

<https://doi.org/10.58210/odep310>

**Desentrenamiento deportivo, una caracterización de los exdeportistas en
Sancti Spiritus, Cuba**

**Sports detraining, a characterization of former athletes in Sancti Spiritus,
Cuba**

Adrian González Méndez

Universidad de Ciencias Médicas, Cuba

mendez2131980@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9147-9170>

Alberto Leonardo Santana González

Universidad José Martí Pérez de Sancti Spíritus, Cuba

albertosg.k12@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9874-4363>

Yoisel Bofill Delgado

Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spiritus, Cuba

bofilldelgado@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6201-1029>

Raúl Luis Valle Lizama

Centro Provincial de Medicina del Deporte de Sancti Spíritus, Cuba

raulv@infomed.sld.cu

<https://orcid.org/0000-0002-0255-6702>

Lázaro Rogelio Morell León

Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spiritus, Cuba

lmorell.ssp@infomed.sld.cu

<https://orcid.org/0000-0001-6636-8783>

Fecha de Recepción: 10 de abril de 2024

Fecha de Aceptación: 19 de junio de 2024

Fecha de Publicación: 18 de noviembre de 2024

Financiamiento:

La investigación fue autofinanciada por los autores.

Conflictos de interés:

Los autores declaran no presentar conflicto de interés.

Correspondencia:

Nombres y Apellidos: Adrian González Méndez

Correo electrónico: mendez2131980@gmail.com

Dirección postal: Cuba

Resumen

Introducción: La actividad física promueve el bienestar biopsicosocial en relación a su práctica racional y sistemática. El desentrenamiento presupone un programa de re-entrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición. **Objetivo:** Caracterizar a los exdeportistas en el municipio de Sancti Spiritus, Cuba. **Método:** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a exdeportistas en el municipio de Sancti Spiritus durante el período comprendido entre septiembre del 2023 a marzo del 2024. **Resultados:** Predominó el sexo masculino con 80,39 % y el grupo de edades comprendido entre 20-29 años (31,37 %). La lucha (19,60 %) y el fútbol (15,68 %) fueron los deportes más representados respectivamente. Las enfermedades que más prevaleció en los exdeportistas fue la hipertensión arterial (34,42 %), seguido por la diabetes mellitus y la artrosis generalizada para un 13,11 % cada una con predominio en el sexo masculino. El 60 % de los exdeportistas recibieron tratamiento médico por las enfermedades o sintomatologías padecidas, de ellos el 63,63 % tuvieron buena recuperación. **Conclusiones:** Es de gran importancia darle un seguimiento a este grupo de personas en las actividades de desentrenamiento que deben realizar para prevenir daños en la salud, no solo por la parte médica, si no por los entrenadores de cada disciplina deportiva correspondiente al exatleta e incrementar la calidad de vida mediante acciones que garanticen readaptaciones físicas, orgánicas y psicológicas.

Palabras claves: desentrenamiento deportivo, enfermedades en exatletas, caracterización en exdeportistas.

Abstract

Introduction: Physical activity promotes biopsychosocial well-being in relation to its rational and systematic practice. Detraining presupposes a re-training program or process of progressive return to the athlete's baseline state for his new condition. **Objective:** Characterize former athletes in the municipality of Sancti Spiritus, Cuba. **Method:** A cross-sectional descriptive study was carried out on former athletes in the municipality of Sancti Spiritus during the period from September 2023 to March 2024. **Results:** The male sex predominated with 80.39% and the age group between 20 -29 years (31.37%). Wrestling (19.60%) and soccer (15.68%) were the most represented sports respectively. The diseases that most prevailed in former athletes was high blood pressure (34.42%), followed by diabetes mellitus and generalized osteoarthritis for 13.11% each with a predominance in the male sex. 60% of the former athletes received medical

treatment for the illnesses or symptoms they suffered, of which 63.63% had a good recovery. **Conclusions:** It is of great importance to monitor this group of people in the detraining activities that they must carry out to prevent damage to their health, not only from the medical side, but also from the coaches of each sporting discipline corresponding to the former athlete and increase quality of life through actions that guarantee physical, organic and psychological rehabilitation.

