LITORALPRESS

Fecha: 14-08-2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: En busca del biotipo del deportista chileno

Pág. : 20
Cm2: 676,2
VPE: $ 6.727.061

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

En busca del biotipo del deportista chileno

En el país todavía existe poca información sobre las características genéticas de los deportistas chilenos, aunque sí existen algunos estudios locales que arrojan ciertas características, las que están marcadas por los cambios negativos en la alimentación como consecuencia de la escasa educación nutricional y la falta de prevención. Por otra parte, en los próximos años se espera que se comience a notar con más fuerza la influencia de la población migrante que llegó para quedarse.

Carlos González Lucay

¿Cuáles son las características del deportista chileno? ¿Existe un perfil del deportista chileno? Son dos preguntas que asoman cada vez que algún representativo criollo participa en algún evento internacional en el que los resultados están bajo las expectativas y donde las potencias se lucen en disciplinas que responden a alguna característica de acuerdo al biotipo propio de cada pueblo.

Para Aquiles Yáñez, doctor en ciencias y director del Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Mayor, la respuesta a estas interrogantes no es sencilla. "Esta es una pregunta que la escucho de cuando era estudiante de pregrado, y creo que no hay una sola respuesta. La pregunta que quizás preceda a esta es si la práctica de un deporte en particular es derivada de las mejores condiciones biotipológicas de sus habitantes o es de origen cultural", comienza afirmando.

"Esto no excluye que estudiemos qué deporte sería el que mejor se adapte a nuestras características físicas, psicológicas, genéticas, socioeconómicas, inclusive. Pero esto es, de alguna manera, derivado de lo que seamos capaces de estudiar y de correlacionar, porque ahí es necesario pensar en cuestiones asociadas al desarrollo de las personas y pueblos, y creo que este tópico se podría abordar más desde una perspectiva sociológica. Es más fácil responder para qué deportes no somos o no seríamos buenos", sostiene.

Luego prosigue: "Por ejemplo, si consideramos nuestros padrones antropomórficos promedio; estatura, peso, composición corporal, y otros, y pensamos en el básquetbol, en que el promedio de estatura bordea los dos metros, es muy poco probable que reunamos un grupo de deportistas, y además en el tiempo y para su continuidad, con esas características, que no tienen nada que ver con la práctica deportiva de las personas. Lo mismo ocurre con el levantamiento de pesas, y así con otras disciplinas, sin menospreciar los gustos, preferencias y la cultura de nuestras poblaciones".

En ese sentido, Yáñez cree que se debe apuntar al crecimiento de la investigación en esta área: "Por mucho tiempo me he preguntado por qué no estudiar más a fondo las características físicas, anatómicas, psicológicas, fisiológicas y genéticas de nuestros pueblos originarios, en particular los mapuches, para deportes de resistencia, resiliencia, fuerza y perseverancia, características que exhiben con generosidad".

Judocas y completos

En Arica reside la médica cubana Dayneri León, doctora en ciencias del deporte e investigadora de la Universidad de Tarapacá. En ese rol ha liderado diversos estudios. Ella y su esposo, Luis Barrio Mateu, ingeniero mecánico, especialista en biomecánica, magíster en ciencias de la motricidad humana y doctor en ciencias del deporte, realizaron una investigación a 18 deportistas del judo del Club Deportivo de la Universidad de Tarapacá, una de las cuatro disciplinas que aporta la ciudad al programa Promesas Chile (las otras son el surf, el tiro con arco y el karate).

"Los judocas tenían muy buenos resultados a nivel nacional, pero nos dimos cuenta de que el 75% tenía números muy elevados en cuanto a porcentaje de grasa. Los comparé con los deportistas de mi país y la diferencia es grande. Allá en Cuba vemos deportistas de dos metros y un 7% de grasa, como por ejemplo Yasmani Acosta, que tiene una composición fibrosa y una gran rapidez. En cambio, acá hay deportistas con más de un 20% de masa grasa, siendo mayor en las mujeres, más allá de que se vean muy delgados por fuera. Y eso es producto de que acá se come con poca calidad: muchos completos y empanadas. No hay una educación nutricional deportiva", advierte la profesional, quien trabajó durante 27 años con diversos campeones mundiales y olímpicos de la isla.

