

## EL ENTRENADOR DEPORTIVO: GUARDIÁN DE LA CALIDAD DE VIDA DE SUS ATLETAS

### The sports coach: guardian of the quality of life of his athletes

### O treinador esportivo: guardião da qualidade de vida de seus atletas

Alina Bestard Revilla <sup>\*1</sup>, <https://orcid.org/0000-0001-8154-5130>

Liudmila Hernández Soutelo <sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-6162-8534>

Erva Brito Vázquez <sup>3</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-2131-7165>

<sup>1, 2</sup> Universidad de Oriente, Cuba

<sup>3</sup> Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, Cuba

\*Autor para correspondencia. email [abestard@uo.edu.cu](mailto:abestard@uo.edu.cu)

**Para citar este artículo:** Bestard Revilla, A., Hernández Soutelo, L. y Brito Vázquez, E. (2025). El entrenador deportivo: guardián de la calidad de vida de sus atletas. *Maestro y Sociedad*, 22(3), 2272-2278. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

#### RESUMEN

**Introducción:** Es una necesidad perentoria mejorar la calidad de vida de los atletas que presentan deformidades posturales, muchas de ellas obtenidas a partir de la práctica incorrecta de ejercicios durante el entrenamiento. El presente estudio se dirige a los entrenadores y atletas de lucha en situación de discapacidad con la intención de ayudar a compensar estas deformidades. El objetivo de este estudio fue elaborar un conjunto de ejercicios para evitar las molestias que la escoliosis produce en luchadores sordos de Santiago de Cuba. **Materiales y métodos:** Se aplicaron los métodos teóricos analítico-sintético e inductivo deductivo. Con respecto a los empíricos el análisis documental y la observación. **Resultados:** La evaluación permitió conocer el estado actual de los luchadores, a partir de un examen evaluativo realizado para detectar las deformidades presentadas y elaborar un conjunto de ejercicios dirigidos a mejorar su calidad de vida. **Discusión:** Al confrontar los hallazgos de la investigación con estudios encontrados acerca del tema, se reafirma la relevancia de introducir en el entrenamiento de lucha los ejercicios que prevén las deformidades posturales en los atletas. **Conclusiones:** La incidencia de las deformaciones posturales puede llegar a crear una imagen postural inadecuada pudiendo influir en lo fisiológico, psicológico y estético. Las observaciones demuestran la existencia de deformidades posturales, con mayor incidencia en los miembros inferiores y la espalda.

**Palabras clave:** escoliosis, salud; discapacidad acústica; postura corporal.

#### ABSTRACT

**Introduction:** It is urgently necessary to improve the quality of life of athletes with postural deformities, many of which are caused by incorrect exercise practice during training. This study is aimed at disabled wrestling coaches and athletes with the intention of helping compensate for these deformities. The objective of this study was to develop a set of exercises to prevent the discomfort caused by scoliosis in deaf wrestlers from Santiago de Cuba. **Materials and methods:** Theoretical analytical-synthetic and inductive-deductive methods were applied. Empirical methods included documentary analysis and observation. **Results:** The evaluation provided insight into the wrestlers' current condition, based on an evaluative examination to detect the deformities they presented and to develop a set of exercises aimed at improving their quality of life. **Discussion:** Comparing the research findings with studies found on the subject reaffirms the importance of introducing exercises that prevent postural deformities in athletes into wrestling training. **Conclusions:** The incidence of postural deformities can lead to an inadequate postural image, which can have physiological, psychological, and aesthetic impacts. Observations demonstrate the existence of postural deformities, with a higher incidence in the lower limbs and back.

