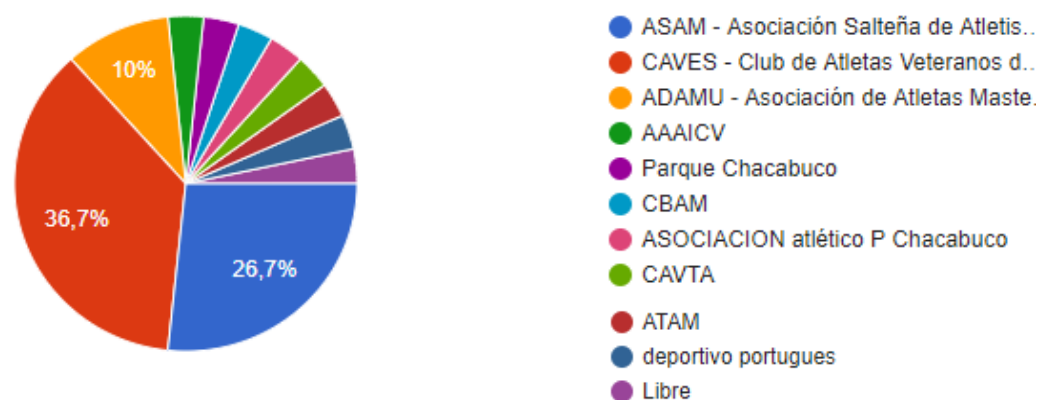


Gráfico 3. Asociaciones de atletismo master.

Fuente: Elaboración propia.

Se logra más experiencia y calidad de vida a través de la práctica deportiva. En su mayoría los atletas adultos mayores encuestados llevan 10 años o más en el atletismo master.

#### 4. DESDE HACE CUANTO TIEMPO PRACTICA ATLETISMO

30 respuestas

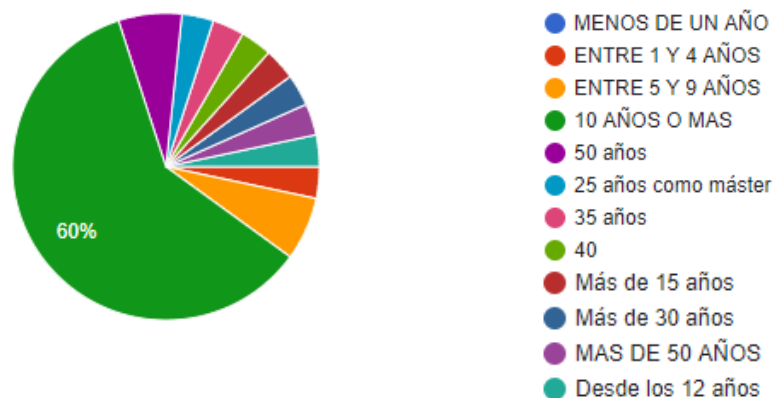


Gráfico 4. Tiempo de adherencia a la práctica deportiva.

Fuente: Elaboración propia.

La frecuencia de un entrenamiento para sujetos adultos mayores tres veces a la semana es lo óptimo para la recuperación neuromuscular y para mejorar su aptitud física en relación a la salud y calidad de vida. (Manual de actividad física, 2016) Según la encuesta realizada, el 60% de los atletas realiza tres veces a la semana su entrenamiento mientras que el 20 % realiza cuatro veces por semana. El 10 % practica 5 veces por semana. El 6,7% dos veces por semana y el 3,3% solo una vez por semana.

### 5. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA PRACTICA ATLETISMO MASTER?

30 respuestas

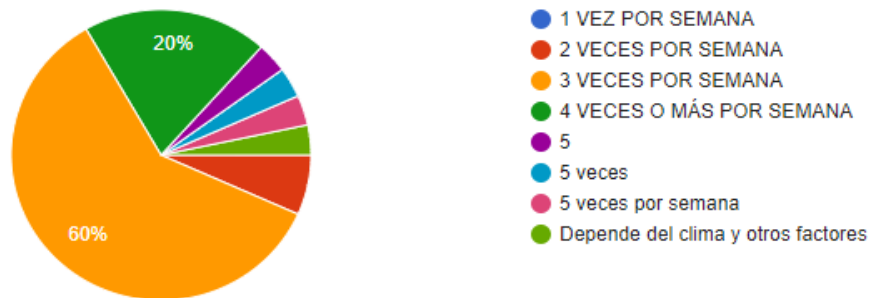


Gráfico 5. Frecuencia de entrenamiento semanal.

Fuente: Elaboración propia.

Para mantenerse activos, los adultos mayores encuestados practican atletismo y también realizan otros tipos de actividades físicas más del 66,7%, mientras que el 33,3% no realizan ninguna otra actividad.

### 6. ¿PRACTICA OTRO DEPORTE O REALIZA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA?

30 respuestas

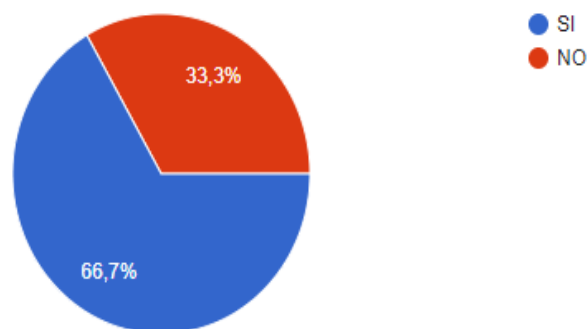


Gráfico 6. Práctica de otros deportes.

Fuente: Elaboración propia.

Dentro de las actividades físicas que practican aparte del atletismo, el ciclismo es el favorito; otros, en orden de frecuencia, entrenan su condición física básica y practican ejercicios con pesas un buen número de personas; entre las actividades más elegidas también están la gimnasia y el *trecking* en los cerros alrededor de la ciudad. Otros deportes que practican son: fútbol, natación, pádel, golf, *newcon*, tenis y pesas.

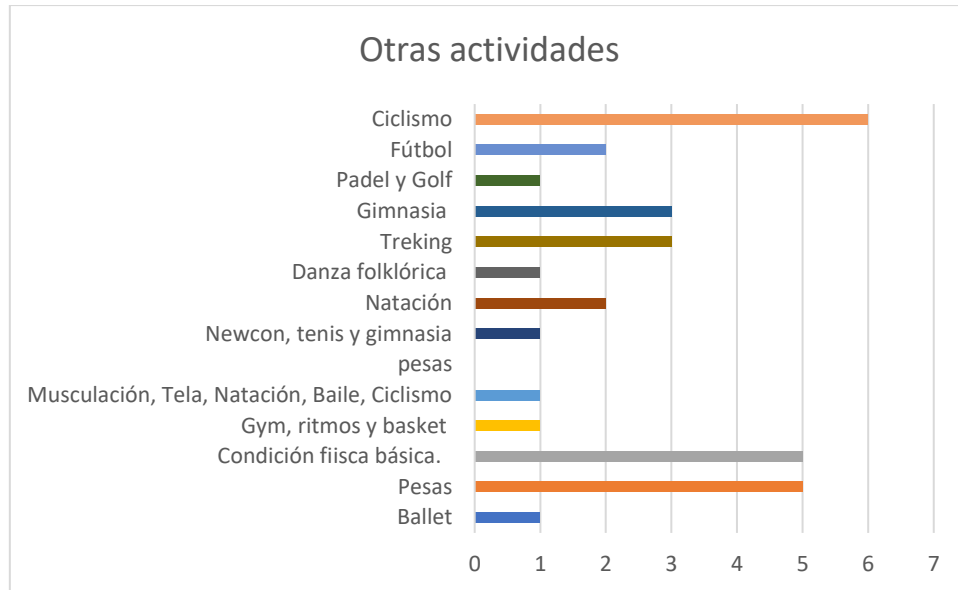


Gráfico 7. Diferentes deportes que practican los adultos mayores.

Fuente: Elaboración propia.

De los 30 atletas encuestados el 73,3% no posee ninguna patología o enfermedad preexistente mientras que el 26,7% afirmó que sí tiene alguna, como hipotiroidismo, hipertensión arterial, trombosis, hernia inguinal y artritis gotosa.

### 7. ¿TIENE ALGUN TIPO DE PATOLOGÍA/ ENFERMEDAD?

30 respuestas

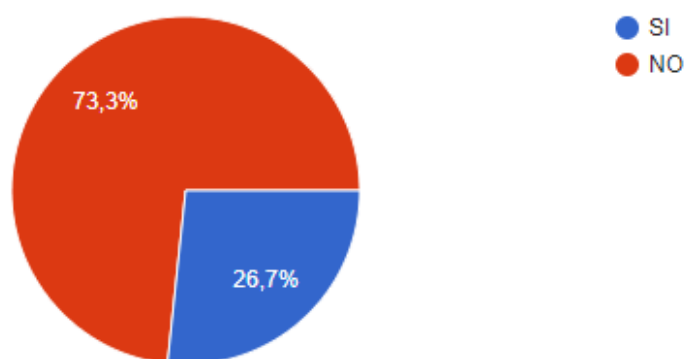


Gráfico 8. Niveles de salud y enfermedad.

Fuente: Elaboración propia.

La actividad física parece disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y de esta manera podría ser un factor clave en la mejoría de la longevidad y calidad de vida. Esos beneficios también pueden aparecer en individuos que se vuelven más activos y mejoran su condicionamiento. Existe una influencia positiva de algunos programas de ejercicio para controlar el peso corporal y afectar favorablemente la distribución de la grasa del cuerpo, mantener un estado de vida independiente y reducir el riesgo de caídas en personas ancianas, mejorar el carácter, aliviar síntomas de ansiedad y depresión, mejorando la calidad de vida relacionada a la salud. (Manual de Actividad Física, 2016)

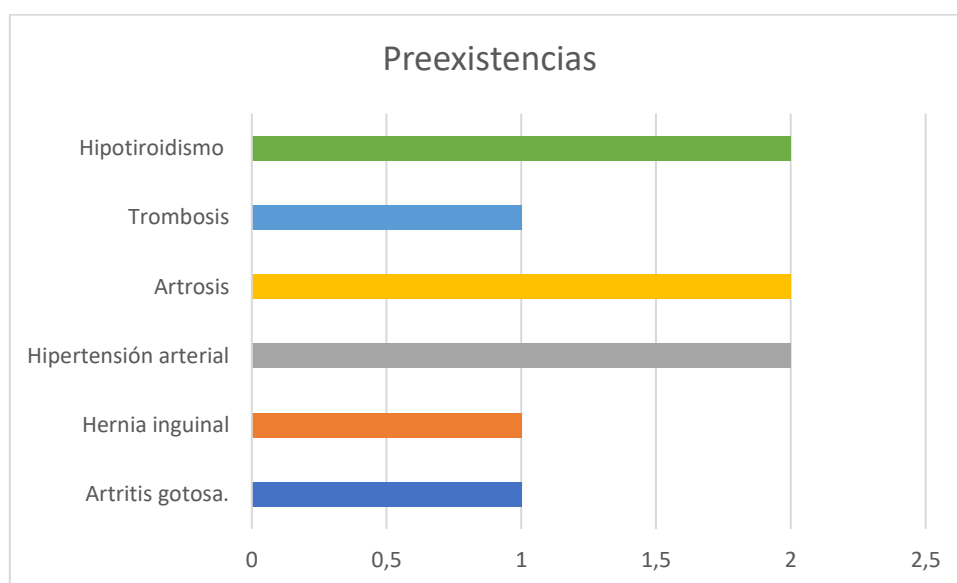


Gráfico 9. Patologías preexistentes.