El estudio también concluye que los atletas presentan bajo consumo de máximo de oxígeno y baja potencia y velocidad de salto. En este último ítem, los índices fueron inferiores a los que presentaron 31 deportistas masculinos del Programa Nacional de Proyección

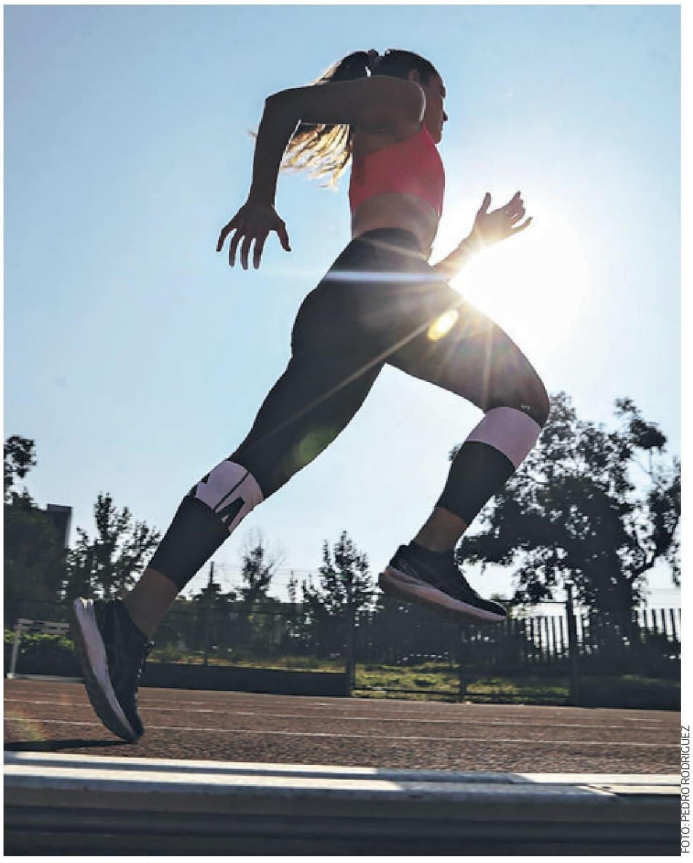


FOTO: PEDRO RODRÍGUEZ

► Existen escasas investigaciones sobre el biotipo del deportista nacional.

LITORALPRESS

Fecha: 14-08-2021
Medio: La Tercera
Supl. : La Tercera
Tipo: Actualidad
Título: En busca del biotipo del deportista chileno

Pág. : 21
Cm2: 817,2
VPE: $ 8.130.581

Tiraje: 78.224
Lectoría: 253.149
Favorabilidad: No Definida

Deportiva del IND de la Región de Aysén (Bahamondes, Cárcamo, Aedo y Rosas, 2018).

En la XV Región existe una fuerte presencia de pueblos originarios, como el aimara, sobre el que también la doctora León realizó estudios y concluye que esta población no está muy ligada al deporte. "Hay mucha mezcla de aimaras con chilenos, pero no influye mucho. Por lo que hemos podido estudiar, el aimara no se manifiesta mucho en la parte deportiva; quizás en la artística, por el baile. Quizás en el pasado fueron corredores, pero en la actualidad no es un factor", indica.

Para graficarlo bien, en sus investigaciones ha podido descubrir cambios en su contextura. "Antiguamente, la población aimara tenía un somatotipo más mesomórfico. Es decir, menos gordito, pero hoy en día los niños aimaras de Arica están tan gorditos como los no aimaras, porque han ido influyendo los efectos citadinos, modificándose esto negativamente", señala.

Para frenar estas tendencias negativas en el deporte, desde la visión de la facultativa, urge aumentar la cantidad de profesionales dedicados a estas áreas: "Por ejemplo, falta formar especialistas en nutrición del deporte, kinesiólogos que puedan hacer planes profilácticos de prevención. En general, los kinesiólogos tratan al deportista dos veces a la semana, cuando lo ideal es que lo vean dos veces al día para que el atleta siga entrenando. Uno no puede darse el lujo de mandar a un deportista al equipo nacional hecho un picadillo, porque el entrenador pierde más tiempo rehabilitándolo que entrenando".

