UFLO UNIVERSIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Conocimiento y percepciones sobre los componentes del entrenamiento invisible en nadadores participantes del Circuito de Natación Máster de la Patagonia en el año 2026.

Estudiante: Felipe Mariano

Legajo: 29264

Director: Lic. Nicolás Heredia

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciado en Nutrición

2026

UFLO
UNIVERSIDAD

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO.** Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [x]

A partir de otra fecha, especificar: … / … / …

Lugar y fecha: Cipolletti, Rio Negro, Argentina. 7 de Mayo de 2026

Firma y aclaración del autor:

Agradecimientos:

En primer lugar, agradezco a todas las profesionales que aportaron su conocimiento, recomendaciones, sugerencias y contactos para que este trabajo pudiera llevarse a cabo. En especial, a la Licenciada en Psicología Amira Vilchez y a las licenciadas en Nutrición Mariana Andrea Eulalia, Marilia Elizabeth González, María Belén Martínez, Natalia Scotti y Eugenia Angelini.

Particularmente, a Eugenia, por haberme recibido en sus espacios de trabajo para la realización de mis prácticas profesionales. Con ella no solo aprendí sobre nutrición, sino también sobre responsabilidad, trabajo interdisciplinario y la importancia de posicionarse con respeto.

A mi director de tesis, Licenciado Nicolás Heredia, con quien tuve mi primera experiencia de trabajo interdisciplinario. Su acompañamiento incondicional no comenzó con este trabajo, ya que tengo la suerte de haber crecido con él.

En la misma línea, agradezco a mis primos y mi prima, a mi tía-madrina y a mi abuela Ana, por su apoyo a lo largo de este proceso.

A mis amigos Sele y Tomi, por estar siempre presentes y hacer este camino más liviano, acompañándome con mates y risas. A Valu que a pesar de la distancia siempre está para mí.

A Tomi, por haberme acompañado durante toda mi trayectoria universitaria. En estos años le tocó probar recetas algo dudosas, escuchar exposiciones, presenciar casos clínicos y hasta ser modelo para antropometrías. Gracias por tu apoyo incondicional y por estar siempre para mí. También a Chía y Otoño que nunca nos dejaron solos en una noche o tarde compartida de estudio.

A Meli, por ser mi compañera de trabajo y por su sostén constante. La facultad me dio muchas satisfacciones, pero nada se compara con tu amistad.

Agradezco también a todas las personas que me dieron la oportunidad de habitar distintos espacios, tanto dentro como fuera de la facultad. En especial, a las docentes de la cátedra de Bioquímica, ya que la docencia ha sido una de las experiencias más enriquecedoras de mi formación.

A mi papá.

Y, por último, a mi mamá, por darme siempre todo lo que necesité y más. Por permitirme equivocarme, por ayudarme a aprender y por sostenerme en cada etapa.

También le agradezco por haberme enseñado a flotar de espalda y por haberme empujado a hacer muchas cosas, como no dejar de nadar. Sin eso, este trabajo probablemente no existiría, ya que llegué a la nutrición a través de mi experiencia con la natación.

Los aprendizajes más significativos de estos años fueron transmitidos por personas apasionadas por lo que hacen. Y como todavía hay mucho que quiero seguir aprendiendo, elegí desarrollar este trabajo integrador final en torno a algo que me atravesó toda la vida: un deporte que me permitió conocer distintas partes del país y que me regaló amistades incomparables.

ÍNDICE

1. Introducción.....1
1.1. Objetivo General.....3
1.2. Objetivos Específicos.....3
2. Estado del arte.....3
3. Marco teórico.....10
3.1. Actividad física y Deporte.....10
3.2. Natación máster y Deportista amateur.....11
3.3. Circuito Máster de Natación de la Patagonia.....13
3.4. Entrenamiento.....13
3.5. Entrenamiento Invisible.....15
3.5.1. Hidratación.....16
3.5.2. Nutrición y suplementación.....24
3.5.3. Manejo de las emociones.....31
3.5.4. Sueño.....34
3.6. Conocimiento.....34
3.7. Percepción.....35
4. Metodología.....37
4.1. Operacionalización de las variables.....37
4.2. Diseño de estudio.....39
4.3. Universo y muestra.....40
4.4. Bitácora de la investigación.....42
4.5. Criterios de selección.....42
4.5.1. Criterios de Inclusión.....42
4.5.2. Criterios de Exclusión.....43
4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....43
4.7. Análisis estadístico.....44
4.8. Aspectos bioéticos.....44
5. Resultados.....45
6. Discusión.....62
7. Conclusión.....66
7.1. Aportes y contribuciones de la investigación.....66
7.2. Limitaciones de la investigación.....67
7.3. Líneas de investigación futuras.....68
7.4. Propuestas de intervención.....69
8. Bibliografía.....71
9. Anexos.....80
9.1. Anexo 1. Transcripción de las entrevistas a profesionales vinculados al deporte.....80
9.2. Anexo 2: Entrevista semiestructurada de elaboración propia.....99
9.3. Anexo 3. Formulario de Consentimiento Informado.....101
9.4. Anexo 4. Transcripción de las entrevistas realizadas a los nadadores.....103

9.5. Anexo 5. Link Matriz de trabajo.....186

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo analizar el conocimiento y las percepciones de los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026 sobre el entrenamiento invisible y sus componentes. El estudio presentó un enfoque cuantitativo descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por nadadores y nadadoras mayores de 18 años pertenecientes al Circuito Máster de Natación de la Patagonia, quienes combinan la práctica deportiva con actividades laborales, familiares y sociales. Los datos fueron obtenidos mediante una entrevista semiestructurada elaborada para la investigación, donde se indagaron aspectos vinculados al conocimiento del concepto de entrenamiento invisible y a las percepciones sobre la importancia de sus componentes en el rendimiento deportivo. Entre las variables analizadas se incluyeron la hidratación, la alimentación, la suplementación, el sueño, el descanso y el manejo de las emociones, así como también características relacionadas con la trayectoria deportiva de los nadadores, los motivos de práctica de la natación y la participación en competencias máster. Asimismo, se analizaron las percepciones de los participantes respecto al impacto de estos componentes sobre el rendimiento, la recuperación y la salud deportiva.

PALABRAS CLAVES: Entrenamiento invisible. Natación máster. Conocimiento. Percepción. Rendimiento deportivo. Nutrición deportiva.

1. Introducción

Según Weineck (2005), el entrenamiento es un concepto aplicado a diversos ámbitos y utilizado para describir un proceso orientado a la mejora de objetivos específicos. En este sentido, Martin (1977, como se citó en Weineck, 2005) sostiene que el entrenamiento constituye un proceso que origina cambios en el estado del individuo pudiendo manifestarse a nivel físico, motor, cognitivo o afectivo.

Al referirse a entrenamiento deportivo, se delimita con mayor precisión el alcance de este proceso. Se entiende por entrenamiento deportivo a la preparación integral del deportista, que abarca dimensiones físicas, técnico-tácticas, intelectuales y psíquicas, desarrolladas a través de la aplicación sistemática de ejercicios (Matveiev, 1972, como se citó en Weineck, 2005). Asimismo, este proceso se caracteriza por ser de carácter planificado y objetivo, orientado a incidir de manera directa sobre el estado de rendimiento y sobre la capacidad del deportista para manifestarlo en situaciones concretas (Carl, 1989, como se citó en Weineck, 2005). De este modo, el entrenamiento deportivo no solo busca mejorar capacidades aisladas, sino que constituye un proceso complejo e integral dirigido a optimizar el desempeño global del individuo.

Sin embargo, este proceso no está limitado exclusivamente a las acciones que se desarrollan en las sesiones de entrenamiento, sino que está altamente influenciado por una serie de factores que se dan fuera del ámbito formal de práctica deportiva. El entrenamiento invisible es el concepto que se utiliza para englobar a los elementos que, si bien no forman parte del entrenamiento físico directo, inciden en la capacidad de rendimiento de los deportistas. Entre estos componentes se incluyen a la alimentación, la hidratación, la suplementación, el descanso, el manejo de emociones y la recuperación, entre otros según las diferentes bibliografías disponibles (Mason et al., 2025).

A pesar de la relevancia de estos factores, el entrenamiento invisible no siempre es considerado dentro de la práctica deportiva, especialmente en deportistas amateurs, quienes, por falta de información o debido a que deben compatibilizar la actividad deportiva con otras responsabilidades, tienden a percibir que estos componentes están reservados para el ámbito del alto rendimiento. Sin embargo, resulta fundamental que, desde el rol profesional, se promueva la educación y la concientización en torno al entrenamiento invisible, debido a que, en muchos casos, la exigencia de la práctica deportiva en este grupo puede ser comparable a la del deporte de élite, aunque con una menor disponibilidad de tiempo, energía y recursos. Esta situación representa un desafío para los profesionales, quienes deben orientar su trabajo a prevenir déficits, lesiones y estados de fatiga crónica, así como favorecer que el deportista mantenga el disfrute de la actividad, aspecto central en este tipo de práctica (Comunicación personal, Anexo 1, 22 de enero de 2026).

Un nadador máster es una persona adulta que participa en competencias de natación, dentro de una modalidad deportiva que promueve la práctica del deporte durante toda la vida (Sport for Life). La edad mínima para integrar esta categoría varía según la disciplina deportiva, siendo la natación una de las más bajas dentro del deporte máster con inicio a los 20 años (McIntyre & Co., 1992; Jones, 2009, citado en Petracovschi, 2011). En este contexto, resulta fundamental explorar el conocimiento y las percepciones que tienen los nadadores máster acerca del entrenamiento invisible y sus componentes, ya que estos son fundamentales para optimizar el rendimiento deportivo, favorecer la recuperación y preservar la salud del deportista. La falta de conocimiento o una valoración inadecuada de estos componentes podría limitar la adopción de hábitos adecuados, dificultando la adaptación a las cargas de entrenamiento y aumentando el riesgo de fatiga, lesiones, disminución del rendimiento o abandono deportivo.

Por tal motivo, surge como interrogante central de esta investigación:

¿Cuál es el conocimiento y cuáles son las percepciones de los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026 sobre el entrenamiento invisible y sus componentes?

1.1. Objetivo General

- Analizar el conocimiento y las percepciones de los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026 sobre el entrenamiento invisible y sus componentes.

1.2. Objetivos Específicos

- Describir el conocimiento que tienen los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026 acerca del concepto de entrenamiento invisible y sus componentes.
- Identificar las percepciones de los nadadores en relación con la importancia de los distintos componentes del entrenamiento invisible en el rendimiento deportivo.
- Analizar la relación entre el conocimiento del entrenamiento invisible y las características de la trayectoria deportiva de los nadadores.

2. Estado del arte

La influencia de los componentes del entrenamiento invisible sobre el rendimiento deportivo, la recuperación, la salud y la adaptación a las cargas de entrenamiento ha sido materia de investigación de creciente interés en la comunidad científica durante los últimos años. Diversas investigaciones desarrolladas en distintos países, instituciones y poblaciones deportivas han abordado aspectos como la alimentación, la hidratación, el sueño, la recuperación y el conocimiento

que poseen los deportistas sobre estas prácticas. Analizar estos componentes permite demostrar que el rendimiento deportivo no depende únicamente de las sesiones formales de entrenamiento, sino también de los hábitos y conductas que los deportistas sostienen fuera de ellas.

El entrenamiento invisible ha sido estudiado de manera directa por Castro (2023), quien realizó en Colombia una investigación con deportistas de la selección femenina de voleibol de la Universidad Mariana, una institución de educación superior privada y católica ubicada en San Juan de Pasto. El estudio propuso analizar el entrenamiento invisible y los aspectos nutricionales en estas deportistas, y para hacerlo se llevó adelante una investigación cuantitativa, observacional, descriptiva y transversal. Como resultados se reconoció que las participantes presentaban dificultades en su alimentación, vinculadas con una baja frecuencia de comidas y un desbalance energético relacionado con la calidad nutricional de las mismas. En cuanto a la hidratación, la mayoría presentó un nivel adecuado. Por otro lado, en relación al descanso, gran parte de las deportistas informó dormir menos de seis horas diarias. Además, el estrés asociado a la carga académica y a los estilos de vida fue identificado como el factor más influyente dentro de la carga extra entrenamiento. Este estudio es de suma importancia para la presente investigación porque aborda al entrenamiento invisible desde una perspectiva amplia, integrando los componentes de alimentación, hidratación, descanso y estrés, los cuales buscan ser analizados en este trabajo.

Los componentes más estudiados del entrenamiento invisible son la alimentación e hidratación, evaluando el conocimiento nutricional y los hábitos de los deportistas. En Chile, específicamente en la ciudad de Curicó, en la Región del Maule, Carrizo Bravo, Carnero Contreras y Carmona Stipelcovich (2021) evaluaron la valoración y el grado de conocimiento acerca del entrenamiento invisible enfocado en la nutrición y la hidratación en 20 futbolistas pertenecientes a la categoría sub20 del Club Deportes Provincial Curicó Unido. Para llevar adelante su estudio, los autores aplicaron un diseño cuantitativo, no experimental, exploratorio. Utilizando un cuestionario de dos partes de elaboración propia, con el cual reconocieron que los deportistas otorgaban una

valoración alta a la alimentación y la hidratación como factores determinantes del rendimiento deportivo, aunque presentaban niveles bajos o medios de conocimiento sobre dichas prácticas. Los resultados permitieron concluir que esta discrepancia podría afectar el rendimiento deportivo y aumentar el riesgo de fatiga y lesiones, destacando la necesidad de incorporar profesionales especializados en nutrición deportiva al club. Este estudio es relevante para la presente investigación porque demuestra que valorar una práctica no implica que se conozca cómo aplicarla de manera adecuada, lo que resulta de interés al analizar el conocimiento de los nadadores adultos sobre los componentes del entrenamiento invisible.

De forma similar, Klein, Eck, Walker, Pellegrino y Freidenreich (2021) estudiaron en Estados Unidos a 331 atletas universitarios pertenecientes a instituciones de la NCAA División III, con el propósito de evaluar el conocimiento en nutrición deportiva, las prácticas alimentarias y las fuentes de información utilizadas por los deportistas. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, basado en la aplicación de un cuestionario validado. Los autores observaron un bajo nivel de conocimiento nutricional, con un promedio de respuestas correctas cercano al 36,9%. Sin embargo, los participantes poseían algunas prácticas de alimentación adecuada a su contexto, como no saltarse comidas y hacer ingestas antes y después de la actividad física. En cuanto a las fuentes de información, se encontró que las principales eran las redes sociales, entrenadores y preparadores físicos, mientras que los profesionales especializados eran consultados en menor medida. Este estudio permite analizar no sólo cuánto conocen los deportistas, sino también de donde obtienen la información que orienta su conocimiento y percepciones hacia sus prácticas cotidianas.

Otro estudio realizado por Manche, Sarpong y Sorkpor (2025) analizó el conocimiento nutricional y las prácticas alimentarias de 277 atletas pertenecientes a instituciones de educación superior de la Región Volta, en Ghana. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el nivel de conocimiento nutricional, las prácticas alimentarias y los factores que influían en dichas prácticas. La investigación tomó un diseño descriptivo de corte transversal, basada en cuestionarios estructurados

y los autores exponen que los participantes presentaban altos niveles de conocimiento nutricional. Sin embargo, este conocimiento no se traducía completamente en prácticas alimentarias adecuadas, ya que muchos deportistas presentaban conductas como omisión de comidas, consumo irregular de alimentos saludables y dificultades para cumplir con dietas recomendadas. Asimismo, se identificaron factores que condicionan estas prácticas, tales como el costo de la alimentación, la falta de tiempo y la influencia del entorno familiar. Es por esto que los autores concluyen que, a pesar del adecuado nivel de conocimiento, persiste una brecha entre el saber y el hacer, por lo que resulta fundamental implementar estrategias de educación nutricional y acompañamiento que permitan mejorar los hábitos alimentarios y, en consecuencia, el rendimiento deportivo. Este antecedente resulta importante porque expone que el conocimiento no garantiza la adopción de hábitos saludables, ya que las condiciones económicas, sociales y familiares también influyen en la posibilidad de aplicar las prácticas vinculadas al entrenamiento invisible.

En 2024, Scanlon y Norton realizaron una investigación en jugadores adolescentes de rugby con el objetivo de analizar el conocimiento y las prácticas relacionadas con la nutrición y la hidratación. El estudio estuvo compuesto por un total de 28 jugadores de entre 16 y 17 años perteneciente a un programa de desarrollo deportivo de Munster Rugby en Limerick, Irlanda. Para la obtención de los resultados, se utilizaron cuestionarios validados, registros dietéticos de tres días y mediciones de gravedad específica de la orina para evaluar el estado de hidratación. Lo que se observó fue un conocimiento nutricional subóptimo, prácticas alimentarias inadecuadas y signos de deshidratación en diferentes momentos de la evaluación. Además, los autores observaron que el conocimiento teórico sobre hidratación no siempre se reflejaba en conductas adecuadas. Al igual que lo expuesto con los estudios anteriores, se refuerza la discrepancia que existe entre saber qué prácticas son importantes y poder sostenerlas efectivamente en la vida deportiva cotidiana.

Núñez-Rocha, Martínez-Hernández, Cañamar-Ramírez, Ávila-Ortiz, Pérez García, Guevara-Valtier y Hernández Ruiz (2021) desarrollaron una investigación en México, con atletas de

alto rendimiento de diferentes disciplinas pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), una entidad de formación superior de carácter pública. En este estudio se buscó determinar el índice de alimentación saludable, la ingesta de agua en 24 horas y la calidad del sueño en deportistas universitarios, considerando que estas variables constituyen componentes fundamentales para preservar la salud y optimizar el rendimiento físico, para ello, los autores llevaron a adelante un estudio transversal descriptivo aplicado a 769 atletas, mediante una encuesta digital que evaluó la frecuencia alimentaria, los litros de agua consumidos en un día y la calidad del sueño a través del instrumento PSQI. Entre los principales resultados se observó que solo el 25% de los atletas presentó una alimentación saludable, que la ingesta promedio de agua se encontró por debajo de las recomendaciones y que el 73% evidenció mala calidad del sueño. Este antecedente resulta relevante para la presente investigación porque integra tres componentes centrales del entrenamiento invisible, como la alimentación, la hidratación y el descanso, y expone que incluso en deportistas de alto rendimiento pueden existir dificultades para sostener hábitos adecuados fuera del entrenamiento formal.

En otro estudio de tipo cuantitativo descriptivo, con diseño transversal realizado por Mason, Connolly, Devenney, Lacey, O'Donovan, Faulkner y Doherty (2025) en Irlanda con 51 atletas adolescentes de alto rendimiento, que tenía como objetivo analizar la calidad, cantidad y temporalidad del sueño, el nivel de conocimiento nutricional y las prácticas de recuperación, así como las relaciones entre estas variables, se observó que los deportistas presentaban niveles bajos de conocimiento nutricional, con valores inferiores al 50% en todas sus dimensiones. Asimismo, se identificaron niveles moderados de estrés y altos niveles de recuperación, lo que evidencia la importancia de un adecuado manejo de estas variables para optimizar el rendimiento deportivo. Estos resultados fueron observados a partir de la aplicación de cuestionarios validados. Este estudio fortalece la relación entre sueño, nutrición, estrés y recuperación como componentes interdependientes del entrenamiento invisible.

