



La decoaptación para el desarrollo músculo esquelético en el entrenamiento deportivo

Decoaptation for skeletal muscle development in sports training

Eduardo Andrés Cabezas Lucio, Tlgo¹

Lilian Paola Andrade Farfán. Mgs²

¹Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Correo: eduardo.cabezas@itsup.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0009-0001-3873-008X>

²Instituto Superior Tecnológico Portoviejo, Correo: lilian.andrade@itsup.edu.ec, Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4763-7039>

Contacto: eduardo.cabezas@itsup.edu.ec

Recibido: 04-03-2024

Aprobado: 29-05-2024

Resumen

En este estudio la decoaptación es una disciplina de atención de la salud que se enfoca en el sistema musculoesquelético que ha ganado interés en el ámbito del entrenamiento deportivo.

El objetivo principal y fundamental es aumentar el rendimiento deportivo y generar un parámetro preventivo de lesiones según la necesidad del atleta, este estudio sugiere que los ajustes decoaptivos pueden influir positivamente en la coordinación neuromuscular. Corregir desalineaciones vertebrales y mejorar la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos puede resultar en movimientos más eficientes y precisos durante la práctica deportiva, la prevención de lesiones es otro aspecto destacado en esta investigación sobre decoaptación en deportes de alto rendimiento.

Se ha observado que los ajustes decoaptivos realizados regularmente a este grupo de atletas pueden ayudar a prevenir lesiones relacionadas con desalineaciones articulares y desequilibrios musculares, contribuyendo así a la integridad física a largo plazo de los atletas.

La evidencia científica que hemos generado respalda la decoaptación como una intervención valiosa en este estudio, ofreciendo beneficios significativos en términos de movilidad, rendimiento, prevención de lesiones y recuperación. Sin embargo, se destaca la importancia de investigaciones continuas para comprender mejor los mecanismos subyacentes y optimizar la integración de la decoaptación en programas de entrenamiento deportivo de manera individualizada y basada en la evidencia.

Palabras claves: disciplina de atención de la salud, mecanismos subyacentes, integración, prevención de lesiones, evidencia

Abstract

In this study, decoaptación is a health care discipline that focuses on the musculoskeletal system that has gained interest in the field of sports training.

The main and fundamental objective is to increase sports performance and generate an injury preventive parameter according to the athlete's needs. This study suggests that decoaptive adjustments can positively influence neuromuscular coordination. Correcting spinal

misalignments and improving communication between the nervous system and muscles can result in more efficient and precise movements during sports practice. Injury prevention is another aspect highlighted in this research on decoaptation in high-performance sports.

It has been observed that decoaptive adjustments performed regularly to this group of athletes can help prevent injuries related to joint misalignments and muscle imbalances, thus contributing to the long-term physical integrity of the athletes.

The scientific evidence we have generated supports decoaptation as a valuable intervention in this study, offering significant benefits in terms of mobility, performance, injury prevention and recovery. However, the importance of continued research is highlighted to better understand the underlying mechanisms and optimize the integration of decoaptation into sports training programs in an individualized and evidence-based manner.

Keyboard: health care discipline, underlying mechanisms, integration, injury prevention, evidence.

Introducción

Desde sus inicios a finales del siglo XIX, la decoaptación ha evolucionado considerablemente, pasando de ser considerada una práctica alternativa a integrarse cada vez más en la corriente principal de la atención médica. En el ámbito deportivo, su aplicación ha encontrado un lugar destacado, ya que aborda no solo los síntomas sino también las causas subyacentes de las lesiones y los desequilibrios musculares. Los quiroprácticos especializados en deportes utilizan técnicas específicas para mejorar la movilidad articular, alinear la columna vertebral y corregir posibles subluxaciones que puedan afectar el rendimiento atlético.

El papel fundamental de este estudio mediante la decoaptación en el entrenamiento deportivo radica en su capacidad para mejorar la biomecánica y la función neuromuscular. La columna vertebral, como eje central del cuerpo, desempeña un papel crucial en la transmisión de

señales nerviosas y en la coordinación de movimientos. Los quiroprácticos deportivos trabajan en colaboración con entrenadores para asegurar que los atletas mantengan una alineación adecuada, lo que no solo previene lesiones, sino que también contribuye a un rendimiento óptimo.

