

Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (I)

Improvement of the detraining process in sportsmen of high performance in Cuba (I)

Emérito Pérez Acosta^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6999-8241>

Zuani Gómez Ortiz¹ <https://orcid.org/0000-0002-3734-6799>

Sofía León Pérez¹ <https://orcid.org/0000-0002-9242-0074>

¹Instituto de Medicina del Deporte. La Habana, Cuba.

* Autor para la correspondencia: emerito.perez@inder.gob.cu

RESUMEN

Establecer vías para disminuir de forma progresiva las cargas recibidas por los atletas durante su vida deportiva, contribuye a la reducción de afectaciones en la esfera de la salud y en la calidad de vida, que pueden ocurrir una vez llegado el retiro del deporte activo. Se realizó un estudio retrospectivo con el **objetivo** de identificar las insuficiencias que presenta el proceso de desentrenamiento en Cuba. Se aplicaron **métodos y técnicas** que permitieron la determinación de variables, así como su cruzamiento. La información se obtuvo a través de revisión documental, entrevistas y encuestas a un público estratégico, y un análisis de las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (DAFO). Los **resultados** permitieron estudiar las dependencias indirectas entre las variables, así como las potenciales indirectas y su naturaleza con respecto al problema. Se **concluye** la existencia de debilidades en el proceso de dirección, en las relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional; en las condiciones de entrenamiento y los recursos tecnológicos, entre otros, que limitan la calidad del desentrenamiento y de los servicios médicos integrales a este grupo poblacional específico. El análisis realizado permitió identificar las principales variables sobre las cuales trabajar en el mediano y largo plazo, y definir un problema estratégico.

Palabras clave: Desentrenamiento; Control Médico Deportivo; Perfeccionamiento; Alto Rendimiento.

ABSTRACT

To establish roads to diminish in a progressive way the loads received by the athletes during their sport life, it contributes to the reduction of affectations in the sphere of the health and in the quality of life that you/they can happen once arrived the retirement of the active sport. It is carried out a retrospective study with the objective of identifying the inadequacies of the detraining process in Cuba. Methods were applied and technical that allows the determination of variables, as well as their cross. The information was obtained through surveys to a strategic public and an analysis of the weaknesses, threats, strengths and opportunities (DAFO). The results facilitate to study the indirect dependences among the variables, as well as the indirect potentials and their nature with regard to the problem. It concludes the existence of weaknesses in the address process, in the relationships of intersector and interinstitutional work; in the conditions of training and the technological resources, among other that limit the quality of the detraining and of the integral medical services to this specific group. The carried out analysis allowed to identify the main variables on those which to work in the medium one and I release term, and to define a strategic problem.

Key words: Detraining; Sport Medicine Control; Improvement; High Performance.

Recibido: 23/02/20

Aprobado: 7/04/20

INTRODUCCIÓN

La actividad física es generadora de bienestar biopsicosocial. A partir de su práctica racional y sistemática, se alcanza una mayor educación y desarrollo de las cualidades físicas, incremento de la correlación consciente de la actividad física e intelectual, menos enfermedades, menos gastos en medicina curativa, descongestionamiento hospitalario, alta capacidad laboral, intensificación de la producción, sana ocupación del tiempo libre y mayor tranquilidad espiritual.⁽¹⁾

No es un secreto que debido a los grandes adelantos científico-técnicos, en la Cultura Física se incrementa el nivel en todas sus esferas de actuación, sin exceptuar el deporte de alto rendimiento, donde se ha desencadenado en los últimos años, una gran explosión que

conlleva a un acelerado proceso de preparación de los atletas y a un alto nivel de capacitación de todos los profesionales que en el labora.

El deporte de élite precisa de un atleta que entrene a diario y que dedique gran parte del año a competir, de manera que asegure mantener su forma óptima. Estos, durante su vida activa, son sometidos a diversas influencias sobre su organismo que van desde el aspecto morfofuncional hasta las exigencias de las competencias. Deben adaptarse a grandes esfuerzos, gran explosividad y agresividad, teniendo que desarrollar una férrea voluntad.⁽²⁾ Esta adaptación se logra durante el proceso de preparación deportiva.