En relación a la natación, Lundstrom, De Souza, Khen y Williams (2025) analizaron la ingesta de macronutrientes y los comportamientos alimentarios en nadadores universitarios de alto nivel durante períodos de entrenamiento intenso. Este estudio fue desarrollado en Estados Unidos con una muestra de 25 nadadores de entre 18 y 22 años de edad. El objetivo era evaluar si los nadadores cumplian con las recomendaciones de ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas, así como analizar la distribución de nutrientes a lo largo del día y las diferencias según el sexo. Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal, en el que los participantes registraron su ingesta alimentaria durante tres días mediante una aplicación móvil validada, complementada con mediciones de gasto energético y entrenamiento. Como resultados del trabajo se expusó que, si bien la mayoría de los deportistas cumplía con las recomendaciones de consumo de proteínas, menos del 30% alcanzaba los valores adecuados de carbohidratos y grasas, especialmente en momentos clave como antes, durante y después del entrenamiento. Este estudio resulta importante en el marco de la presente investigación porque muestra que, aun en nadadores universitarios de alto nivel, pueden existir diferencias entre las recomendaciones nutricionales y las prácticas alimentarias reales, lo que puede afectar el rendimiento, la recuperación y la salud.

Dentro de las investigaciones con población conformada por nadadores máster, Meléndez Mellid (2024) desarrolló en España una propuesta de programa de intervención y educación nutricional. La autora destaca que la categoría máster agrupa a nadadores mayores de 25 años, quienes prolongan su vida deportiva mientras compatibilizan la práctica de la natación con responsabilidades laborales, familiares y personales. El objetivo del trabajo fue que los participantes adquirieran conocimientos necesarios para construir hábitos y seguir una alimentación saludable acorde a su edad y al nivel de actividad física. Para alcanzar este fin, propuso intervenciones nutricionales destinadas a optimizar el rendimiento en entrenamientos y competencias, así como a promover un estilo de vida saludable mediante talleres y actividades de aprendizaje. El trabajo concluye que los nadadores máster necesitan educación nutricional específica, ya que suelen presentar conocimientos limitados y dificultades para organizar una alimentación adecuada por la

carga laboral, familiar y deportiva. Este antecedente resulta de especial importancia para la presente investigación porque aborda una población similar en cuanto a disciplina deportiva y edad respecto a la de este trabajo, aunque su foco principal está puesto en la nutrición, mientras que la presente investigación busca analizar de manera más amplia el conocimiento y las percepciones sobre los distintos componentes del entrenamiento invisible.

De manera similar, Dunican, Perry, Maisey, Nesci y Roberts (2023) realizaron una investigación en Perth, Australia, con 24 nadadores máster de ultradistancia que se preparaban para una competencia de resistencia en aguas abiertas. El objetivo del estudio fue analizar la eficacia de un programa de educación en higiene del sueño sobre los hábitos de descanso de estos deportistas. Se llevó adelante una investigación cuantitativa, con diseño prospectivo y enfoque longitudinal, organizada en dos fases, antes y después de la intervención educativa. Los datos fueron recolectados mediante dispositivos de monitoreo de actividad que permitieron medir variables objetivas del sueño durante 42 noches. Los resultados evidenciaron que, a pesar de la implementación del programa de educación en higiene del sueño, no se produjeron mejoras significativas en la duración total del sueño, manteniéndose valores por debajo de las recomendaciones. Asimismo, se observó que la intervención produjo modificaciones en los horarios de inicio y finalización del sueño, pero sin impacto real en la recuperación. Este estudio resulta central para la presente investigación porque demuestra que, en nadadores máster, la educación aislada no siempre es suficiente para modificar hábitos, ya que el descanso se encuentra condicionado por factores externos como las obligaciones laborales, familiares y los horarios de entrenamiento, lo cual también afecta otros componentes del entrenamiento invisible no evaluados en el estudio pero sí considerados en el presente trabajo.

En los estudios seleccionados y revisados se observan similitudes con el presente trabajo, ya que varios abordan componentes del entrenamiento invisible como la alimentación, la hidratación, el descanso, la recuperación o la calidad del sueño. Sin embargo, ninguno integra de manera completa el análisis del conocimiento y las percepciones que poseen los nadadores adultos respecto de todos

los componentes del entrenamiento invisible. La mayoría de las investigaciones disponibles se centra en deportistas de élite, juveniles, universitarios o pertenecientes a clubes deportivos y programas de desarrollo, en países como Colombia, Chile, México, Ghana, Irlanda, Estados Unidos, España y Australia. Asimismo, los estudios con población conformada por deportistas adultos o amateurs resultan escasos, especialmente aquellos que consideran a sujetos que combinan su vida deportiva con responsabilidades laborales, familiares y personales. Esta limitaciones de estudios se vuelve aún más evidente si se considera la ausencia de investigaciones desarrolladas en Argentina y, específicamente, en la región patagónica. Por último, los trabajos relevados no indagan los motivos que llevan a los nadadores adultos a practicar natación máster ni las razones por las cuales deciden participar en competencias, aspectos que el presente estudio incorpora como parte de su aporte original.

3. Marco teórico

3.1. Actividad física y Deporte

La Organización Mundial de la Salud (2020) señala que “la actividad física es todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía” (p. vi). Asimismo, define el deporte como un conjunto de actividades realizadas conforme a reglas establecidas, practicadas por placer o con intención competitiva, que pueden llevarse a cabo de manera individual o grupal y que, en muchos casos, se encuentran reguladas por organismos deportivos (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La práctica de actividad física genera adaptaciones fisiológicas en el organismo de aquellos que la practican. En el caso particular de los adultos, según la Organización Mundial de la Salud (2021)

> La actividad física es beneficiosa por cuanto respecta a los siguientes resultados de salud: mejora de la mortalidad por todas las causas y la mortalidad cardiovascular, la incidencia de

> hipertensión, la incidencia de cáncer en lugares específicos y la incidencia de diabetes de tipo 2, la salud mental (menor presencia de síntomas de ansiedad y depresión), la salud cognitiva y el sueño, y posible mejora de las mediciones de adiposidad (p. 2).

La actividad física realizada de forma regular es un estresor fisiológico para el organismo. Según Selye, el estrés es “la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, y puede manifestarse tanto en condiciones positivas como negativas”. Este proceso adaptativo activa mecanismos fisiológicos que permiten afrontar los cambios del entorno, siendo la actividad física un ejemplo de un estrés beneficioso para la salud (Casanova Moreno et al., 2023). Pero, para que la actividad física efectivamente sea un estresor, esta debe cumplir con características específicas de progresión, orientación y sistematización que generarán los cambios que implican mejoras funcionales, siempre dentro de las posibilidades biológicas de cada individuo (Spena, 2024).

Spena (2024) expone que las adaptaciones a la actividad física pueden generar cambios tanto agudos como crónicos y adaptativos. Estos últimos son alcanzados por “un estímulo medianamente regular, progresivo y orientado” (Spena, 2024, p. 20). Esto es lo que se define como entrenamiento.

Por esta razón, la recomendación de la Organización Mundial de la Salud para adultos de 18 a 64 años es la de realizar actividad física de forma regular. En una semana, se deberían acumular como mínimo entre 150 a 300 minutos de actividad física a una intensidad moderada o bien, si se opta por la actividad física vigorosa, realizarla por al menos entre 75 a 150 minutos semanales. También es posible combinar ambos tipos de actividad y beneficiarse de sus adaptaciones. Asimismo, este tiempo recomendado puede ser superado (Organización Mundial de la Salud, 2021).

3.2. Natación máster y Deportista amateur

La natación es una práctica deportiva que se desarrolla en el medio acuático y que puede realizarse con fines recreativos, saludables o competitivos.Este deporte consta de competencias en

cuatro estilos distintos (mariposa, espalda, pecho y libre) que pueden ser individuales o en relevos. Las carreras se pueden dividir como cortas (50 - 100 metros), de media distancia (200 - 400 metros), y de distancia (800 - 1500 metros). (Burke, 2010)

Dentro de esta disciplina, la natación máster constituye una modalidad destinada a personas adultas que continúan o inician la práctica deportiva en etapas posteriores de la vida. Como hito histórico, se cree que la natación máster surgió en los años 80 en los Estados Unidos y al poco tiempo comenzó a desarrollarse en Europa (Hernández, 2015). Esta modalidad no se limita únicamente al rendimiento competitivo, sino que también promueve la participación, la continuidad deportiva, la salud, la socialización y la permanencia en la actividad física a lo largo de la vida (World Aquatics, 2024).

En relación a lo mencionado anteriormente, Petracovschi (2011) explica:

> El término *masters sports* proviene del inglés y su filosofía está simbolizada por el lema *Sport for Life*. El término *masters* significa que existe una edad mínima (McIntyre & Co., 1992), la cual varía según las ramas del deporte (Jones, 2009), de modo que, si en natación máster es de 18 años (la más baja), en remo es de 23 y en atletismo de 40. (p. 355)

A fines de este trabajo, los nadadores máster son considerados deportistas amateurs. Un deportista amateur es aquel que practica una disciplina deportiva de manera regular y organizada, participando incluso en competencias, pero sin que la actividad deportiva constituya su principal fuente de ingresos ni una actividad laboral remunerada. Su participación se encuentra motivada por intereses personales como la salud, el bienestar, la recreación, la superación personal o el disfrute de la práctica deportiva. A diferencia del deportista profesional, debe compatibilizar el entrenamiento y la competencia con otras responsabilidades laborales, académicas, familiares o sociales (Cardenal Carro, 2009).

3.3. Circuito Máster de Natación de la Patagonia

El Circuito Máster de Natación de la Patagonia es una competencia regional que reúne a nadadores y nadadoras mayores de 18 años de localidades de Río Negro y Neuquén, provincias ubicadas en la región patagónica argentina. Está orientado a deportistas máster, es decir, personas que practican natación de manera competitiva fuera del ámbito federado juvenil, combinando el rendimiento deportivo con la vida laboral, familiar y social. El circuito se desarrolla a lo largo del año mediante torneos organizados en diferentes sedes, promoviendo la participación continua, el desarrollo deportivo y la permanencia en la actividad física.

3.4. Entrenamiento

Como postulan Martin, Carl y Lehnertz (2007), “el entrenamiento deportivo es un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva” (p. 17). Spena (2024) propone definir al entrenamiento como aquellos estímulos que deben ser regulares, progresivos y orientados (p. 20), y por los cual se genera una adaptación.

Como comenta Ortega Hurtado (2016), varios autores han definido el entrenamiento deportivo de diferentes maneras. Ozolín (1983) lo concibe como un proceso de adaptación fisiológica ante cargas funcionales crecientes, mientras que Matwejew (1965) lo describe como una preparación integral del deportista a través de ejercicios físicos. Harre (1973) enfatiza su base pedagógica y sistemática, y Zintl (1991) lo plantea como un proceso de cambio en las capacidades deportivas

El entrenamiento está basado en principios, que son las reglas o directrices generales basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas que sirven para optimizar este proceso. (Ortega Hurtado, 2016)

A continuación, se exponen los principios del entrenamiento.

Tabla 1

Principios del entrenamiento.

Principio	***Definición***
Participación activa y consciente del entrenamiento (fundamental)	*El deportista debe conocer por qué y para qué entrena*
Desarrollo multilateral	*Se pretende buscar un desarrollo completo en todas las facetas y cualidades del deportista evitando una especialización prematura que acabaría con el deportista.*
Individualización	*postula que cada persona responde de forma diferente al mismo entrenamiento. Esto se debe a razones genéticas, nutricionales, ambientales, motivación, nivel de condición, etc.*
Progresión	*Consiste en la elevación gradual de las cargas del entrenamiento, el aumento de la intensidad y del volumen. Si no realizamos los cambios en nuestra metodología de entrenamiento de forma progresiva, no solo no conseguiremos el desarrollo deseado, si no que entraremos en un estado de sobreentrenamiento, o en el caso de establecer insuficiente carga, en un estado de desentrenamiento.*
Especificidad	*Indica que los efectos son específicos al tipo de estímulo de entrenamiento que se utilice en las tareas, es decir, específico al sistema de energía, específico al grupo muscular y también al tipo de movimiento de cada articulación.*
Del calentamiento y vuelta a la calma	*Recomienda que el calentamiento debe preceder a cualquier actividad física con el fin de aumentar la temperatura corporal, el ritmo respiratorio y la frecuencia cardíaca y prevención de lesiones. De igual forma la vuelta a la calma constituye una gran importancia ya que favorece la recuperación.*
Entrenamiento a largo plazo	*No debemos acelerar el proceso de entrenamiento. Mucho entrenamiento de forma prematura desemboca en el fracaso físico y mental. Lo adecuado es un programa de entrenamiento a largo plazo sin especialización prematura.*
De la continuidad	*El entrenamiento debe ser constante y repetido para lograr adaptaciones.*

De la acción inversa	*Muestra que los efectos del entrenamiento son reversibles. Todo el trabajo conseguido durante meses puede perderse aún en menos tiempo.*

Nota. Adaptado de *Entrenamiento en niños, verdades y mentiras*, por A. Ortega Hurtado, 2016, AOH Empresarial.

Estos principios permiten comprender que cada deportista responde de manera diferente a las cargas de entrenamiento y que las adaptaciones no dependen únicamente del trabajo realizado durante la sesión, sino también de los hábitos y estrategias que acompañan dicho proceso. (Ortega Hurtado, 2016)

3.5. Entrenamiento Invisible

Si bien el entrenamiento físico es fundamental para un buen rendimiento del deportista, también lo es poseer la capacidad de manejar eficazmente el estrés, contar con estrategias de recuperación relacionadas al sueño, los hábitos alimentarios y los periodos de descanso. Todos estos componentes apuntan a la optimización del rendimiento deportivo y al bienestar y la salud de los deportistas (Mason et al., 2025).

Drehmer Rieger et al. (2019) explican:

> Los atletas de todos los niveles, desde profesionales hasta amateurs, buscan maneras de mejorar tanto el rendimiento como la salud. Esto no solo implica las tareas propias del entrenamiento, sino también aquellos aspectos que pueden influir en la mejora del rendimiento y en la prevención de lesiones. Estos aspectos se conocen como entrenamiento invisible. El entrenamiento invisible mejorará la recuperación entre sesiones, reducirá el riesgo de lesiones y permitirá una mejor asimilación del entrenamiento. La adopción de estas medidas básicas, junto con el entrenamiento físico y mental, será decisiva para el rendimiento deportivo. (p. 1)

La aplicación de las distintas estrategias asociadas a este entrenamiento invisible depende del tipo de actividad que se realiza, la experiencia deportiva del atleta y los objetivos específicos que tenga tanto el atleta como el deporte en sí. Además, los métodos de recuperación deben estar periodizados, implementarse estratégicamente y adaptarse a las necesidades y características específicas e individuales del atleta y a la naturaleza de sus factores de estrés. Esto implica ajustar las estrategias de recuperación en función de la fase de entrenamiento, el calendario competitivo y las respuestas individuales (Drehmer Rieger et al., 2019).

Castro (2023) señala que este entrenamiento está constituido por las acciones que no forman parte del entrenamiento, pero que son fundamentales para mantener la calidad del desempeño competitivo, incorporando dentro de estas prácticas aspectos como la nutrición adecuada, el descanso, la recuperación, la reparación muscular, el manejo del estrés y la hidratación. El autor destaca especialmente que la nutrición constituye un componente central, ya que los hábitos alimentarios inciden de forma significativa en el rendimiento y en la capacidad de recuperación del atleta.

La capacidad de implementación de estas estrategias del entrenamiento invisible se ve influenciada por el conocimiento y las creencias de los atletas, su entorno, las fuentes de información en las que confían, y el tipo de deporte y nivel competitivo en el que participan (Mason et al., 2025).

3.5.1. Hidratación

El agua es el componente de mayor abundancia en el cuerpo humano, varía en rangos del 40 al 70 % de la masa corporal total según sexo, edad y composición corporal de cada individuo. La distribución está dividida en dos compartimentos, el primero es el intracelular, el cual representa el 60% del agua corporal total y se encuentra dentro de las células. El segundo es el extracelular el cual

representa el 40% restante, lo compone el líquido intersticial, el plasma sanguíneo, el líquido cefalorraquídeo, el de las glándulas y los de estructuras como oídos y ojos.

La proporción de agua varía en los distintos tejidos; el músculo contiene entre un 65 y un 75% de agua, por otro lado, el tejido adiposo posee un 10%. En personas que realizan actividad física, sobre todo si es intensa, se puede observar un incremento del contenido de agua intracelular como consecuencia del aumento de la masa muscular. Durante el ejercicio, la mayor pérdida de agua a través del sudor se produce desde el compartimento extracelular, en especial a partir del plasma sanguíneo (Spena, 2024).

La composición de los líquidos en los diferentes compartimentos es variable, a continuación, se exponen la composición de los líquidos en los compartimentos corporales

Tabla 2

Composición de los líquidos corporales

ION	***Plasma mEq/Lt***	***Intersticial mEq/Lt***	***Intracelular mEq/Lt***
Na+	*142*	*139*	*14*
K+	*4.2*	*4.0*	*140*
Ca++	*4.5*	*4.8*	*0*
Mg++	*2*	*2*	*20*
Cl-	*100*	*100*	*4*
HCO3-	*24*	*28*	*10*
HPO4-, H2PO4	*4*	*4*	*11*
SO4	*0.5*	*0.5*	*1*

Lactato	*1.2*	*1.2*	*1.5*
Proteínas	*1.2*	*0.2*	*4*
Urea	*4*	*4*	*4*
mEq totales	*282*	*281*	*281*

Nota. *Nota. Adaptado de "Organización funcional del cuerpo humano y control del medio interno", en A. C. Guyton & J. E. Hall, Tratado de fisiología médica (9.ª ed. en español, pp. 3-9), McGraw-Hill Interamericana, 1999.*

Para preservar la función celular y la homeostasis es necesario el mantenimiento del equilibrio de electrolitos en los compartimentos corporales. En el líquido extracelular, el sodio es el principal constituyente mientras que el potasio está en concentraciones más bajas, en el líquido intracelular las concentraciones son inversas. La diferencia entre las concentraciones son fundamentales para conservar los gradientes químicos y eléctricos que permiten la integridad celular y la transmisión de señales eléctricas a través del organismo. Existe un intercambio constante de agua entre los compartimentos intra y extracelular (Spena, 2024)

Onzari (2021) explica:

> La osmolaridad de los fluidos es el principal mecanismo para controlar la dirección del agua de los diferentes compartimentos del organismo. La osmolaridad es la cantidad o la concentración de sustancias disueltas (solutos) en una solución. La glucosa, las proteínas y los electrolitos, como el sodio, son algunos de los solutos que se encuentran en el agua del organismo. Cuando dos sustancias tienen la misma presión osmótica se denominan isoosmóticas; isotónicas, si tienen diferentes concentraciones de solutos; la que posee una presión osmótica mayor se denomina hipertónica y la

otra, hipotónica. La osmolaridad se expresa como mOsml/L, a diferencia de la osmolalidad, que es la expresión de mOsml/kg.