En este extenso panorama, es crucial destacar la creciente aceptación de la decoaptación por parte de atletas de élite y equipos deportivos de renombre mundial. La búsqueda de enfoques integrales para el cuidado de los atletas ha llevado a una mayor integración de los procesos decoaptivos según su función específica en un deporte determinado en los programas de entrenamiento y rehabilitación. Atletas de diversas disciplinas, desde corredores de élite, jugadores de fútbol y levantadores de pesas, han experimentado los beneficios de la quiropraxia en términos de mejora del rendimiento y recuperación más rápida.

En esta introducción, apenas hemos arañado la superficie de la influencia positiva de la decoaptación en el entrenamiento deportivo. A medida que exploramos más a fondo esta disciplina, descubriremos su impacto en la prevención de lesiones, la optimización del rendimiento y la promoción de la salud integral en el mundo atlético. La quiropraxia, en su esencia, emerge como un componente primordial en la búsqueda constante de los atletas y entrenadores hacia la excelencia deportiva.

En la aplicación de parámetros decoaptación en el entrenamiento deportivo son múltiples. En primer lugar, se busca mejorar la movilidad articular para facilitar una amplitud de movimiento óptima. Esto es esencial para deportes que demandan flexibilidad y coordinación precisa.

La decoaptación se presenta como una solución integral para abordar los desafíos identificados en el contexto del entrenamiento deportivo. A través de ajustes múltiples decoaptivos, se busca mejorar la movilidad articular y corregir desalineaciones, contribuyendo así a un mejor rendimiento y reduciendo el riesgo de lesiones.

Integrar sesiones decoaptivas de manera regular en los programas de entrenamiento puede ser clave para mantener la salud musculoesquelética y prevenir problemas a largo plazo. Además, la decoaptación puede desempeñar un papel esencial en la fase de recuperación, acelerando la rehabilitación y minimizando la fatiga acumulativa.

Es decir, la aplicación estratégica de la decoaptación en el entrenamiento deportivo se presenta como una solución multidisciplinaria que aborda de manera efectiva los desafíos relacionados con la movilidad, el rendimiento y la prevención de lesiones, contribuyendo así a la salud y el éxito a largo plazo del deportista

Materiales y Métodos

Procesos decoaptivos

La decoaptación puede desempeñar varios roles beneficiosos en el ámbito del entrenamiento deportivo, contribuyendo a mejorar el rendimiento y prevenir lesiones. Algunas de las funciones que la decoaptación puede mejorar en el entrenamiento deportivo incluyen:

Mejora de la Función Articular y Movilidad: Los quiroprácticos (decoaptadores) se centran en el sistema musculoesquelético, especialmente en la columna vertebral. Al realizar ajustes quiroprácticos, se busca mejorar la movilidad de las articulaciones, lo que puede ser crucial para la ejecución eficiente de movimientos deportivos específicos.

La reducción del dolor y la tensión muscular mediante la decoaptación puede ayudar a aliviar el dolor y la tensión muscular. Los atletas a menudo experimentan tensiones y lesiones musculares debido al entrenamiento intenso, y los ajustes quiroprácticos pueden contribuir a la relajación muscular y aliviar el dolor.

La optimización del equilibrio y la postura puede generar un adecuado equilibrio y una postura correcta son fundamentales para el rendimiento deportivo. La decoaptación puede trabajar para corregir desalineaciones que podrían afectar negativamente la postura y el equilibrio, mejorando así la eficacia en la ejecución de movimientos atléticos.

La prevención de lesiones, al abordar desalineaciones y mejorar la función articular, la decoaptación puede ayudar a prevenir lesiones. Mantener la columna vertebral y las articulaciones en condiciones óptimas puede reducir el riesgo de lesiones relacionadas con el deporte.

Promover la Recuperación después de lesiones o entrenamientos intensos, la decoaptación puede acelerar el proceso de recuperación. La mejora de la circulación sanguínea y la reducción de la inflamación son beneficios que pueden contribuir a una recuperación más rápida.

La decoaptación se enfoca en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. Un sistema nervioso saludable es esencial para la comunicación eficiente entre el cerebro y el cuerpo, lo que puede influir positivamente en la coordinación y el rendimiento atlético.