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, la alimentación de un deportista debe basarse en una dieta equilibrada, tanto cualitativamente como cuantitativamente. Deje ajustarse la cantidad total de calorías a ingerir, que vendrá dada a partir del cálculo de los requerimientos energéticos diarios, el 55-65% de las calorías totales diarias, deben proceder de la ingesta de carbohidratos, el 25-35% de las grasas y el 10-15% de las proteínas. (Manual de nutrición, 2005)

De los atletas encuestados, el 93,3% respondió que sí tiene hábitos saludables de alimentación; consume frutas, verduras y frutos secos; busca el equilibrio entre los hidratos de carbono y las proteínas. Otros hábitos saludables que mencionaron fueron:

consumo de alimentos naturales como cereales, legumbres, lácteos, batidos energizantes; evitar consumir carnes, salsas, gaseosas, café, alcohol, cigarrillo, azúcares y panes. Algunos atletas optaron por tener un plan nutricional.

### 8. ¿CONSIDERA QUE MANTIENE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN?

30 respuestas

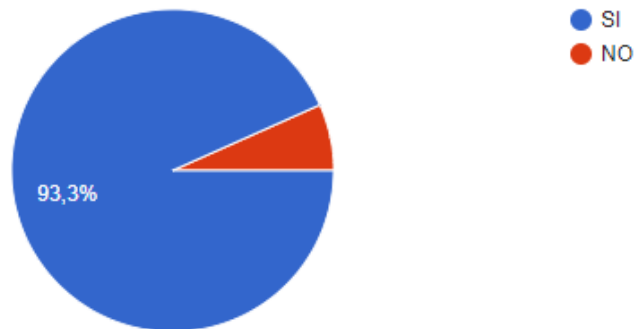


Gráfico 10. Alimentación saludable.

Fuente: Elaboración propia.

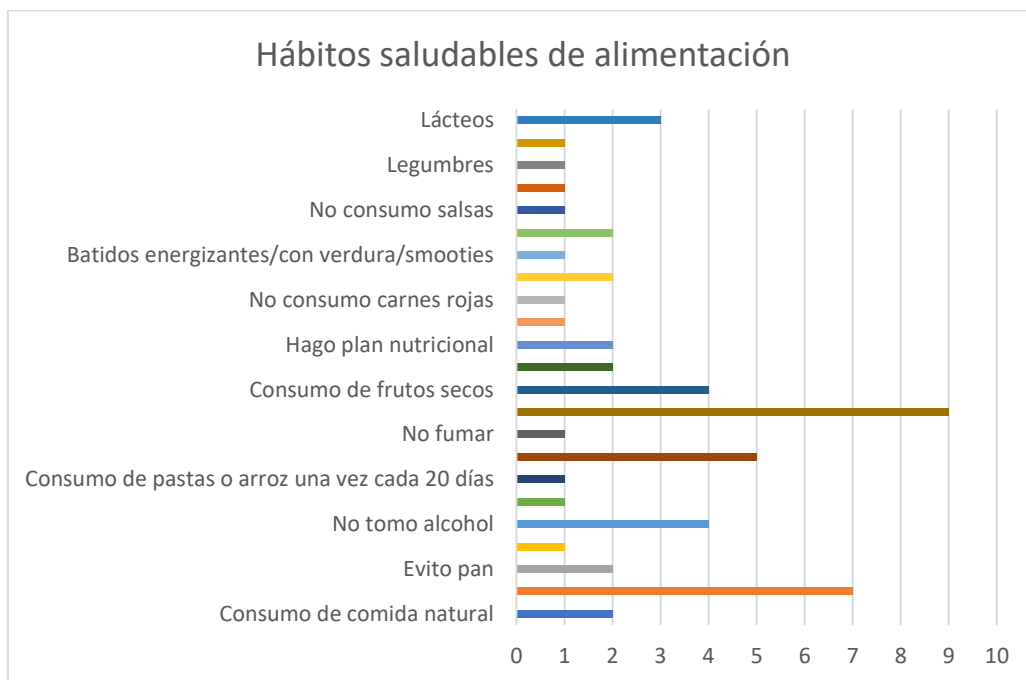


Gráfico 11. Cuidados y hábitos alimenticios.

Fuente: Elaboración propia.

La hidratación es importante para el ser humano porque necesita mantener el equilibrio mínimo en condiciones basales. Se necesita ingerir diariamente un mínimo de 1500 ml. de agua. Si la persona es deportista, el sudor lleva consigo la pérdida de gran cantidad de agua y electrolitos. Con el sudor también se eliminan sales minerales. Por tanto, se debe beber para no tener sed, no para aplacarla. El 80% de los adultos mayores encuestados afirmó que consume la cantidad de agua recomendada por día, entre dos litros aproximadamente.

### 9. ¿CONSUME LA CANTIDAD DE LÍQUIDO/ AGUA RECOMENDADA POR DÍA?

30 respuestas

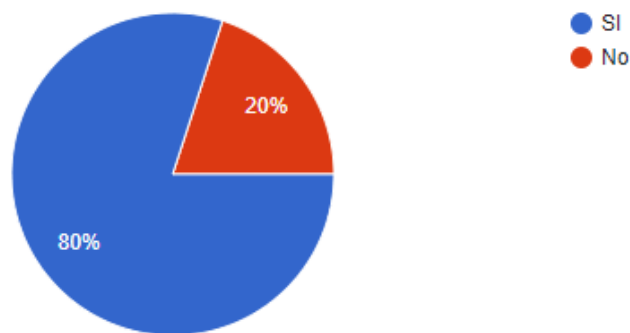


Gráfico 12. Hidratación del atleta.

Fuente: Elaboración propia.

La mejor ayuda ergogénica es una correcta alimentación basada en una dieta variada, completa y equilibrada, debidamente supervisada por un profesional Nutricionista. En los deportistas que tienen planes de entrenamiento destinados a la competición, la dieta debe ser suplementada con alimentos especiales o con suplementos nutricionales. Más de la mitad de los atletas adultos mayores encuestados respondió que sí consume suplementos nutricionales; entre ellos están el magnesio, las vitaminas b12 y las proteínas.



## 10. ¿CONSUME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES?

30 respuestas

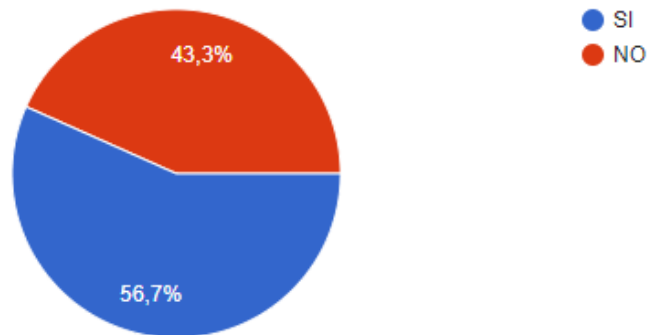


Gráfico 13. Consumo de suplementos nutricionales.

Fuente: Elaboración propia.

Otros suplementos nutricionales que mencionaron fueron: colágeno, miel, polen, jalea, vitamina D, vitaminas y multivitamínico. También mencionaron dos marcas comerciales: Redoxon y Ensure.

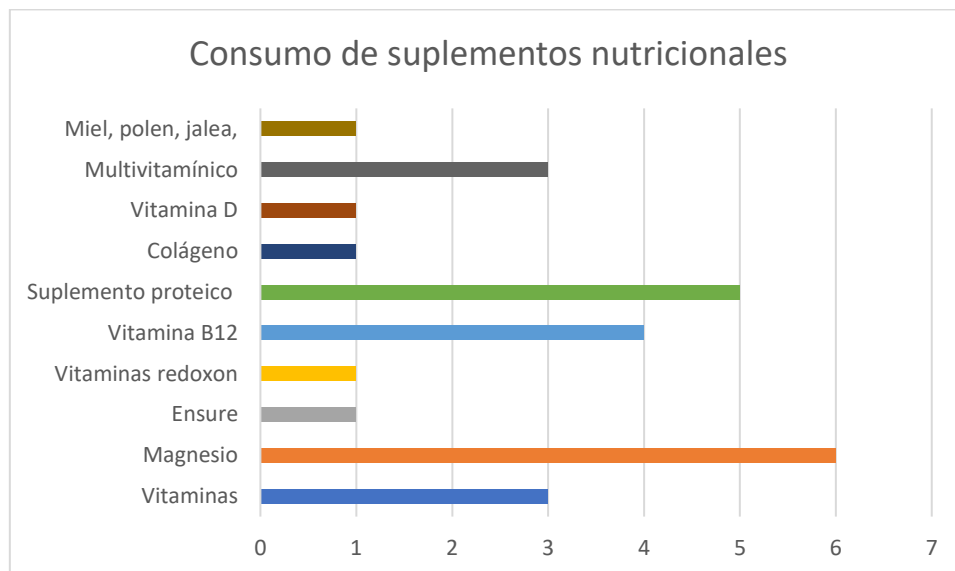


Gráfico 14. Diferentes suplementos y alimentos nutricionales.

Fuente: Elaboración propia.

## Cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas adultos mayores.

Las respuestas de los atletas encuestados arrojan que entre los beneficios en la condición física que le ha brindado la práctica del atletismo, el que más señalan es el de la mejora en la composición corporal el 86,7%; le siguen en orden de frecuencia: mejorar la fuerza, con un 70%; mejorar la resistencia aeróbica, con el 63,3%; mejorar la agilidad y la resistencia muscular, con un 60% y mejorar el equilibrio, con un 56,7%. Otros atletas agregaron la elasticidad o flexibilidad y mejorar psicoemocionalmente un 3,3%.