Keywords: sports detraining, illnesses in former athletes, characterization in former athletes.

Introducción

La actividad física promueve el bienestar biopsicosocial en relación a su práctica racional y sistemática; se puede lograr mayor educación, incremento de la correlación consciente de la actividad física e intelectual, menos enfermedades, menores gastos en medicina curativa, alta capacidad laboral y mayor tranquilidad espiritual (Pérez Acosta, Gómez Ortiz y León Pérez, 2020).¹

Según Taupier Román, Figueredo de la Rosa y Sabó Mendosa (2022), los elevados niveles de competencias deportivas y los extensos periodos en la preparación del deportista de alto rendimiento para la adquisición de mejores resultados producen transformaciones notables en el organismo humano, dada la necesidad de alcanzar una forma deportiva (68–77).²

Padilla Dip y Trejo del Pino (2023) destacan que el desentrenamiento presupone un programa de reentrenamiento o proceso de retorno progresivo al estado basal del atleta para su nueva condición, y no a un desentrenamiento en el sentido estricto de la palabra. Este proceso tiene que ser orientado y dirigido por el entrenador con acompañamiento médico de la misma forma que cuando era atleta activo (80–98).³

Se reconoce que los exdeportistas poseen necesidad educativa físico-médica, psicológica y social, por lo que se impone la necesidad de potenciar el modo de actuación del licenciado en Cultura Física para el desentrenamiento. De ahí que los egresados puedan resolver los problemas generales y frecuentes en el eslabón de base, así como la promoción y ejecución de actividades profilácticas y terapéuticas deportivas con garantía de un estilo de vida saludable para la población.

¹ Pérez Acosta, Gómez Ortiz y León Pérez, “Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (I).”

² Taupier Román, Figueredo de la Rosa y Sabó Mendosa, “Ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años masculinos del levantamiento de pesas,” 68–77.

³ Padilla Dip y Trejo del Pino, “Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física,” 80–98.

El Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y la medicina deportiva prestan atención mediante un Programa Nacional sobre el Desentrenamiento que se hace valer mediante normativas. Por otro lado, a través de la medicina deportiva se promueven indicaciones sobre su realización. Sin embargo, es insuficiente su tratamiento en la formación del profesional de Cultura Física para el modo de actuación en las soluciones a las demandas de la población exdeportista, no solo del alto rendimiento, sino también en el eslabón de base (80–98).⁴

Marín Rojas, Abreus Mora y Mena Pérez (2022) refieren algunos estudios que abordan la incidencia de la hipertensión en atletas varones de élite retirados, sin antecedentes de hipertensión en los inicios de su vida deportiva. Estos estudios evidencian que los atletas que realizaron deportes de resistencia o mixtos tenían menor riesgo de padecer hipertensión en relación con aquellos que habían participado en deportes de potencia (228–231).

El mismo autor destaca en otra investigación que en nuestros tiempos el desentrenamiento deportivo ha escalado mucha importancia por sus exigencias del deporte moderno y la competitividad actual, donde se aplican cargas límites de entrenamiento. Estas pueden tener para el organismo consecuencias nefastas que se manifiestan en el agotamiento directo del sistema funcional. A menudo se llega a un fenómeno de sobre entrenamiento que limita las posibilidades de crecimiento ulterior de los resultados y se traduce en manifestaciones pre patológicas (Marín et al., 2021).⁵

León Reyes, Hechavarría Cardero, Estrada Cingualbres y Olvera Carrión (2023) aseguran que con regularidad se asocia al deporte con buena salud, y esto es cierto en gran medida, pues mientras no se rebasen los umbrales de adaptación del organismo o no se le provoque un traumatismo de origen mecánico y externo, el deportista manifiesta un estado saludable, aun cuando las cargas físicas y psicológicas sean elevadas. Pero cuando acontece el retiro deportivo, la situación es otra. En este caso, las adaptaciones específicas desarrolladas conducen a alteraciones del funcionamiento normal del organismo del ahora exdeportista, conducentes a enfermedades crónicas con probabilidades potenciales de fallecimiento y la desestabilización psicológica.⁶