> Cuando existe diferente osmolaridad entre dos soluciones, se genera una diferencia de presión y esto produce el desplazamiento de agua a través de una membrana permeable desde el compartimento líquido con la solución hipotónica, hasta el de la solución hipertónica, con el objetivo de equiparar la osmolaridad de ambas soluciones. (p. 329)

Según Spena (2024), el equilibrio hídrico es el estado fisiológico en el que la cantidad de agua incorporada al organismo es igual a la cantidad de agua eliminada, lo que permite mantener constante el volumen y la composición de los líquidos corporales. Onzari (2016) explica que la ingestión adecuada de agua se ha establecido con el objetivo de prevenir los efectos deletéreos, tanto funcionales como metabólicos, de la deshidratación.

A continuación se exponen los mecanismos que influyen en el equilibrio hídrico.

Tabla 3

Mecanismos influyentes en el equilibrio hídrico

Mecanismo	*Cantidad estimada por día*	*Observaciones*
Mecanismos de incorporación de agua		
Agua contenida en alimentos	*20% - 30% de la ingesta total (≈500-700 mL)*	*Frutas y verduras son las más ricas en agua.*
Agua proveniente de bebidas	*1200 a 1500 mL*	*Principal fuente de hidratación diaria. Se incrementa con actividad física o calor.*
Producción metabólica endógena	*250 a 400 mL (≈14%)*	*Las grasas liberan más agua que los carbohidratos y las proteínas.*

Mecanismos de excreción de agua		
Orina	*1000 a 1500 mL*	*Principal vía de eliminación. Se regula por la hidratación y función renal.*
Sudor	*500 a 700 mL (puede aumentar)*	*Varía con temperatura y ejercicio.* *Es el mecanismo de termorregulación.*
Pérdidas insensibles (piel + respiración)	*600 a 800 mL*	*Incluye evaporación y agua en aire exhalado. Aumenta con ejercicio. La temperatura y la humedad ambiental, la presión barométrica, la altitud, el volumen de aire inspirado, las corrientes de aire, la ropa, la circulación sanguínea a través de la piel y el contenido de agua en el cuerpo pueden afectar la pérdida insensible de agua*
Heces	*100 a 200 mL*	*Puede aumentar en diarrea o vómitos.*

Nota. *Adaptado de Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias (p. 22), por L. Spena, 2024, Ediciones Journal.*

Las formas de eliminar agua del organismo son las mismas tanto en reposo, como en actividad, aunque se modifica la proporción (Onzarí, 2021). Es importante considerar, según lo que Onzari (2016) expone, que la temperatura, la humedad, la presión barométrica, la altitud, el volumen de aire inspirado, las corrientes de aire, el equipo que se use durante la práctica deportiva, la circulación sanguínea a través de la piel y el contenido de agua en el cuerpo pueden afectar la pérdida insensible de agua.

Tabla 4

Porcentaje de pérdida de agua en reposo y durante ejercicio intenso y prolongado

Forma de eliminar agua del organismo	*Reposo (%)*	*Ejercicio (%)*
Orina	*60*	*0.8*
Materia fecal	*5*	*0*
Pérdidas insensibles		
Piel	*15*	*1.1*
Respiración	*15*	*7.5*
Sudor	*5*	*90.6*

Nota. Adaptado de Onzari, M. (2021). Fundamentos de nutrición en el deporte (3.ª ed.). El Ateneo.

En el organismo, el agua cumple diversas funciones que son fundamentales a continuación se exponen las funciones del agua relacionadas a la actividad física:

Tabla 5

Funciones del agua relacionadas con la actividad física

Función	***Descripción***
Transporte	*Transporte de nutrientes, productos metabólicos de desecho, oxígeno, hormonas, enzimas, células sanguíneas*
Lubricante	*Lubricante articulaciones, mucosas, saliva, entre otros.*

Absorción del calor	*Absorbe el calor ante cambios de temperatura, ayudando a regular la temperatura corporal mediante almacenamiento térmico y evaporación de sudor.*
Regulación de la presión arterial	*Favorece una adecuada función cardiovascular mediante la regulación de la presión arterial*
Regulación del proceso digestivo	*Regula la digestión y absorción de nutrientes.*

Nota. *Adaptado de Fundamentos de Nutrición en el Deporte (3ª ed.), por M. Onzari, 2021, El Ateneo, Buenos Aires.*

Durante la actividad física se ha establecido la existencia de un déficit de ingesta líquida de 0.4–0.6 litros por hora dependiendo del gasto calórico de la propia actividad y el ambiente en el que se realiza (Rehrer, 2001, como se citó en Urdampilleta et al., 2013). El estado de deshidratación debido a la sudoración provocada por la actividad deportiva compromete tanto el rendimiento físico como el estado de salud por la pérdida de electrólitos que ocurre, especialmente de sodio (Palacios, 2008, como se citó en Urdampilleta et al., 2013).

Onzari (2021) menciona que tanto la sobrehidratación como la deshidratación causan problemas de salud a los deportistas. La deshidratación es la problemática más común, aunque la sobrehidratación con hiponatremia sintomática es una situación más peligrosa.

> La deshidratación puede afectar el rendimiento deportivo y contribuir a enfermedades producidas por el calor, exacerbar rabdomiólisis sintomática de esfuerzo, mientras que la hiponatremia durante el ejercicio puede producir enfermedad grave o muerte. (Onzari, 2016, p. 357)

Roses y Pujol (2006) mencionan que

> Las consecuencias de la pérdida de líquido son básicamente dos. Por una parte hay una disminución del rendimiento deportivo. En primer lugar, está condicionado por la

> afectación cardiovascular, debido al aumento del trabajo cardíaco. En segundo lugar, por el deterioro funcional de músculos y tendones, debido a que el aumento de la temperatura muscular altera la estructura normal de las proteínas contráctiles y de la colágena, con riesgo de lesiones musculotendinosas. Por otra parte, tenemos los riesgos de la deshidratación. Así, la pérdida del 3% del peso corporal causa contracturas y calambres musculares y aumento del riesgo de lipotimia (temperatura corporal, 38 °C); la pérdida del 5% del peso corporal ocasiona un mayor riesgo de lesiones musculotendinosas (temperatura corporal, 39 °C); la pérdida del 8% del peso corporal provoca la contracción sostenida del músculo sin posibilidad de relajación (temperatura corporal > 39,5 °C); por último, la pérdida del 10% del peso corporal comporta un riesgo vital. (p. 71)

Con la necesidad entonces, de evitar las complicaciones atribuidas a esta condición, se han determinado recomendaciones hídricas para deportistas. Estas guías se han desarrollado a partir de las investigaciones asociadas a la ingesta de líquidos, la absorción, la distribución y la retención. Las recomendaciones tienen en cuenta los principios básicos de la fisiología de la hidratación, así como factores como la variación individual en la pérdida de líquidos y sodio durante el ejercicio, el nivel de entrenamiento y el medio ambiente (Gatorade Sports Science Institute, 2013).

Gatorade Sports Science Institute (2013) establece:

> En general, es importante para un atleta comenzar el ejercicio en un estado hidratado, beber suficientes líquidos con sodio durante el ejercicio para mantener el peso corporal dentro de aproximadamente un 2%, y rehidratar después del ejercicio utilizando un líquido con sodio, en una cantidad ligeramente mayor que la pérdida de peso corporal. (p. 2)

A continuación se exponen las recomendaciones específicas de hidratación para atletas

Tabla 6

Recomendaciones de hidratación para atletas

~ 4 horas antes del ejercicio	*5-7 mL/kg de peso corporal*
~ 2 horas antes del ejercicio	*3 -5 mL/kg de peso corporal * SI la orina es oscura o si no se produjo*
Durante el ejercicio	*Líquido con sodio, cantidad basada en los cambios en el peso corporal*
Despues del ejercicio	*1.3-1.5 L de líquido por kg (20-24 oz por libra) de peso perdido durante el ejercicio*

Nota. *Adaptado de Recomendaciones de hidratación para atletas, por Gatorade Sports Science Institute, 2013, GSSI.*

3.5.2. Nutrición y suplementación

Onzari (2021) expone que el requerimiento energético es la cantidad de energía alimentaria necesaria para equilibrar el gasto energético con el fin de mantener el tamaño corporal, la composición corporal y un nivel de actividad física necesaria y deseable coherente con la buena salud a largo plazo.

Un consumo energético adecuado que compense el gasto del deportista constituye un componente central para optimizar el rendimiento físico, mientras que una ingesta calórica insuficiente mantenida en el tiempo puede generar alteraciones en el sueño, la recuperación, el perfil hormonal y otros parámetros fisiológicos relevantes (Pan American Hockey Federation [PAHF], 2020).

Meléndez Mellid (2024) señala que la natación no solo requiere una técnica depurada, sino que también impone demandas energéticas considerables debido a la resistencia del agua. Por esta razón, destaca que la nutrición resulta fundamental para el rendimiento de los nadadores, quienes deben seguir dietas balanceadas que incluyan proporciones óptimas de carbohidratos, proteínas y grasas, sin descuidar la ingesta de micronutrientes. Asimismo, indica que el uso de suplementos o ayudas ergogénicas puede ser beneficioso en función de las necesidades individuales y de la fase de la temporada.

Spena (2024) define a las disciplinas de fuerza y potencia como aquellas en las que se requiere la máxima producción de fuerza en una manifestación inmediata, presentándose generalmente como eventos de hasta 10 minutos de duración, dentro de los cuales incluye a la natación. Los deportes comprendidos en esta categoría demandan una elevada producción de energía en un corto período de tiempo, siendo el sistema de los fosfatos la principal fuente para la resíntesis de ATP, seguido por el sistema glucolítico. Durante los primeros segundos de actividad de alta intensidad, el sistema de los fosfatos permite mantener relativamente constante la disponibilidad de ATP, a los 4–5 segundos de esfuerzo las concentraciones de fosfocreatina pueden deplecionarse aproximadamente en un 80%. En este contexto, resulta fundamental identificar los sistemas energéticos predominantes y la utilización de los combustibles, ya que ello establece la base para la formulación de las recomendaciones nutricionales.

A continuación, se exponen el predominio de sistemas energéticos según el tipo de evento en natación en pileta.

Tabla 7

Sistemas de energía predominantes en eventos deportivos de potencia en natación en pileta.

Tiempo del evento	Ejemplos de deportes / pruebas	Sistema fosfagénico (%)	Sistema glucolítico (%)	Sistema oxidativo (%)

30 s – 1,5 min	Natación de 100 m	~10	~47–60	~30–43
1,5 – 2 min	Natación de 200	~5	~29–45	~50–66
3 – 5 min	Natación de 400 m	~2	~14–28	~70–84
5 – 8 min	Natación 800 m	< 1	~10–12	~88–90

Nota. Los valores expresan el aporte porcentual aproximado de cada sistema energético según la duración del esfuerzo. Adaptado de *Nutrición deportiva: ciencia, herramientas y estrategias* (Tabla 12.2), por Selinger y Coyle (2011).

No solo es importante considerar las necesidades generales que tengan este tipo de disciplinas en competencia sino que, al igual que ocurre en todos los deportes, es importante considerar los requerimientos nutricionales en función de la carga de trabajo de la semana y de su instancia de periodización (Spena, 2024). Periodizar la nutrición deportiva implica adaptar de manera planificada y dinámica la alimentación del deportista a las distintas etapas del entrenamiento, a sus objetivos y a las demandas cambiantes de la rutina deportiva, con el fin de optimizar el rendimiento a largo plazo, considerando variables como la carga de entrenamiento, la composición corporal, la suplementación, los antecedentes de salud y las condiciones ambientales (Onzari, 2021).

Spena (2024), reconoce que hay una tríada nutricional fundamental en este tipo de deportes: 1) abastecer al entrenamiento de fuerza y específico del deporte; 2) la recuperación; y 3) la promoción de las adaptaciones al entrenamiento, incluida la hipertrofia del músculo esquelético. Y a su vez, en este tipo de disciplinas, la tríada se divide en cuatro grandes macrociclos: 1) preparación general; 2) preparación específica; 3) competencia; y 4) transición

A continuación se exponen los requerimiento nutricionales en deportes de potencia según el estadio de periodización

Tabla 8

Requerimientos nutricionales en deportes de potencia según estadio de periodización

Descripción	Preparación general	Preparación específica	Competición	Transición
Características del entrenamiento	Alto volumen y baja intensidad de entrenamiento (5 a 12 h/sem)	Alta calidad e intensidad de entrenamiento (4 a 12 h/sem)	Bajo volumen y alta calidad e intensidad de entrenamiento (3 a 8 h/sem)	Alto volumen y baja intensidad de entrenamiento (2 a 4 h/sem)
Objetivo principal	Énfasis en trabajos oxidativos de base	Énfasis en trabajos específicos del deporte	Énfasis en la preparación de la competencia	Énfasis en estados de recuperación física y psicológica
Aporte calórico para sostener la carga de trabajo	3500–5000 kcal	3500–4500 kcal	2800–4300 kcal	2000–3000 kcal
Distribución de nutrientes	6–12 g CHO/kg1,5–1,8 g PROT/kg1,5–2 g GR/kg	5–10 g CHO/kg1,6–2 g PROT/kg1–1,5 g GR/kg	5–10 g CHO/kg1,6–2 g PROT/kg0,8–1,2 g GR/kg	3–6 g CHO/kg1–1,4 g PROT/kg1–1,5 g GR/kg

Nota. CHO = hidratos de carbono; PROT = proteínas; GR = grasas. Los valores corresponden a rangos aproximados y deben ajustarse de forma individual según la disciplina, el deportista y la carga de entrenamiento. Adaptado de Stellingwerff et al. (2012).

> Debido a la intensidad elevada de trabajo en las fases de preparación específica y competición, la dependencia relativa de la provisión de ATP basada en carbohidratos aumenta en estos bloques de trabajo. Sin embargo, dados los grandes volúmenes de entrenamiento durante la fase de preparación general, el requerimiento absoluto de carbohidratos es alto, siendo entre 6–10 g/kg/día la provisión promedio a lo largo de todo el año. (Spena, 2024, p. 235)

Antes del entrenamiento o competencia, debe siempre asegurarse un aporte suficiente de líquido para mantener la hidratación en conjunto con un alto contenido de hidratos de carbono para

mantener la glucemia y maximizar las reservas de glucógeno muscular. Además, y especialmente en la última comida realizada antes de comenzar con el ejercicio, debe planificarse una comida moderada a baja en proteínas, baja en grasas y baja en fibra para facilitar el vaciamiento gástrico y minimizar el malestar gastro-intestinal. (Burke, 2001).

Los objetivos de la ingesta de hidratos de carbono durante un esfuerzo físico se centran en reemplazar las pérdidas de fluidos y electrolitos junto a realizar un aporte adecuado de carbohidratos para mantener la glucemia, cubrir la demanda del tejido muscular y del cerebro. Dicho aporte de carbohidratos se recomienda de realizar cuando la sesión de entrenamiento se prolonga más allá de 1 hora y, puede contemplarse también, en aquellos deportistas que no tomaron suficientes hidratos de carbono antes del ejercicio (es decir, que comienzan con las reservas bajas cuando no es eso lo que se está buscando) o cuando se realizan ejercicios en un medio ambiente extremo. (Bonfanti et al., 2014)

El principal objetivo de la recuperación después del ejercicio se centra en aportar fluidos, electrolitos, energía, hidratos de carbono y, siempre, proteínas para reponer así el glucógeno muscular y también asegurar una rápida recuperación de las fibras musculares. (Burke et al., 2011)

El uso de suplementos nutricionales está muy relacionado con el esfuerzo físico y la ejecución de cualquier disciplina deportiva. La alimentación individualizada es la recomendación primaria, pero el uso de suplementos está muy validado en el deporte, debido a la evidencia científica que respalda el uso de varios de ellos. Hoy en día observamos que el uso de esta “herramienta nutricional” no solo se da en el ámbito del deporte competitivo, sino también en cualquier persona que comienza a entrenar. (Spena, 2024)

El Instituto Australiano del Deporte (AIS, por su sigla en inglés) implementó un programa de suplementación para deportistas en el año 2000 con los siguientes objetivos:

- Permitir a sus atletas enfocarse en el uso racional de suplementos y alimentos deportivos especiales como parte de su planificación nutricional.
- Asegurar que los suplementos sean usados correctamente y apropiadamente para entregar los máximos beneficios para el rendimiento, recuperación e inmunidad.
- Dar confianza a los deportistas de que recibirán un asesoramiento actualizado realizado por expertos.
- Minimizar el riesgo de que una suplementación pueda conducir a una inadvertida infracción de dopaje.

Los suplementos nutricionales pueden desempeñar un papel pequeño pero importante en los planes nutricionales de atletas de alto rendimiento. Las organizaciones deportivas, los científicos, la medicina del deporte, los entrenadores y los atletas deben contribuir a un enfoque pragmático y transparente que equilibre los pros y contras del uso de suplementos, respondiendo a cuatro grandes interrogantes:

- ¿Presenta buena evidencia de uso?
- ¿Es seguro?
- ¿Es efectivo?
- ¿Está permitido su uso en el deporte?

(Spena, 2024)

A continuación se exponen la clasificación propuesta por el programa de suplementación del Instituto Australiano del Deporte (2023)

Tabla 9

Clasificación de Suplementos del Instituto Australiano del Deporte (2023)

Grupo	Nivel de evidencia y descripción	Ejemplos
Grupo A	Fuerte evidencia científica que respalda su uso en situaciones específicas del deporte, utilizando protocolos basados en evidencia.	Bebidas deportivas; carbohidratos; barras deportivas; mezclas de macronutrientes; geles deportivos; suplementos de electrolitos; proteína aislada; hierro; probióticos; calcio; vitamina D; multivitamínicos; zinc.
Grupo B	Apoyo científico emergente; requiere mayor investigación. Considerado para su uso por atletas bajo un protocolo de investigación o administración en una situación monitoreada.	Polifenoles derivados de la fruta; vitamina C; mentol; agonistas de canales potenciales de receptores transitorios (p. ej., picante); quinina; colágeno; aceite de pescado; carnitina; curcumina; suplementos de cetonas; N-acetilcisteína.
Grupo C	Evidencia científica que no respalda el beneficio entre los atletas o no se ha realizado investigación suficiente para orientar una opinión informada.	Magnesio; BCAA; leucina; vitamina E; ácido alfa-lipoico; fosfato; tirosina; HMB; prebióticos.
Grupo D	Prohibidos o con alto riesgo de contaminación con sustancias que podrían dar positivo en una prueba de dopaje.	Efedrina; estricnina; sibutramina; metilhexanamina (DMAA); 1,3-dimetilbutilamina (DMBA); otros estimulantes de origen herbal; DHEA; androstenediona; 19-norandrostenona; otros prohormonales; tribulus terrestris y otros aumentadores de testosterona; polvo de raíz de maca; liberadores de hormona de crecimiento y péptidos; β2 agonistas (p. ej., higenamina); moduladores del receptor androgénico (andarina, ostarina, ligandrol); moduladores metabólicos (GW1516 – cardarine); colostro (no recomendado por la WADA).

Nota. Adaptado del Programa de suplementación del Instituto Australiano del Deporte (AIS, 2023).