### 11. MARQUE LOS BENEFICIOS QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAÍDO LA PRÁCTICA DE ATLETISMO MASTER:

30 respuestas

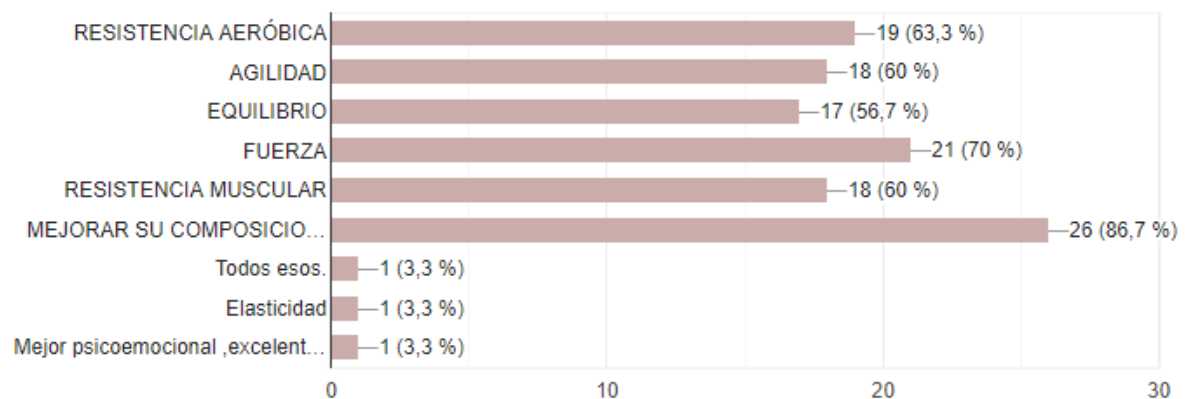


Gráfico 15. Condición física obtenida por los atletas master.

Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, entre los beneficios sociales que le ha traído la práctica del atletismo master está, en primer término, relacionarse con los demás. En la etapa de los adultos mayores, algunos ya jubilados, generar nuevas amistades y sociabilizarse es importante. El año pandémico 2020 fue para ellos quizá más duro, por una parte, discriminados por la edad, porque no los dejaban ingresar a la Pista de Atletismo de acuerdo al protocolo dispuesto por el Comité Operativo de Emergencia (COE) de Salta.

Para ellos, tener amigos que practiquen el mismo deporte es motivo para charlas y entrenamientos, sentirse acompañados, ya sea con el entrenador o sus pares. De los 30 encuestados 29 respondieron que mediante la práctica del deporte generaron nuevas

amistades, también han generado mejores relaciones con la familia y otros ven como beneficio la oportunidad de hacer turismo o conocer nuevos lugares.

12. MARQUE LOS BENEFICIOS SOCIALES QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAI DO LA PRACTICA DE ATLETISMO MASTER



30 respuestas

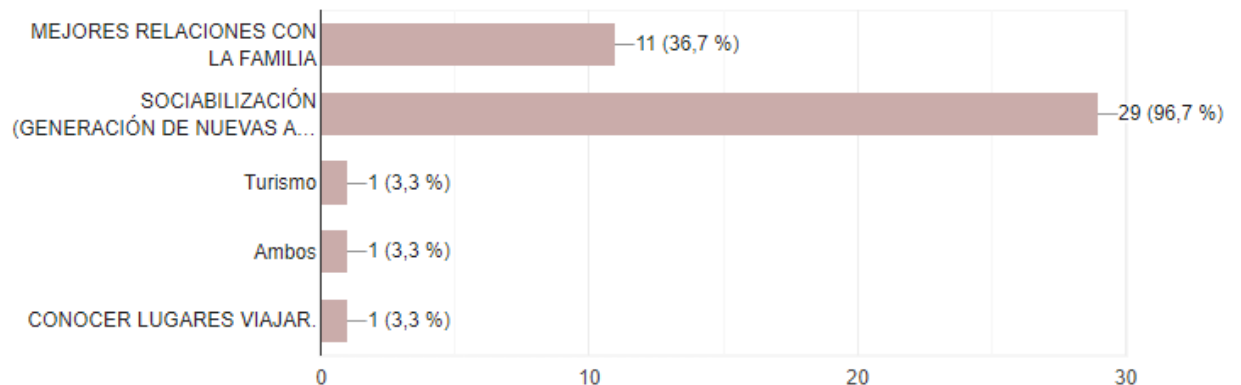


Gráfico 16. Beneficios sociales obtenidos con la práctica deportiva.

Fuente: Elaboración propia.

Los beneficios psicológicos que consideraron importantes y que les ha traído la práctica sistemática del atletismo son las siguientes: mejora del estado de ánimo, con el 86,7%; mejora de la motivación personal, con el 80%; mejora de las emociones positivas, con el 76,7%; y mejora de la autoestima, mejora de la cognición y mejora del sueño con el 63,3% cada uno. Un atleta respondió que la práctica del atletismo le ayuda a quitar el stress.

13. MARQUE LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAIDO LA PRÁCTICA DE ATLETISMO MASTER:

30 respuestas

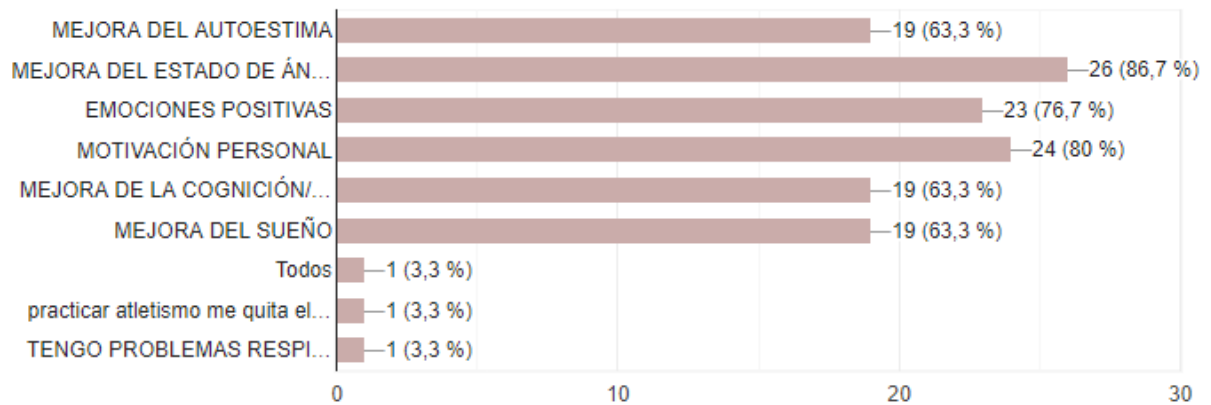


Gráfico 17. Beneficios psicológicos obtenidos por la práctica deportiva.

Fuente: Elaboración propia.

Algunos de los comentarios que dejaron al final de la encuesta muestran los beneficios psicológicos que trae esta práctica. A continuación, se destacan los más significativos, transcritos tal como los escribieron en la encuesta:

- *Cambió mi vida en la época en que trabajaba, ahora jubilada significa un apoyo bio psico social importantísimo*
- *Después de cada entrenamiento y competencia me siento mejor y más joven. Soy totalmente feliz en el Atletismo.*
- *Es genial. Me apasiona*
- *Necesario para mantenerse saludable, siempre que se practique sin presiones de competencia y al ritmo de la condición física de cada persona.*
- *Es algo muy importante para mantener la salud mental y física. Además de sentirnos activos y rejuvenecidos a pesar de la edad*
- *Es mágico!!!!*
- *Es de mucho estímulo para sociabilizar y estar de buen animo*
- *Es beneficioso para la salud en general*

- *A los adultos mayores nos gratifica poder hacer gimnasia casi a diario sino también competir con atletas de nuestra categoría*
- *Que es muy lindo. Me gusta muchísimo. Espero no abandonar.*
- *LAMENTO NO HABER PRACTICADO ANTES ESTE DEPORTE. PERO ESTOY MUY CONTENTO CON LA PRÁCTICA DEL MISMO. YO REALIZO MEDIA MARATON. Y CICLISMO PERO ME QUEDO CON EL ATLETISMO.*
- *Estoy muy contento por estar y seguir en este deporte que muchas satisfacciones me ha traído a mi vida. Soy competitivo tengo una competencia sana. Felicite al ganador.*
- *EL PRACTICAR ATLETISMO PARA MI ES LA MAYOR SATISFACCION QUE TUVE, AUN EN PANDEMIA NO DEJE DE SALIR A ENTRENAR. EH VISTO PERSONAS QUE NO REALIZAN ACTIVIDAD FISICA Y LA PASARON MAL. SIEMPRE ACONSEJO QUE SALGAN AUNQUE SEA A CAMINAR TODOS LOS DIAS. MANTENERTE ACTIVO ESO TE AYUDA A VIVIR BIEN.*

Lograr la satisfacción en la práctica del deporte elegido es importante para medir la permanencia y adherencia al mismo. A los adultos mayores atletas master se les preguntó cuán conforme estaban con su nivel de actividad física en 2021. El 46,7% respondió que está muy conforme, el 40% respondió que está medianamente conforme y el 13,3% que está poco conforme. Uno de los motivos que relataron fue por la pandemia por Covid 19, que el COE provincial no autorizaba las reuniones en los clubes y en el mes de junio del 2021 recién lograron la concurrencia de la mitad de la capacidad del lugar, previo protocolo y medidas sanitarias.

#### 14. ¿CUÁN CONFORME ESTÁ USTED CON SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ESTE AÑO?

30 respuestas

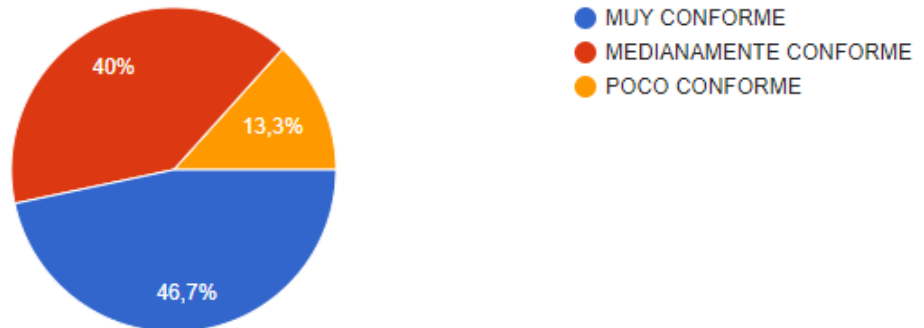


Gráfico 18. Nivel de satisfacción con la práctica deportiva.

Fuente: Elaboración propia.

La preparación para los torneos o “puesta a punto”, como dicen ellos, se planifica de acuerdo al cronograma de cada asociación. El 96,7% (29) de los 30 encuestados respondió que sí se prepara para los torneos y solo el 3,3% (1), indicó que no.

