

Diagnóstico del conocimiento sobre desentrenamiento deportivo en deportistas juveniles



Diagnosis of knowledge about sports detraining in youth athletes

<https://eqrcode.co/a/sUzhNL>

①Lic. Amarilys Chávez Reinoso¹, ②Dr.C. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez^{2*},
③Dr.C. José Francisco Monteagudo Soler³

¹Centro de Medicina Deportiva. Artemisa, Cuba.

²Instituto de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba.

³Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba

RESUMEN: El desentrenamiento al culminar la vida deportiva activa trae beneficios para la salud física y mental del deportista de alto rendimiento; sin embargo, no todos lo hacen. De ahí la necesidad de indagar, si el conocimiento que reciben sobre el tema desde las categorías de base es suficiente para prepararlos para ese momento. Por lo que, la investigación que dio origen al presente artículo tuvo como objetivo determinar el conocimiento que sobre desentrenamiento deportivo poseen los deportistas juveniles de la Escuela de Iniciación Deportiva "Julio Díaz González". Para ello se utilizaron del nivel teórico los métodos de análisis y síntesis y el inductivo-deductivo y del nivel empírico, la medición, a través de la encuesta. Los resultados mostraron el predominio de deportistas que no conocen lo que es el desentrenamiento deportivo, ni los efectos del no desentrenarse sobre la salud física, mental; así como sobre la vida social. La mayoría no sabe si desentrenarse es bueno o no y tampoco lo consideran como necesario ni para la categoría juvenil, ni para sí mismos. Resultados que no contribuyen a fomentar una actitud positiva hacia el desentrenamiento deportivo.

Palabras clave: desentrenamiento deportivo, deportistas juveniles, conocimiento.

ABSTRACT: The objective of the research that gave rise to the present work was to determine the knowledge that youth athletes from the "Julio Díaz González" Sports Initiation School of the Artemisa province possess on sports detraining. To do this, a survey was applied to a sample of 79 athletes from this institution belonging to this category. The main results showed the predominance of athletes who do not know what sports de-training are, nor the effects of not de-training on physical and mental health; as well as on social life. Most do not know if de-training is good or not and they do not consider it necessary either for the youth categories, or for themselves. Finally, the study concludes that most of the athletes studied have insufficient knowledge about sports detraining.

Key words: sports de-training, youth athletes, knowledge.

INTRODUCCIÓN

"El desentrenamiento deportivo es la pérdida completa o parcial de las adaptaciones, ya sean fisiológicas o anatómicas". (Suazo, 2020:1) y..."de rendimiento producidas por el entrenamiento, como consecuencia de una reducción o cese del mismo". (Ocaña, 2014:2) "Es un proceso pedagógico basado en fundamentos científicos, dirigido a la reducción de forma sistemática, multidisciplinaria e integral del nivel del entrenamiento alcanzado por el deportista, desde una perspectiva médico-biológica, psicológica y social". (Aguilar, 2020:1) "Es un proceso pedagógico que debe formar parte de la preparación del deportista" (Zamora y Frómeta, 2017: 173) y..."que debe estar encaminado a preservar su salud, a partir de inducir en el mismo re-educaciones orgánicas, físicas y psicológicas" (Mena, 2020:9). Concepciones compartidas por los autores de este trabajo.

Los estudios sobre desentrenamiento deportivo se han enfocado en varias direcciones. Entre estas se destacan los que se han interesado en la conceptualización de este proceso: Alonso, 2000; Andrade, 2009; Ocaña, 2014; Suazo, 2020; los que han profundizado en los efectos que sobre el organismo del deportista podría traer el no desentrenarse: Correa y García, 2001; Mujica, 2010; Ocaña, 2014; Suazo, 2020); aquellos que se han orientado hacia la determinación específicamente del impacto psicológico que tiene la culminación de la vida deportiva activa en el deportista: García, Cairo y García, 2012), así como los que han abordado el tema desde la proposición de programas de desentrenamiento u otras cuestiones metodológicas: Alonso, Forteza y López, 2001; Sutherland, 2008; Aguilar, 2009; Barroso, 2010; Mayo, 2010; Mena, 2014; Mena, 2020).