3.5.3. Manejo de las emociones

La psicología del deporte puede definirse de muchas maneras. Weinberg, R., y Gould, D. (2010) definen que la psicología del deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

Una de las definiciones de Psicología del Deporte más amplia y utilizada es la que proponen Nachón C. y Nascimbene F. (2001): "aquella ciencia dedicada a estudiar cómo, por qué, cuándo y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y los espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre la actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal" (p. 2).

Florean (s. f.) señala que es una ciencia que permite aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento deportivo, y también permite considerar cómo la práctica deportiva, la participación en el deporte y/o actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

> Un psicólogo del deporte se ocupa de la asistencia a deportistas y atletas, así como a equipos de alto rendimiento, y también puede asesorar a entrenadores y profesores de educación física, árbitros y a todos aquellos actores del ámbito deportivo. Es fundamental que el psicólogo del deporte se adapte a las necesidades del entrenador y de los deportistas, por tanto es imprescindible la formación del profesional, no sólo en psicología del deporte, sino también en el deporte en el que se trabaja. Conocer muy bien la disciplina en la cual se desarrolla la función, conocimiento del reglamento, el lenguaje que se utiliza, así como también los códigos que circulan en el mismo. Por lo tanto, el consultorio de los psicólogos del deporte, es amplio: puede ser una cancha, un vestuario, un bote, el rio, una grada, allí donde el deportista o el entrenador trabajan. (Florean, s. f.)

En el mismo texto, Florean (s.f) menciona como posibles Intervenciones del psicólogo del deporte:

- Motivación, planteamiento de metas claras y realistas
- Autoconocimiento y auto percepción
- Autoconfianza y autoestima
- Concentración, atención, liderazgo y comunicación.
- Manejo del estrés y ansiedad, competencia y presiones
- Autocontrol y manejo de la agresividad
- Manejo de las emociones
- Aptitudes y habilidades para la el trabajo en equipo
- Prevención y recuperación de lesiones
- Proyecto de vida del deportista
- Detección de situaciones de riesgo
- Prevención en cuestiones de índole vital y social.

Como se ha descrito anteriormente, el entrenamiento tiene muchas asociaciones positivas para la salud física y emocional de los deportistas. Sin embargo, el deporte también puede asociarse a presiones y estrés excesivo, extenuación física y emocional, dificultad para dormir, entre otras situaciones que llevan a un deterioro del rendimiento, las fuentes que provocan estas situaciones pueden ser varias: público, entrenadores, sponsors, prensa, resultados, los mismos deportistas, compañeros de equipo, entre otros.

A continuación se exponen las consecuencias fisiológicas, psicológicas y comportamentales producto del estrés

Tabla 10

Consecuencias fisiológicas producto del estrés

Consecuencias fisiológicas producto del estrés	
Aumento de la tasa cardíaca.	*"Boca pastosa"*

Aumento de la presión sanguínea.

Mayor sudoración.

Incremento de la actividad cerebral.

Dilatación de las pupilas.

Incremento de los niveles de respiración.

Incremento de la tensión muscular.

Incremento de azúcar en sangre.

Incremento de la frecuencia de la micción

Aumento de la secreción de adrenalina.

Rubor.

Hiperventosidad.

Diarrea.

Náuseas.

Vómitos.

Malestar en el estómago.

Agarrotamiento de las manos y pies.

Consecuencias psicológicas producto del estrés

Preocupación.

Estrechamiento de la atención.

Sin control para fluctuar atencionalmente.

Sentimiento de agobio y confusión.

No sentir control.

Incapacidad para tomar decisiones.

Distorsión visual.

Descenso de la flexibilidad mental.

Sentimientos de confusión.

Incapacidad para tomar decisiones.

Mayor número de pensamientos negativos. Incapacidad para concentrarse.

Olvido de detalles.

Irritabilidad.

Menor capacidad para centrarse en la actuación. Recurrir a antiguos hábitos.

Sensación de fatiga.

Distorsión de la voz.

Precipitación en las actuaciones

Atención a los sentimientos personales y vivencias internas.

Consecuencias comportamentales producto del estrés

Rápidos movimientos con el pie.

Incremento del parpadeo.

Bostezos repetidos.

Temblores.

Andar de un lado para otro

Morderse las uñas, etc.

Nota. Adaptado de *El estrés en los jóvenes deportistas*, por F. Guillén García, 2006, *KINE*, (31), 23–31.

3.5.4. Sueño

Se entiende por sueño al proceso biológico activo y dinámico que cumple funciones esenciales en la recuperación física y cognitiva del deportista, involucrado en la restauración neuromuscular, la regulación hormonal y el óptimo funcionamiento del sistema nervioso central, lo cual constituye aspectos fundamentales para el rendimiento deportivo y la adaptación positiva al entrenamiento (Fullagar et al., 2014).

Fullagar et al. sostienen que la restricción parcial o crónica del sueño se asocia con un aumento de la fatiga percibida, una disminución del rendimiento físico y un deterioro de capacidades cognitivas clave para el desempeño deportivo, tales como la atención, la concentración, el tiempo de reacción y la toma de decisiones, aspectos que resultan determinantes tanto en deportes de resistencia como en disciplinas técnicas. Asimismo, desde una perspectiva conductual y psicológica, el déficit de sueño también se vincula con alteraciones del estado de ánimo, menor control emocional y una mayor dificultad para sostener conductas saludables asociadas al entrenamiento invisible, como una alimentación adecuada, una correcta hidratación y el cumplimiento de rutinas de descanso y recuperación.

Por estas razones, el sueño se posiciona como un pilar fundamental del entrenamiento invisible, cuya calidad y cantidad condicionan no solo el rendimiento deportivo, sino también la salud integral y la capacidad del deportista para sostener en el tiempo las exigencias propias de la práctica deportiva (Fullagar et al., 2014).

3.6. Conocimiento

El conocimiento puede definirse como el conjunto de información que una persona adquiere y conserva a lo largo del tiempo, pudiendo darse a partir de la experiencia y el aprendizaje, o mediante procesos de reflexión interna. Implica la integración de diversos datos que, considerados

de manera aislada, tienen menor valor, pero que en conjunto adquieren significado (Pérez Porto y Gardey, 2021).

Este se origina en la percepción a través de los sentidos, es elaborado por el entendimiento y se consolida mediante la razón. Asimismo, puede comprenderse como el resultado de la relación entre el sujeto que conoce y el objeto conocido (Pérez Porto y Gardey, 2021).

Es por esto que, el conocimiento no solo constituye un producto, sino también un proceso dinámico que presenta dimensiones individuales, sociales, colectivas y organizacionales. Supone etapas de percepción, interpretación, resignificación y aplicación de la información. Dicho proceso se nutre principalmente de información proveniente de múltiples fuentes, mediada por la comunicación, y se encuentra condicionado por el contexto histórico y social en el que se desarrolla (Núñez, 2004)

3.7. Percepción

La percepción puede definirse como el proceso mediante el cual los individuos organizan e interpretan la información proveniente de los estímulos sensoriales, otorgándole significado. No se trata únicamente de la captación de estímulos, sino de una actividad compleja que implica la selección, organización e interpretación de la información recibida (Feldman, 2013).

Asimismo, la percepción constituye el primer paso en la construcción del conocimiento, ya que permite al sujeto tomar contacto con su entorno a través de los sentidos. Este proceso no es pasivo, sino que se encuentra influido por factores internos, como las experiencias previas, las expectativas y las características personales, así como por el contexto en el que se produce (Neisser, 1976).

Entonces, puede entenderse la percepción como un proceso dinámico en el que intervienen tanto elementos biológicos como psicológicos y sociales, permitiendo al individuo interpretar la

realidad y responder de manera adaptativa a ella. De este modo, la percepción no refleja una copia exacta del mundo externo, sino una construcción subjetiva basada en la interacción entre el sujeto y su entorno.

4. Metodología

4.1. Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Técnica	Instrumento
Perfil sociodemográfico	Conjunto de características personales y sociales de los participantes	Información obtenida a partir de preguntas iniciales de la entrevista	Edad; Ocupación	Entrevista semiestructurada	Entrevista
Antigüedad en la práctica de la natación	Tiempo durante el cual el individuo ha practicado natación de manera sostenida	Respuestas vinculadas a la trayectoria deportiva del participante	Años de práctica; Continuidad o interrupciones; Motivos de abandono	Entrevista semiestructurada	Entrevista

Conocimiento del concepto de entrenamiento invisible	Saberes que posee el individuo sobre los hábitos fuera del entrenamiento que influyen en el rendimiento deportivo como la alimentación, hidratación, suplementación, manejo de emociones y descanso.	Discursos que permiten identificar el reconocimiento y la comprensión del concepto	Reconocimiento del término; Definición del concepto; Identificación de componentes (alimentación, hidratación, descanso, etc.)	Entrevista semiestructurada	Entrevista
Percepción sobre el concepto de entrenamiento invisible	Interpretación subjetiva que tiene el individuo sobre la importancia, utilidad y aplicación del entrenamiento invisible en su rendimiento deportivo	Discursos del participante que permiten identificar valoraciones, creencias y significados atribuidos al entrenamiento invisible en relación con su práctica deportiva	Importancia atribuida al entrenamiento invisible; Relación percibida con el rendimiento deportivo; Creencias sobre su impacto; Valoración de sus componentes (alimentación, hidratación, descanso, etc.)	Entrevista semiestructurada	Entrevista

4.2. Diseño de estudio

La investigación desarrollada para este Trabajo Final Integrador se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con el propósito de describir el conocimiento y las percepciones que poseen los nadadores de la categoría máster participante del torneo Circuito Máster de Natación de la Patagonia acerca de los componentes del entrenamiento invisible. Según Hernández Sampieri et al. (2014), el enfoque cuantitativo permite medir y describir fenómenos mediante la recolección sistemática de datos que posteriormente son analizados utilizando herramientas estadísticas.

El estudio presentó un alcance descriptivo y exploratorio. El alcance descriptivo permitió caracterizar los conocimientos y percepciones de los participantes respecto a los componentes del entrenamiento invisible, mientras que el carácter exploratorio resultó pertinente debido a la escasez de antecedentes específicos sobre esta temática en nadadores máster de la región patagónica. Hernández Sampieri et al. (2014) señalan que los estudios exploratorios resultan apropiados cuando el fenómeno de interés ha sido poco investigado o existen antecedentes limitados sobre la población estudiada.

La investigación tuvo un diseño no experimental, de acuerdo con Hernández Sampieri et al. (2014), en los estudios no experimentales los fenómenos son observados tal como ocurren en la realidad sin manipulación por parte del investigador para posteriormente ser analizados.

El estudio presentó un corte transversal, ya que la recolección de los datos se realizó en un único momento temporal durante el período comprendido entre enero y marzo de 2026. Los diseños transversales permiten obtener información en un momento determinado con el propósito de describir variables y analizar su comportamiento en una población específica (Hernández Sampieri et al., 2014).

4.3. Universo y muestra

El Circuito Máster de Natación de la Patagonia es una competencia regional que convoca a nadadores adultos pertenecientes a clubes de las provincias de Río Negro y Neuquén. El calendario anual del torneo está compuesto por ocho jornadas competitivas: cuatro se desarrollan entre febrero y junio, correspondientes a la fase de apertura, y cuatro entre agosto y diciembre, correspondientes a la fase clausura. En este torneo participan equipos de natación máster de Río Negro, como Club Cipolletti, Club Unión Alem Progresista de Allen, Club Deportivo Roca, Club del Progreso de General Roca, Club Círculo Italiano de Villa Regina y Club Los Pehuenes de Bariloche. También participan equipos de Neuquén, como Club Alta Barda, Club Santafesino, Club Hoka, Club Camioneros y Club YPF, todos de Neuquén capital; además de Nadadores del Desierto de Plaza Huincul y el equipo municipal de Cutral Co.

La población se define como el conjunto total de elementos, individuos o unidades que poseen una característica común y sobre los cuales se desea estudiar un fenómeno determinado (Díaz et al., 2013). En términos metodológicos, es posible distinguir distintos tipos de población según su accesibilidad para la investigación. La población objetivo es el conjunto total de individuos al que se desea generalizar los resultados de un estudio, representa el grupo al que se refiere la pregunta de investigación. Mientras que la población accesible corresponde al subconjunto de la población objetivo al que el investigador puede acceder efectivamente para realizar la recolección de datos (Montanero Fernández & Minuesa Abril, 2018). La población objetivo estuvo constituida por todos los nadadores adultos que participan en el Circuito Máster de Natación de la Patagonia y la población accesible de estudio estuvo conformada por nadadores adultos de ambos sexos que participaron en alguna de las primeras dos fechas del Circuito Máster de Natación de la Patagonia durante el año 2026 y que se encontraban en actividad deportiva al momento de la recolección de datos.

La muestra es un subconjunto de la población accesible seleccionado con el propósito de obtener información que permita describir o inferir características de la población (Macchi, 2013).

La muestra quedó integrada por un total de 15 nadadores adultos pertenecientes a los equipos de natación de las provincias de Río Negro: Club Cipolletti y Club Circulo Italiano de Villa Regina, y de Neuquén: Club Hoka de Neuquén capital y Club PIAP de Plottier. La cantidad de participantes respondió a criterios de accesibilidad y disponibilidad, dado que fueron los nadadores que aceptaron participar voluntariamente de la investigación mediante la firma del consentimiento informado, pudieron ser entrevistados durante el período de recolección de datos y cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Asimismo, dicho número cumple con el mínimo de participantes establecido por el reglamento institucional de la Universidad de Flores para este tipo de trabajos de investigación.

Debido a la inexistencia de registros públicos actualizados que permitan conocer con precisión la cantidad total de nadadores que integran el Circuito Máster de Natación de la Patagonia, no fue posible determinar el tamaño exacto de la población de referencia. Por lo tanto, la investigación se planteó como una primera aproximación exploratoria al fenómeno estudiado en el contexto de la región.

Para la selección de los participantes se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo implica la selección de sujetos accesibles para el investigador y que cumplen con las características definidas para la población de estudio, sin que todos los integrantes de la población tengan la misma probabilidad de ser seleccionados (Díaz et al., 2013).

La unidad de análisis corresponde al elemento específico sobre el cual se realiza la medición o el registro de la información en un estudio (Díaz et al., 2013). La unidad de análisis estuvo constituida por cada nadador adulto participante del Circuito Máster de Natación de la Patagonia que formó parte de la muestra del estudio.

4.4. Bitácora de la investigación

La presente investigación comenzó a desarrollarse durante el dictado de la asignatura Taller de Tesis en el año 2024. En una primera instancia, el estudio se encontraba orientado al análisis del estado de hidratación de nadadores mediante la recolección de muestras de orina durante los entrenamientos. Sin embargo, por razones éticas, dicho enfoque debió ser modificado, ya que su implementación requería la aprobación de un comité de ética.

En consecuencia, se reformuló el objeto de estudio hacia la evaluación del nivel de conocimiento sobre pautas de hidratación en entrenamientos de natación. No obstante, esta propuesta presentaba dos limitaciones: por un lado, el alcance del estudio resultaba reducido y, por otro, implicaba la necesidad de establecer criterios para clasificar los niveles de conocimiento como adecuados o insuficientes, lo cual complejizaba su abordaje.

Finalmente, se decidió ampliar la perspectiva incorporando el análisis de otras variables comprendidas dentro del concepto de entrenamiento invisible. De este modo, se optó por indagar el conocimiento de los nadadores respecto de dichos componentes, con el objetivo de enriquecer la investigación. Asimismo, en una última instancia, se incorporó el análisis de las percepciones de los nadadores entrevistados en relación con la temática abordada.

4.5. Criterios de selección

4.5.1. Criterios de Inclusión

- Nadadores/as que participen en el Circuito Máster de Natación de la Patagonia durante el año 2026.
- Personas mayores de 18 años.
- Que se encuentren en actividad deportiva al momento de la recolección de datos.
- Que acepten participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado.

4.5.2. Criterios de Exclusión

- Entrevistas que no hayan podido ser completadas en su totalidad.
- Registros con dificultades técnicas (audio incompleto o de baja calidad) que impidan su correcta transcripción y análisis.
- Relatos con información insuficiente o poco pertinente en relación con los objetivos de la investigación.

4.6. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

En una instancia previa a la elaboración del instrumento de recolección de datos, se desarrolló una etapa exploratoria mediante entrevistas semiestructuradas a cuatro profesionales del ámbito de la salud con formación específica en actividad física y deporte, reconocidos como referentes en la región patagónica en este campo disciplinar. Los profesionales fueron seleccionados mediante un muestreo intencional, considerando su trayectoria y experiencia en áreas vinculadas al deporte y la salud, así como su disposición a participar voluntariamente de la investigación.

Las entrevistas se realizaron de manera virtual a través de la plataforma Google Meet. Una vez finalizadas, fueron transcritas y analizadas con el propósito de identificar los principales componentes del entrenamiento invisible y conocer la perspectiva de los especialistas sobre la temática. La información obtenida permitió fortalecer la construcción del instrumento de investigación y sirvió como base para la elaboración de la entrevista semiestructurada posteriormente aplicada a los nadadores (ver Anexo 1).

Para la recolección de datos se utilizó como fuente primaria la entrevista semiestructurada de elaboración propia (ver Anexo 2) construida a partir de la revisión bibliográfica y de los aportes obtenidos en las entrevistas realizadas a los profesionales. Este instrumento permitió explorar en

profundidad el conocimiento y las percepciones de los participantes en relación con los componentes del entrenamiento invisible. Este tipo de técnica posibilita abordar el fenómeno de estudio de manera flexible, combinando preguntas previamente definidas con la posibilidad de profundizar en las respuestas de los entrevistados (Hernández Sampieri, 2014).

Las entrevistas se llevaron a cabo durante el período comprendido entre el mes de enero y marzo del año 2026, de manera individual. Las mismas fueron registradas mediante grabación de audio, previo consentimiento de los participantes, para su posterior transcripción y análisis.

Antes de cada entrevista, se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, el uso de la información recolectada y las condiciones de confidencialidad y anonimato. Asimismo, se destacó el carácter voluntario de la participación, garantizando la posibilidad de dejar de formar parte del estudio en cualquier momento sin consecuencias. Todos los participantes brindaron su consentimiento informado.

4.7. Análisis estadístico

Una vez realizadas las entrevistas, se procedió a transcribirlas y a volcar las respuestas en una matriz de trabajo, se realizó al análisis estadístico de las variables en estudio haciendo uso de Microsoft Excel ®. Se utilizaron herramientas propias de la estadística descriptiva, tales como tablas de frecuencia y gráficos, para interpretar y visualizar los resultados de forma clara y sencilla.

4.8. Aspectos bioéticos

Todos los procedimientos del estudio se ajustaron a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (1964) y sus sucesivas actualizaciones, las Pautas Éticas Internacionales para la investigación biomédica en seres humanos (CIOMS), las Guías de Buena Práctica Clínica (GCP) de la Conferencia Internacional de Armonización (ICH) y el código de Nüremberg, velando por la integridad, seguridad y derechos de aquellos que participen en el estudio. Fue condición

indispensable la firma del consentimiento informado por parte de cada uno de los nadadores para su incorporación voluntaria en el estudio.

Se garantizó el respeto por la intimidad de cada participante, preservando su anonimato y la confidencialidad de la información recolectada. La participación en el estudio no implicó ningún riesgo físico ni psicológico, y se llevó a cabo únicamente después de la aceptación del consentimiento informado.