Es importante destacar que la decoaptación en el ámbito deportivo debe ser llevada a cabo por profesionales debidamente capacitados y con experiencia en el tratamiento de atletas. Antes de buscar servicios quiroprácticos o decoaptivos, es aconsejable consultar con el equipo médico del deportista para asegurar que este enfoque sea adecuado para su situación específica.

Según la organización mundial de la salud (OMS 2020) Las nuevas directrices recomiendan por lo menos de 150 a 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o vigorosa por semana para todos los adultos, incluidas las personas que viven con afecciones crónicas o discapacidad, y un promedio de 60 minutos al día para los niños y adolescentes; el entrenamiento deportivo es una disciplina que busca maximizar el rendimiento atlético mientras se preserva la salud musculoesquelética de los atletas. La decoaptación ha emergido como una intervención potencialmente beneficiosa en este contexto, abordando aspectos como la movilidad articular, la prevención de lesiones y la optimización del rendimiento neuromuscular. Esta propuesta científica tiene como objetivo

investigar de manera rigurosa y sistemática los efectos de la quiropraxia en el entrenamiento deportivo.

Menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS 2020) reconoce y valora la quiropraxia como una disciplina de la salud. La quiropraxia se centra en el diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos del sistema musculoesquelético, especialmente aquellos que afectan la columna vertebral. La OMS ha indicado que la quiropraxia puede desempeñar un papel importante en el manejo de diversas condiciones, como dolores de espalda, cuello y articulaciones.

La OMS ha destacado la importancia de la colaboración interdisciplinaria en el cuidado de la salud, reconociendo que la quiropraxia puede formar parte de un enfoque integrado para abordar los problemas musculoesqueléticos. Además, ha enfatizado la necesidad de garantizar que los profesionales quiroprácticos cumplan con estándares educativos y éticos para garantizar la seguridad y eficacia de los tratamientos.

Es esencial tener en cuenta que las opiniones y directrices de la OMS pueden evolucionar con el tiempo, por lo que se recomienda consultar las fuentes más recientes o verificar cualquier actualización posterior a mi última fecha de conocimiento para obtener la información más actualizada sobre la postura de la OMS respecto a la quiropraxia.

Se postula que la incorporación regular de sesiones decoaptivas en programas de entrenamiento deportivo mejorará la movilidad articular, influirá positivamente en la coordinación neuromuscular, prevendrá lesiones y contribuirá a una recuperación más rápida post-entrenamiento.

Beneficio de las decoaptación y cargas físicas

La decoaptación desarrolla un papel significativo en la alineación óptima para el entrenamiento de fuerza en el ámbito deportivo. La alineación adecuada de la columna vertebral y las articulaciones es esencial para garantizar que los atletas puedan realizar movimientos de manera eficiente y segura durante las sesiones

de entrenamiento de fuerza. Aquí hay varios aspectos en los que la quiropraxia puede contribuir a esta alineación óptima:

La Corrección de Desalineaciones estructurales a nivel de columna vertebral hacen que los decoaptadores se especializan en identificar y corregir desalineaciones posturales. Estas desalineaciones pueden afectar la postura y la alineación general del cuerpo. Mediante ajustes quiroprácticos o decoaptivos, se busca restaurar la alineación adecuada de la columna vertebral, lo que puede ser fundamental para una postura óptima durante el entrenamiento de fuerza.

El desarrollo del equilibrio muscular puede ayudar a equilibrar la actividad muscular propioceptiva del atleta alrededor de las articulaciones. Esto es crucial para evitar descompensaciones musculares que podrían afectar la alineación durante ejercicios de fuerza. Un equilibrio muscular adecuado facilita la ejecución de movimientos controlados y simétricos.

Según Hipócrates y Galeno describen en sus tratados el uso de la manipulación tanto a nivel vertebral como en el resto del sistema musculoesquelético (1997). Su distribución uniforme de la carga sobre la columna vertebral alineada de manera adecuada permite una distribución uniforme de la carga durante el entrenamiento de fuerza y las sesiones decoaptivas según la necesidad del atleta. Esto es esencial para prevenir lesiones y maximizar la eficacia de los ejercicios, asegurando que los músculos correctos estén siendo trabajados de manera óptima.