*Autor para correspondencia: Marisol C. Suárez Rodríguez. E-mail: marisol.suarez@inder.gob.cu

Recibido: 20/11/2020

Aceptado: 08/04/2021

Estos estudios en su gran mayoría han sido orientados hacia poblaciones de deportistas élites que se retiran luego de haber sido miembros de selecciones nacionales. En menor medida, se encuentran en la literatura revisada investigaciones que aborden aspectos concernientes al tratamiento del tema en deportistas de las categorías escolar y juvenil de la base del alto rendimiento (Montalvo, 2012); así como al proceso de preparación del deportista para el desentrenamiento deportivo desde estas categorías (Suárez, Domínguez y Casariego, 2006; Gómez, 2016). Lo cual a criterio de los autores de este trabajo, constituye una problemática a la que hay que brindarle especial atención, desde las categorías de base, partiendo de las consecuencias que pudiera traer para la preservación de la salud del deportista el no desentrenarse al culminar su vida deportiva activa y la incidencia que en ello pudiera tener una insuficiente preparación para asumir este proceso, el cual debe ser concebido como una continuidad del entrenamiento deportivo.

No obstante, independientemente del objeto de estudio hacia el que se ha enfocado la investigación del tema, los investigadores del mismo coinciden en reconocer la importancia que tiene para el deportista desentrenarse cuando culmina su vida deportiva activa. La no realización del desentrenamiento puede traer consigo graves afectaciones a su estado de salud.

En las últimas décadas se ha visto un crecimiento alarmante en el mundo de atletas jóvenes fallecidos luego de interrumpir su vida deportiva activa; esto se debe al uso de sustancias dopantes así como la presencia de padecimientos graves como: problemas pulmonares, cardíacos, cerebrales (Tembras, 2014:1). Pero no solo se han constatado afectaciones en el orden físico, sino también en el orden psicológico y social. El retiro puede ser una experiencia positiva (García, Cairo y García, 2012: 2) pero puede también traer consigo consecuencias más severas como cuadros depresivos que incluso han desembocado en el suicidio. (Fernández, 2018: 2)

Las implicaciones psicológicas presentes en los deportistas que no previeron ese momento de transición suelen experimentarse con un grado de mayor intensidad, yendo desde la sensación emocional de tristeza y pérdida de status hasta un estado emocional de duelo no resuelto proyectado en un malestar de vacío afectivo, el cual en casos de pronóstico reservado se refiere como un estado de ánimo de desesperanza, que puede llegar a la ideación suicida, y en casos de pronóstico grave, hasta el intento de suicidio (Correa y García, 2001:4). Por todo ello los investigadores del tema recomiendan que cuando se abandone el deporte activo es de vital importancia en el atleta de alto rendimiento realizar el proceso de desentrenamiento (Chávez, 2009: 18).

Teniendo en cuenta la importancia que se le concede al desentrenamiento en Cuba, desde el 2003 se aprecia en la literatura científica un período de marca-

do interés en el tema como expresión de una voluntad política para la institucionalización de un Programa Nacional para Desentrenamiento Deportivo en Atletas Élite. En esta misma dirección, se destaca en el 2009, la presentación de un metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites (Aguilar, 2009), el cual precede el anexo único de la Resolución No. 82/2015 (Becali, 2015) en la que se establece, el Programa Nacional para el Desentrenamiento Deportivo en Atletas Élite llamado, “Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano”. Ese mismo año, se da inicio al Proyecto científico de investigación nacional del Instituto de Medicina Deportiva (IMD), llamado “Desentrenamiento Deportivo en Atletas de Alto Rendimiento de Cuba” que actualmente se encuentra en fase de generalización en todas las provincias del país. Con el fin de asignar mayor alcance al trabajo desarrollado durante los últimos años se ha oficializado, además, un Grupo Nacional de Desentrenamiento Deportivo y Atención Integral al Atleta Retirado.