Antes de la recolección de datos, se brindó a cada nadador y a los entrenadores información clara, precisa y adaptada sobre los objetivos, alcances y métodos del estudio, en el marco del Trabajo Integrador Final (TIF) como requisito académico de la Licenciatura en Nutrición. Se respetó el derecho de cada participante a negarse a participar o a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.

5. Resultados

En el siguiente apartado se muestran los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas a los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia. La muestra quedó conformada por un total de n=15 nadadores. La edad promedio fue de 43,9 años (DE ± 17,2), el rango de edades quedó comprendido entre 23 a 71 años.

La muestra estuvo integrado por un 53,3% (n=8) de entrevistados de sexo másculino y el 46.7% (n=7) restante por sexo femenino. Del cual, el 33.3% (n=6) eran nadador del club Círculo Italiano de Villa Regina, el 26.7% (n=4) pertenecía al Club Cipolletti de Cipolletti, el 26.7% (n=4) al club Hoka de Neuquén y el 13.3% (n=2) al club PIAP de Plottier.

Respecto a la antigüedad en la práctica de natación, el 40% (n=6) de los nadadores presentó menos de 5 años de experiencia, el 26,7% (n=4) entre 5 y 20 años, y el 33.3% (n=5) más de 20 años. En relación a la ocupación, el 60% (n=9) correspondió a profesionales de distintos rubros, el 26,7% (n=4) a estudiantes y el 13,3% (n=2) a personas jubiladas (Tabla 1)

Tabla 1

Datos sociodemográficos y deportivos de los nadadores entrevistados.

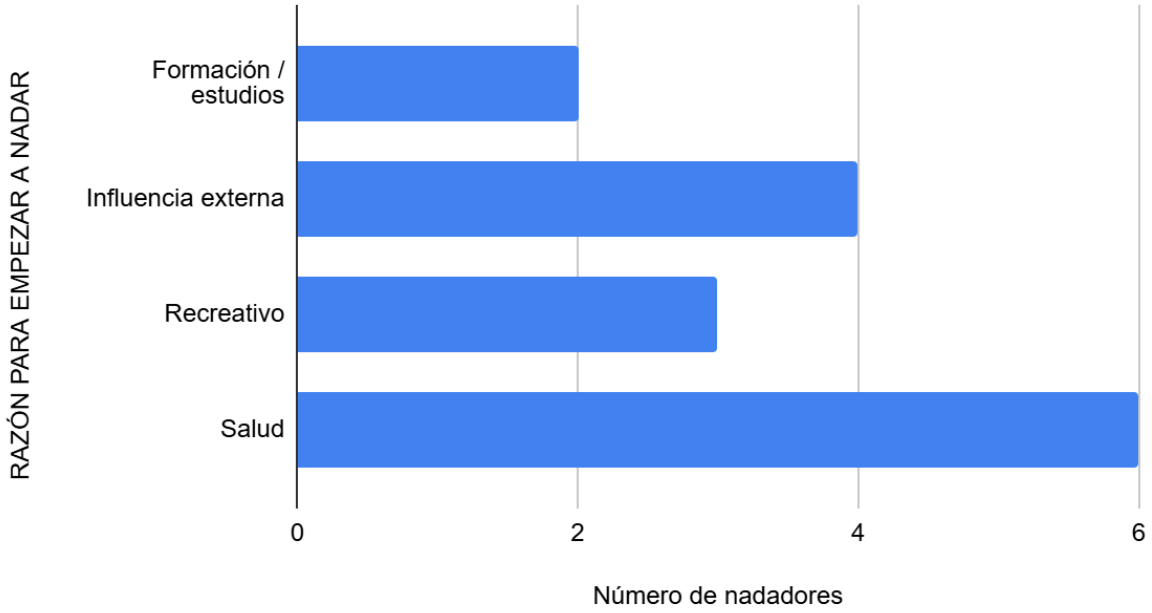
Variable	Categoría	n	%
Edad (años)	Media ± DE	43,9 ± 17,2	—
	Rango	23–71	—
Sexo	Masculino	8	53,3
	Femenino	7	46,7
Ocupación	Profesionales (docentes, médicos, contadores, ingenieros)	9	60
	Estudiantes	4	26,7
	Jubilados	2	13,3
Antigüedad en natación	< 5 años	6	40
	5–20 años	4	26,7
	> 20 años	5	33,3
Club	Círculo Italiano	5	33,3
	Cipolletti	4	26,7
	Hoka	4	26,7
	PIAP	2	13,3

Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

En relación a las razones por las cuales los participantes iniciaron la práctica de la natación, el 40% (n=6) lo hizo por motivos de salud, el 26,7% (n=4) por influencia externa, el 20% (n=3) por recreación y el 13,3% (n=2) como parte de su formación profesional.

Figura 1

Razones para iniciar la práctica de la natación en nadadores del Circuito Máster de Natación de la Patagonia.



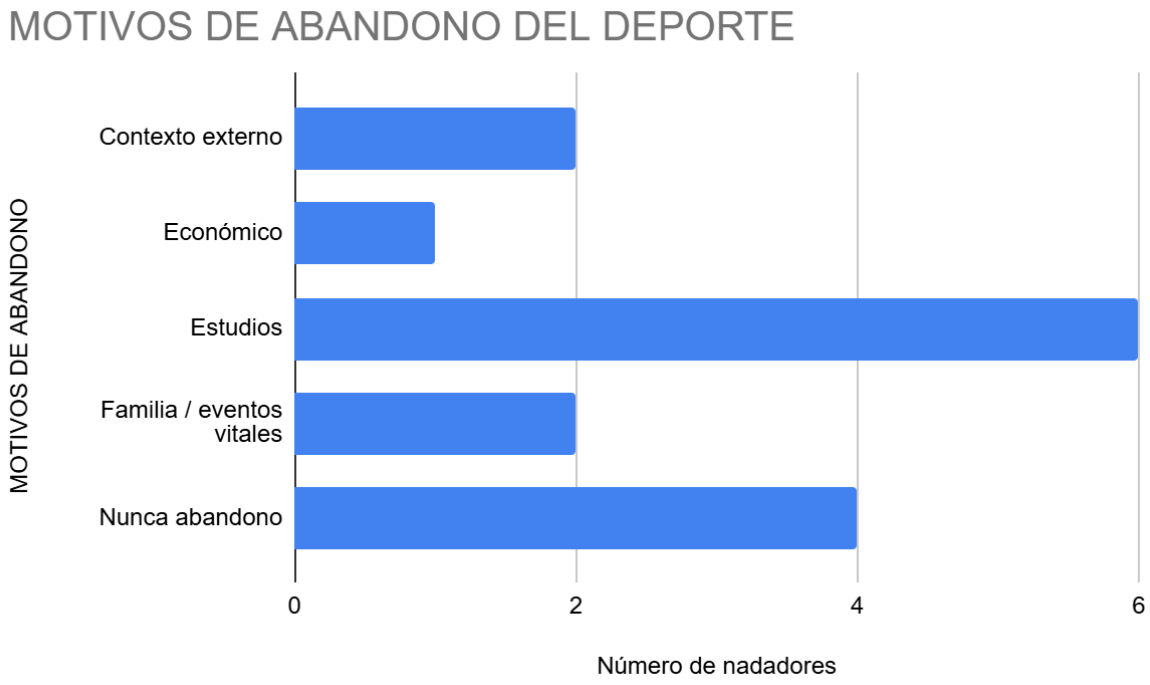
Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

De los 15 nadadores entrevistados, al analizar su trayectoria deportiva previa al inicio de su participación en las jornadas deportivas del Circuito Máster de Natación de la Patagonia, el 40% (n=6) manifestó haber abandonado la práctica de la natación al iniciar sus estudios universitarios. El 26,7% (n=4) refirió no haber interrumpido la práctica deportiva desde sus inicios. Por otro lado, el

13,3% (n=2) atribuyó el abandono a factores externos, como la pandemia, y otro 13,3% (n=2) lo vinculó a hitos familiares, como el embarazo o la paternidad. Finalmente, el 6,7% (n=1) señaló motivos económicos como causa de abandono. Cabe destacar que todos los participantes que mencionaron haber abandonado la práctica deportiva retomaron posteriormente la actividad y se encontraban participando en el Circuito Máster de Natación de la Patagonia al momento de la entrevista.

Figura 2

Motivos de abandono de la práctica deportiva de la natación previo a iniciar su participación en el Circuito Máster de Natación de la Patagonia.



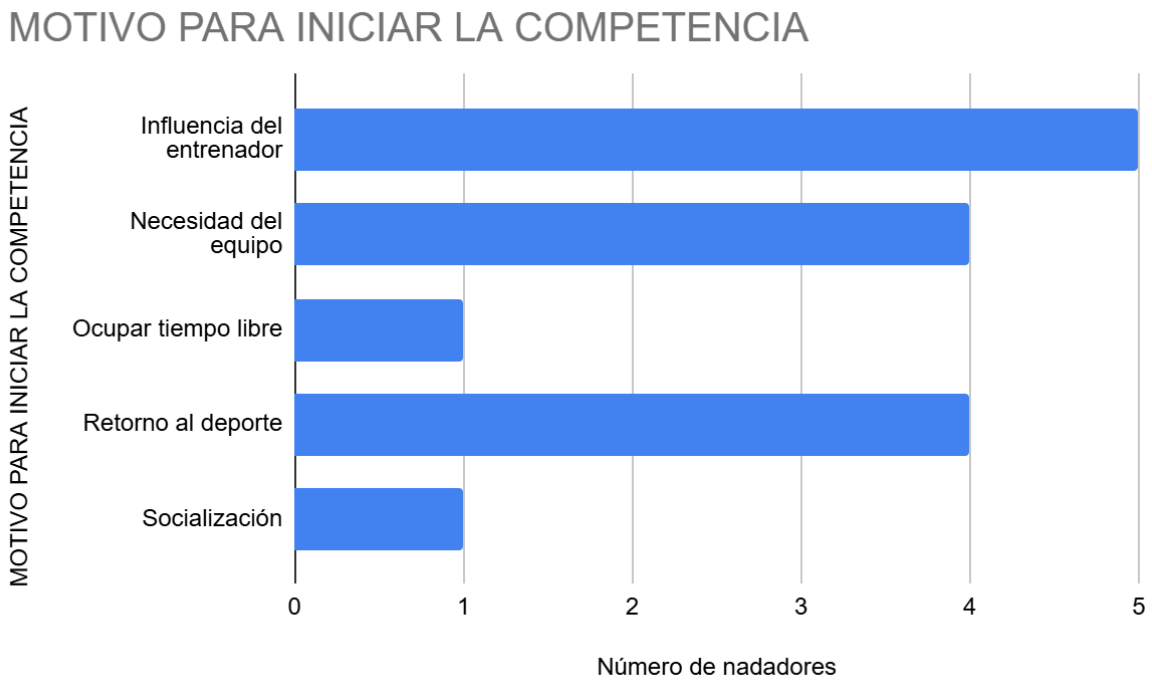
Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Como motivos para iniciar la competencia en los torneos del Circuito Máster de Natación de la Patagonia, el 33,3% (n=5) de los nadadores señaló la influencia del entrenador como principal

razón. Asimismo, el 26,7% (n=4) indicó que lo hizo por necesidad del equipo y otro 26,7% (n=4) refirió el retorno al deporte como motivación principal. Finalmente, el 6,7% (n=1) mencionó que lo hace para ocupar el tiempo libre y otro 6,7% (n=1) lo hace como forma de socializar con otros nadadores.

Figura 3

Motivos para iniciar la competencia en los torneos del Circuito Máster de Natación de la Patagonia.



Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Continuando con las motivaciones para participar en los torneos, el 100% (n=15) de los entrevistados menciona que las razones por las cuales compiten actualmente en dicho torneo han cambiado, el 33,3% (n=5) de los nadadores indicó el rendimiento deportivo como principal motivación. Asimismo, el 26,7% (n=4) señaló la socialización con otros nadadores, mientras que el

13,3% (n=2) refirió el disfrute y otro 13,3% (n=2) la pertenencia al grupo deportivo. En menor proporción, el 6,7% (n=1) mencionó que competir ayuda a mantener constancia de los entrenamientos y el 6,7% (n=1) refiere a la superación personal como motivación.

Al evaluar si la participación en los torneos del Circuito Máster de Natación de la Patagonia actúa como un factor motivacional para mantener la constancia en los entrenamientos, el 60% (n=9) de los nadadores respondió afirmativamente, mientras que el 40% (n=6) indicó que no.

Figura 4

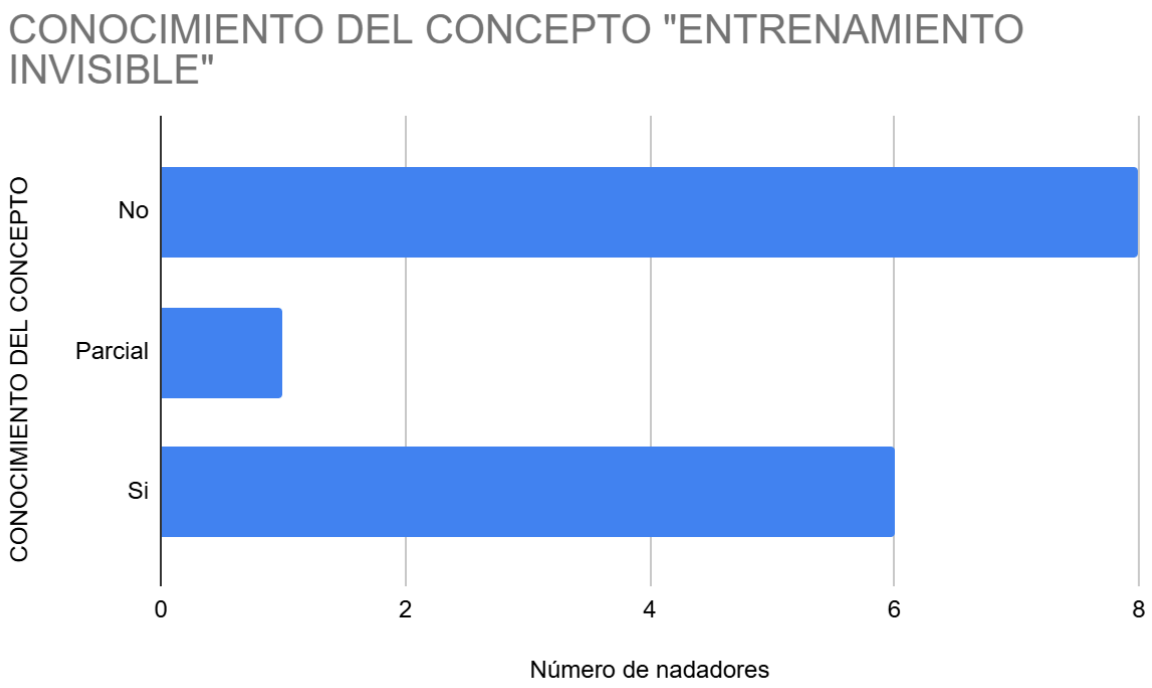
Considera la competencia como un factor motivaciones para sostener el entrenamiento

Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Respecto de la variable principal del estudio, correspondiente al conocimiento del concepto de “entrenamiento invisible”, el 53,3% (n=8) de los nadadores manifestó no conocerlo, mientras que el 40% (n=6) indicó conocerlo. Por su parte, el 6,7% (n=1) manifestó poseer un conocimiento parcial del concepto. A aquellos entrevistados que refirieron no conocer o presentar un conocimiento parcial del concepto, se les brindó una definición del mismo y de sus componentes con el fin de unificar criterios y continuar con el desarrollo de la entrevista.

Figura 5

Conocimiento del concepto Entrenamiento Invisible



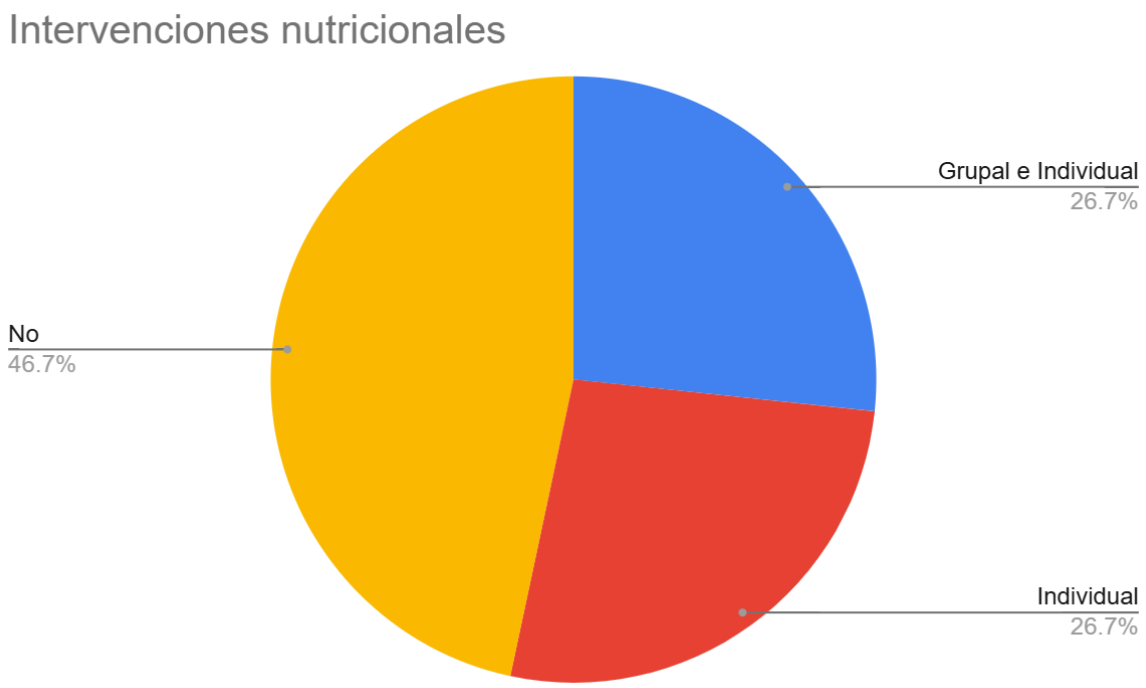
Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Se indagó acerca del historial de intervenciones nutricionales previas de cada nadador, el 46,7% (n=7) de los nadadores indicó no haber recibido ningún tipo de intervención. Por otro lado, el

26,7% (n=4) refirió haber recibido intervenciones de tipo individual y otro 26,7% (n=4) tanto grupales como individuales.