Todos los elementos referidos deben ser considerados por el entrenador para concebir un sistema de planificación adecuado, con el rigor científico que exige la realidad actual. Ello ha permitido que en los últimos tiempos, producto de la dinámica que presenta el deporte de élite en el mundo, se tomen medidas que permitan dar respuesta al incremento acelerado de los resultados,⁽³⁾ entre las que se encuentran la elevación de los volúmenes de trabajo en un corto tiempo, el incremento del volumen y la intensidad de las cargas específicas y el desarrollo de los nuevos medios de entrenamiento, así como su organización.

Sin embargo, una vez cumplimentada esta etapa en la vida deportiva, cuando se produce el retiro, se hace necesario aligerar todo ese cúmulo de cargas a las que ha sido sometido el atleta, de tal manera que no se produzca la interrupción abrupta de su efecto, sino que se disminuyan progresivamente impidiendo así alteraciones fisiológicas, mediante un proceso paulatino de “desadaptación” a las cargas, en lo que algunos autores han dado en llamar “entrenamiento regresivo”.^(4,5)

De ahí la necesidad de orientar el trabajo de este atleta cuando culmina su vida activa, que le asegure la preparación deportiva sostenible,⁽⁶⁾ teniendo en cuenta el concepto incluido en el Instructivo del Grupo Nacional de Desentrenamiento Deportivo del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER),⁽⁷⁾ donde se plantea que esta preparación ... es un proceso pedagógico, multifactorial e integrador, cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos durante su etapa activa, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar al retiro, el pleno disfrute de la reinserción a la vida social cotidiana... De no tener presente este concepto y no realizar un proceso de descarga del entrenamiento recibido por el atleta, se puede desencadenar una serie de alteraciones patológicas que repercuten en su accionar diario y futuro, con la familia, el colectivo laboral

en general y en la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida de aquellos que tantas glorias aportaron.⁽⁸⁾

Teniendo en cuenta lo anterior y considerando que una vez llegado el momento del retiro, todas las adaptaciones que ha alcanzado el organismo del atleta durante su vida activa para poder dar cumplimiento a las exigencias del nivel competitivo actual, requieren de un proceso que permita su regreso a condiciones de vida similares a las de un practicante sistemático de actividad física que garantice su calidad de vida, es necesario considerar el establecimiento de una nueva etapa dentro de la concepción de la vida de los deportistas, denominada desentrenamiento deportivo.^(7,8)

En Cuba, desde finales de la década de los años noventa comenzaron los intentos por resolver esta problemática.^(1,9,10) En el ámbito de la Medicina del Deporte, también se han realizado estudios que refieren factores de riesgo coronario, como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, obesidad, sedentarismo y la tensión emocional entre deportistas cubanos retirados,^(11,12) lo que llevó a confeccionar un programa de atención médica al atleta retirado, que contempla aspectos relacionados con la atención médica y psicológica de los ex-atletas,⁽¹³⁾ el cual ha presentado modificaciones hasta la actualidad, a tenor con nuevas investigaciones y experiencias.

En el transcurso de los años se han evidenciado factores administrativos que impiden la total implementación y generalización del proceso de desentrenamiento para los atletas que culminan su vida activa en el deporte de alto rendimiento. Como consecuencia de lo anterior existen insuficiencias en la calidad de los servicios médicos integrales que debe recibir este grupo poblacional específico,⁽¹⁴⁾ por lo que se proyectó la presente investigación, que indaga sobre el estado actual de la atención al desentrenamiento de los atletas de alto rendimiento en Cuba y los factores que influyen en la ejecución y generalización de dicho proceso, para alcanzar el objetivo de identificar las insuficiencias que presenta el proceso de desentrenamiento, con vistas a su perfeccionamiento y al desarrollo de la atención médica integral de los atletas de alto rendimiento luego de su retiro.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio retrospectivo que parte de identificar las insuficiencias que presenta el proceso de desentrenamiento. La muestra total fue de 49 técnicos encuestados, distribuidos en:

15 médicos especialistas en Medicina del Deporte (30,6 %).