No obstante todo lo anteriormente expuesto, al culminar la vida deportiva activa no todos los deportistas se desentrenan (Barroso y Oliva, 2017:15). Investigaciones recientes han demostrado entre los factores que inciden la pobre perspectiva que existe sobre la implantación del proceso de desentrenamiento desde la base (Pérez, Gómez y León, 2020: 11), aspecto que conduce a la necesaria investigación del proceso de preparación del deportista en relación con el tema en cuestión, desde las categorías que se encuentran en la base de la pirámide del alto rendimiento.

De ahí que resulte pertinente indagar, si el conocimiento que reciben sobre el tema desde estas categorías es suficiente a fin de prepararlos para ese momento, partiendo del postulado, asumido por los autores de este trabajo, que establece que el conocimiento de aquello hacia lo que la persona dirige su acción constituye el primer eslabón para la toma de decisiones. Por lo que, la investigación que dio origen a este artículo se planteó como objetivo determinar el conocimiento que sobre desentrenamiento deportivo poseen los deportistas de la categoría juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva “Julio Díaz González” de la provincia Artemisa.

El estudio brinda un diagnóstico acerca de este conocimiento, a partir del cual se puede inferir la preparación de los deportistas estudiados respecto al tema, aspecto que resulta necesario para favorecer su actitud ante el desentrenamiento deportivo. Teniendo en cuenta, además, que algunos de ellos después de terminar en las categorías juveniles podría no transitar a las selecciones nacionales y estarían próximos a culminar su vida deportiva activa, luego de haber permanecido en el deporte recibiendo altos volúmenes de carga física y mental por varios años.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se realizó un estudio de tipo descriptivo, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 79 deportistas juveniles de la Escuela de Iniciación Deportiva “Julio Díaz González” de la provincia Artemisa, los cuales pertenecen a 19 deportes (ajedrez, atletismo, bádminton, baloncesto, balonmano, beisbol, boxeo, ciclismo, futbol, judo, karate, lucha greco, lucha libre, levantamiento de pesas, patinaje, tiro con arco, tenis, taekwondo, voleibol) y responden a la siguiente caracterización (Ver [tabla 1](#))

Fueron aplicados los siguientes métodos:

Del nivel teórico:

Analítico - Sintético: este método posibilitó a partir de los procesos cognitivos de análisis y síntesis, obtener la información necesaria en relación con el tema estudiado. Su utilización ayudó a la confección del marco teórico referencial de la investigación realizada, al análisis de los resultados y al arribo a las conclusiones.

Inductivo - Deductivo: el empleo de este método permitió llegar a conclusiones en relación con cuestiones de orden teórico y de análisis de los resultados a partir del uso de las operaciones de inducción y deducción en el tránsito de lo general a lo particular y viceversa.

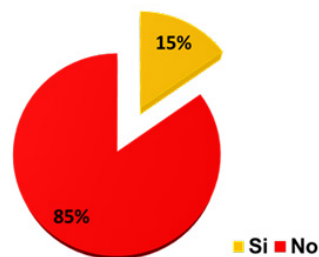
Del nivel empírico se utilizó:

La encuesta: esta fue aplicada a los deportistas de la muestra, luego del consentimiento informado. Estuvo compuesta por 6 preguntas. Una de ellas indaga sobre el conocimiento del concepto de desentrenamiento deportivo; otras dos acerca del conocimiento de los efectos de no desentrenarse y las tres restantes, sobre la valoración que le conceden al mismo.

Para el procesamiento de la información se emplearon métodos de la estadística descriptiva, tales como las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con sus correspondientes análisis porcentuales.