Figura 6

Tipo de intervenciones nutricionales previas de cada nadador



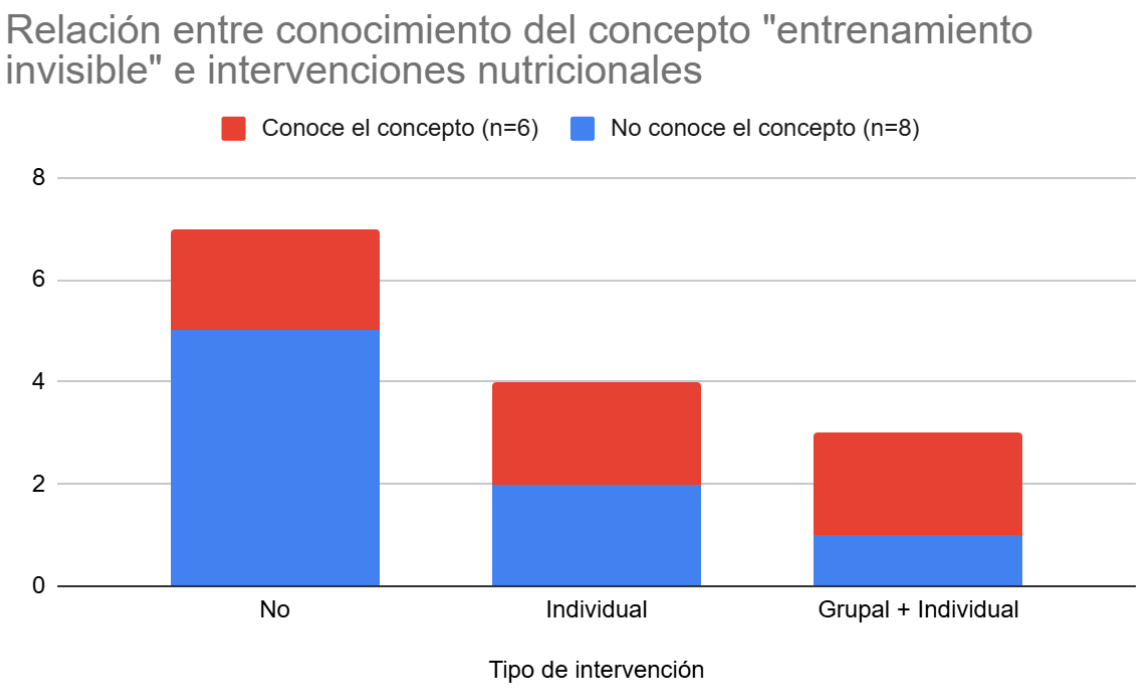
Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Entre los nadadores que manifestaron no conocer el concepto de entrenamiento invisible (n=8), el 62,5% (n=5) indicó no haber recibido intervenciones nutricionales previas, el 25% (n=2) refirió haber recibido intervenciones individuales y el 12,5% (n=1) señaló haber participado en intervenciones tanto grupales como individuales.

Por su parte, entre aquellos que sí manifestaron conocer el concepto (n=6), el 33,3% (n=2) indicó no haber recibido intervenciones nutricionales, mientras que el 33,3% (n=2) refirió haber recibido intervenciones individuales y otro 33,3% (n=2) tanto grupales como individuales.

Figura 7

Relación entre conocimiento del concepto entrenamiento invisible e historial de intervenciones nutricionales.



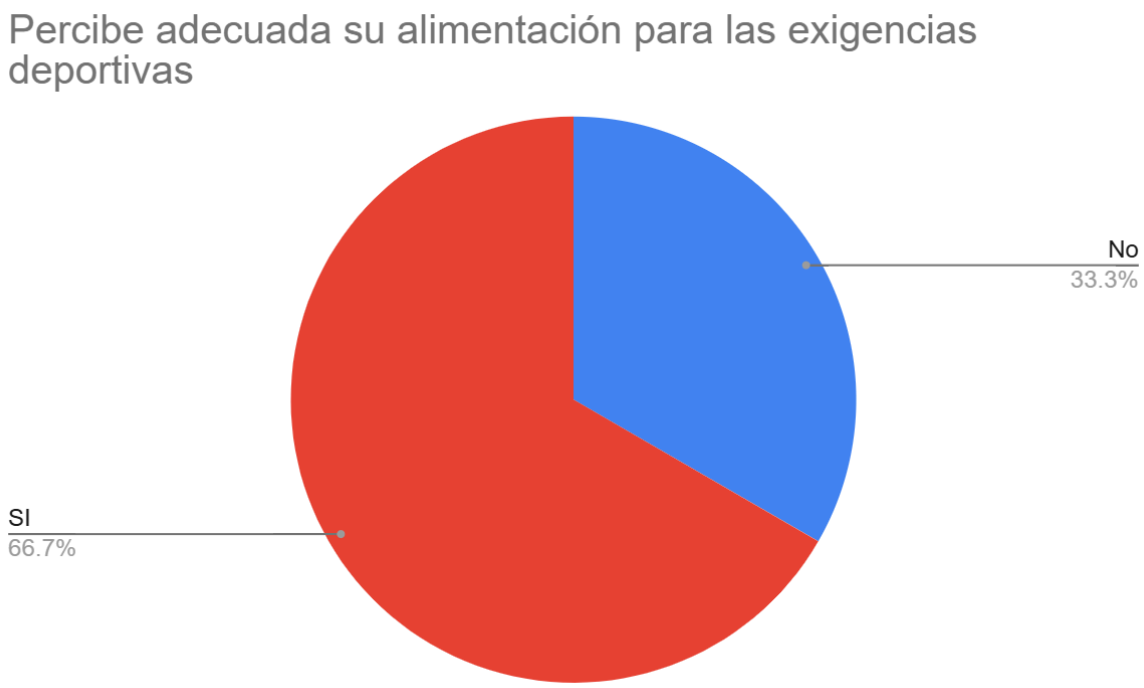
Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Con respecto a la importancia de los componentes del entrenamiento invisible en el rendimiento deportivo, el 100% (n=15) de los nadadores los consideró relevantes. Y a su vez, el 100% (n=15) percibió que dichos componentes tienen un impacto significativo en el rendimiento deportivo.

Acerca de la percepción de cada nadador sobre la adecuación de su alimentación a las exigencias del entrenamiento y la competencia, el 66,7% (n=10) de los nadadores consideró que su alimentación es adecuada, mientras que el 33,3% (n=5) indicó que no lo es.

Figura 8

Percepción acerca de la adecuación de su alimentación

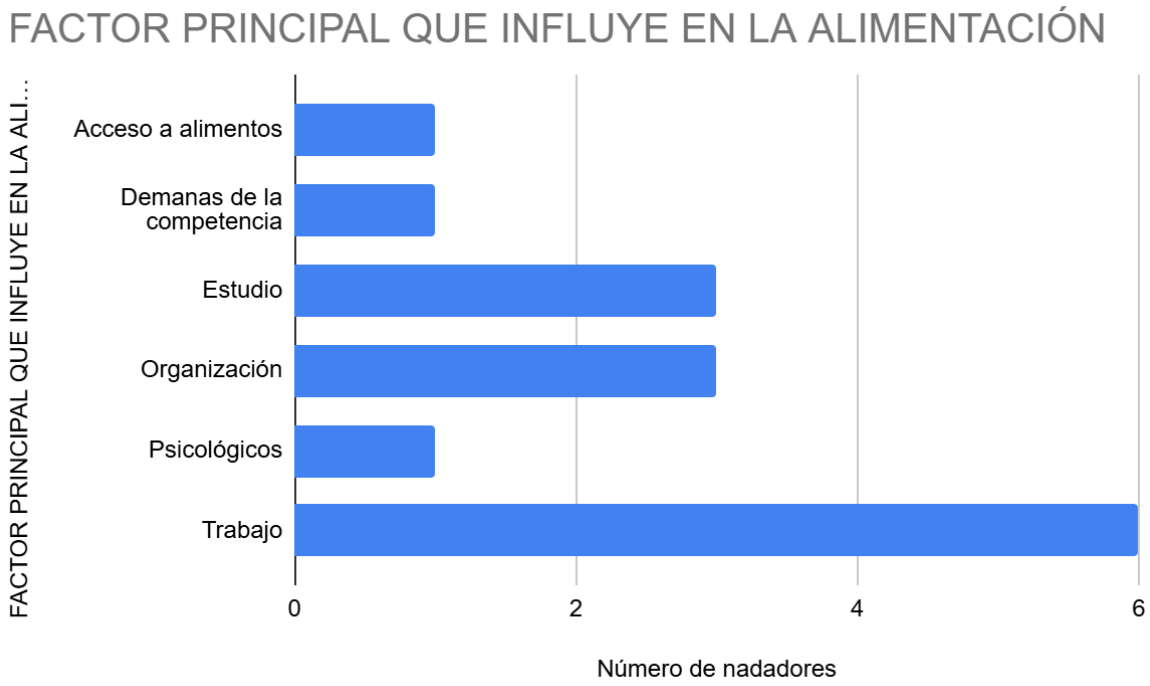


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

En relación con los factores que los nadadores perciben como obstáculos para organizar y planificar su alimentación de acuerdo con las demandas de la práctica deportiva, el trabajo fue el factor más mencionado, representando el 40% (n=6) de las respuestas. El 20% (n=3) señaló los estudios y otro 20% (n=3) la organización personal. En menor proporción, el 6,7% (n=1) refirió dificultades relacionadas con el acceso a los alimentos, otro 6,7% (n=1) las demandas de la competencia y el 6,7% (n=1) restante factores psicológicos.

Figura 10

Factor principal que los nadadores perciben como obstáculo para organizar y planificar su alimentación de acuerdo con las demandas de la práctica deportiva

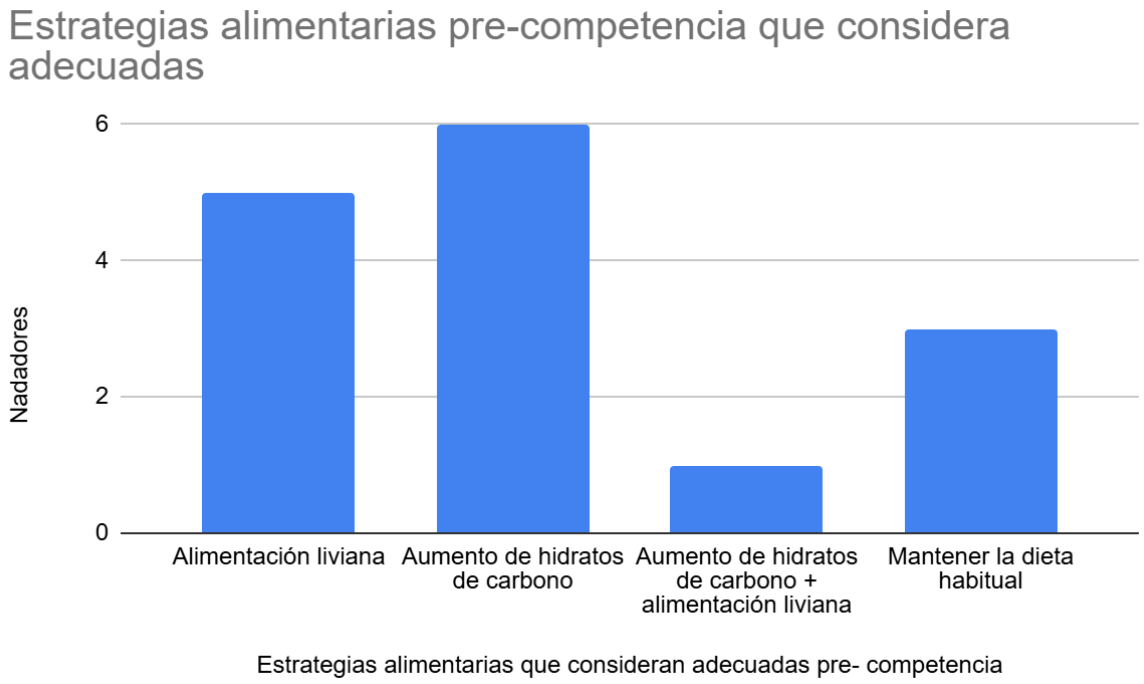


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Como estrategias alimentarias consideradas adecuadas para la pre-competencia , el 40% (n=6) de los nadadores indicó el aumento de la ingesta de hidratos de carbono. Asimismo, el 33,3% (n=5) refirió priorizar una alimentación liviana, mientras que el 20% (n=3) señaló mantener la dieta habitual. En menor proporción, el 6,7% (n=1) mencionó combinar el aumento de hidratos de carbono con una alimentación liviana.

Figura 11

Estrategias alimentarias pre-competencia que consideran adecuada.

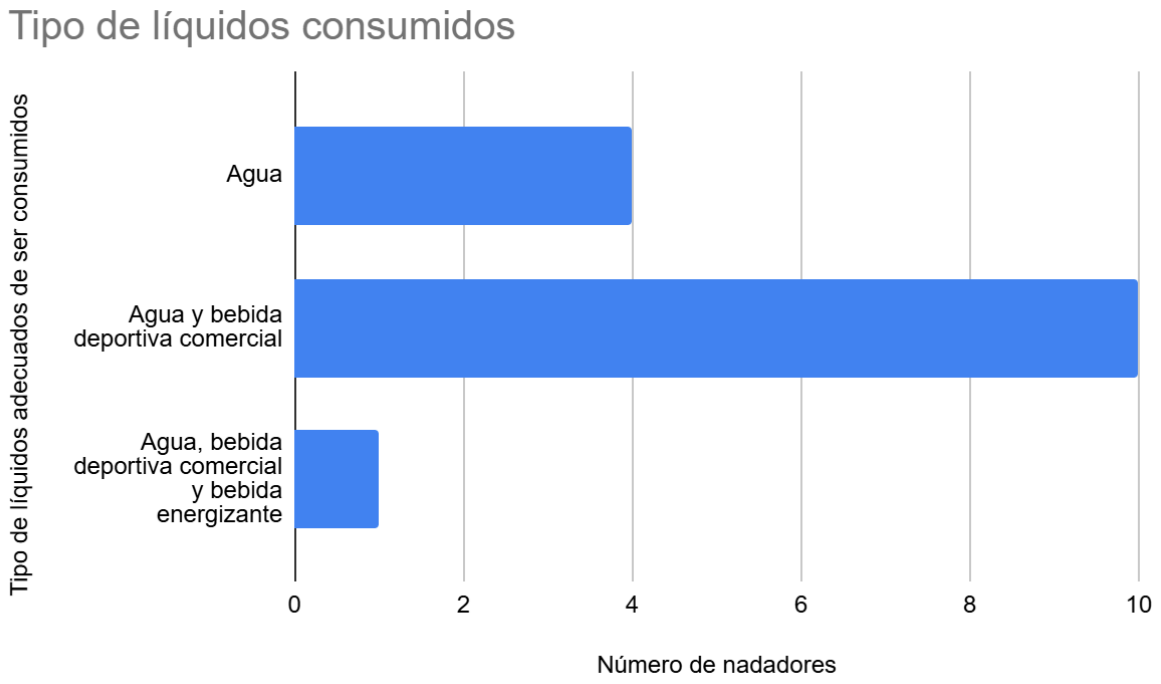


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

En relación al tipo de líquidos consumidos, el 66,7% (n=10) de los nadadores refirió consumir agua junto con bebidas deportivas comerciales. El 26,7% (n=4) indicó consumir únicamente agua, mientras que el 6,7% (n=1) mencionó consumir agua, bebidas deportivas comerciales y otras bebidas energizantes.

Figura 12

Tipo de líquidos que consideran necesario consumir en un torneo del circuito máster de natación

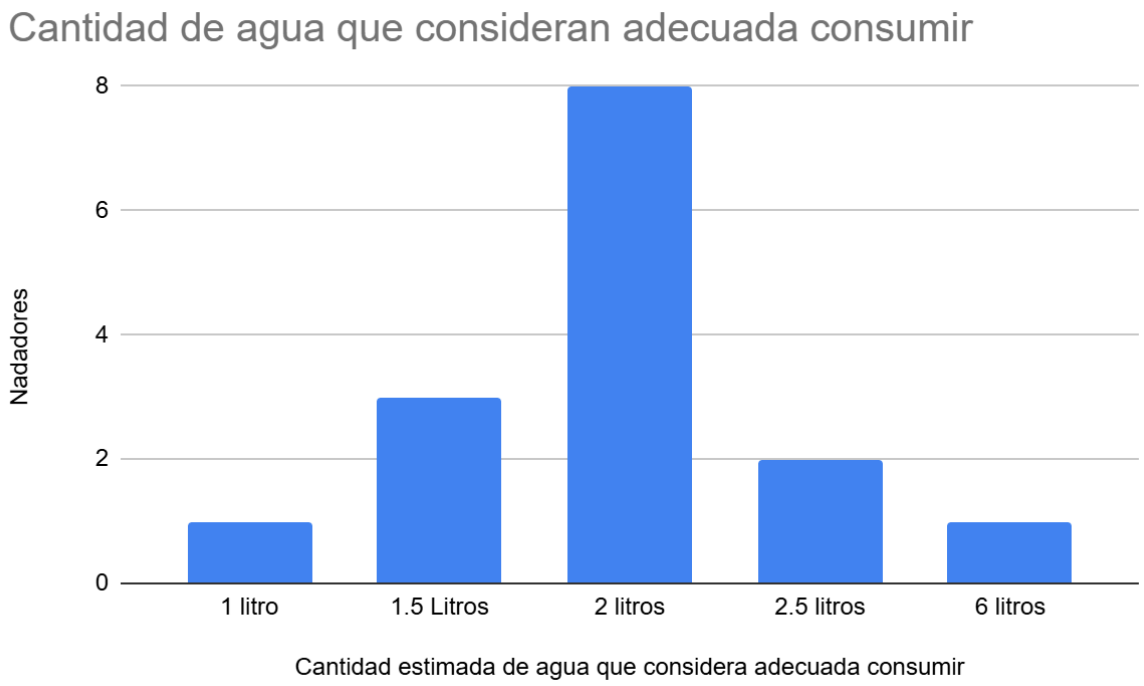


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Se indagó acerca de la cantidad de agua considerada adecuada para consumir en el torneo, el 53,3% (n=8) de los nadadores indicó 2 litros diarios. Asimismo, el 20% (n=3) refirió 1,5 litros, mientras que el 13,3% (n=2) señaló 2,5 litros. En menor proporción, el 6,7% (n=1) mencionó 1 litro y otro 6,7% (n=1) indicó 6 litros.

Figura 13

Cantidad de agua que consideran necesaria consumir.

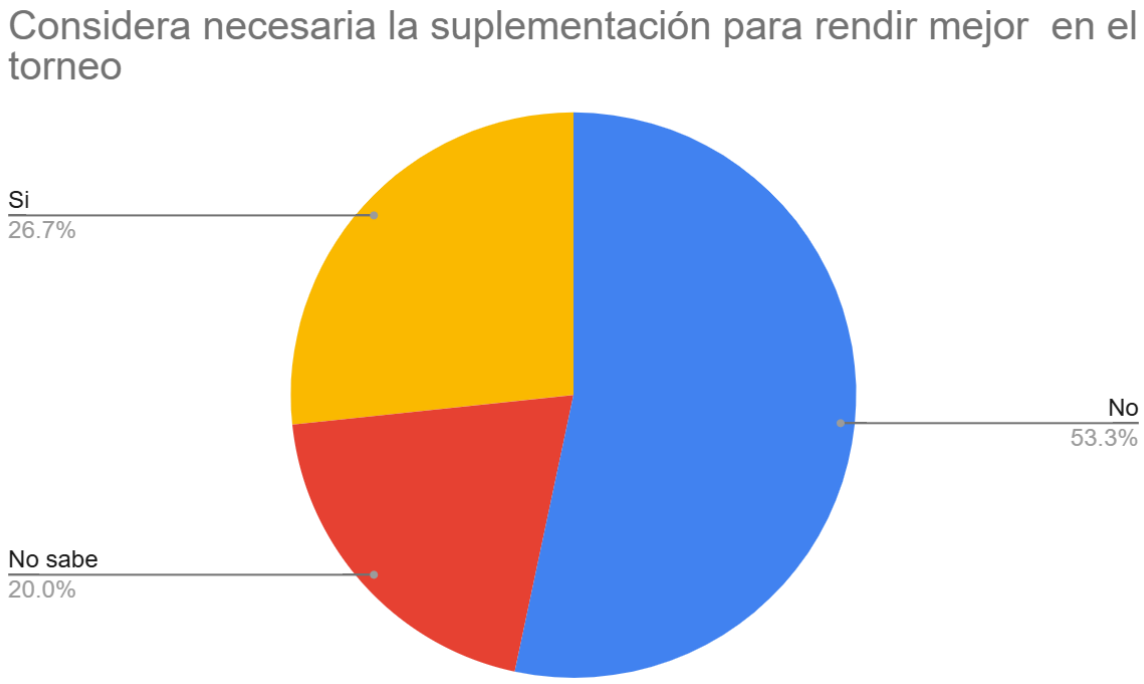


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

En cuanto a la necesidad de suplementación para mejorar el rendimiento en el torneo, el 53,3% (n=8) de los nadadores indicó que no la considera necesaria. Por su parte, el 26,7% (n=4) refirió que sí la considera necesaria, mientras que el 20% (n=3) señaló no saber si la suplementación es necesaria.