15 licenciados en Psicología (30,6 %).

15 licenciados en Cultura Física (30,6 %).

1 licenciada en Enfermería, diplomada en Atención al Deportista (2,1 %).

3 profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” (UCCFD) (6,1 %).

Todos vinculados al deporte de alto rendimiento.

Además de los imprescindibles métodos del nivel teórico, basados en procesos cognitivos, se aplicaron las siguientes técnicas del nivel empírico:

Revisión de documentos oficiales: permitió realizar una exploración de estudios existentes sobre aquellas personas o grupos poblacionales específicos y/o especiales que realizaron algún programa de desentrenamiento y tratamiento de este tema en los planes de trabajo de las instituciones y profesionales vinculados.

Encuesta: se aplicó de forma escrita permitiendo la determinación los factores que inciden en la implementación del proceso de desentrenamiento en Cuba. Fueron encuestados un total de 45 profesionales. De ellos son 15 médicos especialistas en Medicina del Deporte, así como 15 licenciados en Psicología, los que prestan labor asistencial a deportistas miembros de los equipos nacionales, como integrantes de la triada médico-psicológica; se incluyeron además 15 licenciados en Cultura Física, vinculados como entrenadores al deporte de alto rendimiento.

Entrevista a especialistas: se aplicó de forma oral a tres experimentados especialistas, profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

Tormenta de ideas: se realizó entre profesionales pertenecientes al Instituto de Medicina Deportiva de Cuba (IMD); Se incluyeron cinco médicos y una enfermera experimentada, diplomada en Atención al Deportista, todos del departamento de Actividad Física y Salud del IMD, donde se brinda atención asistencial al grupo poblacional de atletas retirados.

Análisis de las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (DAFO) de primer y segundo nivel: para detectar las variables clave y obtener el análisis situacional del posicionamiento en el cuadrante estratégico.

RESULTADOS

Diagnóstico del estado actual de la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba.

El diagnóstico es punto de partida y referencia obligada en toda investigación, pues permite, a partir de las condiciones concretas de un objeto, su transformación.

Los resultados de la encuesta como parte del diagnóstico, se muestran en las Figuras 1 y 2. Se observa que el 100 % de los participantes conoce qué es el desentrenamiento deportivo y considera que es importante (Preguntas 1 y 2). En cuanto a la existencia de problemas de salud en deportistas retirados del deporte activo de alto rendimiento relacionados con la no ejecución de un programa de desentrenamiento deportivo (Pregunta 3), 11 de los encuestados (24,44 %) lo niegan, aunque el 100 % confirma que la ejecución de un plan de desentrenamiento deportivo permite al deportista conservar un estado de salud morfofuncional y psicológico que garantice una adecuada calidad de vida (Pregunta 4). Sobre la Pregunta 5, el 31,11 % de los encuestados (14) niega conocer la existencia de un Programa Nacional para el Desentrenamiento Deportivo. De ellos, seis son entrenadores (13,33 %); a la Pregunta 6, el 35 % de la muestra respondió que no considera que el desentrenamiento deportivo deba ser un componente en el proceso de preparación del deportista.

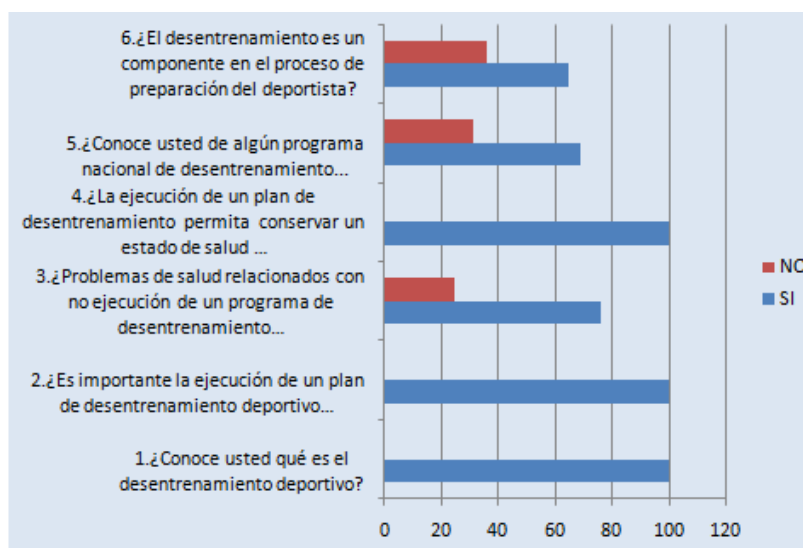


Fig. 1. Resultados de la encuesta; Preguntas 1 a 6 (%)

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas.