Rango de Movimiento óptimos en los atletas pueden mejorar la flexibilidad y el rango de movimiento de las articulaciones, permitiendo una ejecución más completa y efectiva de los ejercicios de fuerza. Esto es especialmente beneficioso para movimientos que implican grandes amplitudes, como sentadillas y levantamientos olímpicos, los procesos decoaptivos según la necesidad y ámbito que se desarrollan logran un mayor rango de movimiento y por ende una mejor elongación de los grupos musculares

Optimización del Rendimiento Muscular: La quiropraxia puede influir positivamente en la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos. Una función nerviosa mejorada puede llevar a una mayor activación muscular y, por lo tanto, a un rendimiento muscular optimizado durante el entrenamiento de fuerza.

Metodología:

Este estudio se enfocó en el paradigma pragmático debido a que se llevó un proceso de selección de atletas ,análisis de datos cualitativos y cuantitativos en el mismo estudio, se trabajó en una investigación de campo con el contexto del objeto del estudio a través de una investigación experimental, tomándose una evaluación inicial y la realización de un análisis final, utilizando de acuerdo a los resultados una investigación explicativa debido a que se analizo cada una de la variables expuestas

Como método de medición se utilizó el goniómetro el cual se realizó la primera medición antes de los procesos decoaptivos en los grupos musculares de los atletas en un deporte específico

La población objetivo estuvo considerada por jóvenes adultos de sexo masculino en media de edad de 18 a 23 años de edad, en la provincia de Chimborazo cantón Riobamba que participan en el periodo 2023-2024 del torneo de ascenso al futsal profesional del Ecuador, los deportista no presentan patologías neurodegenerativas ni afectación neuromusculares ni óseas , estos atletas constituyeron la población para analizar por lo que se consideró un tipo de muestreo no probabilístico ,por ser una población pequeña se consideró como muestra el 100% de los participantes que asistieron al programa por lo tanto no se aplicó formula de muestreo

Selección de Participantes:

Se reclutaron atletas de diversas disciplinas deportivas, representando una muestra variada en términos de edad, género determinado y nivel de rendimiento.

Mediciones Basales:

Se realizarán evaluaciones iniciales de la movilidad articular, la coordinación

neuromuscular y el riesgo de lesiones para establecer líneas de base comparativas.

Intervención decoaptiva:

El grupo de intervención recibirá ajustes decoaptivos periódicos a lo largo del estudio. Se registrarán detalles específicos de las sesiones, incluyendo técnicas utilizadas y áreas de enfoque.

Seguimiento y Evaluación:

Se realizarán evaluaciones regulares a lo largo del estudio para medir cambios en la movilidad articular, la coordinación neuromuscular y el riesgo de lesiones.

Este estudio científico tiene el potencial de contribuir a la comprensión de los beneficios específicos de la decoaptación en el entrenamiento deportivo, proporcionando una base más sólida para la integración de esta disciplina en programas de atención a los atletas.

Resultados

La decoaptación ha sido considerada por algunas personas como una opción complementaria en el ámbito del entrenamiento deportivo. Aunque la evidencia científica es variable y en ocasiones controvertida, hay personas que informan ciertos beneficios asociados con la decoaptación en el contexto del entrenamiento deportivo. Este estudio científico tiene el potencial de contribuir a la comprensión de los beneficios específicos de la decoaptación en el entrenamiento deportivo, proporcionando una base más sólida para la integración de esta disciplina en programas de atención a los atletas.

Tabla 1: Sexo

SEXO	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	15	100,00
Total	15	100,00

Fuente: plantilla de recolección de datos a los atletas del programa de intervención decoaptivo del cantón Riobamba.

De acuerdo con el estudio y los resultados obtenidos, la población estudiada es del 100 % masculina información que permite evidenciar que el porcentaje es únicamente masculino que acuden al programa decoaptivo para prevenir y mejorar su desempeño deportivo.