**Keywords:** scoliosis, health; hearing impairment; body posture.

## RESUMO

**Introdução:** É urgente melhorar a qualidade de vida de atletas com deformidades posturais, muitas das quais são causadas pela prática incorreta de exercícios durante o treinamento. Este estudo é direcionado a treinadores e atletas de luta livre com deficiência, com a intenção de ajudar a compensar essas deformidades. O objetivo deste estudo foi desenvolver um conjunto de exercícios para prevenir o desconforto causado pela escoliose em lutadores surdos de Santiago de Cuba. **Materiais e métodos:** Foram aplicados métodos teóricos analítico-sintéticos e indutivo-dedutivos. Os métodos empíricos incluíram análise documental e observação. **Resultados:** A avaliação proporcionou uma visão sobre a condição atual dos lutadores, com base em um exame avaliativo para detectar as deformidades que apresentavam e desenvolver um conjunto de exercícios voltados para a melhoria de sua qualidade de vida. **Discussão:** A comparação dos resultados da pesquisa com estudos encontrados sobre o tema reafirma a importância da introdução de exercícios que previnam deformidades posturais em atletas no treinamento de luta livre. **Conclusões:** A incidência de deformidades posturais pode levar a uma imagem postural inadequada, o que pode ter impactos fisiológicos, psicológicos e estéticos. Observações demonstram a existência de deformidades posturais, com maior incidência nos membros inferiores e nas costas.

**Palavras-chave:** escoliose, saúde; deficiência auditiva; postura corporal.

Recibido: 15/4/2025    Aprobado: 2/7/2025

## INTRODUCCIÓN

Los trastornos músculo-esqueléticos constituyen los problemas de salud más recurrentes en la población de todo el mundo (Krishan et al., 2022). Pueden ser alteraciones que sufren las estructuras corporales como los músculos, articulaciones, tendones, ligamentos, nervios, huesos y el sistema circulatorio, causadas, agravadas o aceleradas por la práctica de deportes, determinadas posiciones posturales incorrectas que derivan en posteriores padecimientos como la escoliosis (Aponte et al., 2022). Los síntomas más frecuentes son el dolor, hinchazón, rigidez, adormecimiento y cosquilleo. El dolor musculoesquelético está considerado el factor principal de discapacidad en el mundo (Soares et al., 2019).

La práctica de la lucha libre y grecorromana es uno de los deportes en que se compete en las Sordolimpiadas. La condición de ser sordo, a pesar de dificultar el uso del sentido del oído, no constituye una enfermedad para la práctica deportiva y es por eso que se incluye en estas competencias. La lucha es un deporte de combate, en el que cada luchador intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. Cada luchador posee un desarrollo técnico general y sus propias acciones técnico-tácticas las cuales aplica durante las competencias (González, 2013). En consecuencia, las acciones repetitivas y posturas incorrectas que se manifiestan durante el proceso de entrenamiento deportivo a largo plazo, conllevan a problemas de la columna vertebral y deformidades posturales.

Por lo tanto, es necesario tomar conciencia de la postura correcta durante la realización de cualquier actividad deportiva para evitar lesiones. La higiene postural consiste, en mantener una postura adecuada para el cuerpo mientras se realizan actividades cotidianas. Las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario y el uso que se ofrece; consisten también en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. El interés por la salud y el bienestar físico, incluyen la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor (Amado, 2020).

Observar una correcta higiene postural conlleva beneficios fisiológicos en los atletas, entre los que se mencionan: aumenta la circulación sanguínea, mejora la oxigenación de músculos y tendones, reduce la acumulación de lactato, causante de fatiga muscular; disminuyen la inflamación, traumatismos y tensión muscular, lo que limita la incidencia de trastornos músculo-esqueléticos; mejora la postura; evita esfuerzos innecesarios durante la práctica del entrenamiento y, por ende, mejora la calidad de vida de estos atletas.

Dentro de los autores consultados que abordan estos temas pueden destacarse la investigación realizada por Pérez et al. (2023), que evalúa el perfil postural en jugadores élite de polo acuático, útil para diagnosticar desalineaciones en los segmentos corporales, al generar una herramienta en el control biomédico del entrenamiento deportivo. Sin embargo, sólo aborda las exigencias técnicas y el perfil morfofuncional del polista, que se complementan como factores internos predisponentes a lesiones por sobreuso.