Respecto al conocimiento del estado actual de los fundamentos del desentrenamiento deportivo como proceso y actividad, cinco encuestados (11,11 %) niegan conocerlo (Pregunta 7), mientras que 14 participantes (31,11 %) desconocen los criterios teóricos y

metodológicos que se requieren para la fundamentación del proceso (Pregunta 8). Respondieron a la pregunta 9, el (91,11 %), consideró no adecuados los componentes de dirección del proceso desentrenamiento deportivo (41 encuestados); mientras que en la pregunta 10, el total de participantes consideran que este proceso debe realizarse por un equipo multidisciplinario (100 %) aunque no definieron quién dirige y organiza el proceso. El 71,11 % (32 encuestados) refieren conocer la existencia y accesibilidad de fuentes de información y/o cursos de capacitación relacionados con el desentrenamiento deportivo (Pregunta 11). Por su parte, a la pregunta 12 solo tres (6,66 %) respondieron conocer el marco legal afín al proceso de desentrenamiento para deportistas del alto rendimiento en Cuba.

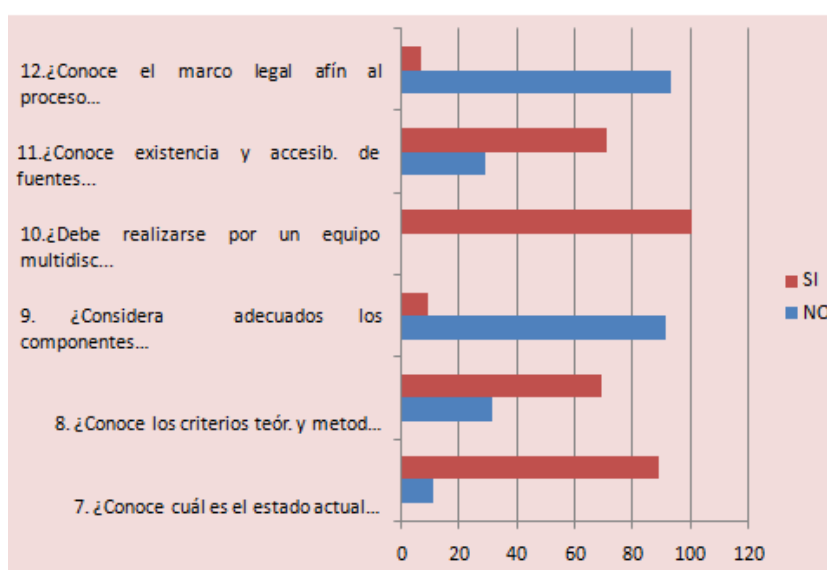


Fig. 2. Resultados de la encuesta; Preguntas 7 a 12 (%)

Fuente: Elaboración propia con datos de las encuestas.

Las entrevistas se realizaron con tres investigadores que ostentan el grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, con el tópico del desentrenamiento como tema de tesis doctoral. El diálogo estuvo dirigido al abordaje de contenidos intencionados, buscando la argumentación de las respuestas.

A través de la tormenta de ideas se logró conocer los criterios que poseen los especialistas referentes a los elementos principales que inciden en la implementación del proceso de desentrenamiento en Cuba. Se realizó esta técnica con 5 médicos Especialistas de Medicina del Deporte y 1 licenciada en Enfermería, diplomada en Atención al Deportista, designada en el departamento de Actividad Física y Salud del IMD, que brindan atención a los atletas retirados. Se presenta a los participantes el problema y el resultado de las encuestas y entrevistas; a partir de un debate, se recogieron los distintos razonamientos expresados.