Figura 14

Considera necesaria la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en el torneo

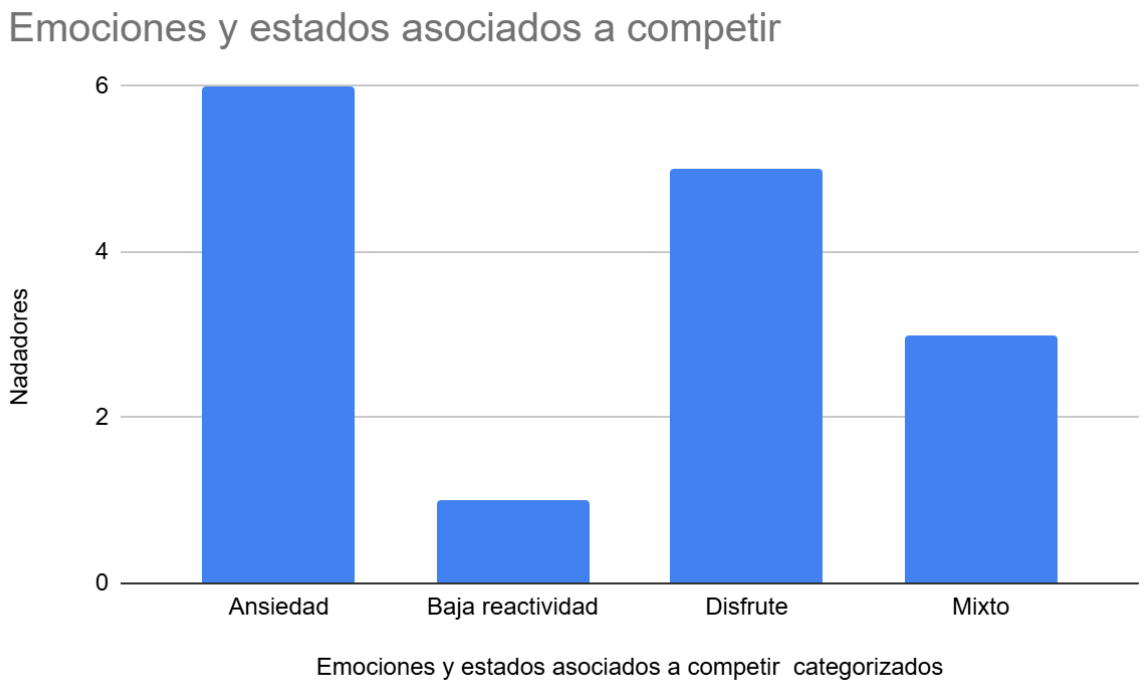


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Con respecto a las emociones y estados asociados a la competencia, el 40% (n=6) de los nadadores refirió experimentar ansiedad. Asimismo, el 33,3% (n=5) indicó disfrute, mientras que el 20% (n=3) manifestó emociones mixtas. En menor proporción, el 6,7% (n=1) señaló una baja reactividad de emociones asociadas a la competencia, vinculada a años de trayectoria.

Figura 15

Emociones y estados asociados a competir.

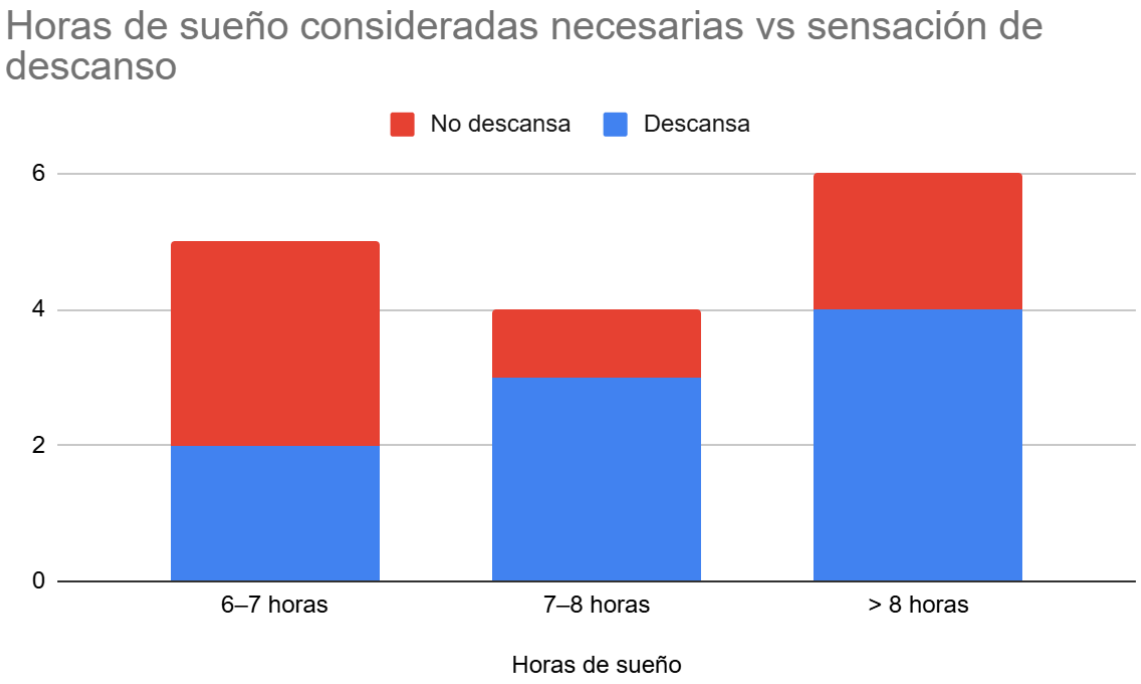


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Finalmente, en relación a las horas de sueño consideradas necesarias y la sensación de descanso al despertar, se observó que entre quienes indicaron dormir entre 6 y 7 horas (n=5), 2 refirieron sentirse descansados y 3 no. Entre aquellos que señalaron entre 7 y 8 horas (n=4), 3 manifestaron sentirse descansados y 1 no. Por último, entre quienes indicaron más de 8 horas de sueño (n=6), 4 refirieron sentirse descansados y 2 no

Figura 16

Relación entre las horas de sueño que consideran necesarias y la sensación de sentirse descansado antes de un torneo.

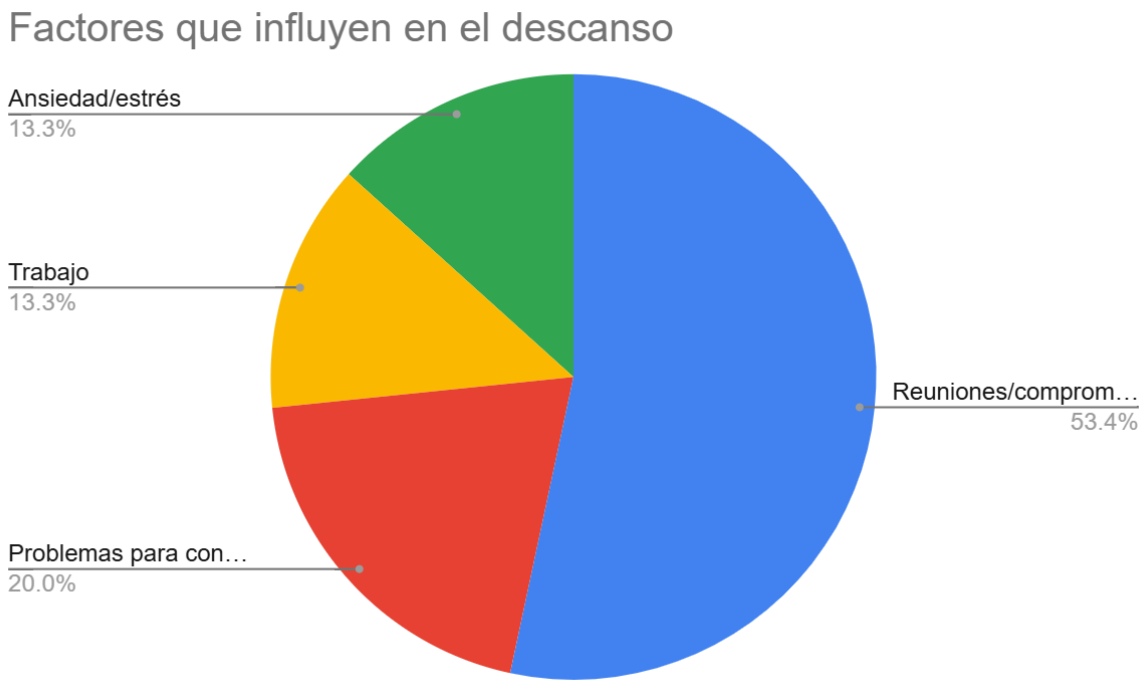


Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

Y como factores que los nadadores identificaron como condicionantes de su descanso, el 53,3% (n=8) señaló las reuniones y compromisos sociales como el principal aspecto que dificulta mantener adecuados hábitos de sueño y recuperación. Asimismo, el 20% (n=3) refirió presentar dificultades para conciliar el sueño. En menor proporción, el 13,3% (n=2) mencionó el trabajo y otro 13,3% (n=2) la ansiedad o el estrés como factores que afectan el descanso. En este último caso, los participantes asociaron dichos estados tanto a situaciones de la vida cotidiana como a aspectos vinculados con la práctica deportiva y la competencia, tales como los viajes hacia los lugares de competencia, la preocupación por la organización de los elementos necesarios para competir y los nervios previos a las jornadas deportivas.

Figura 17

Factores que condicionan el descanso de los nadadores.



Fuente. Elaboración propia a partir de los datos obtenidos mediante entrevistas realizadas a los participantes del estudio.

6. Discusión

En el presente apartado se discuten los resultados obtenidos en relación con el objetivo general del estudio, orientado a analizar el conocimiento y las percepciones de los nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026 sobre el entrenamiento invisible y sus componentes. Los hallazgos se interpretan a la luz de la bibliografía revisada en el marco teórico y, en menor medida, del estado del arte, dado que la evidencia local disponible sobre la temática resulta limitada.

Los resultados obtenidos demuestran que más de la mitad de los nadadores entrevistados (53.3%) no conoce el concepto de entrenamiento invisible. Esto que se expone cobra gran relevancia si se considera que el entrenamiento invisible constituye un componente central del rendimiento deportivo, ya que incluye a la alimentación, la hidratación, la suplementación, el manejo de emociones y el descanso, componentes que permiten no solo elevar la práctica deportiva, sino

también optimizar la recuperación, reducir el riesgo de lesiones y mejorar la asimilación del entrenamiento (Drehmer Rieger et al., 2019; Castro, 2023). A pesar de este desconocimiento del concepto teórico, el 100% de los participantes reconoce la importancia de estos componentes para la vida deportiva. Estos resultados coinciden con lo reportado por Carrizo Bravo et al. (2021), quienes observaron que, si bien los deportistas valoran el entrenamiento invisible, presentan niveles bajos o medios de conocimiento sobre el mismo, lo que limita su correcta aplicación.

La situación descrita podría analizarse como la posesión de conocimiento aislado o fragmentado por parte de los nadadores. Son capaces de entender a los componentes del entrenamiento invisible de manera aislada pero no logran una integración dentro de un marco integral. Esta interpretación coincide con la definición de conocimiento como un proceso que implica no sólo la acumulación de información, sino también su comprensión, integración y aplicación en un contexto determinado (Pérez Porto y Gardey, 2021; Núñez Paula, 2004).

Este fenómeno también ha sido descrito en estudios previos, donde se evidencia que, a pesar de que los deportistas pueden presentar un adecuado nivel de conocimiento, este no siempre se traduce en prácticas alimentarias correctas, lo que refleja una brecha entre el saber y el hacer (Manche et al., 2025).

De los 15 nadadores entrevistados, ocho desconocían el concepto de entrenamiento invisible, cinco nadadores no habían recibido ningún tipo de intervención nutricional, mientras que tres sí habían recibido algún tipo de asesoramiento (dos de tipo individual y uno tanto grupal como individual). Este resultado refuerza la importancia de acceder a profesionales especializados en la materia específica de consulta. El o la nutricionista que trabajan en el ámbito deportivo cumple un rol clave en la transmisión de conocimientos, para poder así lograr un empoderamiento en los consultantes y lograr la implementación de estrategias que optimicen el rendimiento deportivo (Rocha, 2020).

Considerando este resultado, Meléndez Mellid (2024) destaca que los nadadores máster presentan conocimientos limitados y dificultades para organizar su alimentación, lo que evidencia la necesidad de programas de educación nutricional específicos para esta población. A su vez, pone en evidencia una posible limitación estructural en el entorno deportivo amateur, donde el acompañamiento profesional no siempre está garantizado por una cuestión de accesibilidad o porque el acompañamiento no es el adecuado según las necesidades del consultante.

Por otra parte, los resultados vinculados a la alimentación muestran que, aunque el 66.7% de los nadadores percibe que su alimentación es adecuada para las demandas energéticas de su actividad deportiva, existen múltiples factores que condicionan a los hábitos alimentarios como el trabajo o la correcta organización en base al tiempo disponible. Este hallazgo se alinea con lo que plantea la entrevistada 4 citada en el marco teórico respecto a las particularidades de los deportistas amateur, quienes deben compatibilizar la práctica deportiva con otras responsabilidad, lo que impacta directamente en sus decisiones alimentarias y condiciona la capacidad de sostener estrategias nutricionales pertinentes. De forma similar, estudios en nadadores han evidenciado que, aunque los deportistas consideran adecuada su alimentación, no logran cumplir con las recomendaciones nutricionales establecidas, especialmente en relación con la ingesta de macronutrientes, lo que refleja una discrepancia entre la percepción y la práctica real (Lundstrom et al., 2025).

Tanto para las estrategias alimentarias como para la hidratación, los resultados demuestran conocimiento heterogéneo. Particularmente, en la alta variabilidad en relación a las necesidades hídricas se infiere la ausencia de criterios en cuanto a recomendaciones basadas en evidencia científica, las cuales destacan la necesidad de planificar la hidratación en función de variables individuales, el tipo de actividad y el contexto del ejercicio (Onzari, 2021; Gatorade Sports Science Institute, 2013). En relación a esto, Nuñez-Rocha et al. (2021) evidenciarios que un alto porcentaje de atletas presentan ingestas de agua inferiores a las recomendaciones.

Respecto a la suplementación, las respuestas obtenidas fueron muy diferentes. Más de la mitad de los entrevistados no la considera necesaria. La evidencia disponible en materia de suplementación pone como base antes de cualquier incorporación de suplementos a la buena alimentación. La suplementación puede desempeñar un rol complementario en determinadas situaciones, siempre que sea utilizada de manera adecuada y bajo supervisión profesional (Spena, 2024). Diversos estudios, señalan que el uso de suplementos en deportistas suele estar influenciado por creencias personales más que por evidencia científica, lo que puede derivar en prácticas inadecuadas.

En cuanto al descanso y la recuperación, se identificaron múltiples condicionantes. Entre los cuales se destacan las actividades sociales y laborales. La literatura destaca que el sueño es un proceso fundamental para la recuperación física y cognitiva, y que su déficit puede afectar negativamente el rendimiento deportivo (Fullagar et al., 2014). En este sentido, Castro (2023) también señala que factores como el estrés académico y los estilos de vida influyen directamente en la carga del entrenamiento, lo que coincide con lo observado en la presente investigación.

Finalmente, las emociones asociadas a la competencia, como la ansiedad, constituyen un factor relevante para el rendimiento deportivo. La evidencia científica disponible en el campo de la psicología deportiva señala que los factores psicológicos pueden condicionar el desempeño de los atletas, influyendo tanto en su rendimiento como en su capacidad para afrontar las exigencias del entrenamiento y la competencia.

Estos resultados, analizados en su conjunto permiten exponer que existe una disociación entre el reconocimiento de la importancia de los componentes del entrenamiento invisible y el conocimiento conceptual del mismo. Lo cual coincide con resultados expuestos por Carrizo Bravo et al. (2021), que muestran que los deportistas suelen valorar estos factores, pero no cuentan con el conocimiento necesario para aplicarlos de manera sistemática.

7. Conclusión

7.1. Aportes y contribuciones de la investigación

El presente trabajo permitió analizar el conocimiento y las percepciones del entrenamiento invisible en nadadores participantes del Circuito Máster de Natación de la Patagonia en el año 2026.

Esta investigación de tipo descriptiva y exploratoria revela que el 53,3% de los nadadores no conoce el concepto de entrenamiento invisible, mientras que el 40% manifiesta conocerlo y un 6,7% presenta un conocimiento parcial. Sin embargo, el 100% de los participantes considera importantes los componentes que lo componen para el rendimiento deportivo.

Dentro de los objetivos se propuso describir las percepciones en relación a los componentes del entrenamiento invisible. En relación a esto, se determinó que, si bien los nadadores logran reconocer la relevancia de aspectos como la alimentación, la hidratación, el descanso y el manejo de las emociones, no logran integrarlos dentro de un concepto estructurado. Este conocimiento fragmentado limita la correcta aplicación de las estrategias potenciadoras del rendimiento deportivo.

En relación con las intervenciones nutricionales, se observó que el 46,7% de los nadadores no ha recibido asesoramiento. A su vez, entre quienes no conocen el concepto de entrenamiento invisible (n=8), la mayoría no ha tenido intervenciones nutricionales (n=5), mientras que una menor proporción sí ha recibido algún tipo de asesoramiento (n=3). Estos resultados sugieren que el acceso a profesionales de la salud formados en el campo disciplinar del deporte influye en el conocimiento y en la incorporación de estrategias vinculadas al entrenamiento invisible.