RESULTADOS

Las respuestas a la encuesta aplicada arrojaron los siguientes resultados: (Ver [figuras 1, 2, 3, 4, 5,6](#)).



Fuente: elaboración propia

Figura 1. Conocimiento del concepto de desentrenamiento deportivo

Como se aprecia en la [figura 1](#) la mayor cantidad de deportistas refiere no saber qué es el desentrenamiento deportivo, 67 deportistas (85%); mientras que la minoría, 12 (15%) refiere saberlo. No obstante, la totalidad de las respuestas dadas refleja un insuficiente conocimiento del concepto de desentrenamiento deportivo. Expresan, además, que desentrenamiento deportivo es cuando una persona no quiere entrenar, es dejar de entrenar sin motivos, es cuando a un atleta no le gusta entrenar, es desentrenar el cuerpo para relajarlo, es retirarse del deporte y es dejar de entrenar y bajar todas las cargas.

En la [fig. 2](#) se observa que la mayoría, 59 deportistas (75%), plantean no saber los efectos que trae el no desentrenarse; mientras que un menor número, 20 (25%) refiere conocer los efectos. Identifican efectos sobre la salud física, los 20 deportistas (100%); efectos sobre la salud mental, 3 de estos deportistas (15%); mientras que, ninguno (0%) hace mención a los efectos en la vida social.

Con respecto a las manifestaciones psicológicas que puede traer consigo el no desentrenarse; en la [fig. 3](#) se visualiza que un bajo número de deportistas las identifican, oscilando en un rango entre 1 a 4 como máximo y se evidencia que son el estado de tensión y la vivencia de satisfacción los más reconocidos.

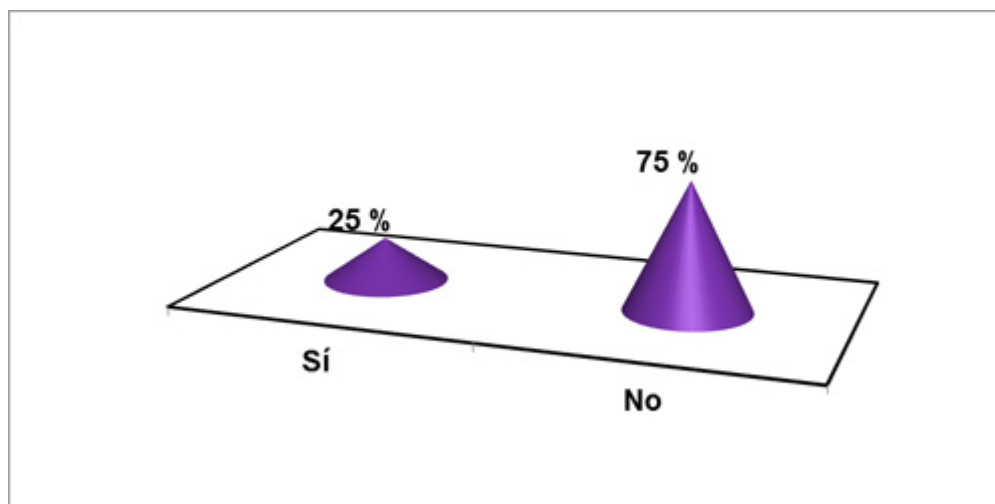
En la [figura 4](#) se puede constatar que la mayoría, 63 deportistas (80%), no sabe si desentrenarse es bueno o no; así mismo 3 (4%) lo valoran como algo malo; mientras que solo 7 (9%) consideran que es bueno.

En la [fig. 5](#) se aprecia que, un bajo número de la muestra le concede al desentrenamiento en etapas juveniles un valor positivo; 6 (29%) lo consideran necesario, 2 (9%) importante y solo 1 (5%) lo considera obligatorio.