Durante el intercambio se conformaron criterios por superioridad numérica para el establecimiento de variables que se enmarcan en fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas.

Derivaciones del análisis DAFO de primer y segundo nivel.

Para detectar las variables clave y obtener el análisis situacional del posicionamiento en el cuadrante estratégico, se convocó al grupo de especialistas que participó en la tormenta de ideas, para realizar la identificación de variables en un análisis DAFO de primer nivel; posteriormente se explicó el procedimiento para realizar su reducción. Se procedió a conformar un cuadro DAFO de segundo nivel donde se ilustra la situación interna y presente de la organización para enfrentar el tema en términos de sus fortalezas y debilidades (endógenas), así como la situación externa y futura probable, en términos de sus oportunidades y amenazas (exógenas), para conocer su interacción dinámica en relación con el entorno.⁽¹⁵⁾ Para ello se cruzaron las fortalezas y debilidades con las oportunidades y amenazas (Tabla I). De este cruce se derivaron e identificaron las variables relevantes.

Tabla I. Análisis DAFO. Variables relevantes.

	INTERNAS (endógenas)		EXTERNAS (exógenas)	
	Fortalezas		Oportunidades	
P O S I T I V A S	F1	Profesionalidad del colectivo técnico.	O1	Política de ingreso al proceso
	F2	Percepción del problema.	O2	Superación y capacitación.
	F3	Canales de comunicación.	O3	Centros de investigación y centro de información del deporte cubano.
	F4	Colectivo técnico interdisciplinario.	O4	Áreas terapéuticas territoriales.
	F5	Marco Legal.		
	F6	Estructura y organización del sistema médico deportivo cubano.		
	F7	Disponibilidad de información.		
	F8	Voluntariedad política y administrativa.		
N E G A T I V A S	Debilidades		Amenazas	
	D1	Experiencia y preparación en relación al desentrenamiento deportivo.	A1	Política salarial.
	D2	Percepción de necesidad del proceso de desentrenamiento deportivo.	A2	Estabilidad del personal capacitado.
	D3	Proceso de dirección.	A3	Asignación de recursos tecnológicos.
	D4	Interés de resultados deportivos.	A4	Condiciones de entrenamiento.
	D5	Resultados de investigación y publicaciones.		
	D6	Relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional.		

Fuente: Elaboración propia con los resultados del análisis DAFO.

Se procedió entonces a cruzar las variables. Se contrastaron filas contra columnas y de izquierda a derecha; así se logró definir cuatro zonas o áreas de interpretación cuyos resultados se muestran en la Tabla II.

Debe destacarse que para ello se asignó un valor codificado que le permitió a los especialistas precisar la intensidad de los impactos en los cruces entre variables (análisis DAFO de segundo nivel o DAFO 2).

Tabla II. Análisis de Matriz DAFO 2.

		Oportunidades				Sub total	Amenazas				Sub total	Total
		O1	O2	O3	O4		A01	A02	A03	A04		
F O R T A L E Z A S	F01	0	3	3	3	9	3	3	0	0	6	15
	F02	3	2	3	3	11	1	1	2	3	7	18
	F03	1	2	2	1	6	1	2	3	1	7	13
	F04	2	3	3	3	11	3	3	2	1	9	20
	F05	1	3	3	3	10	3	1	0	0	4	14
	F06	1	3	3	3	10	3	1	2	0	6	16
	F07	1	3	3	3	10	3	1	2	0	6	16
	F08	3	3	3	3	12	2	2	2	2	8	20
		12	22	23	22	79	19	14	13	7	53	132
D E B I L I D A D E S	D01	0	0	3	0	3	2	1	3	0	6	9
	D02	2	0	1	0	3	2	2	2	0	6	9
	D03	3	3	3	1	10	2	2	2	2	8	18
	D04	2	0	2	0	4	2	0	1	1	4	8
	D05	2	1	2	0	5	2	1	1	0	4	9
	D06	2	1	2	0	5	2	1	2	0	5	10
		11	5	13	1	30	12	7	11	3	33	63
		23	27	36	23	109	31	21	24	10	86	195

Muy influyente:	3
Medianamente Influyente:	2
Menos Influyente:	1
No Influyente:	0

Fuente: Elaboración propia con los resultados del análisis DAFO.