#### 15. ¿USTED SE PREPARA / ENTRENA PARA LOS TORNEOS DE ATLETISMO?

30 respuestas

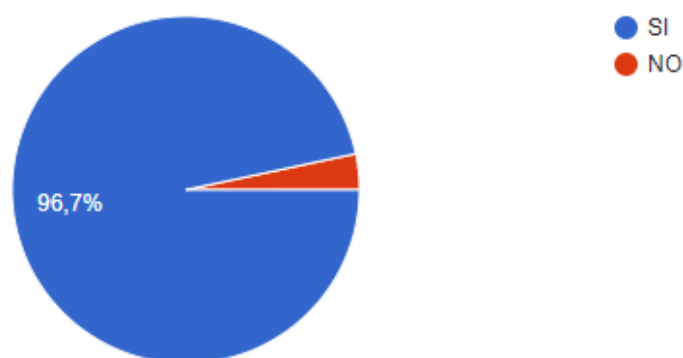


Gráfico 19. Nivel de entrenamiento para los torneos.

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto al modo como se preparan para competir el resultado fue que más del 60% (18) respondió que lo hace con un entrenamiento regular planificado por el entrenador, intensificando los entrenamientos diarios y de manera específica a la próxima competencia, siguiendo una planificación por ciclos. Algunos no poseen una persona que los entrene y a través de los años generaron un auto entrenamiento. Otras respuestas menos mencionadas respecto a la forma que se preparan para la competencia fueron: que se alimenta bien, que se mentaliza para competir y que va al gimnasio.

Otros comentarios respecto a esta pregunta fueron: Descanso dos días antes del torneo; entreno la técnica de lanzamiento con un compañero que me observa y corrige; utilizo elementos un poco más pesados que los que corresponden a mi categoría; control médico; intensificando los entrenamientos diarios y de manera específica a la proximidad de la competencia; con coaching deportivo para la parte emocional.

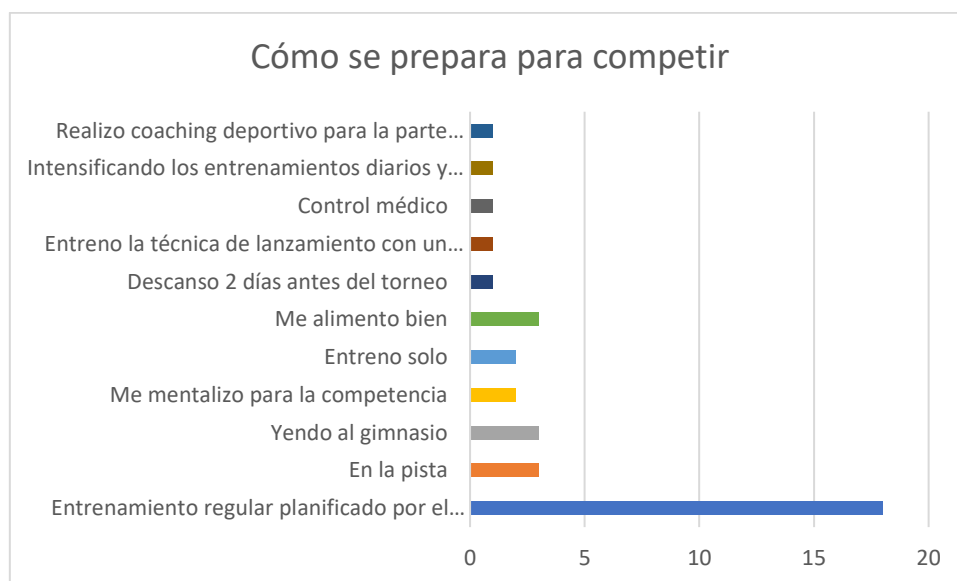


Gráfico 20. Tipos de preparación para competir.

Fuente: Elaboración propia.

Otra de las preguntas formuladas en la encuesta aludía a lo que siente que le falta en su preparación para el próximo torneo. Las respuestas, en orden de frecuencia, fueron las siguientes: velocidad; más entrenamiento; tiempo; fuerza; seguir cumpliendo con lo planificado. Otras respuestas individuales fueron: nada; técnica; gimnasio; más

competencias para evaluar los resultados del entrenamiento; dinero; equipo, con entrenamiento semanal y técnicas x video; una rutina específica; continuidad y trotar en el cerro.

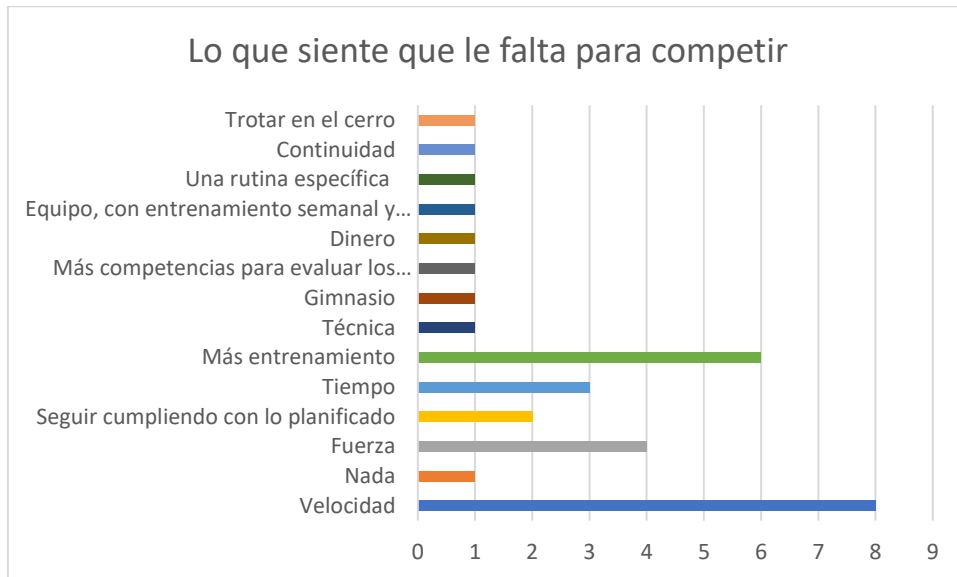


Gráfico 21. Necesidades de entrenamientos.

Fuente: Elaboración propia.



## Conclusiones y Sugerencias

Se concluye que se cumplieron los objetivos planteados en el proyecto de este trabajo final de grado porque mediante el marco teórico y la encuesta se logró conocer y describir los múltiples beneficios personales que obtienen en su calidad de vida, las personas adultas mayores que practican el deporte Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021.

Se identificó que son tres las asociaciones oficiales que ofrecen la práctica de este deporte. El club que tiene mayor concurrencia de personas con más de 60 años es el Círculo de Veteranos (CAVES), luego ASAM y, finalmente, ADAMUS. Las tres tienen en común un mismo objetivo respecto a los adultos: el mantenimiento de la salud y la pasión por el deporte.

En cuanto al origen y a la historia de las asociaciones, la primera Asociación de Atletas Master que tuvo su origen en la Ciudad de Salta fue el CAVES, en el año 2003, con la iniciativa de los primeros dirigentes. Unos años antes de la creación, los atletas de Salta pertenecían a la Asociación Atletas Master de Tucumán (ATAM). Al ver la necesidad de los deportistas, de tener una asociación propia, surgió CAVES.

Luego, con el correr de los años se fundó la Asociación Salteña de Atletismo Master (ASAM), en el año 2011, con la finalidad de competir a nivel nacional, donde las marcas registradas de cada atleta ocupen un lugar en el ranking de records sudamericanos.

Con el fin de propulsar una cultura física, moral, intelectual, recreativa y deportiva con niños, jóvenes, adultos y personas mayores por el bienestar y mejoramiento de la salud, en el año 2012 se crea la Asociación de Atletismo Master Unido (ADAMU- CAL)

De los 30 atletas encuestados, más de la mitad tiene entre 60 y 64 años. La participación en la investigación fue de igual porcentaje entre hombres y mujeres. El tiempo que llevan de práctica en el deporte es más de 10 años, algunos desde su adolescencia hasta ahora, con una frecuencia de entrenamiento de tres veces por semana. En sus tiempos libres hacen otros tipos de actividad física como ciclismo, el trekking por los cerros de la ciudad, natación, *newcom*, tenis y pádel. Su calidad de vida viene reflejada por la

actividad física porque la mayoría no posee ningún tipo de enfermedad, esto podría ser un factor clave en la mejoría de su longevidad.

Mediante la encuesta realizada se pudo conocer el estilo de vida, en cuanto a lo físico, social y psíquico de las personas adultas mayores que practican este deporte en la ciudad de Salta durante 2021. Se observó que los atletas master adultos mayores mantienen una dieta equilibrada, una alimentación sana y natural; en algunos casos consumen suplementos ergogénicos, ya sea por la edad o por estar recomendados por un profesional nutricionista. Los hábitos saludables y una buena hidratación hacen que mantengan el equilibrio basal ideal, incluso cuando participan de los diferentes torneos.

En cuanto al aspecto psíquico, los beneficios psicológicos que consideraron importantes y que les ha traído de la práctica sistemática del atletismo son las siguientes mejoras en: el estado de ánimo, la motivación personal, las emociones positivas, la autoestima, la cognición y del sueño. Asimismo, se indagó sobre el nivel de satisfacción y la mayoría está muy conforme con los logros obtenidos.

Otro de los objetivos que se logró cumplir mediante la investigación fue determinar cómo logran el óptimo rendimiento para las competencias algunos de los deportistas adultos mayores. Los atletas afirman que lograron competir en los diferentes torneos mediante: la mejora en su composición corporal, en la fuerza, la resistencia, entrenamiento sistemático, cumplimiento de la planificación de acuerdo al cronograma de cada asociación, con ciclos marcados por el entrenador.

En algunos casos manifestaron no tener un entrenador que los guíe, pero sí una rutina generada por la experiencia en la práctica de atletismos durante años. Otro de los beneficios logrados en la práctica del deporte es poder relacionarse con otras personas, de la misma asociación o de diferentes lugares del mundo.

Adquirir un hábito de vida lleva diversos años consecutivos, pero es posible observar que esto sí ocurre, en ellos es real y constante, por tanto, estos adultos mayores son un ejemplo para los jóvenes de hoy, debido a que sobrellevan un envejecimiento saludable, sin patologías y logran mantenerse activos.

A partir de los resultados del trabajo de campo se puede confirmar la hipótesis postulada: que los beneficios personales que obtienen en su calidad de vida las personas adultas mayores que practican Atletismo Master en la ciudad de Salta durante el año 2021, serían principalmente la mejora en la condición física donde se ven los resultados en las marcas o registros logrados satisfactoriamente y que a través de la práctica logran mejorar su técnica de las diferentes disciplinas atléticas.