La importancia de caracterizar el deterioro de la salud de los exdeportistas retirados de la vida activa debe ser de gran interés, no solo por su bienestar

⁴ Padilla Dip, R., y Trejo del Pino, F. C. “Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física.” *Arrancada*, 2023, 80–98.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/542>.

⁵ Marín Rojas, A., Abreus Mora, J. L., y Mena Pérez, O. “Desentrenamiento posterior a la carrera deportiva, desacierto e incertidumbre.” *Revista Universidad y Sociedad* 14, no. 6 (2022): 228–231.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202022000600350&lng=es&tlng=pt.

⁶ León Reyes, B. B., Hechavarría Cardero, D. D., Estrada Cingualbres, R., y Olvera Carrión, K. B. “Aproximación teórica al desentrenamiento de exdeportistas en situaciones de discapacidad física-motora.” *Trances* 15, no. 1 (2023): 32–53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8841184>.

psicológico y saludable, sino también para la preparación preventiva de nuestros atletas activos en sus futuros desentrenamientos. Por lo que nos trazamos como objetivo en este estudio caracterizar a los exdeportistas en el municipio Sancti Spiritus, Cuba.

Métodos

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal a exdeportistas en el municipio de Sancti Spiritus durante el período comprendido entre septiembre del 2023 a marzo del 2024.

La muestra la integraron 51 exdeportistas de alto, medio y bajo rendimiento deportivo que estuvieron activos en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) Lino Salabarría, en equipos nacionales y áreas deportivas del municipio. La técnica muestral utilizada fue la no probabilística por consecutivo, con el objetivo de poder tener una mayor representación de exdeportistas en el territorio. Caracterizados por los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

Exdeportistas que de su consentimiento de participar en el estudio de ambos sexos en el municipio de Sancti Spiritus.

Criterios de exclusión:

Exdeportistas que no de su consentimiento de participar en el estudio.

Se estudiaron las siguientes variables cualitativas para dar salida al objetivo propuesto: grupo de edades (20-29, 30-39, 40-49, 50-59, 60-69 y más de 70 años, cantidad y porcentos), sexo (femenino y masculino, cantidad y porciento), deporte practicado, tiempo activo en el deporte, tiempo que dejo de practicar, estuvo en algún programa de desentrenamiento, conoce la existencia de algún programa o indicación en el territorio para el desentrenamiento, de qué forma conoce que se debe hacer el desentrenamiento en el territorio, realizaron por su cuenta ejercicio, frecuencia de ejercicios que realizaron por su cuenta, enfermedades que padece, síntomas que han padecido, tratamiento recibido y tipo de recuperación (cantidad y porcentos correspondientes).

Para el estudio los investigadores realizaron una revisión de literatura nacional e internacional disponible sobre el desentrenamiento deportivo. Para la obtención de la información de los exdeportistas se aplicó encuestas confeccionadas por los autores de la investigación y validadas por la Comisión de Ética. La información obtenida de los cuestionarios se procesó de forma computarizada en la herramienta Excel de Microsoft Office Professional Plus 2013.

Los aspectos éticos del estudio fueron analizados y aprobados por el Comité de Ética y el Consejo Científico de la Universidad de Ciencias Médicas, la Universidad José Martí Pérez y el Centro Provincial de Medicina del Deporte de Sancti Spiritus. Al tratarse de un estudio meramente descriptivo, sin intervenciones de ningún tipo, se consideró libre de riesgos, respetando los datos de identificación personal de los encuestados.

Resultados

En la información obtenida de la muestra de estudio, predominó el sexo masculino con 80,39 % y el grupo de edades comprendido entre 20-29 años (31,37 %). La lucha (19,60 %) y el fútbol (15,68 %) fueron los deportes más representados respectivamente (Tabla 1).