DISCUSIÓN

Factores que influyen en la implementación y generalización del proceso de desentrenamiento.

Durante el desarrollo de este trabajo se revisó el programa nacional de desentrenamiento deportivo, acreditado de manera oficial como: “Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano”,⁽⁷⁾ así como las actas de reuniones del grupo nacional de desentrenamiento y planes de trabajo anual, mensual e individual de instituciones y profesionales del sistema INDER, a los que se tuvo acceso. Estos documentos revelaron que no se le brinda prioridad al proceso de desentrenamiento deportivo en los distintos niveles de dirección.

Los resultados las técnicas aplicadas, permitieron identificar los aspectos positivos y negativos que intervienen en la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba, los que se agrupan en:

Aspectos positivos:

Incremento en la cantidad de personal técnico-profesional.

Percepción de la importancia del problema.

Existencia de un marco legal.

Objetividad de los documentos programáticos.

Disponibilidad de la información.

Voluntariedad política y administrativa.

Existencia de un programa nacional aprobado e implementado para el desentrenamiento deportivo en Cuba.

Presencia de canales de comunicación.

Experiencia de un colectivo científico- técnico interdisciplinario.

Elevado nivel organizativo estructural del sistema médico deportivo cubano.

Definición de una política de ingreso al proceso de desentrenamiento.

Disponibilidad de vías para la superación y capacitación.

Estabilidad en las relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional.

Existencia de centros de investigación y del Centro de Información del Deporte Cubano.

Presencia de Áreas Terapéuticas de Cultura Física en todo el país.

Aspectos negativos:

Baja percepción de la necesidad de implementación del proceso de desentrenamiento deportivo.

Falta de preparación y experiencia en relación al desentrenamiento deportivo.

Insuficientes recursos tecnológicos.

Limitantes de la voluntariedad de los exatletas (necesidad de cambio de estilo de vida, fatiga psicológica, elementos sociales).

Inestabilidad del personal capacitado (éxodo de personal, robo de cerebros).

Pobre perspectiva hacia la implantación del proceso de desentrenamiento desde la base (recursos, orientaciones y finalidad).

Evasión de responsabilidad respecto a la implementación del proceso.

Interés visualizado prioritariamente hacia el atleta activo y sus resultados deportivos.

Escasez de investigaciones y publicaciones relacionadas con el desentrenamiento deportivo y sus resultados positivos.

Limitadas condiciones de entrenamiento para la realización del desentrenamiento deportivo (profesores, recursos e instalaciones).

Ineficacia en el proceso de dirección (falta de disposición hacia la responsabilidad por los decisores de la política direccional).

Indefiniciones en la política salarial.

La tormenta de ideas se desarrolló al presentar a los especialistas el problema y el resultado de las encuestas; el debate de razonamientos, a partir del análisis de criterios por superioridad numérica, llevó a variables que se enmarcan dentro de fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas para determinar los elementos endógenos y exógenos que inciden en el problema de la implementación del proceso de desentrenamiento en Cuba.

Resultante del análisis de la intensidad de los impactos en los cruces de fortalezas y debilidades con oportunidades y amenazas se determinaron las variables clave, entendidas como valores de referencia central para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba. Estas son:

Variables clave:

F4- Colectivo técnico interdisciplinario.

F8- Voluntariedad política y administrativa.

F2- Percepción del problema.

O3- Centros de investigación y centro de información del deporte cubano.

O2- Superación y capacitación.

A1- Política salarial.

A3- Asignación de recursos tecnológicos.

D3- Proceso de dirección.

D6- Relaciones de trabajo intersectorial e interinstitucional.