Tabla 1. Caracterización de la muestra

Total de deportistas	Sexo		Rango de edad cronológica	Edad cronológica promedio	Rango de edad deportiva	Edad deportiva promedio
	F	M				
79	25	54	15-17 años	15.9 años	5-13 años	9.7 años

Fuente: elaboración propia



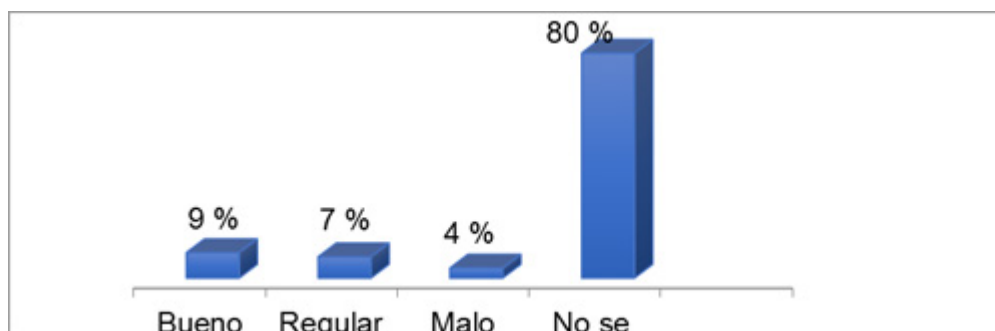
Fuente: elaboración propia

Figura 2. Conocimiento de los efectos del no desentrenamiento

Figura 3. Manifestaciones psicológicas identificadas como causa del no desentrenamiento

Manifestaciones	Frecuencia	%
Tensión	4	17
Satisfacción	4	17
Ansiedad	3	13
Relajación	3	13
Disgusto	2	9
Insatisfacción	2	9
Estrés	2	9
Frustración	2	9
Tristeza	1	4

Fuente: elaboración propia.



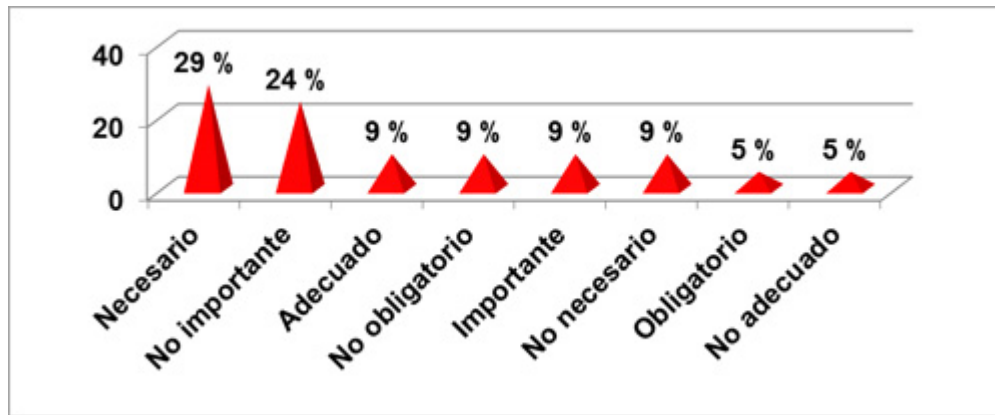
Fuente: elaboración propia

Figura 4. Criterio valorativo del desentrenamiento deportivo

En la **fig. 6**, se aprecia que el mayor número de deportistas, 67 (85%) estiman que no necesitan desentrenarse; mientras que un menor número, 12 (15%) lo consideran necesario. Ofrecen como argumentos que sustentan el Sí, porque el no hacerlo pudiera ocasionar problemas físicos; porque te relaja física y mentalmente; porque te ayuda a bajar la carga deportiva y como argumentos que sustentan el No: porque puede empeorar tu salud; puedes engordar comiendo demasiado y, porque nos saca de nuestra mentalidad deportiva y física.