Por otra parte, Baccouch et al. (2024) refieren hallazgos sobre los beneficios potenciales de incorporar ejercicios para el control postural y activación neuromuscular en nadadores; como se evidencia, esta investigación, solo abarca actividades acuáticas para el control postural. También el estudio relacionado con el deporte de lucha, en la categoría social de sordos e hipoacústicos de Hernández et al. (2025) resalta la importancia de atender esas deformidades posturales para mejorar la calidad de vida en estos atletas.

Por su parte, Sánchez et al. (2012) han profundizado en el perfeccionamiento de los movimientos de pie a cuatro puntos en luchadores discapacitados auditivos. Bedón (2021) presenta una propuesta educativa que aborda la importancia del entrenamiento de la lucha olímpica como actividad extracurricular para el desarrollo personal y social en adolescentes. González et al. (2022) y Fernández et al. (2022) diagnostican el tratamiento de la preparación técnico-táctica del luchador, mientras que Torres et al. (2020) realizan una caracterización del Primer Campeón Olímpico de la lucha libre pinareña. No obstante, en ninguno de los casos se tiene en cuenta el cuidado y salud de los luchadores.

La investigación relacionada con esta temática, pero centrada en evaluar la postura corporal (Bestard et al., 2024), permite dar continuidad a la elaboración de métodos, como aspecto novedoso en este artículo. El objetivo del presente estudio es elaborar un conjunto de ejercicios para evitar las molestias que la escoliosis produce en luchadores sordos de Santiago de Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

La propuesta de este estudio se conformó con ejercicios físicos de flexibilidad, estiramientos, fuerza muscular, ritmo, coordinación, agilidad y resistencia. Estuvieron dirigidos a atletas que pertenecen al equipo nacional de Cuba y sus entrenadores. La población fue de cuatro luchadores de la categoría social del sexo masculino, de las modalidades libre y grecorromana; quienes tienen una condición médica de hipoacusia senso-neural profunda bilateral. La investigación se auxilió de métodos científicos.

Teóricos:

- Histórico-lógico: posibilitó analizar los antecedentes y tendencias de la problemática detectada.
- Analítico-sintético: para realizar el análisis y valoración de los aspectos referidos a la lucha para discapacitados, con énfasis en la incidencia en los resultados científicos obtenidos y su visualización.
- Inductivo-deductivo: que permitió caracterizar durante todo el proceso investigativo, los conocimientos científicos relacionados con el proceso de evaluación de la postura corporal de los luchadores.
- Sistémico-estructural-funcional: se empleó en la concepción y estructuración de los ejercicios propuestos.

Empíricos:

- Observación estructurada: posibilitó comprobar las particularidades del entrenamiento de lucha para discapacitados. Se utilizó el instrumento de examen postural diseñado por el Proyecto de Educación y formación de la postura corporal (EFORPE) en el año 2007, en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba.
- Entrevistas a metodólogos y entrenadores del eslabón de base: para obtener información acerca de las sesiones de entrenamiento en lucha y su incidencia en la atención a los trastornos músculo-esqueléticos relacionados con este deporte.
- Revisión documental: facilitó la revisión bibliográfica del estudio de antecedentes relacionados con la investigación.