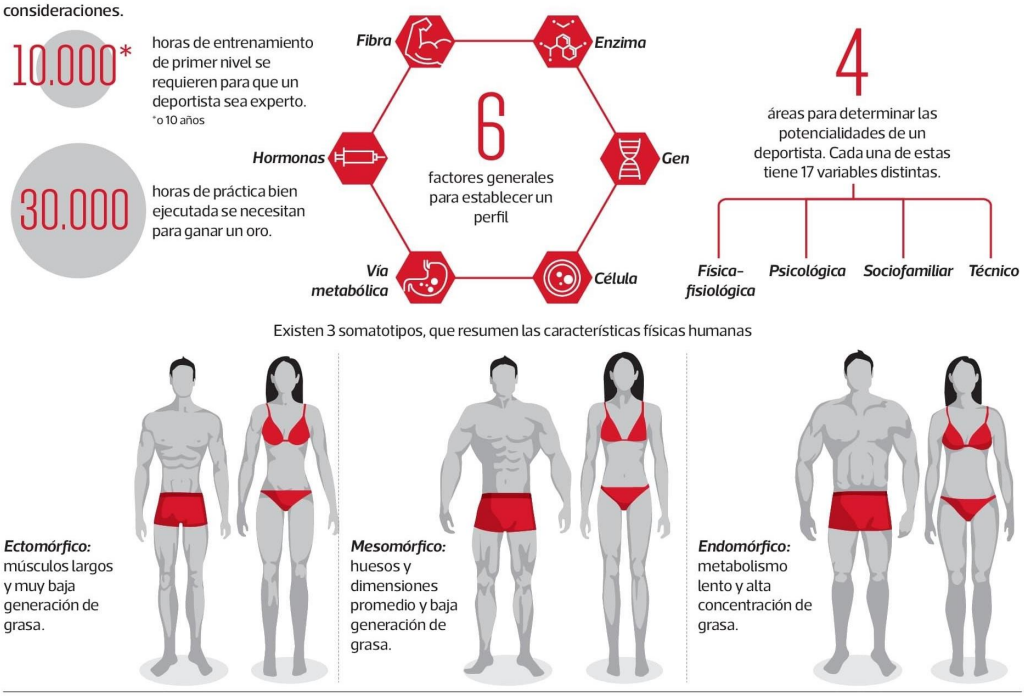
En esa línea, profundiza en la necesidad imperiosa de sumar más profesionales en esta materia. "Hay desconocimiento, incluso, de los médicos sobre en qué consiste la medicina del deporte, porque la especialidad es nueva. Eso hace que exista una cierta carencia en el control médico del entrenamiento deportivo. Al no tener especialistas, muchas veces el trabajo científico de la planificación del control del entrenamiento no se hace. Si bien en Chile se entrena con muy buenos técnicos, lo hacen sin el respaldo de comprobar cómo va esa preparación. Entonces, no hay una retroalimentación, ya que las pruebas se hacen de acuerdo a una planificación general para todos y no necesariamente en un momento adecuado que le sirva a un deportista".

Aquiles Yáñez coincide con este punto de vista y apunta como primera conclusión que "el deporte es un fenómeno complejo y obliga a tratarlo de esa manera y no de otra, mucho menos de forma simplista, lo que se explica por sí mismo. Es necesaria la formación profesional en la mayoría de las instancias, inclusive y de preferencia, de posgrado, para conformar una masa crítica que entienda el problema".

"En síntesis, si queremos ser buenos en el deporte de alto rendimiento, es necesario (no opcional) incorporar las ciencias y a científicos al estudio sobre las variables que apuntan a 'construir' al deportista para esas exigencias, que generemos conocimientos propios de nuestra población, de nuestras disciplinas; que generemos nuestros propios referentes, indicadores, capacidades, y pongamos al servicio de este crecimiento, a partir de edades tempranas, expertos en las áreas que cimentan un deportista de alto rendimiento, y esto no debiera incomodar a nadie".

CONSTRUYENDO UN PERFIL DEL DEPORTISTA CHILENO LT

En el país todavía existe escasa información relativa al biotipo y al somatotipo de los exponentes criollos, aunque sí hay algunas consideraciones.



FUENTE: Estudios de Ericsson, Punset y Collado y Sánchez

LA TERCERA

Los nuevos chilenos

De acuerdo a los datos de la última encuesta Casen, la llegada de personas de toda América Latina ha aumentado considerablemente, siendo los venezolanos los que representan el 41% de la población inmigrante, con alrededor de 490 mil residentes, seguidos muy de lejos por los peruanos, con el 15%.