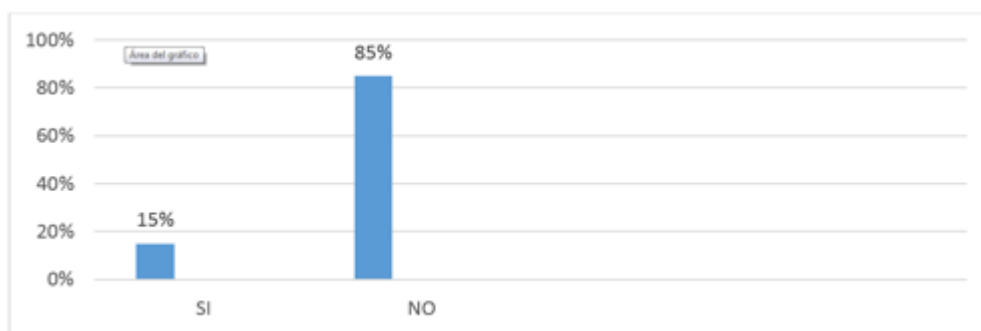
DISCUSIÓN

Un análisis de los resultados anteriores permite inferir que el conocimiento sobre desentrenamiento deportivo en la mayoría de la muestra estudiada es insuficiente; este va desde no dominar el concepto, utilizando argumentos en su definición que así lo confirman, hasta no conocer los efectos del no desentrenarse, ni valorar su importancia o necesidad adecuadamente.



Fuente: elaboración propia.

Figura 5. Valoración de la necesidad del desentrenamiento deportivo para deportistas juveniles



Fuente: elaboración propia

Figura 6. Valoración de la necesidad del desentrenamiento deportivo para sí mismo

Resulta oportuno señalar que de los efectos conocidos que puede provocar el desentrenamiento, los que lo reconocen mayormente hacen referencia a los de orden físico; a partir de lo cual se puede inferir la subvaloración o desconocimiento de la incidencia en el orden psicológico y social que puede traer consigo el enfrentar la culminación de la vida como deportista activo y el paso a una nueva etapa lo que conlleva cambios en el status social, familiar y económico; estos a su vez pueden provocar afectaciones psicológicas, al igual que los malestares físicos generados por el no desentrenamiento, pues el individuo es un ser biopsicosocial y como tal responde a las exigencias del entorno.

El desconocimiento de las consecuencias en el orden psicológico del no desentrenamiento se evidencia, además, en aquellos deportistas que refieren como efecto un sentimiento de satisfacción, aunque también esto podría estar reforzando la idea del desconocimiento sobre el tema del desentrenamiento deportivo, al igual que la valoración no adecuada que realizan del mismo, pues solo un bajo número de deportistas lo valora como bueno, necesario, importante y obligatorio y los argumentos que ofrecen sobre el porqué no necesitan desentrenarse.

Resultados similares al de este estudio los obtiene Gómez (2016) en una investigación realizada en México, en el que encuentra poco conocimiento o desin-

formación sobre el tema desentrenamiento, pero en nadadores escolares.

Semejante situación también se aborda en las investigaciones de Hernández, Olmos, Frómeta y Piperski (2020), realizada en atletas jóvenes del atletismo de la provincia de Villa Clara en la que refieren la insuficiente preparación que reciben desde el propio entrenamiento deportivo dichos atletas para enfrentar el momento del retiro y el desentrenamiento deportivo, así como la insuficiente información que tienen de directivos y entrenadores, de cómo llevar el tema a la práctica.

Autores como Hernández, Olmos, Frómeta y Piperski (2020), expresan que en estos empeños juega un papel fundamental la labor del entrenador deportivo en la preparación previa de sus atletas desde el propio entrenamiento para que concienticen que la vida deportiva es limitada y que existe la necesidad de someterse a programas de desentrenamiento una vez terminada su vida activa en el deporte, para disminuir las cargas físicas acumuladas durante su preparación deportiva (Hernández, Olmos, Frómeta y Piperski, 2020:4). Se reconoce así, la labor en este sentido del entrenador, como importante figura dentro del proceso de formación y preparación integral del deportista (Morales, 2016:1).