Tabla 1. Grupos de edades y deportes practicados

Grupos de edades	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
De 20-29	2	20	14	34,14	16	31,37
De 30-39	-	-	1	2,43	1	1,96
De 40-49	4	40	9	21,95	13	25,49
De 50-59	2	20	8	19,51	10	19,60
De 60-69	2	20	6	14,63	8	15,68
70 y mas	-	-	3	7,31	3	5,88
Total	10	19,60	41	80,39	51	100
Deportes practicados	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Tiro con arco	2	20	-	-	2	3,92
Atletismo	3	30	2	4,87	5	9,80
Softball	-	-	3	7,31	3	5,88
Voleibol	1	10	1	2,43	2	3,92
Baloncesto	-	-	4	9,75	4	7,84
Fútbol	-	-	8	19,51	8	15,68
Judo	-	-	2	4,87	2	3,92
Lucha	-	-	10	24,39	10	19,60
Baseball	-	-	3	7,31	3	5,88
Pesas	-	-	1	2,43	1	1,96
Boxeo	-	-	1	2,43	1	1,96
Hockey sobre césped	1	10	2	4,87	3	5,88
Remo	-	-	2	4,87	2	3,92
Gimnasia	2	20	-	-	2	3,92
Tiro deportivo	1	10	2	4,87	3	5,88
Total	10	19,60	41	80,39	51	100

Fuente: Encuesta a los exdeportistas

En la cantidad de tiempo que se mantuvieron los exdeportistas activo en sus deportes predominó el grupo entre 1-10 años (37,25 %) seguido del grupo entre 11-20 años (35,29 %), en ambos casos con predominio en el sexo masculino (41,46 % y 29,26 %). En el periodo de tiempo que han estado los exdeportistas sin practicar activamente sus deportes se destacan los del grupo entre 1-10 años (41,17 %) con predominio en el sexo masculino (43,90 %) (Tabla 2).

Tabla 2. Tiempo activo en el deporte y tiempo que se dejó de practicar

Tiempo que estuvo activo en el deporte	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
De 1 a 10 años	2	20	17	41,46	19	37,25
De 11 a 20 años	6	60	12	29,26	18	35,29
De 21 a 30 años	2	20	9	21,95	11	21,56
Más de 30 años	-	-	3	7,31	3	5,88
Total	10	19,60	41	80,39	51	100

Tiempo que dejó de practicar	Femenino		Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
De 1 a 10 años	3	30	18	43,90	21	41,17
De 11 a 20 años	2	20	6	14,63	8	15,68
De 21 a 30 años	4	40	10	24,39	14	27,45
Más de 30 años	1	10	7	17,07	8	15,68
Total	10	19,60	41	80,39	51	100

Fuente: Encuesta a los exdeportistas

Solo el 3,92 % (2) de los exdeportistas estuvieron en un programa de desentrenamiento deportivo, no de igual forma el 96,07 % (49) restante, que de ellos el 69,38 % (34) realizaron ejercicios físicos de desentrenamiento por su cuenta, donde el 17,64 % (6) practicaron dichos ejercicios con una frecuencia semanal mayor de tres veces, el 17,64 % (6) solo tres veces a la semana y el 64,70 % (22) menos de tres veces por semana. El 11,76 % conocen la existencia de un programa de desentrenamiento deportivo en el territorio, de ellos el 50 % refirieron que se debe realizar a través de los entrenadores de cada disciplina deportiva (Tabla 3).