De las tres asociaciones que participaron en la investigación, dos poseen un acompañamiento y una planificación por parte del Entrenador hacia los atletas; solo una tiene disponible una vacante para entrenador e hizo un pedido informal a la tesista de un profesional capacitado para llevar adelante un seguimiento a los atletas.

Por tanto, una sugerencia para los profesores de Educación Física es que se dediquen al deporte Atletismo en todas las categorías, debido a que se trata de un área de vacancia que no está cubierta, si se forman debidamente y se capacitan como entrenadores de atletismo, abren el abanico de posibilidades laborales.

Finalmente, para la Secretaría de Deporte provincial, una petición formal sería la creación de espacios de actividad física para las personas de la tercera edad, dictadas por profesores de Educación Física.

## Bibliografía

- Alarcón, N. (2007). Preparación física. Grupo de estudio 757. Facultad de humanidades. Universidad Católica de la Plata.
- Aguilera, P. (2017) Orígenes del Atletismo Argentino. (2ª ed.). Editorial Confederación Argentina de Atletismo.
- Batista, N.- Honorio S. -Leyton M. y Jiménez, R. (2020). Aplicación del modelo de motivación transcontextual en la predicción de la satisfacción con la vida de un deportista veterano. Instituto Politécnico de Castelo Branco. Portugal.
- Castillo, M. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana.
- Celeiro, M. y Galizzi, M. (2019). Calidad de vida en adultos mayores, entre 70 a 85 años institucionalizados y no institucionalizados de la ciudad de Nogoya. Universidad Católica Argentina. Facultad Teresa de Ávila. (Tesis para Licenciatura en Psicología).
- Flamini M. (2018). Bienestar subjetivo con la actividad física. Universidad Católica de Salta. Facultad de Artes y Ciencias. (Tesis de Licenciatura).
- Gelfman, N. (2016). Carreras Shopping: un estudio de la práctica del running. Universidad Nacional de Quilmes. Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades.
- Gonzales, C. (2010). Calidad de vida en el adulto mayor.
- González de Cruz, M. C. (2008). Curso de Metodología de la Investigación Científica en las Ciencias Sociales. Virtudes.
- Gutiérrez D. y Castillo A. (2004). Entrenamiento- físico Deportivo y alimentación. De la infancia a la edad adulta. E. Paidotribo.
- Ludí, M. (2011). Envejecer en el actual contexto. Problemáticas y desafíos.
- Maisenti M. (2017). Relación entre el salto horizontal y la velocidad de carrera en jugadores amateurs de squash” Universidad Católica de Salta. Facultad de Artes y Ciencias. (Tesis para Licenciatura).
- Martínez A. y Vega N. (2019). Entrenamiento de la resistencia aeróbica en atletas master, efectos en el envejecimiento y calidad de vida. Universidad de Santo Tomas de Bucaramanga, Colombia. Revistas de Ciencias aplicadas al deporte.
- Organización Mundial de la salud. (2013). La actividad física en los adultos mayores.



Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

Paterson D., Jones G. y Rice C. (2007) Envejecimiento y actividad física.

Verhoshansky. Supe rentrenamiento. Ed. Paidotribo.

Weineck, J. (1988). Entrenamiento Optimo. Hispano europea.

Páginas de internet: [www.camra.com.ar](http://www.camra.com.ar) (consulta: 19 oct 2021).

Historia del Atletismo (2015). [www.deportes.info](http://www.deportes.info)

[www.sites.google.com](http://www.sites.google.com)

## **Anexo 1**

### **Transcripción del audio de la entrevista**

**Buenas tardes, estamos ahora con el entrenador, el señor Daniel él es entrenador del club ASAM. Ahora le voy a hacerle unas preguntas para mi proyecto de investigación**

**P: ¿Cuántos adultos son los mayores que practican Atletismo Master en esta asociación?**

**R:** Acá en Salta aproximadamente somos 50 personas, y después tenemos gente que son del resto del país, otros cuarenta atletas más o menos.

**P: ¿Qué factores tiene en cuenta a la hora de aceptar a una persona mayor de 60 años que quiera hacer Atletismo Master?**

**R:** Bueno, en principio se le exige un certificado médico como para saber cuál es su condición de salud, y posiblemente se van haciendo trabajos leves en función de su condición física, hasta que más o menos logre acomodar toda su masa muscular y su parte esquelética.

**P: Según su criterio ¿cómo es el estilo de vida de estos atletas adultos mayores?**

**R:** Por la experiencia que tenemos nosotros en nuestro club, los atletas que concurren son mayormente todos de clase media, digamos algunos clase media alta, aunque hoy en día la clase media alta está un poco deprimida. Pero, de todas maneras, es gente que de alguna manera está bien alimentada, que tiene digamos los medios necesarios como para subsistir y poder alimentarse para poder desarrollar la actividad.

**P: ¿Qué tipo de marcas tiene que tener un atleta para considerar que puede competir?**

**R:** Bueno, como se trata de atletas ya máster o veteranos, normalmente no se exigen marcas para la competencia, ¿por qué? porque justamente ya pasamos la etapa de elite, que normalmente es hasta los 30 años y después ya entra la etapa de pre veteranos o pre máster, y pasados los 40 años ya entran en la etapa máster. Entonces no se exigen grandes marcas ni exigencias para determinada competencia o determinado puesto, digamos, los primeros puestos dentro de la competencia. Lo que sí, se hace un trabajo de forma tal de que el atleta se va desarrollando y bueno en algún campeonato si la marca es válida para estar en un podio, en buena hora. Pero una exigencia alta no hay.

**P: ¿Qué parámetros tiene en cuenta a la hora de decidir si un atleta está en condiciones de participar en el torneo?**

**R:** Bueno, fundamentalmente en el club tenemos como una actitud de esperar que la persona se desarrolle y que ella misma se sienta en condiciones de poder participar en alguna competencia. Hay gente que va nada más que por su salud, por sociabilizar y simplemente va a hacer un entrenamiento que diríamos nosotros de mantenimiento, y hay otros que se exigen un poquito más y a veces buscan llegar a una competencia. Y los parámetros lo van dando muchas veces el nivel de entrenamiento que ellos están haciendo, hay atletas que desarrollan rápidamente cierta... por ejemplo el caso de la velocidad desarrollan una actividad bastante fuerte, firme en ese aspecto. Otros se desarrollan en lo que es el fondo o el medio fondo, y después ya aquellos atletas, no es cierto, que no tienen tantas condiciones para estar en la carrera pero que sí tienen condiciones para hacer algún tipo de lanzamiento. Entonces también lo que se va viendo cómo es su progresión durante los entrenamientos, y en base a esa progresión se va inclinando, no es cierto, lo vamos orientando para donde puede desarrollarse de mejor manera posible. Y fundamentalmente que ellos se sientan seguros de lo que van a hacer y no tengan los temores, no es cierto, de que se van a lesionar o que a lo mejor les va a ir muy mal en la competencia. Ellos saben de antemano que no estamos exigiendo marca, saben de antemano que si la marca o el tiempo que puedan hacer en alguna carrera es bueno, bueno en buena hora, porque eso les va a considerar que estén en un podio.

**P:** Bien, bueno estas son las preguntas de la entrevista, te agradezco Daniel, muchas gracias por tu tiempo. Muchas gracias.

## **Anexo 2**

### **Transcripción del audio de la entrevista realizada al Sr. Sergio.**

**Buenas tardes profesor Sergio. Presidente de ASAM SALTA. Con su permiso voy a realizarle una entrevista para el trabajo de investigación sobre el Atletismo Master en la Ciudad de Salta.**

**P: ¿Cuántos afiliados posee su asociación actualmente?**

**R:** Bueno, la asociación de Atletas Master acá en Salta posee alrededor de 50 asociados y también tenemos socios a nivel país, resto del país, en la misma cantidad de personas, es decir, en total aproximadamente 40 afiliados activos actualmente.

**P: ¿Cómo fue el inicio de la asociación?**

**R:** La asociación fue una idea personal, un sueño personal que se creó en el año 2011, esa fue una idea plasmada con los chicos amigos, y de esa manera arrancamos la asociación salteña de atletas master, abreviado ASAM.

**P: ¿En qué año fue creado?**

**R:** En el año 2011, en el año 2011 fue creado, obviamente con personería jurídica, que ese fue el objetivo inicial.

**P: ¿Con qué fin fue creado?**

**R:** El fin que fue creado fue promover el atletismo, el atletismo en todas las categorías, desde los niños hasta la edad adulta, es decir Master. Ese es el gran objetivo y sobre todos los master, de poder estar aplicada a la salud, al bienestar, a tener mejor calidad de vida a medida que van creciendo los años.

**P: ¿Tiene algún tipo de subvención del gobierno?**

**R:** No, no tenemos ningún tipo de subvención del gobierno, cero.

**P: ¿Qué conoce usted de la historia de la asociación?**

**R:** Bueno, como te comentaba un poquito al principio, la asociación nuestra, a nivel historia, hemos participado en los campeonatos "Evita" de niños, campeonatos intercolegiales, todos los campeonatos que realiza la Federación. Y también, a nivel Master, bueno la historia es que tenemos más de 300 títulos argentinos, subcampeonatos, tercer puesto. ASAM ha podido participar a nivel internacional en torneos nacionales, internacionales como ser el Trasandino, Sudamericanos, mundiales y realmente la historia del club en muy rica.

**P: ¿Cuentan con equipo interdisciplinario, o sea con preparador físico...?**



**R:** No, lo que tenemos simplemente somos los entrenadores, que a su vez yo hago de entrenador junto con mi mano derecha que es Daniel Correa, y somos los dos que estamos a cargo del club. Pero no tenemos cuerpo de kinesiólogos o fisioterapeutas, o psicólogos, directamente tenemos dos entrenadores que somos lo que estamos con este proyecto.

**P: Y son titulados los profesionales...**

**R:** Exactamente, sí, sí. Aparte se hizo el curso de entrenador IAF, que es importante para tener siempre legalmente y estar al tanto más los cursos que se realizan a través de la Confederación Argentina de Atletismo.

**P: ¿Qué tipo de trabajos físicos realizan para el entrenamiento de Atletismo Master?**

**R:** Nosotros estamos realizando tres veces a la semana actualmente entrenamiento de resistencia de velocidad, de aceleración y de fondo. Solamente tres días a la semana y ya estamos en una etapa competitiva, a punto de ir al campeonato nacional en Concepción del Uruguay y hoy por hoy ese es el tipo de entrenamiento que tenemos a nivel Master.