En el examen postural se observaron las características externas de la figura humana, lo cual se realiza en los planos frontal (anterior y posterior) y sagital. Esto posibilitó determinar las deformidades posturales de la población objeto de estudio. El mismo se realizó en las primeras horas de la mañana, con la menor cantidad de ropa posible, se le ordena al luchador pararse de la forma en la cual él se encuentre más cómodo, se esperan 2 minutos y se le comienza a realizar la somatoscopía. En la observación el investigador fue el que giró alrededor del luchador, observando las deformidades presentes en los tres planos descritos anteriormente. En los resultados del examen postural (Tabla 1) se observó lo siguiente:

Tabla 1 Examen postural en el plano frontal anterior

Segmento corporal	Deformidades posturales	
	Cantidad	%
Pies	2	50
Dedos	-	-
Rodillas	4	100
Pelvis	2	50
Tórax	2	50
Cabeza	2	50

Los por cientos que se muestran en las deformidades posturales por segmento corporal son de la población seleccionada (4 luchadores). La mayor incidencia se encuentra en el segmento rodillas, las cuatro son varas. Esta deformidad puede estar presente debido a la influencia de las deformidades presentes en los pies.

Por otra parte, el plano sagital arrojó deformidades en los pies, pues el 50 % presentó pie plano. En el caso de la espalda los por cientos localizados en hombros y cabeza responden de manera proporcional a los encontrados en el segmento espalda. Estos últimos pueden tener relación con los elementos del componente higiénico en la formación de la postura corporal durante el proceso de entrenamiento, porque en estos influye la posición adoptada durante el entrenamiento técnico-táctico. Ver Tabla 2.

Tabla 2 Examen postural en el plano sagital

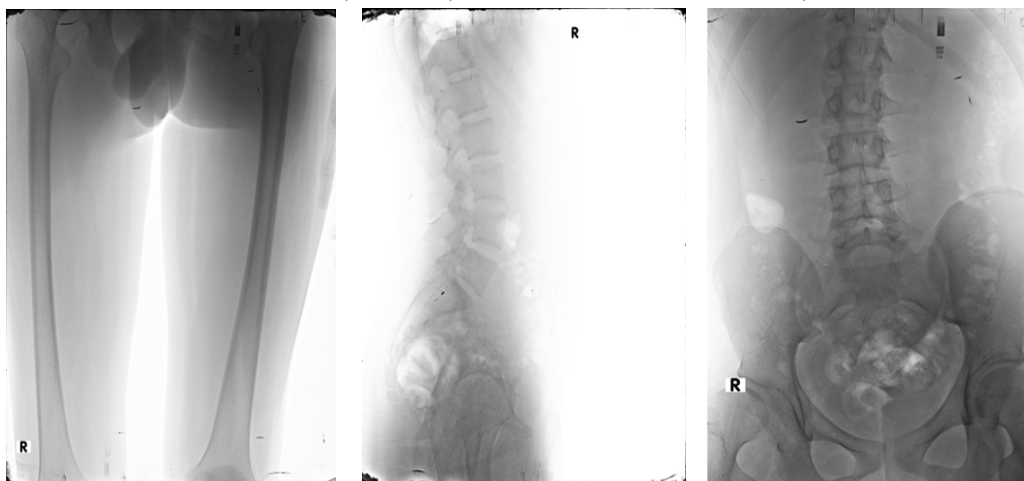
Segmento corporal	Deformidades posturales	
	Cantidad	%
Pies	2	50
Glúteos	2	50
Espalda	2	50
Abdomen	-	-
Tórax	2	50
Cintura escapular	-	-
Hombros	2	50
Cabeza	1	25

Sin embargo, las deformidades encontradas en el plano frontal posterior son significativas y coinciden con los planos anteriores, cuestiones estas que fundamentan aún más la problemática que nos llevó a realizar esta investigación. En el caso de la más significativa (espalda) cuatro casos presentan escoliosis para un 100 %. En el caso de los segmentos corporales escápulas y cabeza coinciden con las deformidades posturales encontradas en los planos frontal anterior y sagital (Tabla 3).

Tabla 3 Examen postural en el plano frontal posterior

Segmento corporal	Deformidades posturales	
	Cantidad	%
Pie	2	50
Miembros inferiores	-	-
Pelvis	1	25
Columna vertebral	4	100
Gibosidad costal	-	-
Ángulo braquiotorácico	-	-
Escápulas	2	50
Hombros	2	50
Cabeza	2	50

Se muestran a continuación algunas radiografías tomadas a 3 de los atletas que presentan deformidades en la columna y que afectan su rendimiento deportivo, producen dolores lumbares y menoscaban su calidad de vida.