Pero para cumplir con tal misión los entrenadores deben contar con la preparación necesaria, la cual se

ha visto en algunos estudios realizados en el contexto nacional, que también requiere de alcanzar niveles mayores (Montalvo, 2012; Barroso y Oliva, 2017; Frómata, 2018).

El insuficiente conocimiento sobre el tema mostrado por los atletas en este estudio, podría no favorecer en ellos el fomento de una actitud positiva hacia el desentrenamiento deportivo, lo que pudiera ser una de las variables que incida en la voluntad de estos deportistas para desentrenarse, ya que es la voluntad, una de las cualidades humanas que dota al individuo de la capacidad para tomar decisiones. Solo quien posea una férrea voluntad puede hacer firme el propósito de comenzar de nuevo y entrenar para ganar; no una medalla, no un título; entrenar por la vida (Mena, 2020: 13). No obstante, queda comprobar la certeza de este planteamiento en futuras investigaciones, lo cual no niega las concepciones científicas planteadas por otros investigadores y compartidas por los autores de este estudio, que establecen el valor del conocimiento, como un eslabón importante en la formación de actitudes (Dominguez, 2020:1).

Si así fuera y no se desentrenaran podrían poner en riesgo su salud física, mental; así como su adaptación social a las nuevas condiciones de vida que le impone el retiro de la vida deportiva activa. De ahí, la necesidad de una labor educativa dirigida hacia estos deportistas que contribuya a crear una cultura sobre el desentrenamiento deportivo. Si no hay cultura al respecto, de nada sirve ningún esfuerzo (Zamora y Frómata, 2017: 169).

CONCLUSIONES

El conocimiento sobre el proceso de desentrenamiento deportivo en la mayoría de los deportistas estudiados es insuficiente, al no poseer un dominio de su concepto, de los efectos tanto físicos como mentales del tema, ni estar conscientes del valor de su importancia y necesidad, todo lo cual pudiera incidir de manera negativa en su voluntad para asumirlo.

En la muestra estudiada se requiere de una labor educativa en la que deben asumir un rol protagónico sus entrenadores como máximos responsables de la formación y preparación integral de sus deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, E.M. (2020). El desentrenamiento deportivo, una alternativa profiláctica o terapéutica en los atletas de alto rendimiento. Recuperado de <http://www.resmedep.sld.cu>

Aguilar, E.M. (2009). Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento en atletas élites. Tesis doctoral inédita. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana. Cuba.

Alonso, R. (2000). La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo (III). Desentrenamiento Deportivo: Teoría e Hipótesis. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Alonso, R.F.; Forteza, A. y López, R. (2001). Principios metodológicos del desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Andrade, J. (2009). Desentrenamiento. Disponible en: <https://www.deportesrivera.com>

Barroso, M. (2010). Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.

Barroso, M. y Oliva, P.J. (2017). El desentrenamiento deportivo en deportistas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento de Villa Clara. En: Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. Editorial REDIPE. Colombia. Coedición: Editorial académica Edacun. Cuba. ISBN 978-1-945570-25-4

Becali, A. G. (2015). Resolución. No. 82/2015. Procedimiento de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento vinculados al movimiento deportivo cubano. La Habana: INDER. Cuba

Correa, M.T. y García, F. (2001). Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas retirados. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>

Chávez, A. (2009). Exatletas de alto rendimiento: una mirada desde lo psicológico. (Trabajo de Diploma inédito para optar por el título de Licenciado en Psicología). Facultad de Ciencias Sociales y Humanísticas. Sede Universitaria del Instituto Superior de Ciencias Agropecuarias de Habana, "Fructuoso Rodríguez Pérez". La Habana, Cuba.