**P: Bueno, ¿quiere agregar algo más profe, o sea, ya sea como dirigente?**

**R:** Y como dirigente, siempre soñando de tener un terreno propio para poder plasmar una pista de atletismo, aunque sea de tierra, para seguir creciendo a otro nivel el club nuestro, ASAM, he de tener sus instalaciones propias y poder desarrollar todos los deportes: básquet, vóley, hándbol, fútbol, etcétera, etcétera.

**P: Muchísimas gracias por su tiempo y por la predisposición para las respuestas. Le agradezco mucho.**

### **Anexo 3**

#### **Transcripción del audio de la entrevista realizada al Sr José, entrenador.**

**Buenas tardes, estamos con el entrenador José, pertenece al círculo de atletas veteranos CAVES:**

**P: Profesor, ¿cuántos son los adultos mayores de 60 años que practican atletismo master en este círculo de atletas?**

**R:** Bueno, en este círculo hay más de 20 atletas mayores de 60, sí esos son aproximadamente los atletas mayores de 60 que compiten habitualmente.

**P: ¿Qué factores tienen en cuenta a la hora de aceptar a una persona mayor de 60 años que quiere hacer atletismo master?**

**R:** Bueno, ahí tiene dos factores, si la persona tiene movilidad y después que tenga una buena salud normal digamos de su vida. Nosotros les pedimos control médico, a todos les pedimos ergometría como mínimo y después la mayoría hace toda la complejidad de los controles médicos, análisis. Tal es así que siempre tenemos especial interés, por ejemplo cada tanto vamos viendo que algunos nos comenta: “tengo un poquito más alto el colesterol, me tengo que cuidar con esto”.

**P: Si tiene alguna enfermedad preexistente de base...**

**R:** Si tiene una enfermedad preexistente digamos... particularmente hemos tenido, en su momento, algunos atletas que tenían algunas características de enfermedad, inclusive el cardíaco puede hacer atletismo, pero tenemos que saberlo para poder hacerle un programa de entrenamiento.

**P: Según su criterio ¿cómo es el estilo de vida de estos atletas adultos mayores?**

**R:** Bueno, hay dos tipos de adultos mayores, hay algunos que continúan con la vida sana, que tienen una tarea prolija que inclusive cuando van a competir a nacional o compiten acá, tienen toda una mecánica de cómo cuidarse y su alimentación y lo demás. Y hay otros que lo utilizan al atletismo master como parte de la vida social y digamos que lo utilizan como paseo, compiten pero bueno no tienen en cuenta algunos otros factores, por ejemplo a veces caminan mucho cuando van a algún torneo nacional y no rinden en la opción. O cuando van inclusive a un torneo internacional, por ejemplo se van a Chile y se pasan caminando y después dice por qué no mejoré la marca, bueno no mejoraron la marca o por lo menos no la repitieron pero porque hay días que se caminan hasta 20 cuadras, hay gente que ha caminado 7 km, porque no tienen en cuenta esos detalles.

Hay un grupo que sí tiene en cuenta, que se queda en el hotel, hace el reposo que tiene que tener.

**P: ¿Qué tipo de marcas tiene que tener un atleta para considerar que puede competir?**

**R:** No, las marcas...no tienen que tener marca en particular. Porque uno lo que hace es casualmente lograr que logre una marca inicial y después sobre esa marca inicial cuando viene por primera vez a desarrollarla en los años. Nosotros con algunos atletas llevamos más de 5 años con desarrollo de marca, atletas de más de 30, más de 40, más de 50, más de 60 y tenemos más de 70, entonces... y tenemos también gente de más de 80 digamos, que tiene toda una dinámica distinta pero también se trabaja sobre el desarrollo de la marca. A veces el desarrollo de la marca de un velocista es mínima, estamos hablando de que pretendemos mejorar dos o tres centésimas.

**P: ¿Qué parámetros tiene en cuenta a la hora de decidir si un atleta está en condiciones de participar en un torneo?**

**R:** Y los parámetros fundamentales es que cumplan el programa de entrenamiento, y vamos eligiendo cuáles son los torneos que le conviene, cuando el atleta está sobrecargado ya sea de su vida personal, por ejemplo tenemos un caso...aflojamos un poco el entrenamiento cuando alguien tiene por ejemplo una semana que está con algún problema de salud o como por ejemplo una mudanza. Entonces ese atleta habitualmente capaz que competía en dos, tres pruebas, compite en una y bueno se presta atención sobre una porque siempre se privilegia que el atleta no se lesione.

**P: Bien profe, usted quiere agregar algo más sobre el atletismo master, así como una sugerencia o algo?**

**R:** Si, sería interesante que lo tomen como un deporte base para que la gente haga actividad física, el atletismo sigue siendo digamos algo extraordinario al haber tantos torneos tanto nacionales, sudamericanos o mundiales, entonces es muy interesante para que la gente siga compitiendo.

**P: Bueno muchísimas gracias profesor le agradezco por su tiempo y las respuestas.**

## **Anexo 4**

### **Transcripción del audio de la entrevista**

**Buenas tardes, estamos aquí con el señor Pedro, el Sr es el actual dirigente del club CAVES Salta:**

**P: Pedro te quería pedir un favor si podés responderme estas preguntas: ¿cuántos afiliados posee su asociación actualmente?**

**R:** Sí, hola buenas tardes, ¿cómo le va? Soy el presidente del círculo, estamos alrededor de 70 atletas afiliados, por supuesto activos estamos más o menos en 56, 58. Bueno, por la pandemia hay algunos se han quedado rezagados, pero bueno ya creo que se van reincorporando dentro de poco.

**P: ¿Cómo fue el inicio de la asociación del círculo de atletas?**

**R:** Sí, bueno hace muchos años que había un grupo de atletas por todo Salta dando vueltas en distintos club digamos, estaban en por ejemplo en Gimnasia y Tiro, otros estaban en el club Libertad, otros estaban en la Agrícola, y bueno... idea de un atleta también de unirlos. Entonces empezaron a agarrar a los cabecillas de cada entrenadores y bueno se formó el círculo de atletas CAVES, vendría a ser los de Salta.

**P: ¿Qué significa la sigla CAVES?**

**R:** Círculo de Atletas de Veteranos de Salta.

**P: ¿En qué año fue el inicio de la asociación del círculo?**

**R:** En el 2003, anteriormente estaba formado como Cáliz que lo precedía Pedro Ojeda con Ana Capoano y después bueno, más que todo un aporte de ellos y con la idea de ellos más que todo se armó CAVES.

**P: ¿Con qué fin fue creada?**

**R:** Bueno, una para tener mayor participación y competitividad a nivel nacional, o sea provincial y después nivel nacional, y después esto se transformó en nivel internacional. Por suerte CAVES ha llevado muchos atletas a nivel sudamericano y nivel mundial.

**P: ¿Tiene algún tipo de subvención del gobierno?**

**R:** No, únicamente algunas veces nos apoya Secretaría de Deporte cuando tenemos algún viaje importante. Años atrás sí veníamos con un apoyo digamos que se hacía pedir en la secretaría para un viaje nivel nacional que nos daban algún dinero para el tema del micro o algunos pasajes. Bueno, pero con esta situación ya se ha ido perdiendo, el último

apoyo que tuvimos fue para ir al mundial en el año 2015 que fue a Francia y de ahí para acá creo que nunca más tuvimos un apoyo.

**P: ¿Qué conoce usted de la historia de la asociación?**

**R:** Bueno, hay varias historias digamos más que todo cuando los atletas que eran jóvenes, Pedro Ojeda, después Daniel De Zuani, Martus, todos eran muy jóvenes que los entrenaba Lazarovich, el legendario Lazarovich. Y bueno, estamos hablando más o menos unos 50 años para atrás más o menos, entonces hoy en día son gente mayores de 70 años que siguen participando, por ejemplo Daniel De Zuani estuvo cuarto en el mundial de Francia, Ojeda sigue como entrenador y sigue participando a pesar que ya está llegando a los 70 años. Y bueno, todas esas cositas han ido llevando para que los atletas nuevos hoy en día de 50-60 años tengan un amplio conocimiento del tema del atletismo y sigan haciendo muy buenas marcas. Por ejemplo María Riquelme que es campeona Sudamericana, Daniel Díaz que también es uno de los mejores velocistas, y después bueno Tolita también que es una de las mejores que tenemos a nivel nacional y nivel internacional. Y bueno, me estoy olvidando varios también que están muy buenos en este momento a nivel nacional e internacional.

**P: ¿Cuentan con un equipo interdisciplinario, ya sea kinesiólogos, nutricionistas, que le den algún tipo de aporte hacia el entrenamiento?**

**R:** Nutricionista lo hacemos más bien por forma particular, no tenemos dentro del círculo una persona que se dedique a eso, sí tenemos dentro del círculo una contadora que nos ayuda mucho con el tema de la documentación, todo eso.

**P: Y ¿cuentan con un entrenador o preparador físico?**

**R:** Nos faltaría preparador físico, pero bueno como nosotros tenemos atletas desparramados se nos hace más difícil. Más bien tenemos entrenadores, porque yo iba a conseguir un preparador físico pero bueno, tenemos un grupito con Mónica, tenemos otro grupito con Ojeda, hay otro grupo conmigo, hay otro grupo que entrenan en El Campito, entonces se nos hace muy difícil tener un entrenador o un preparador físico vendría a ser.

**P: ¿Qué tipo de trabajo físico realizan para el entrenamiento del atletismo master?**

**R:** Bueno, por supuesto una buena entrada en calor y después trabajo de fuerza, llamesé en los cerros, llamesé también en los gimnasios. Y después, bueno cada profe lo hace tipo de ejercicio para que vaya agarrando fuerza en los músculos, o sino más bien le aconsejo que vayan a un gimnasio.

**P: O sea que el entrenamiento personalizado de cada uno es particular...**

**R:** Sí, sí, sí, lo ideal sería que uno sea un coordinador para que todos hagan lo mismo el tema del trabajo, pero bueno, normalmente eso lo hacen los chicos jóvenes, ya la gente

grande ya es medio reacia a hacer ese tipo de trabajo. Yo siempre lo consulto con mi hijo, como se recibió hace poco, mira dice, el tema del trabajo con la gente grande se hace difícil pero es bueno por ejemplo empezar en enero – febrero, donde está la pretemporada, donde la gente precisa mucha gimnasia, mucha fuerza y después se dedican a lo específico durante los otros meses subsiguientes. Claro, más bien el velocista con su teoría, el fondista, el marchista, cada uno tiene su disciplina por eso es complicadito para CAVES más que todo, que tiene distintos tipos de...tiene de todas las disciplinas, porque tiene lanzadores, tiene a los marchistas, tiene a los fondistas, los medio fondistas, los velocistas. En cambio hay otros círculos que tienen específicamente velocistas entonces es mucho más fácil para el entrenador, va ese es mi punto de vista, lógico.