Miguel Cornejo, doctor en ciencias de la actividad física y deportiva, especializado en sociología del deporte, y profesor titular del Departamento de Educación Física de la Universidad de Concepción, le otorga un gran valor a la presencia de extranjeros.

"La llegada de la nueva migración es un aporte al país, porque son personas que buscan un espacio de mejor calidad de vida, pero también traen su contribución. Por ejemplo, los que vienen de Venezuela tienen una formación deportiva y van a ser importantes. Los hijos de esos inmigrantes, que ya son chilenos, también son un aporte positivo. Y eso nos hace pensar que el biotipo del chileno, que es de estatura normal, se va a modificar. Vamos a ver a personas cada vez más altas, por lo que van a tener capacidades físicas muy distintas en relación al chileno que estábamos acostumbrados a ver", dice.

El académico puntualiza que los cambios se comenzarán a ver con más fuerza en los próximos años: "Esto es incipiente, está recién empezando. Los jóvenes migrantes se han ido integrando a la parte escolar y deportiva, donde se han ido destacando antes de pasar al ámbito del deporte en general, donde aparecen esas características propias. Incluso, hay atletas de origen haitiano y de otros países, que se han integrado a nuestras selecciones. Sin embargo, hay que decir también que si los inmigrantes no logran tener acceso al deporte, nadie los va a detectar".

Los aspectos geográficos también asoman como algo muy importante. "Somos diferentes, incluso, internamente en cuanto a aspectos afectivos y de relaciones. Los del norte tienen características muy distintas a los del centro y a los del sur. Quizás somos más introvertidos. Eso hasta puede tener relación con el clima, a diferencia de los países más caribeños, que son más abiertos. En ese contexto, los migrantes también son un aporte, y las nuevas generaciones lo van tomando como algo normal", precisa.

En cuanto a los modelos deportivos, Cornejo pone a Francia como un ejemplo de multiculturalidad: "Eso es porque el sistema deportivo permite una apertura mucho más amplia en todas las disciplinas, lo que permite ir sumando a muchos descendientes de inmigrantes".

Treinta mil horas para un oro

Dentro de las teorías más aceptadas por la comunidad científica en relación al talento deportivo, existen cuatro pilares fundamentales. "Están el aspecto físico-fisiológico, el psicológico, el sociofamiliar y el técnico, o 'práctica deliberada', como lo describe Ericsson (2003), que además se han logrado por medio de estudios retrospectivos, eso es, estudios biográficos, que permiten comprender el proceso de desarrollo hasta alcanzar su consagración, cuyo objetivo es permitir su comprensión y luego, generalizarlo", comenta Yáñez.

Entre estos factores variados, el catedrático cita diversas investigaciones internacionales que detallan cómo se pueden obtener atletas de primer nivel. "El trabajo de Singer & Janelle, en 1999, cita a una deportista de élite: 'En el deporte, la competición sirve como mecanismo cuantitativo para reconocer la excelencia'. Otra teoría apunta al pilar técnico, (Ericsson, 2003), según la cual es necesario 10 años o 10.000 horas de entrenamiento para conseguir ser experto. Luego, Collado & Sánchez, 2017, citan a Punset, 2011, que concluye que, para ser oro en unos Juegos Olímpicos, se requiere de 30.000 horas de práctica".

En cuanto a los estudios realizados por el doctor Yáñez en el Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio de la Universidad Mayor, destaca análisis realizados a seleccionados nacionales, en un convenio con el IND de la Región Metropolitana. Y en ellos se han detectado algunas anomalías en los exponentes, como por ejemplo en el sueño, el parámetro fisiológico más importante en el ser humano.

"Hubo un deportista que presentó una apnea de sueño muy prolongada, de 14 o 15 segundos, cuando evaluamos la tasa basal metabólica. Indagamos en la calidad del sueño y estudiamos las causas. Nos contó que habitualmente usaba su celular antes de quedarse dormido. Le sugerimos que no lo hiciera y el problema se resolvió", describe, reafirmando la importancia de la investigación científica en el desarrollo deportivo, que es a lo que debe apostar el país si quiere alcanzar el desarrollo deportivo en el mediano plazo.●