Dominguez, C.M. (2020). Análisis de la relación entre conocimiento, las actitudes y los comportamientos de los estudiantes de secundaria frente al desarrollo sostenible. Disponible en: <https://helvia.uco.es>

Fernández, L. (2018). El deporte de élite y sus consecuencias físicas. La retirada es el inicio de otra dura carrera. Disponible en: <https://eldebatedehoy.es>

Frómata, N. (2018). Estrategia pedagógica para la atención a deportistas sobre el desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://revistarrancada.cujae.edu.cu> ISSN: 1810-5882

García, F.; Cairo, E. y García, A. F. (2012) ¿Cómo retirarse del deporte y no enfermarse en el intento? Disponible en: <http://www.psicologiadeldporte.space>

- Gómez, N.N. (2016). Estudio sobre el desentrenamiento en atletas de alto rendimiento en el deporte de natación del Estado de Nuevo León. (Tesis inédita de Maestría). Facultad de Organización Deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León. San Nicolás de los Garza. Estado Nuevo León. México
- Hernández, S.M.; Olmos, E.; Frómeta, J.L. y Piperski, M. (2020) El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes del Atletismo de alto rendimiento en Villa Clara. Disponible en: <http://revistaciaf.uclv.edu.cu> ISSN 2412-3226
- Mayo, M. (2010). Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física. Villa Clara, Cuba.
- Mena, O. (2014). Modelo teórico-metodológico para la organicidad del desentrenamiento deportivo. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad de Cultura Física. Cienfuegos, Cuba.
- Mena, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Revista Conrado*, 16 (75). *Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos*. ISSN: 1990-8644.
- Montalvo, Y. (2012). El desentrenamiento deportivo en atletas jóvenes de Balonmano de alto rendimiento retiradas del deporte activo, procedentes de la EIDE de Villa Clara. (Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Universidad Central de Las Villas, Cuba. Disponible en: <https://www.dspace.uclv.edu.cu>
- Morales, C. (2016). Un paso superior para el desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.jit.cu>
- Mujica, I. (2010). El desentrenamiento (o qué ocurre cuando dejamos de entrenar). Disponible en: <https://www.inigomujika.com>
- Ocaña, A. (2014). El desentrenamiento, o qué ocurre cuando dejamos el entrenamiento físico. Disponible en: <https://www.entrenaconalexop.wordpress.com>
- Pérez, E.; Gómez, Z. y León, S. (2020). Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (primera parte). *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*. Vol. 15 (1). La Habana. Versión on-line ISSN 1728-922X
- Suárez, M.C., Domínguez, M., Casariego, C. (2006). Perspectivas psicológicas del desentrenamiento deportivo. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>
- Suazo, C. (2020). Las consecuencias del desentrenamiento: ¿qué pasa si no hago ejercicios. Disponible en: <https://www.biobiochile.cl>
- Sutherland, L. E.J. (2008). Planificación de un conjunto de actividades para el desentrenamiento deportivo en maratonistas retirados de la provincia de Santiago de Cuba. (Tesis de Maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba. Cuba. Disponible en: <https://www.efdeportes.com>
- Tembras, R. (2014). Desentrenamiento deportivo: la carrera acaba, la vida debe continuar. Disponible en: <https://www.trabajadores.cu>
- Zamora, R. y Frómeta, N. (2017). El desentrenamiento: un subsistema necesario en la preparación del deportista cubano. Disponible en: <https://www.revistas.cecar.edu.co>

Conflictos de intereses: Los autores declaran no presentar conflictos de intereses

Contribución de los autores: Concepción de las ideas: **Lic. Amarilys Chávez Reinoso**. Obtención de los datos: **Lic. Amarilys Chávez Reinoso**. Elaboración del artículo: **Lic. Amarilys Chávez Reinoso y Marisol C. Suárez Rodríguez**. Revisión crítica del documento: **Dr.C. José F. Monteagudo Soler**.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)