**P: Bueno, te agradezco mucho Pedro por tu tiempo y tu predisposición para las respuestas y para mi trabajo de campo. Muchas gracias.**

**R:** No, te agradezco a vos porque bueno siempre es lindo charlar y bueno, transmitir lo que se puede.

## **Anexo 5**

### **Transcripción del audio de la entrevista**

**Buenas tardes, aquí estamos con el señor Roberto, presidente del club ADAMUS:**

**P: Bien, buenas tardes presidente, nos podría responder unas preguntas de una entrevista para mi trabajo de investigación?**

**R:** Sí, cómo no, con todo gusto.

**P: Bien, ¿cuántos afiliados posee su asociación actualmente?**

**R:** Y aproximadamente son 60, un poquito más, poquito menos porque siempre hay altas, hay bajas...permanentemente así que por ahí se van sumando más chicos, más gente y bueno, 60 pongamos un número promedio.

**P: ¿Cuándo fue el inicio de la asociación?**

**R:** Cuándo fue, el 30 noviembre del año 2012, digamos, fue en octubre pero el 30 de noviembre nos afilian a la confederación, confederación nacional de atletas veteranos, no es cierto. Entonces ya estamos oficialmente afiliados a la confederación, o sea que podemos competir a nivel regional, provincial, nacional, sudamericano y hasta el mundial. De hecho fuimos, competimos ya...tenemos un mundial en el haber, dos sudamericanos y bueno y nacionales tenemos varios.

**P: ¿Cómo fue el inicio de la asociación?**

**R:** Y bueno, fue el entusiasmo de un grupo de atletas, deportista y amigos a la vez, entonces vimos la necesidad de querer competir a nivel...nivel nacional, entonces lo que queríamos es estar afiliados, necesitábamos estar afiliados a un club donde podíamos... decir estar federado a nivel master digamos más que nada, no es cierto. Pero no teníamos institución, no teníamos...teníamos que tener personería jurídica, todas esas cosas para ser activos. Y bueno, logramos todos esos requisitos, hasta que bueno, llegamos acá al club, al club Libertad, club atlético Libertad y estamos afiliados al club, entonces de ahí formamos dos comisiones. Nuestro club se llama ADAMU CAL, ADAMU quiere decir asociación deportiva de atletismo master unido, que nuclea generalmente a los atletas de 30 años en adelante, porque la categoría de veterano es 30 años o más. Y CAL, club atlético libertad, nuclea, digamos agrupa a los federativos menores de 30 o que son chicos, jóvenes que están en la federación, entonces cubrimos las dos áreas, las dos categorías el del master y el de federativos.

**P: ¿Con qué fin fue creada?**

**R:** Principalmente con el fin saludable, con el fin de la salud, primer objetivo la salud. Y bueno, primero que la pasión nos arrastra, nos lleva a esto, a pesar de nosotros hacer

master, veteranos, no perdemos la ilusión, la pasión, las ganas, el entusiasmo. Entonces ese grupo de gente se unió e hicimos eso, porque cada uno acá de todos los que formamos el club vivimos de nuestro trabajo, no vivimos del deporte, menos del atletismo porque el atletismo es notorio que no existen retornos económicos ni para la institución deportiva ni para el gobierno si se quiere, porque no hay un estadio lleno viendo atletismo digamos, acá en la provincia de Salta al menos y en la Argentina también casi nada, no es cierto. Pero sí, a pesar de ser la madre de todos los deportes y ser noble la disciplina, le seguimos poniendo las ganas, entusiasmo y bueno mientras tengamos fuerza, Dios nos de fuerza y estado físico para poder mantenerla, con todo gusto vamos a seguir luchando, ¿no?. Aparte de eso, nosotros trabajamos para los chicos también, o sea para que...no solamente la gente grande. La gente grande merece mucha atención porque no hay que descuidarse y les da mejor calidad de vida, no es cierto. Después, los chicos muchos vienen con los padres y también se entran a practicar, llevan una formación distinta ya, porque con el atletismo...como te dije recién, es la madre de todos los deportes, después de ahí se pueden inclinar hacia otra disciplina.

**P: ¿Tiene algún tipo de subvención del gobierno?**

**R:** No, en absoluto. Por ahora nunca nos aportó nada.

**P: ¿No los ayuda ni para los torneos, ni pasajes de viaje, nada?**

**R:** No, ocasionalmente una o dos veces creo que logramos un aporte, una ayudita así para unos viajes, para unos atletas, porque éramos poquitos los que íbamos al mundial, y bueno eso fue todo, no hubo más. Después, yo me refiero al aporte permanente, de proveernos de un profesor de una calidad de profesor de educación física que nos dé certeramente las instrucciones como para poder entrenar y no sufrir lesiones. Es muy importante que si se pudiera dar un profesor matriculado obviamente, con todos los conocimientos, sería de gran ayuda porque... no solamente para estos clubes sino para toda la gente. Yo veo que hay gente que no, no, no tiene las ideas claras de entrenar, no es solamente entrenarse a lo torpe, perdón el término, pero hay que saber planificar, hay que saber llevar toda una situación de vida, de descanso, de entrenamiento, de fuerza, de resistencia, en fin, todas esas cosas.

**P: Y ¿usted me puede contar la historia de la asociación?**

**R:** Bueno, como al principio, como te dije, nació con ese entusiasmo, luego fuimos a los nacionales es donde más se disfruta, nacionales, sudamericanos, fuimos a Chile, en fin varios torneos que ese es, digamos, el objetivo principal, poder ir a los torneos. Y de los torneos nos costeamos los gastos nosotros nomas, no hay apoyo, pero después la historia en sí la vamos haciendo nosotros cada uno, tenemos gracias a Dios buenos logros, tenemos medalla de oro en las nacionales, de plata, de bronce. En lo personal, tengo una de oro en la sudamericanos, así que me jacto de esa que fue muy linda, un



sueño realizado para mí, es lo que me sostiene, es la ilusión de haberla ganado, la alegría, y eso. Después tenemos torneos de calle, torneos trofeo de los chicos...

**P: ¿En qué disciplina ganó la medalla en sudamericanos?**

**R:** Medalla de oro en posta cuatro por cien y medalla de plata en posta cuatro por cuatrocientos, en sudamericanos en Rosario que se hizo acá en la Argentina, donde salió campeón la Argentina, campeón sudamericano. Y bueno, tuve la suerte porque anduve bien un tiempo, me enteré del equipo Argentina, entonces fui el segundo mejor ubicado y pude integrar la posta, el equipo de posta con el cuál ganamos y estuvimos a milésimas de hacer un récord y bueno. Pero fue algo muy lindo y es lo que lo sostiene a uno, ¿no?, revivir esa alegría ahora para seguir con el club. O sea, la historia la vamos haciendo nosotros, a medida que se va haciendo torneos, se van consiguiendo logros, y ahora estamos tratando de arreglar la pista, que es de tierra pero está marcada, es reglamentaria y nada más que está un poco desnivelada y descuidada en el tiempo, pero estamos tratando de mejorarla.

**P: ¿Ustedes cuentan con equipo interdisciplinario?**

**R:** No, en absoluto, tuvimos un par una vez, uno o dos, más no...y fue lo único que tuvimos pero un tiempito, después cada uno se planifica, cada uno se entrena a su manera, se va manejando. Es más, porque todo eso...un profe también requiere de mantenerlo con un costo y no hay. El atletismo, todos saben, es un deporte más pobre o humilde si se quiere, el más pobre de todos. Porque como digo, yo lo único que les recomiendo acá a los chicos es que por lo menos cuiden los pies, cuidar los pies significa invertir bien en unas zapatillas digamos de tecnología, caras en su costo, pero es lo que tiene que cuidar el atleta, los pies. Después correr con una remera o un pantalón más o menos, pero podés correr, digamos, en cambio los pies hay que cuidarlos.

**P: ¿Qué tipo de trabajo físico realizan para el entrenamiento de atletismo master?**

**R:** Trabajo físico, bueno, incluye todo, el velocista hace todo lo que es potencia, trabajaba de una manera, con ejercicios de potencia, y el fondista con ejercicios de resistencia, son distintas formas de entrenar. El atletismo tiene disciplinas de velocidad, de medio fondo y de fondo, entonces todo requiere una planificación distinta, pero bueno es larguita de explicarlo, los profes de educación física saben muy bien eso, nosotros lo sabemos por la práctica ya, pero bueno tiene esas tres maneras de trabajar, de entrenar. En la potencia se usan mucho las pesas, el trabajo de multisalto, mucha gimnasia; en la resistencia trabaja más el fondo, de correr más. Y también a todo eso se le agrega el descanso, porque el descanso también forma parte del entrenamiento, de la planificación, la alimentación. Todo dentro de lo posible obviamente, porque como te digo esto es a pulmón y no hay ayuda de nadie, hay gente que puede, hay gente que no

puede bancarse tener el lujo de venir a entrenar en una tarde, ya es un costo, ya es una dedicación.

**P: ¿Algo que quiera agregar usted sobre el atletismo master?**

**R:** Y bueno, el atletismo master te da vida, uno se da cuenta que después de los 50, después de los 60 hay vida, de hecho tenemos muchos compañeros de 50 en adelante. Y vemos la calidad de vida que tienen, los puedo comparar con otros amigos que no hacen deporte y tienen la misma edad y se nota la diferencia, te da calidad de vida. Después sería lindo que los atletas master puedan ser tenidos en cuenta por el gobierno, por la secretaría de deporte, por las universidades también. De quizás llamarnos, instruirnos, darles alguna clase gratuita me imagino, algún seminario para los mayores de tantos años, ayudarlos porque es calidad de vida para la sociedad también, ¿no? No creo que sea tan difícil y tan costoso que la universidad, la institución o alguien nos pueda dar una mano, tender una mano ahí, porque está tendiendo una mano a la sociedad.

**P: Claro, es un fin destinado a la sociedad...**

**R:** Sí, sí, totalmente, ese es el objetivo también, porque acá lucro no hay, nos mantenemos con una cuota mínima, en este caso una cuota mínima de 200 pesos que es lo que cuesta una gaseosa.

**P: ¿Les cobra el club a ustedes?**

**R:** Sí, lo armamos nosotros para poder mantenernos porque tenemos que pagar una cuota a nivel confederación, tenemos por ahí pagar acá cortar el pasto, tenemos que... en fin esas necesidades, tener alguna herramienta. Eso es todo lo que tenemos, una escalerita, una colchoneta, unos banderines...y no tenemos más cosas, realmente esa es la realidad.