Tabla 3. Participación en programas de desentrenamiento deportivo, realización de ejercicios por si solo y su frecuencia

Estuvo en algún programa de desentrenamiento	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Si	-	-	2	4,87	2	3,92
No	10	100	39	95,12	49	96,07
Total	10	19,60	41	80,39	51	100
Conoce la existencia de algún programa o indicación en el territorio para el desentrenamiento	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Si	2	20	4	9,75	6	11,76
No	8	80	37	90,24	45	88,23
Total	10	19,60	41	80,39	51	100
De qué forma conoce que se debe hacer el desentrenamiento en el territorio	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
A través de los entrenadores de cada disciplina deportiva	1	50	2	50	3	50
A través del Centro de Medicina Deportiva del territorio	-	-	1	25	1	16,66
A través de los Licenciado de Cultura Física que laboran en los centros de salud	-	-	-	-	-	-
A través de indicaciones a realizar por el mismo exdeportista	1	50	1	25	2	33,33
Total	2	33,33	4	66,66	6	100

De los que no estuvieron en programa de desentrenamiento, realizaron por su cuenta ejercicio	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Si	7	70	27	69,23	34	69,38
No	3	30	12	30,76	15	30,61
Total	10	20,40	39	79,59	49	100

Frecuencia de ejercicios de los que realizaron por su cuenta para su desentrenamiento	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Suficiente (entre 4 y 5 frecuencias por semana)	1	14,28	5	18,51	6	17,64
Medio (3 frecuencias por semana)	-	-	6	22,22	6	17,64
Bajo (menos de 3 frecuencias por semana)	6	85,71	16	59,25	22	64,70
Total	7	20,58	27	79,41	34	100

Fuente: Encuesta a los exdeportistas

Las enfermedades que más prevaleció en los exdeportistas fue la hipertensión arterial (34,42 %), donde en el sexo masculino se comportó para un 33,33 %, seguido por la diabetes mellitus y la artrosis generalizada para un 13,11 % cada una con predominio en el sexo masculino. Los síntomas que predominaron fueron los dolores articulares y los dolores óseos para un 19,14 % cada uno de ellos (Tabla 4).

Tabla 4. Enfermedades y síntomas que padecen los exdeportistas

Enfermedades que padece	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Hipertensión arterial	4	40	17	33,33	21	34,42
Bursitis	-	-	3	5,88	3	4,91
Diabetes Mellitus	-	-	8	15,68	8	13,11
Cardiopatía	2	20	3	5,88	5	8,19
Hernia Discal	-	-	2	3,92	2	3,27
Ciatálgia	-	-	2	3,92	2	3,27

Accidente Cerebro Vascular	-	-	3	5,88	3	4,91
Asma	-	-	3	5,88	3	4,91
Lesión en columna	-	-	1	1,96	1	1,63
Artrosis generalizada	3	30	5	9,80	8	13,11
Ninguna	1	10	4	7,84	5	8,19
Total	10	16,39	51	83,60	61	100
Síntomas que ha padecido						
	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Dolores articulares	2	33,33	7	17,07	9	19,14
Desgaste de cadera y rodilla	-	-	5	12,19	5	10,63
Dolores óseos	1	16,66	8	19,51	9	19,14
Dolores en hombros y codos	2	33,33	3	7,31	5	10,63
Dolores en cadera, rodilla y tobillo	-	-	7	17,07	7	14,89
Fatigas frecuentes	-	-	2	4,87	2	4,25
Falta de aire	-	-	3	7,31	3	6,38
Dolor en columna	-	-	2	4,87	2	4,25
Ningún	1	16,66	4	9,75	5	10,63
Total	6	12,76	41	87,23	47	100

Fuente: Encuesta a los exdeportistas

El 60 % de los exdeportistas recibieron tratamiento médico por las enfermedades o sintomatologías padecidas con predominio del sexo masculino (65,21 %), de ellos el 63,63 % (21) tuvieron buena recuperación y el 12,12 % (4) no se recuperaron con el tratamiento recibido (Tabla 5).