Figuras 1, 2 y 3 Radiografías tomadas a 3 de los atletas que presentan deformidades en la columna

A partir de las limitaciones comprobadas y expresadas anteriormente, se elaboró la propuesta de ejercicios que cuenta con el siguiente objetivo general: evitar las molestias que la escoliosis produce en luchadores sordos de Santiago de Cuba, teniendo en cuenta los componentes de la cultura postural correcta, para contribuir a su desarrollo más pleno.

Se ofrecieron indicaciones metodológicas a los entrenadores que apuntan a una mejor orientación del objetivo planteado. Para ello, en los diferentes períodos de la preparación deportiva se realizarán los ejercicios compensadores para la deformidad postural escoliosis, y siempre se darán, dentro de las diferentes partes de la clase como trabajo individual para los luchadores que la presentan. Además, se realizarán los ejercicios respiratorios y los de relajación y tendrán lugar dentro de la parte final de la clase (recuperación). Estos ejercicios los pueden realizar todos los luchadores, pues no les causan ningún daño, sino más bien se llevan a cabo para lograr una total recuperación de los signos vitales (presión arterial, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria) y de la musculatura que intervino en la actividad.

El entrenador deberá seguir los siguientes pasos metodológicos para incorporar los ejercicios y deberá tener en cuenta los aspectos que se sugieren:

- Luego de realizada la movilidad articular, el profesor puede dividir en el calentamiento general a los luchadores en grupos: en uno estarán los que no presentan deformidades posturales, en el segundo grupo los que presentan deformidad de la columna vertebral con sus respectivos ejercicios.
- Los ejercicios compensadores se realizarán de lo más simple a lo más complejo.
- Se debe velar porque se ejecuten de forma correcta para lograr su objetivo en cada caso.
- Se recomienda comenzar con pocas repeticiones, de 3 a 4 por cada ejercicio, con una frecuencia no menor de 3 veces por semana.
- A la hora de realizar los juegos posturales el profesor puede utilizar variables, siempre que favorezca la compensación de la deformidad.
- La preparación de los entrenadores y atletas se efectuará mediante cursos de superación u otra forma de capacitación como talleres o seminarios. Se recomienda desarrollar las temáticas: trastornos músculo-esqueléticos relacionados con el entrenamiento de la lucha como deporte de combate: causas y consecuencias, la prevención de trastornos músculo-esqueléticos relacionados con la práctica de la lucha, autocuidado del atleta de lucha como estrategia de prevención.
- La preparación de los entrenadores en el lenguaje de señas es imprescindible para garantizar la adecuada sistematización, y ejecución de los ejercicios.
- Los contenidos teóricos que no se desarrollen en las formas establecidas de capacitación y superación, se abordarán durante la ejecución de los complejos de ejercicios.
- Los entrenadores deben asegurar una estricta demostración y corrección de errores desde las primeras clases.
- Los ejercicios para la movilidad articular del sistema osteomuscular se deben ejecutar primero desde la posición inicial de “brazos abajo flexionados a los hombros” y después trabajar con los brazos extendidos. De esta forma se logra vencer la resistencia por la rigidez, a la vez que se aumenta poco a poco la amplitud de los movimientos.
- Para la coordinación, es recomendable realizar ejercicios sencillos de influencia múltiple o combinada porque elevan la motivación y concentración de la atención.
- La selección de los métodos procedimientos y formas organizativas se deberá realizar luego de analizar las características individuales de cada atleta, atendiendo a sus deformidades posturales particulares
- El entrenador debe desarrollar su creatividad para utilizar medios como bastones, cuerdas, paredes, pelotas pequeñas y otras, para motivar la práctica; es recomendable involucrar a los atletas en su confección.