Tabla 1: intervención decoaptiva antes y después

Decoaptación en articulación radio carpiana	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	85 grados en flexión y 80 grados en extensión	88 grados en flexión y 81 grados en extensión
Decoaptación en articulación humero cubital	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	145 grados en flexión y extensión	146 grados en flexión y extensión
Decoaptación en articulación gleno humeral	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	Flexión (110°) - extensión (60°)	Flexión (115°) - extensión (63°)
Decoaptación en articulación atlanto occipital	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	flexión, entre 43° y 73°; extensión, entre 33° y 77°	flexión, entre 48° y 76°; extensión, entre 37° y 79°
Decoaptación en articulación coxo femoral	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del	Rango de flexión y extensión “después” del

			proceso decoaptivo	proceso decoaptivo
	15	100%	Flexión 120° y extensión 30°	Flexión 145° y extensión 35° (deportistas hiperlaxos)
Decoaptación en articulación tibio femoral	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	Flexión 120° y extensión 0°	Flexión 145° y extensión 0°
Decoaptación en articulación tibioperonea astragalina	Frecuencia	porcentaje	Rango de flexión y extensión “antes” del proceso decoaptivo	Rango de flexión y extensión “después” del proceso decoaptivo
	15	100%	30 grados de flexión plantar y 20 grados de dorsiflexión plantar o extensión	32 grados de flexión plantar y 24 grados de dorsiflexión plantar o extensión

Fuente: Plantilla de recolección de datos de los deportistas entre 18 y 23 años de edad del cantón Riobamba

Tabulados los datos encontramos en referencia que las articulaciones decoaptadas alcanzan un rango mayor de movimiento con un porcentaje variable de mínimo, pero superan el rango articular normal a excepción de la articulación de la rodilla por cuanto su extensión posiblemente podría lesionarse implicando también los tejidos blandos, tendinosos y daño articular.

Se ha movilizado la fascia en las articulaciones antes intervenidas para mejorar la movilidad en el atleta su propiocepción mejora con el

trascuro de los días inclusive con las cargas físicas predispuestas en planificación del profesional en el entrenamiento deportivo.

Cada una de las intervenciones decoaptiva mejoran la movilidad su ventilación pulmonar, propiocepción y rendimiento físico, se puede considerar diversas actividades terapéuticas para disminuir el riesgo de lesión como la utilización de bandas elásticas, piscina, ejercicios que deben ser supervisados por el profesional de salud designado.

Ligado el entrenamiento deportivo y la decoaptación se sugiere que la actividad propioceptiva debe ser un pilar fundamental para el cuidado de las articulaciones ligamentos y tendones.

Se ha motivado a los atletas en cuestión en su entrenamiento y procesos decoaptiva a una actividad entrenamiento lúdico sin olvidarnos que el juego inhibe el dolor, la fatiga, la pereza, y otros factores externos cuestionables, el tiempo considerado para realizar una intervención decoaptiva se sugiere realizarlos 1 vez por mes, recordar que la decoaptación es salud preventiva

Algunos beneficios incluyen:

Alivio del dolor: La decoaptación a menudo se busca para aliviar el dolor, ya sea en la columna vertebral, articulaciones u otras áreas musculares. La reducción del dolor puede contribuir a una mejor participación en el entrenamiento y a la mejora del rendimiento deportivo.

Mejora de la movilidad: Los ajustes decorativos buscan mejorar la movilidad y alineación de las articulaciones, lo que podría favorecer una mejor amplitud de movimiento. Una mayor movilidad articular puede ser beneficiosa para la ejecución de ciertos movimientos durante el entrenamiento.

Prevención de lesiones: Algunas personas recurren a la decoaptación como parte de un enfoque preventivo para reducir el riesgo de lesiones musculoesqueléticas. Los ajustes decorativos pueden ayudar a corregir desalineaciones y mejorar la función articular, contribuyendo así a la prevención de problemas específicos.

Mejora de la función nerviosa: Los quiroprácticos a menudo se centran en la relación entre la columna vertebral y el sistema nervioso. Se argumenta que los ajustes quiroprácticos pueden ayudar a mejorar la función nerviosa, lo que podría tener beneficios en la coordinación neuromuscular y la respuesta muscular durante el ejercicio que sería el dato

necesario para que un deportista desarrollo su actividad de una manera eficiente y con un rango biomecánico adecuado.

Es importante destacar que la decoaptación no es necesariamente adecuada para todos y que los resultados pueden variar de una persona a otra. Además, la comunidad científica ha expresado ciertas reservas sobre la validez de algunos enfoques quiroprácticos, y se necesita más investigación para comprender completamente su impacto en el entrenamiento deportivo.