Tabla 5. Tratamiento recibido y tipo de recuperación de los exdeportistas

Tratamiento recibido por las	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%

enfermedades y síntomas						
Si	3	33,33	30	65,21	33	60
No	6	66,66	16	34,78	22	40
Total	9	16,36	46	83,63	55	100
Tipo de recuperación de los que recibieron tratamiento	Femenino		Masculino		Total	
	No	%	No	%	No	%
Buena (con el tratamiento recibido se recuperó por completo)	2	66,66	19	63,33	21	63,63
Media (con el tratamiento recibido se recuperó con limitaciones)	1	33,33	7	23,33	8	24,24
Mala (con el tratamiento recibido no se recuperó ni se mejoró)	-	-	4	13,33	4	12,12
Total	3	9,09	30	90,90	33	100

Fuente: Encuesta a los exdeportistas

Discusión

Sobre el retiro deportivo Vásquez et al.,(2022) nos comentan que es parte del deporte en todas sus etapas, implica gran expectativa en todos los deportistas. En varios sectores principalmente en el deportivo, genera la necesidad de realizar investigaciones relacionadas a este tema, por la importancia que ha despertado en los últimos años. Existen investigaciones asociadas al proceso de transición hacia el retiro deportivo y los efectos que ese proceso trae en los familiares y demás (p. 189-211).

En nuestro estudio predominó del sexo masculino y el grupo de edades comprendido entre 20-29 años (31,37 %) fue el de mayor prevalencia al igual que la lucha (19,60 %) como deporte practicado. La hipertensión arterial (34,42 %) fue la de mayor incidencia dentro las patologías entre los exdeportistas seguido por la artrosis generalizada (13,11 %). El 96,07 % de ellos no estuvieron en algún programa de desentrenamiento deportivo. El 11,76 % (6) conocían la existencia de un programa de desentrenamiento deportivo en el territorio, de ellos el 50 % (3)

refirieron que se debe realizar a través de los entrenadores de cada disciplina deportiva. El 69,38 % que realizaron ejercicios físicos de desentrenamiento por su cuenta sin tener instrucciones metodológicas. El 63,63 % de los que recibieron tratamiento médico tuvieron una buena recuperación.

En pocos estudios se da una caracterización detallada de los exdeportistas en cuanto a indicadores relacionados con la salud, fundamentalmente. Entre ellos, contamos con el estudio de Izquierdo Aguilar, Aguilar Rodríguez y Monteagudo Soler (2023), donde se encuestaron a 15 atletas retirados, con predominio del sexo femenino. Se obtuvo como resultados que las enfermedades más frecuentes en la muestra estudiada fueron la hipertensión arterial y la obesidad. Las lesiones sufridas con mayor frecuencia fueron la combinación de lesiones musculares-articulares y musculares-articulares-óseas.⁷

En Pérez Chongo, Corrales Gil y Abreus Mora (2022) se tomaron en cuenta las historias clínicas de 70 exatletas, glorias deportivas de la provincia de Cienfuegos, todos mayores de 60 años y con predominio del sexo masculino. Las principales enfermedades encontradas en estos exatletas fueron la hipertensión arterial, la obesidad y la demencia. Como principal causa en el 100 % de los casos se señaló el abandono del deporte activo de forma brusca y la no realización del proceso de desentrenamiento deportivo.⁸

A través de encuestas, Herdoiza Morán y Paula Chica (2023) hicieron una caracterización donde el 30 % de los atletas consideraron que estaban completamente de acuerdo con haber sentido algún tipo de afección cardíaca al ver disminuidas sus actividades físicas; el 50 % refirió que estaban de acuerdo en sentirse psicológicamente afectados después de haber terminado su trayectoria deportiva, y el 80 % de los atletas encuestados señalaron estar completamente de acuerdo en que la disminución de actividades físicas podría afectar su salud en el retiro deportivo. Estos atletas, a pesar de su estatura apropiada para la disciplina, han visto disminuida su capacidad aeróbica, evidenciando fatiga en pequeñas demandas físicas, así como lesiones en sus rodillas y tobillos, lo que ha disminuido significativamente su desplazamiento.⁹

Hilario Sacta, Heredia León, Ávila Mediavilla y Jarrín Navas (2020) investigaron a 52 exatletas en Ecuador, predominando el sexo masculino (59,6 %) y el grupo de edades de 36 a 40 años (34,6 %). En los años de experiencia como deportista en

⁷ Izquierdo Aguilar, M. A., Aguilar Rodríguez, E. M., y Monteagudo Soler, J. "Diagnóstico epidemiológico, psicológico y social de judocas de élite retirados para el desentrenamiento deportivo." *Fórum INDER*, 2023. <http://forumcidc.inder.gob.cu/wp-content/uploads/2023/05/Diagnostico-Epidemiologico-de-judocas-retirados-ok-CIDC.pdf>.