## DISCUSIÓN

Al confrontar los hallazgos de la investigación con estudios encontrados acerca del tema, se reafirma la relevancia de introducir en el entrenamiento de lucha los ejercicios que prevén las deformidades posturales en los atletas.



Los ejercicios propuestos demostraron el logro de la compensación de la deformidad postural escoliosis durante el proceso de entrenamiento deportivo, que permitió establecer una guía para la planificación de ejercicios en las clases de entrenamiento. En su elaboración se asumieron elementos que conformaron la propuesta, referidos por Hernández et al. (2013) y Reyes et al. (2008) quienes abordan los componentes para la correcta adquisición de hábitos posturales, y de los cuales deben de nutrirse todos los agentes educadores:

- **Biológico:** definido como los diferentes mecanismos y partes que definen la postura en lo anatómico, fisiológico y biomecánico.
- **Higiénico:** este componente de la cultura postural lo define la importante coincidencia en la manutención, cuidado y atención de la postura correcta desde edades tempranas y durante toda la vida, ya que de ella depende la capacidad de trabajo de la persona, la correcta posición y funcionamiento de los órganos del medio interno, en fin, la salud general del individuo.
- **Estético:** la postura corporal define la belleza de la figura femenina y masculina, según múltiples factores que se resumen en la cultura de cada persona. Uno de los objetivos de la práctica sistemática del ejercicio físico es la salud, pero también la manutención de una figura adecuada, acorde con el ideal estético del individuo, de la época y la sociedad donde vive.
- **Cognoscitivo:** este componente lo determina el conocimiento teórico y práctico que cada persona tiene sobre la postura corporal, ejemplo: factores que la determinan, que la modifican, consecuencias de sus alteraciones para los diferentes componentes antes valorados. Sin este resulta muy difícil desarrollar los restantes componentes de la cultura corporal.
- **Afectivo:** la educación postural tiene una gran influencia en la imagen que cada cual tiene sobre sí, por lo que el cuidado de esta, su corrección-compensación, inciden en la conciencia de cada individuo, de su autoestima, la cual es muy importante para mantener el estado de salud. Todo lo que se haga por el cuidado y protección de ella tiene influencia en el estado psicológico. (Reyes et al., 2008, p. 4)

Por otra parte, del análisis realizado a los exámenes posturales presentes en luchadores en situación de discapacidad se ha podido observar el daño o amenaza a la imagen postural. Estos luchadores dan cuenta de sus deformidades posturales en los miembros inferiores y la espalda, aspectos coincidentes con los resultados presentados por otros estudiosos del tema como Bestard et al. (2024) y Pérez et al. (2023) acerca de la evaluación de la postura corporal, que se imbrica en todo proceso de entrenamiento deportivo, debido a las posturas simétricas y asimétricas adoptadas por los deportistas. Por ello, una mayor atención a los aspectos posturales aumenta la capacidad de asimilar las distintas cargas y, por ende, mejora del rendimiento físico y técnico.

Como resultado del presente estudio se pudo comprobar lo expresado por Pérez et al. (2023) quienes plantearon cómo la postura incorrecta o las deformidades posturales, influyen en una ejecución técnica determinada, lo que puede estar relacionado con una disminución del rendimiento deportivo o la aparición de lesiones. En consecuencia, con las diferentes acepciones asumidas por los investigadores antes mencionados, se puede alegar que las limitaciones epistemológicas detectadas en sus aportes, revelan insuficientes procedimientos metodológicos. De ahí la relevancia de esta investigación.

## CONCLUSIONES

La incidencia de las deformaciones posturales puede llegar a crear una imagen postural inadecuada pudiendo influir en lo fisiológico, psicológico y estético. Las observaciones demuestran la existencia de deformidades posturales, con mayor incidencia en los miembros inferiores y la espalda. Con el estudio realizado se hizo evidente la necesidad de atender las dificultades detectadas en los luchadores y debe continuarse la formación de la postura corporal; por ello, la elaboración de la metodología con ejercicios compensatorios para la escoliosis.