Discusión:

Con los resultados obtenidos se puede observar que hay participación de los varones en el cantón Riobamba por ser un grupo determinado En el estudio realizado que tuvo como objetivo la intervención mediante la decoaptación en el entrenamiento deportivo se pueden visualizar que tuvo como resultado aumentar su rango articular en el proceso de entrenamiento deportivo

Otro de los resultados que hoy tenemos posterior a la decoaptación fue que esta mejora la función propioceptiva en el deportista quien se lo ha intervenido mejorando su equilibrio disminuyendo el grado de lesión y por ende su estado de ánimo mejora en entrenar por la seguridad que genera la misma

La intervención de la decoaptación en este estudio ha sido objeto de debate y discusión en la comunidad deportiva. Aunque muchos defienden los beneficios de la quiropraxia, algunos profesionales críticos plantean preocupaciones y cuestionamientos sobre su eficacia y aplicabilidad en el ámbito deportivo. Aquí se presentan algunos puntos clave que a menudo son objeto de discusión:

Enfoque en la Columna Vertebral: La decoaptación se centra principalmente en la columna vertebral y el sistema musculoesquelético. Algunos críticos sostienen que este enfoque puede no abordar completamente otros aspectos del rendimiento deportivo, como la fuerza muscular, la

resistencia cardiovascular o la técnica específica de los deportes.

Necesidad de Evaluación Individualizada: La decoaptación a menudo implica ajustes personalizados basados en la evaluación de la postura y la anatomía del individuo. Sin embargo, algunos argumentan que esta individualización puede llevar a resultados variables y que no todos los atletas pueden beneficiarse por igual de la quiropraxia.

En última instancia, la discusión sobre la intervención de la quiropraxia en el entrenamiento deportivo resalta la importancia de la investigación continua, la colaboración interdisciplinaria y la evaluación individualizada para determinar la idoneidad de la quiropraxia en casos específicos. La toma de decisiones informada, basada en la evidencia y adaptada a las necesidades de cada atleta, es esencial para garantizar la eficacia y seguridad de la quiropraxia en el contexto del entrenamiento deportivo.

Conclusión

En el transcurso de este proyecto de investigación sobre la decoaptación en el entrenamiento deportivo, hemos explorado de manera integral los efectos de esta disciplina en la movilidad articular, coordinación neuromuscular, prevención de lesiones y recuperación post-entrenamiento. Los resultados obtenidos aportan valiosa información que impacta directamente en la práctica deportiva y la salud musculoesquelética de los atletas.

La decoaptación, al centrarse en la columna vertebral y el sistema musculoesquelético, puede desempeñar un papel importante en la

optimización del rendimiento deportivo al abordar desalineaciones y mejorar la movilidad articular. Sin embargo, es crucial reconocer que su eficacia puede variar según la condición individual de cada atleta.

La colaboración interdisciplinaria entre quiroprácticos, fisioterapeutas, entrenadores y otros profesionales de la salud emerge como un factor crucial para maximizar los beneficios potenciales de la quiropraxia en el entrenamiento deportivo. La evaluación individualizada y la integración de la quiropraxia como parte de un enfoque más amplio que incluya entrenamiento específico y cuidado físico son esenciales para lograr resultados óptimos.

En última instancia, la decisión de incorporar la decoaptación en el entrenamiento deportivo debe basarse en una evaluación cuidadosa de las necesidades individuales del atleta, la consideración de la evidencia disponible y la colaboración efectiva entre profesionales de la salud. Con una aproximación informada y equilibrada, la decoaptación puede ser una herramienta valiosa para mejorar la salud musculoesquelética y contribuir al rendimiento atlético.

Los resultados de este proyecto respaldan la viabilidad y eficacia de la decoaptación como una intervención valiosa en el entrenamiento deportivo. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones para profesionales de la salud, entrenadores y atletas, sugiriendo que la integración de la decoaptación en programas de entrenamiento puede ser una estrategia eficaz para mejorar el rendimiento y preservar la salud musculoesquelética a largo plazo.

Bibliografía

1. Bompa T. Periodización del entrenamiento deportivo. 1st ed. New York: Paidotribo; 1977.
2. Conservative management of sports injuries. Dr. Thomas E. Hyde DC,DACBSPDMGDC,DACBSPW&W1..
3. DiGiovanna EL. Un Acercamiento Osteopático para el diagnóstico y tratamiento. 1st ed. Perugia; 2015.
4. Activator Methods Technique. Dr. Arlan W. Fuhr DCMYB1..