⁸ Pérez Chongo, J. R., Corrales Gil, A., y Abreus Mora, J. L. "Estado de salud de los adultos mayores glorias deportivas de la provincia de Cienfuegos." *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo* 7, no. 3 (2022): 160–168. <https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/405>.

⁹ Herdoiza Morán, G. X., y Paula Chica, M. G. "Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto." *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4, no. 2 (2023): 2223–2241. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>.

los exatletas predominó el tiempo comprendido entre 11 y 20 años (76,9 %). Del tiempo que estuvieron retirados del deporte y la competición, se destacó el periodo de más de 7 años (76,9 %). Al 94 % (47) no se le aplicó ningún programa de desentrenamiento. En las complicaciones después de su retirada predominaron las lesiones (28,8 %), el sobrepeso (23,1 %) y la hipertensión arterial (15,4 %).¹⁰

Mena Pérez, Marín Rojas y Abreus Mora (2022) trabajaron con 15 atletas que, al arribar al duodécimo grado en la EIDE provincial Jorge Agostini de Cienfuegos, llegan al fin de su carrera deportiva. Estos atletas experimentan transadaptaciones físicas, orgánicas y psicológicas que, de no desentrenarse, se convertirán en agravantes que comprometen en un tiempo relativamente corto su salud. Las 62 pul/min de frecuencia cardíaca en reposo expresan optimización orgánica a causa del exigente entrenamiento y de la capacidad de adaptación desarrollada ante las extremas condiciones de trabajo físico, una expresión positiva mientras el atleta está activo. Sin embargo, al llegar al fin de la carrera deportiva y pasar a la inactividad por no desentrenarse, esa frecuencia cardíaca en reposo pasa a ser un factor patológico que puede desencadenar agravantes para la salud, como pulso apagado, trastornos de ritmo cardíaco y bajo nivel de sangre circulante, lo que trae como consecuencia un insuficiente riego sanguíneo. Estos criterios son patrones de gran valor y se han demostrado científicamente en sujetos que no se desentrenan.¹¹

Conclusiones

En este estudio se caracterizó a los exdeportistas una vez ya retirados del deporte activo en el municipio de Sancti Spiritus. Es de gran importancia darle un seguimiento a este grupo de personas en las actividades de desentrenamiento que deben realizar para prevenir daños en la salud, no solo por la parte médica, si no por los entrenadores de cada disciplina deportiva correspondiente al exatleta e incrementar la calidad de vida mediante acciones que garanticen readaptaciones físicas, orgánicas y psicológicas.

Referencias bibliográficas

Herdoiza Morán, G. X., y Paula Chica, M. G. “Desentrenamiento deportivo en atletas retirados de alto rendimiento del baloncesto.” *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4, no. 2 (2023): 2223–2241. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.749>.

Hilario Sacta, N. G., Heredia León, D. A., Ávila Mediavilla, C. M., y Jarrín Navas, S. A. “Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del

¹⁰ Hilario Sacta, N. G., Heredia León, D. A., Ávila Mediavilla, C. M., y Jarrín Navas, S. A. “Identificar los procesos de desentrenamiento en atletas activos y ex atletas del Ecuador.” *Pol. Con* 5, no. 11 (2020): 314–332. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659463>.