El análisis de la Matriz DAFO 2 realizado refleja que el cuadrante que soporta la mayor intensidad de los impactos, es el primer cuadrante (cuadrante superior izquierdo en la Tabla II) con 79 impactos. Este es el cuadrante rector o estratégico; por tanto, las fortalezas identificadas permiten en mayor medida aprovechar las oportunidades, ello admite asumir una estrategia ofensiva (MAXI-MAXI),⁽¹⁴⁾ de manera que la institución sea capaz de afianzar sus fortalezas en función de aprovechar las oportunidades para la solución de la problemática estudiada, lo que induce a profundizar en su estudio y admite la determinación de factores administrativos e insuficiencias organizativas que impiden el desarrollo de la implementación y generalización del proceso de desentrenamiento.

Luego de obtener estos resultados se hace ineludible maximizar las fortalezas que más predominio tuvieron en el cruce con las oportunidades y amenazas, las que serán potencialidades para lograr la modificación el problema en estudio.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos-metodológicos sistematizados evidencian la necesidad de perfeccionar el proceso de desentrenamiento en Cuba, mejorando la preparación físico-psicológica y la eficacia de los servicios médicos, como medios para elevar la calidad de vida de los atletas que culminan su vida activa en el deporte de alto rendimiento. Por otra parte, el diagnóstico para determinar el estado actual de la implementación del desentrenamiento deportivo, que se realizó a partir del análisis DAFO, junto a la aplicación de encuestas y entrevistas, tormenta de ideas y análisis de documentos, permitió reconocer insuficiencias en la planificación, organización, ejecución y control de dicho proceso. Todo ello facilitó la identificación de las principales variables sobre las cuales trabajar en el mediano y largo plazos, para la solución de la problemática estudiada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Aguilar Rodríguez EM. Metaprograma para el desentrenamiento de atletas élites [tesis doctoral]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo; 2013.
- 2-Anillo Badías R, Villanueva Cagigas E, García González O. La Medicina del Deporte, un pilar de rendimiento deportivo. La Habana: Editorial Deportes; 2016.

- 3-Forteza de la Rosa A. Alta metodología, carga, estructura y planificación. Medellín: Komeski; 1997.
- 4-González Revuelta ME. Fisiología del Ejercicio: Cambios y adaptaciones provocadas por el ejercicio físico y el entrenamiento. La Habana: Editorial Deportes; 2018.
- 5-Zaldívar Pérez B. Entrenamiento Deportivo y Salud. La Habana: Editorial Deportes; 2019. De próxima aparición.
- 6-Instructivo No. 1. 7 de abril del 2017. Metodología para el trámite de información de atletas del alto rendimiento que se retiran de la vida deportiva activa. Grupo Nacional de Desentrenamiento Deportivo del Inder. La Habana: Inder; 2017.
- 7-Inder. Resolución No. 82 del 16 de febrero de 2015: Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano. La Habana: Inder; 2015.
- 8-Porto F. Estudio sobre el estado actual del desentrenamiento deportivo y la presencia de factores de riesgo coronario en judocas retirados del deporte activo, como base para la elaboración de una metodología [tesis doctoral]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo; 2004.
- 9-Barroso M. Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento [tesis doctoral]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo; 2008.
- 10-Mena Pérez LO. Modelo teórico metodológico para la organización del desentrenamiento deportivo [tesis doctoral]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo; 2014.
- 11-Pino Rivero JP. Desentrenamiento no controlado, relación con factores de riesgo coronario en exatletas elites [tesis de especialidad]. La Habana: Instituto de Medicina del Deporte; 1998.
- 12-Dreke Salgado I. Estudio diagnóstico con exatletas de alto rendimiento: su relación con factores de riesgo coronario [tesis de maestría]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo; 2000.
- 13-Barrizontes F, Granda M y García O. Propuesta médica de programa de desentrenamiento deportivo en Cuba. Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fís. 2004; 1(2).
- 14-Pérez Acosta E. Acciones para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento en Cuba [tesis de diplomado]. La Habana: Instituto Superior de Relaciones Internacionales; 2018.

Declaración de autoría

Emérito Pérez Acosta: realizó aportes sustanciales a la idea y diseño del estudio, así como la versión final del manuscrito.

Zuani Gómez Ortiz: participó en la recogida de datos y en el análisis e interpretación de ellos.

Sofía León Pérez: realizó la revisión crítica del manuscrito y el asentamiento bibliográfico.

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.