**P: Justamente mi trabajo de investigación es en base a esto y bueno que después, el día de mañana, los profesores recibidos vean que esto también es algo para trabajar, digamos, porque todos quieren trabajar en otra cosa pero el atletismo está como relegado, dejado de lado, muchos no son entrenadores por X motivo o por...**

**R:** Por falta de incentivo te diría, porque de eso se tienen que preocupar las instituciones gubernamentales y también educativas, porque ahí está el tema. Te repito como decía al comienzo, el atletismo es la madre de todos los deportes, los chicos debería practicar atletismo en todos lados como se hace en otros países, en las universidades de Estados Unidos. Si sos un buen atleta tenés que ser un buen alumno, formación, la formación en ambas áreas. Pero bueno, falta incentivo, porque el atletismo acá no tiene becas...tiene algunas becas a los federados, pero no lo suficiente como para sostenerse, o sea no alcanza. Y sí, queda relegado, cuando es el principal de todos los deportes. No, no, no lo

entiendo a eso, por qué los gobiernos, los funcionarios no ven, no tienen esa mirada, no sé, es la realidad que estamos.

**P: Justamente para eso es el trabajo, para ver por qué el atletismo está en este estado digamos, ya sea el atletismo master y bueno a nivel de confederación digamos de la federación sí están trabajando, pero de la confederación del atletismo master hay poco trabajo digamos de cada uno de los clubes.**

**R:** Hace falta por ejemplo un control médico con especialistas del área deportiva, con deportólogos, un nutricionista, un nutricionista tanto para el crecimiento como para la segunda y tercera edad. Hace falta mantenerse, tener una calidad de vida saludable y no, no lo podemos conseguir pero nosotros ponemos el pulmón, las ganas, pero después no podemos hacer más.

**P: Bueno, Roberto yo te agradezco por tu tiempo y bueno por haberme respondido a la entrevista para mi trabajo de investigación, muchas gracias.**

**R:** Muchas gracias a vos y me alegro que te estés preocupando por esto, porque nadie te digo nadie se preocupa mucho por esto, por el atletismo, y eso habla de la nobleza del deporte y del profesor digamos, así que te felicito y éxitos.

## Anexo 6

### ENCUESTA ON LINE A LOS ATLETAS MASTER

## ATLETISMO MASTER PARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD Y LA CONDICIÓN FÍSICA

LA SIGUIENTE ENCUESTA BUSCA CONOCER SOBRE EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD Y LA CONDICIÓN FÍSICA EN ATLETAS ADULTOS MAYORES DURANTE EL AÑO 2021. ES ANÓNIMA Y VOLUNTARIA. LOS DATOS QUE ME BRINDE SERÁN CONFIDENCIALES Y SOLO SERVIRÁN PARA CERTIFICARME COMO LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA. LE SOLICITO SINCERIDAD EN LAS RESPUESTAS. MUCHAS GRACIAS!!!

---

#### 1. EDAD \*

- ENTRE 60 Y 64
- ENTRE 65 Y 69
- ENTRE 70 Y 74
- ENTRE 75 Y 79
- 80 O MÁS

#### 2. GÉNERO \*

- FEMENINO
- MASCULINO
- FLUIDO

---

#### 3. ¿EN QUÉ CLUB PRACTICA ATLETISMO MASTER? \*

- ASAM - Asociación Salteña de Atletismo Master
- CAVES - Club de Atletas Veteranos de Salta
- ADAMU - Asociación de Atletas Master Unidos
- Otra...

4. DESDE HACE CUANTO TIEMPO PRACTICA ATLETISMO \*

- MENOS DE UN AÑO
- ENTRE 1 Y 4 AÑOS
- ENTRE 5 Y 9 AÑOS
- 10 AÑOS O MAS
- Otra...

---

5. ¿CUÁNTOS DÍAS A LA SEMANA PRACTICA ATLETISMO MASTER? \*

- 1 VEZ POR SEMANA
- 2 VECES POR SEMANA
- 3 VECES POR SEMANA
- 4 VECES O MÁS POR SEMANA
- Otra...

6. ¿PRACTICA OTRO DEPORTE O REALIZA OTRA ACTIVIDAD FÍSICA? \*

- SI
- NO

---

6.1. SI RESPONDIO Sí, SEÑALE CUAL/ES:

Texto de respuesta larga

---

---

7. ¿TIENE ALGUN TIPO DE PATOLOGÍA/ ENFERMEDAD? \*

- SI
- NO

7. 1. SI RESPONDIO QUE SI, SEÑALE CUAL/ES:

Texto de respuesta larga

---

8. ¿CONSIDERA QUE MANTIENE HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN? \*

SI

NO

8.1. SI RESPONDIO QUE SI, SEÑALE CUÁL/ES:

Texto de respuesta larga

---

9. ¿CONSUME LA CANTIDAD DE LÍQUIDO/ AGUA RECOMENDADA POR DÍA? \*

SI

No

9. 1. SI RESPONDIO QUE SI, SEÑALE CUANTOS LITROS:

Texto de respuesta corta

---

10. ¿CONSUME SUPLEMENTOS NUTRICIONALES? \*

SI

NO

10.1. SI RESPONDIO QUE SI, SEÑALE CUAL/ES:

Texto de respuesta larga

---

11. MARQUE LOS BENEFICIOS QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAÍDO LA PRÁCTICA DE ATLETISMO MASTER: \*

- RESISTENCIA AERÓBICA
- AGILIDAD
- EQUILIBRIO
- FUERZA
- RESISTENCIA MUSCULAR
- MEJORAR SU COMPOSICION CORPORAL
- Otra...

12. MARQUE LOS BENEFICIOS SOCIALES QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAIIDO LA PRACTICA DE ATLETISMO MASTER \*

- MEJORES RELACIONES CON LA FAMILIA
- SOCIABILIZACIÓN (GENERACIÓN DE NUEVAS AMISTADES).
- Otra...

13. MARQUE LOS BENEFICIOS PSICOLÓGICOS QUE CONSIDERA USTED QUE HASTA AHORA LE HA TRAIIDO LA PRÁCTICA DE ATLETISMO MASTER: \*

- MEJORA DEL AUTOESTIMA
- MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO
- EMOCIONES POSITIVAS
- MOTIVACIÓN PERSONAL
- MEJORA DE LA COGNICIÓN/ SALUD MENTAL
- MEJORA DEL SUEÑO

14. ¿CUÁN CONFORME ESTÁ USTED CON SU NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ESTE AÑO? \*

- MUY CONFORME
- MEDIANAMENTE CONFORME
- POCO CONFORME
- 

15. ¿USTED SE PREPARA / ENTRENA PARA LOS TORNEOS DE ATLETISMO? \*

- SI
- NO
- 

15.1. SI RESPONDIÓ QUE SÍ ¿ COMO SE PREPARA? COMENTE POR FAVOR

Texto de respuesta larga

---

16.¿QUÉ SIENTE QUE LE FALTA EN SU PREPARACIÓN PARA EL PRÓXIMO TORNEO/CAMPEONATO?

Texto de respuesta larga

---

17. ¿ALGO QUE QUIERA AGREGAR O COMENTAR SOBRE SU PRÁCTICA DE ATLETISMO MASTER?

Texto de respuesta larga



## Anexo 7

### FOTOS DE ATLETAS MASTER MAYORES DE 60 AÑOS DE LA CIUDAD DE SALTA CAPITAL



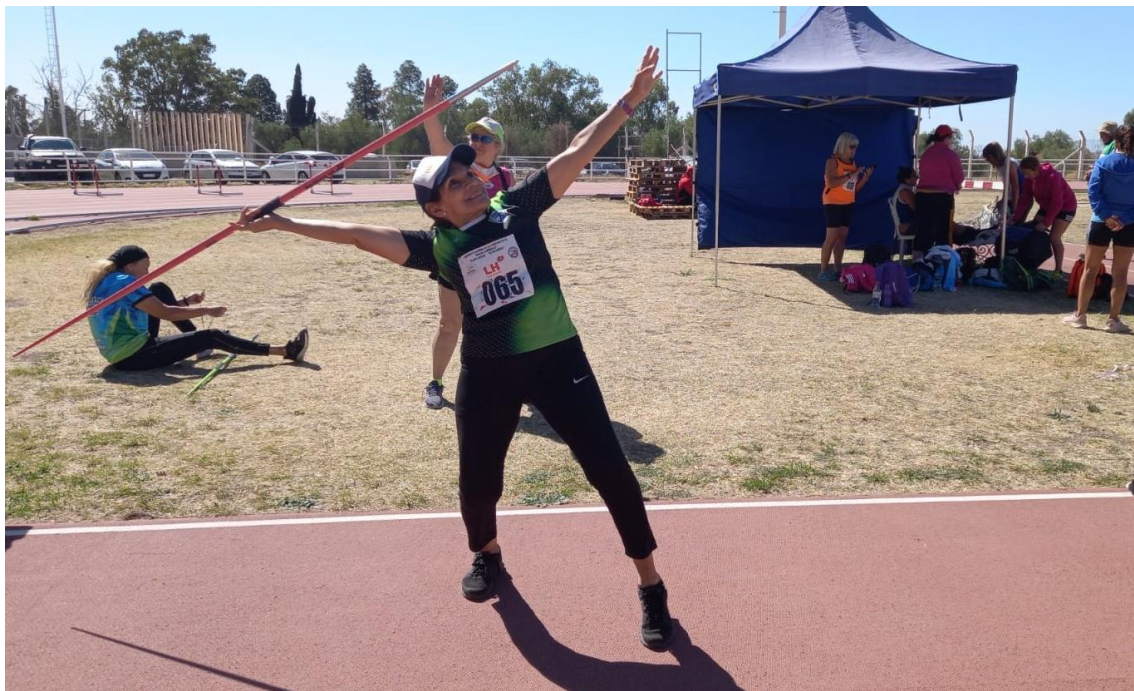
Carrera de 200 mts Damas- Categoría 60- 64 años



Salto en largo Damas – Categoría 60-64 años



**Carrera de vallas 80 mts Damas- categoría 60- 64 años**



**Lanzamiento de la jabalina Damas – Categoría 65- 69 años**



**Carrera de 100 mts Damas – Categoría 65-69 años**



**Marcha 3000 mts Damas – Categoría 65-69 años.**



**LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA**

***“ATLETISMO MASTER PARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD  
Y LA CONDICION FISICA”***

**Alumna: Norma Beatriz morales**

**Firma:.....**

**Directora: Lic. Caro de Cuevas, Ángela**

**Firma:.....**

**Codirectora: Lic. Fernanda Herrera**

**Firma:.....**

**Evaluación:**

**Calificación:** \_\_\_\_\_

**Tribunal:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Lugar y Fecha:** \_\_\_\_\_

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_