¹¹ Mena Pérez, O., Marín Rojas, A., y Abreus Mora, J. L. “Desentrenamiento posterior a la carrera deportiva, desacierto e incertidumbre.” *Revista Universidad y Sociedad* 14, no. 6 (2022): 350–359. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202022000600350&lng=es&tlng=pt.

- Ecuador.” *Pol. Con* 5, no. 11 (2020): 314–332.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659463>.
- Izquierdo Aguilar, M. A., Aguilar Rodríguez, E. M., y Monteagudo Soler, J. “Diagnóstico epidemiológico, psicológico y social de judocas de élite retirados para el desentrenamiento deportivo.” *Fórum INDER*, 2023.
<http://forumcidc.inder.gob.cu/wp-content/uploads/2023/05/Diagnostico-Epidemiologico-de-judocas-retirados-ok-CIDC.pdf>.
- León Reyes, B. B., Hechavarría Cardero, D. D., Estrada Cingualbres, R., y Olvera Carrión, K. B. “Aproximación teórica al desentrenamiento de exdeportistas en situaciones de discapacidad física-motora.” *Trances* 15, no. 1 (2023): 32–53.
Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8841184>.
- Marín Rojas, A., García Vázquez, L. Á., y Rabassa López Calleja, M. A. “El desentrenamiento deportivo: Una aproximación teórica.” *Revista Cubana de Educación Superior* 40, no. 3 (2021): e11.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S025743142021000300011&lng=es&tlng=es.
- Marín Rojas, A., y Abreus Mora, J. L. “Corazón y desentrenamiento deportivo en atletas de polo acuático.” *Revista Finlay* 12, no. 2 (2022): 228–231.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S222124342022000200228&lng=es.
- Mena Pérez, O., Marín Rojas, A., y Abreus Mora, J. L. “Desentrenamiento posterior a la carrera deportiva, desacierto e incertidumbre.” *Revista Universidad y Sociedad* 14, no. 6 (2022): 350–359.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S221836202022000600350&lng=es&tlng=pt.
- Padilla Dip, R., y Trejo del Pino, F. C. “Estrategia curricular para el modo de actuación desentrenamiento deportivo en el licenciado en Cultura Física.” *Arrancada*, 2023, 80–98.
<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/542>.
- Pérez Acosta, E., Gómez Ortiz, Z., y León Pérez, S. “Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (I).” *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física* 15, no. 1 (2020): e185.
<https://revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/185>.
- Pérez Chongo, J. R., Corrales Gil, A., y Abreus Mora, J. L. “Estado de salud de los adultos mayores glorias deportivas de la provincia de Cienfuegos.” *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo* 7, no. 3 (2022): 160–168.
<https://rccd.ucf.edu.cu/index.php/aes/article/view/405>.
- Taupier Román, G., Figueredo de la Rosa, E. A., y Sabó Mendosa, R. “Ejercicios para el desentrenamiento en la categoría juvenil 17-20 años masculinos del levantamiento de pesas.” *Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte* 26 (2022): 68–77.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8313215>.
- Vásquez López, C., González Echeverry, J., Posada López, Z., Valencia Barco, L., y Valencia Caicedo, M. “Procesos de transición hacia el retiro deportivo: una

revisión sistemática usando la herramienta PRISMA.” *RICCAFD* 11, no. 3 (2022): 189–211. <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/15708>.

Declaración de autoría

Adrian González Méndez (Curación de datos. Metodología. Administración del proyecto).

Alberto Leonardo Santana González (Curación de datos. Análisis formal. Visualización).

Yoisel Bofill Delgado (Análisis formal. Recursos).

Raúl Luis Valle Lizama (Metodología. Recursos).

Lázaro Rogelio Morell León (Metodología. Análisis formal).

Licencia Creative Commons Attribution
Non-Comercial 4.0 Unported (CC
BY-NC 4.0) Licencia Internacional



**CUADERNOS DE SOFÍA
EDITORIAL**

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su exclusiva responsabilidad y no reflejan necesariamente el pensamiento de la Revista.

Para referencias de las páginas de este artículo, consulte su versión en PDF.