## REFERENCIAS

- Amado, A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. NPunto, 3(27), 4-22. <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espaldaen-escolares>
- Aponte, M.E., Cedeño, C. y Henríquez, G. (2022). Trastornos musculo esqueléticos en el personal de enfermería de la UCI. Revista Saluta, 5. <http://portal.amelica.org/ameli/journal/327/3273192004/html>

- Baccouch, R., Jouira, G., Alexe, C. I., Tohănean, D. I. & Alexe, D. I. (2024). Postural Control and Neuromuscular Activation in 11–13-Year-Old Athletic Boy Swimmers. *Children*, 11(7), 863. <https://doi.org/10.3390/children11070863>
- Bedón, E. D. (2021). El entrenamiento de la lucha olímpica para el desarrollo personal y social en adolescentes: una propuesta extracurricular desde la Educación Física. *Podium*, 16(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000100063](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100063)
- Bestard, A., Hernández, L. y Brito, E. (2024). Evaluación de la postura corporal en luchadores sordos de la categoría social. *Acción, Revista Cubana de la Cultura Física*, 20, 127-139. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/324>
- Fernández, L. A., Cedeño, O. de J., La Rosa, J. y Lanza, A. de la C. (2022). El tratamiento de la preparación táctica del luchador, sustentado en exigencias, contenidos y medios tácticos. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 196–210. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1154>
- Ferrante, C. (2019). El deporte de Sordos: combatir su incompreensión. Un espacio de juego y de lucha por el reconocimiento. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 11(31), 64-76. [https://www.redalyc.org/journal/2732/273265804007/html/#redalyc\\_273265804007\\_ref11](https://www.redalyc.org/journal/2732/273265804007/html/#redalyc_273265804007_ref11)
- González, S. A. (2013). Técnica y Táctica de la lucha deportiva. Editorial Deportes.
- González, V. A., Carreño, J. E., Gallardo, A., Paz, B. S. y Morales, J. V. (2022). Diagnóstico del proceso de formación técnica en la lucha olímpica. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 1052–1066. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1355>
- Krishan Kumar, K., Milap, S., Suman, K., Narendra Mohan, S., & Sunil, L. (2022). Analyzing musculoskeletal risk prevalence among workers in developing countries: an analysis of small-scale cast-iron foundries in India, *Archives of Environmental & Occupational Health*, 77 (6), 486-503. <https://doi:10.1080/19338244.2021.1936436>
- Hernández, L., Licea, L. I. y Milán, A. (2013). Metodología para la formación de la cultura postural en el segundo ciclo de enseñanza de la escuela primaria "28 de enero". *Arrancada*, 12(22), 4-<https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/22-1>
- Pérez, R., Martí, P., Ricardo, G. E. y Andrés, A. A. (2023). Perfil postural en jugadores élite de polo acuático. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 18(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522023000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522023000300007)
- Reyes, J. C., Tovar, M. L., Escalona, R. y de Jesús, C. Y. (2008). Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. Segunda parte. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP, 15 al 17 de mayo de 2008, La Plata. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.680/ev.680.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.680/ev.680.pdf)
- Sánchez, L. de la C., Negret, L. A. y Quintero, M. E. (2012). Perfeccionamiento en la continuidad de los movimientos de pie a cuatro puntos en luchadores discapacitados auditivos. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(173). <https://www.efdeportes.com/efd173/perfeccionamiento-en-luchadores-discapacitadosauditivos.htm>
- Torres, M., Ríos, E. y Quintana, J. (2020). El primer campeón Olímpico de la lucha libre pinareña. *Podium, Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(2), 382–385. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/954>

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

### **Declaración de responsabilidad de autoría**

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Alina Bestard Revilla, Liudmila Hernández Soutelo y Erva Brito Vázquez: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.