En cuanto a la alimentación, se pudo determinar que el 66,7% de los nadadores considera que su dieta es adecuada. Sin embargo, también se identificaron condicionantes como el trabajo y la organización del tiempo, factores que pueden influir en la implementación de hábitos alimentarios acordes a las demandas de la práctica deportiva. Asimismo, se observó heterogeneidad en las

estrategias de alimentación, hidratación y descanso implementadas por los nadadores. Si bien esta diversidad podría responder a las necesidades y características particulares de cada deportista, las respuestas obtenidas sugieren que dichas estrategias no siempre se encuentran fundamentadas en criterios específicos de adecuación a las demandas individuales, sino que frecuentemente responden a experiencias personales, posibilidades contextuales o conocimientos adquiridos de manera informal.

Se observó que la mayoría de los nadadores no aplican de manera integral los componentes del entrenamiento invisible, lo que se vincula con el carácter amateur de la población estudiada, quienes deben compatibilizar la práctica deportiva con otras responsabilidades y muchas veces consideran que estos componentes quedan reservados para poblaciones de deportistas de élite o de mayor rendimiento.

El aporte y contribución de la información obtenida con este estudio radica en que se trata de una población poco abordada en la literatura científica y que a su vez se analizó en el contexto regional del Circuito de la Patagonia un torneo que se desarrolla en cercanías a la institución académica. Se espera que este trabajo constituya una base de conocimiento para futuras investigaciones que profundicen en el análisis del entrenamiento invisible, así como un punto de partida para el desarrollo de estrategias de intervención orientadas a mejorar el conocimiento y la aplicación de hábitos relacionados con la nutrición, la hidratación, el descanso y el manejo del estrés en deportistas amateurs locales.

7.2. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que deben considerarse al momento de analizar los resultados del estudio son:

En primer lugar, el tamaño de la muestra. La cual fue reducida (n=15), lo que limita la posibilidad de generalizar los hallazgos a la totalidad de los nadadores máster del Circuito de la

Patagonia u otras poblaciones similares. A su vez, no fue posible contar con la representatividad de todos los clubes que participaron en dicho torneo.

Por otra parte, el diseño de la investigación fue de tipo descriptivo y transversal, lo que permitió caracterizar el conocimiento y las percepciones de los entrevistados en un momento determinado, pero no establecer relaciones de causalidad entre las variables analizadas ni observar su evolución en el tiempo.

Es importante considerar que los datos recolectados fueron obtenidos a partir de entrevistas, lo que puede implicar sesgos vinculados a la percepción de los participantes, así como posibles respuestas influenciadas por la deseabilidad social durante la interacción con el entrevistador.

Otra limitación del estudio es que, si bien se abordaron percepciones y conocimientos sobre el entrenamiento invisible, no se evaluó en profundidad el nivel de conocimiento ni la calidad real de las prácticas realizadas, lo que podría ser objeto de futuras investigaciones.

Por último, es importante destacar la escasa disponibilidad de antecedentes específicos en nadadores máster, particularmente en el contexto regional, lo que dificultó la comparación directa de los resultados con otros estudios similares.

7.3. Líneas de investigación futuras

Se propone ampliar el instrumento de recolección de datos, incorporando una mayor cantidad de variables que permitan profundizar el análisis del entrenamiento invisible en nadadores máster. En este sentido, se sugiere incluir dimensiones que evalúen con mayor precisión las prácticas relacionadas con la alimentación, la hidratación, el descanso, la recuperación y el manejo del estrés, así como también indicadores que permitan valorar el nivel de conocimiento y no solo su presencia o ausencia.

Por otra parte, se propone ampliar el tamaño muestral e incluir nadadores de diferentes regiones y tiempo de antigüedad en la participación de los torneos, con el fin de mejorar la representatividad de los resultados y posibilitar comparaciones entre distintos grupos.

Por último, futuras investigaciones podrían incorporar diseños analíticos que permitan establecer relaciones entre el conocimiento del entrenamiento invisible y variables como el rendimiento deportivo, la adherencia al entrenamiento, el estado nutricional y la calidad del descanso.

7.4. Propuestas de intervención

Dentro de las intervenciones que se podrían implementar para el grupo de nadadores máster del Circuito de la Patagonia, se considera fundamental el desarrollo de estrategias de educación orientadas al entrenamiento invisible, contemplando la edad de los participantes, sus responsabilidades laborales y familiares, y sus intereses en torno al rendimiento deportivo y la salud.

Se propone trabajar en forma interdisciplinaria, ya que como se ha expuesto en el desarrollo de este trabajo, el entrenamiento invisible es un concepto el cual vincula componentes de distintas áreas que han de ser abordados por especialistas en la temática. Si bien es necesario que todos los nodos que hacen a la red del ámbito deportivo tengan conocimientos sobre el campo disciplinar del deporte y de las dimensiones que lo afectan, la especialización es fundamental para garantizar resultados aprovechables al máximo.

Teniendo en cuenta lo anterior se plantea trabajar en:

- Educación sobre entrenamiento invisible, abordando sus componentes principales (alimentación, hidratación, descanso, recuperación y manejo del estrés), con el objetivo de fortalecer el conocimiento conceptual y su aplicación práctica.

- Recuperar el conocimiento previo de los nadadores, especialmente en relación con la alimentación, la hidratación y el descanso, con el fin de corregir conceptos erróneos y reforzar prácticas adecuadas.
- Desarrollar talleres y charlas educativas, dirigidas tanto a nadadores como a entrenadores, que permitan integrar los conceptos del entrenamiento invisible dentro de la planificación del entrenamiento.
- Diseño de materiales educativos prácticos, como guías, recomendaciones o recursos digitales, que faciliten la aplicación de los contenidos en la vida cotidiana de los nadadores.

Todas estas actividades pueden ser enmarcadas en un proyecto institucional de extensión interfacultades. Considerando que la Universidad de Flores es una institución que cuenta con las carreras de Profesorado y Licenciatura en Actividad Física y Deporte, Licenciatura en Psicología, Licenciatura en Kinesiología y Fisiatría, Licenciatura en Diseño Gráfico y Licenciatura en Nutrición, esta propuesta permitiría el trabajo interdisciplinario entre distintas áreas del conocimiento, abordando el entrenamiento invisible desde una perspectiva integral.

Esta actividad generaría la posibilidad de que los estudiantes tengan un acercamiento a las prácticas profesionales previo a la obtención del título de grado, favoreciendo la articulación entre la formación teórica y la experiencia en territorio. A su vez, contribuiría al desarrollo de competencias vinculadas al trabajo en equipo, la comunicación interdisciplinaria y la intervención en contextos reales.

Asimismo, este tipo de proyectos permitiría brindar un servicio a la comunidad deportiva, específicamente a los nadadores máster, promoviendo la incorporación de hábitos saludables y mejorando su rendimiento y calidad de vida. En este sentido, la extensión universitaria se posiciona como un espacio clave para la transferencia de conocimientos y la generación de impacto social.

Por último, la participación de estudiantes de Diseño Gráfico podría contribuir al desarrollo de materiales educativos accesibles y atractivos, mientras que las demás disciplinas aportarían desde sus campos específicos, consolidando una propuesta integral orientada a la educación, la prevención y la promoción de la salud en el ámbito del deporte amateur.

8. Bibliografía

Argentina. Congreso de la Nación. (2009). Ley 26.579. Mayoría de edad. Modificación del Código Civil. Boletín Oficial de la República Argentina. http://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/155000-159999/159760/norma.htm

Asociación Médica Mundial (2013, octubre). Declaración de Helsinki de la AMM. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brasil. https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Australian Institute of Sport. (2023). AIS Sports Supplement Framework. https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements

Bellotto, M. L., & Linares, I. P.. (2008). Las competencias profesionales del nutricionista deportivo. Revista De Nutrição, 21(6), 633–646. https://doi.org/10.1590/S1415-52732008000600003

Bonfanti, N., Fernández, J. M., Gomez-Delgado, F., & Pérez-Jiménez, F. (2014) Effect of two hypocaloric diets and their combination with physical exercise on basal metabolic rate and body composition. Nutrición Hospitalaria, 29(3), 635-43.

Burke, L. (2010). *Nutrición en el deporte: Un enfoque práctico*. Editorial Médica Panamericana.

Burke, L. M., Cox, G. R., Culmmings, N. K., & Desbrow, B. (2001). Guidelines for daily carbohydrate intake: do athletes achieve them? Sports Medicine, 31(4), 267– 299.

Burke, L. M., Hawley, J. A., Wong, S. H. S., & Jeukendrup, A. E. (2011). Carbohydrates for training and competition. Journal of Sports Sciences, 29(sup1), S17–S27.

Cardenal Carro, M. (2009). Una propuesta sobre el concepto de deportista profesional (Nota extrapolable al ámbito de aplicación de otras relaciones laborales especiales). Revista del Ministerio de Trabajo e Inmigración, (83), 125–146.

Cardenal Carro, M. (2009). *Deporte y derecho: Las relaciones laborales en el deporte profesional*. Dykinson.

Carrizo Bravo, R., Carnero Contreras, D., & Carmona Stipelcovich, D. (2021). Valoración y conocimiento acerca del entrenamiento invisible enfocado en la hidratación y nutrición, del plantel categoría sub 20 del Club de Deportes Provincial Curicó Unido (Seminario para optar al título de Entrenador Profesional de Fútbol). Instituto Nacional del Fútbol, Chile.

Casanova Moreno, M. de la C., González Casanova, W., Machado Reyes, F., Casanova Moreno, D., & González López, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. Gaceta Médica Espirituana, 25(2), 1-12.

Castro, C. (2023). Análisis del entrenamiento invisible y aspectos nutricionales en deportistas de la selección femenina de voleibol de la Universidad Mariana. https://hdl.handle.net/20.500.14112/28380

Díaz, M. P., Aballay, L. R., Pou, S. A., & Tumas, N. (2013). Estadística para las ciencias de la salud. Eudecor

Drehmer Rieger, E., Carrera Juliá, S., Navarro Moreno, M. A., & Moreno Sancho, M. L. (2019). Invisible training: How to improve your sports performance. MOL2NET, 2019, Ibero-American Workshop on Modeling and Simulation Methods (IWIMSM-03), Valencia, España. MDPI.

https://www.researchgate.net/publication/338442448_Invisible_training_how_to_improve_your_sports_performance

Dunican, I. C., Perry, E., Maisey, G., Nesci, E., & Roberts, S. (2023). Sleep hygiene education for improving sleep in ultra-marathon swimmers: Guidance for coaches and swimmers. International Journal of Sports Science & Coaching, 18(4), 1018–1024. https://doi.org/10.1177/17479541231152196

Feldman, R. S. (2013). Psicología con aplicaciones en países de habla hispana (10.ª ed.). McGraw-Hill.

Florean, A. C. (s. f.). Bienvenidos a la Psicología del Deporte: Parte 1. Rol del psicólogo del deporte. Material de cátedra.

Fullagar, H. H. K., Skorski, S., Duffield, R., Hammes, D., Coutts, A. J., & Meyer, T. (2014). Sleep and Athletic Performance: The Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise. Sports Medicine, 45(2), 161–186. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0

Gatorade Sports Science Institute. (2013). Recomendaciones de hidratación para atletas. GSSI. https://www.gssiweb.org

Guillén García, F. (2006). El estrés en los jóvenes deportistas. KINE, (31), 23–31.

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (1999). Organización funcional del cuerpo humano y control del medio interno. En A. C. Guyton & J. E. Hall, Tratado de fisiología médica (9.ª ed. en español, pp. 3-9). McGraw-Hill Interamericana.

Heckman, J. J., & Kautz, T. (2012). Hard evidence on soft skills. Labour Economics, 19(4), 451–464. https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. d. P. (2014). Metodología de la investigación (6ta ed.) McGraw Hill Education.

Hoogenboom, B. J., Morris, J., Morris, C., & Schaefer, K. (2009). Nutritional knowledge and eating behaviors of female collegiate swimmers. North American Journal of Sports Physical Therapy, 4(3), 139–148.

Jäger, R., Kerksick, C. M., Campbell, B. I., Cribb, P. J., Wells, S. D., Skwiat, T. M., Purpura, M., Ziegenfuss, T. N., Ferrando, A. A., Arent, S. M., Smith-Ryan, A. E., & Antonio, J. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: Protein and exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 14, 20. https://doi.org/10.1186/s12970-017-0177-8

Klein, D. J., Eck, K. M., Walker, A. J., Pellegrino, J. K., & Freidenreich, D. J. (2021). *Assessment of sport nutrition knowledge, dietary practices, and sources of nutrition information in NCAA Division III collegiate athletes*. *Nutrients, 13*(9), 2962. https://doi.org/10.3390/nu13092962

López Valiente, C. (2016). Nutrición en Natación Máster. e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación, (5), 38-60. https://doi.org/10.33776/remo.v0i5.2624

Lundstrom, E. A., De Souza, M. J., Khen, K. M., & Williams, N. I. (2025). Elite collegiate swimmers do not meet sport nutrition recommendations during heavy training: Effects of sex and within-day nutrient timing. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 22(1), 2494846. https://doi.org/10.1080/15502783.2025.2494846

Macchi, R. L. (2013). Introducción a la estadística en ciencias de la salud. Editorial Médica Panamericana.

Manche, E. K., Sarpong, E. O., & Sorkpor, R. S. (2025). Nutrition knowledge and dietary practices among athletes in colleges of education in the Volta Region of Ghana. International Journal of Research and Innovation in Social Science, 10(11), 7460–7472. https://doi.org/10.47772/IJRISS.2025.91100578

Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Paidotribo.

Mason, L., Connolly, J., Devenney, L. E., Lacey, K., O'Donovan, J., Faulkner, M., & Doherty, R. (2025). *The sleep, recovery, and nutrition characteristics of elite adolescent athletes*. Sports (Basel, Switzerland), 13(2), 50. https://doi.org/10.3390/sports13020050

Mayorga Barrera, J. P., & Niño López, D. J. (2016). Modelos de planificación del entrenamiento deportivo y su asociación con el resultado deportivo en Santander [Trabajo de grado, Universidad Santo Tomás, Bucaramanga]. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomás.

Mayorga Barrera, J. P., & Niño López, D. J. (2016). Modelos de planificación del entrenamiento deportivo. Universidad Santo Tomás.

Meléndez Mellid, M. (2024). Propuesta de un programa de intervención y de educación nutricional en nadadores máster (Trabajo Fin de Máster, Máster Universitario en Alimentación en la Actividad Física y el Deporte). https://hdl.handle.net/20.500.12880/10974

Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. (s. f.). Convenciones con jerarquía constitucional. https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechoshumanos/instrumentos/jerarquia

Ministerio de Salud y Desarrollo Social y Secretaria de Gobierno de Salud. (2019). 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo: Principales resultados. https://www.fmed.uba.ar/sites/default/files/2022-03/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pd

Montanero Fernández, J., & Minuesa Abril, C. (2018). Estadística básica para ciencias de la salud. Universidad de Extremadura.

Muñoz, L. & Monreal Gimeno, M. (2001). El adulto: Etapas y consideraciones para el aprendizaje. Revista Eúphoros.

Nachón C. & Nascimbene F. (2001) Introducción a la Psicología del deporte. El factor mental en el deporte y la actividad física: Perspectivas Actuales. Libros del Rojas.

National Cholesterol Education Program [NCEP]. (2002). Third report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). National Institutes of Health. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/guidelines/atp3xsum.pdf

Neisser, U. (1976). Cognitive psychology. Appleton-Century-Crofts.

Núñez Paula, I. (2004). La gestión de la información, el conocimiento, la inteligencia y el aprendizaje organizacional desde una perspectiva socio-psicológica. ACIMED, 12(3), 1. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352004000300004&lng=es&tlng=es

Núñez-Rocha, G. M., Martínez-Hernández, R., Cañamar-Ramírez, M., Ávila-Ortiz, M. N., Pérez García, J. A., Guevara-Valtier, M. C., & Hernández Ruiz, K. J. (2021). Índice de alimentación saludable, ingesta de agua y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento de una universidad pública. Revista Salud Pública y Nutrición, 20(4), 22–30. https://doi.org/10.29105/respyn20.4-3

Ocaña, M., Folle, R., & Saldaña, C. (2009). Hábitos y conocimientos alimentarios de adolescentes nadadores de rendimiento. Motricidad. European Journal of Human Movement, 23, 95–106. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=274219863007

Onzari, M. E. (2021). Fundamentos de nutrición en el deporte (3.ª ed.). Editorial El Ateneo.

Onzari, M. Y. (2010). Historia de la nutrición deportiva. Documento de cátedra, Licenciatura en Nutrición, Universidad de Buenos Aires, Universidad del Salvador y Universidad Abierta Interamericana.

Orellana, K. D., & Cañarte, J. C. (2022). Bioestadística aplicada a investigaciones científicas en salud. Mawil Publicaciones.

Organización de los Estados Americanos. (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp

Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamiento sedentario. Organización Mundial de la Salud. https://apps.who.int/iris/handle/10665/336656

Ortega Diez, J. (2024, 5 de septiembre). La iniciación de la natación en adultos. Blogs G-SE. Recuperado el 28 de febrero de 2025, de https://g-se.com/es/la-iniciacion-de-la-natacion-en-adultos

Ortega Hurtado, A. (2016). Entrenamiento en niños, verdades y mentiras (1.ª ed.). AOH Empresarial.

Pan American Hockey Federation. (2020). Nutrición en el deporte. PAHF. https://www.panamhockey.org

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2021). Conocimiento: Qué es, definición, características y clasificación. https://definicion.de/conocimiento/

Petracovschi, I. (2011). Masters swimming at the adult age: contextual transformations of the notion of competition. Physical Education and Sport, 9(2), 257–264.

Pozzi, M. (2016, 15 de noviembre). Adulto mayor: un neologismo para disimular la ineludible vejez. Universidad Pompeu Fabra Barcelona. https://www.upf.edu/web/antenas/el-neologismo-del-mes/-/asset_publisher/GhGirAynV0fp/content/brunch-una-opcion-gastronomica-diferente

Quesada González, J., & Beltranena Falla de Enríquez, M. M. (2002). Evaluación de la situación nutricional y alimentaria de los nadadores de la categoría “senior” de la selección nacional de Costa Rica. Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 2(2), 22–31

Real Academia Española. (s.f.). Nadar. En Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Recuperado el 28 de febrero de 2025, de https://dle.rae.es/nadar

Real Academia Española. (s.f.). Natación. En Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Recuperado el 28 de febrero de 2025, de https://dle.rae.es/nataci%C3%B3n

Real Academia Española. (sf). Adulto. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 21 de Febrero, 2026. https://dle.rae.es/adulto

Real Academia Española. (sf). Deportista. En Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Recuperado el 03 de Mayo de 2026. https://dle.rae.es/deportista

Rocha, A. (2020). Construcción del perfil profesional del nutricionista deportivo. Anales Venezolanos de Nutrición, 33(2), 183–191

Rosés, J. M., & Pujol, P. (2006). Hidratación y ejercicio físico. Apunts. Medicina de l’Esport, 41(150), 70–77.

Saavedra, J. M., Escalante, Y., & Rodríguez, F. A. (2003). La evolución de la natación. Revista Digital - Buenos Aires, 9(66). Recuperado de [ResearchGate].

Scanlon, S., & Norton, C. (2024). Investigating nutrition and hydration knowledge and practice among a cohort of age-grade rugby union players. Nutrients, 16(4), 533. https://doi.org/10.3390/nu16040533

Sinclair, W., & Marshall, N. (2012). Hydration status of lifesaving athletes during international competition. International Journal of Aquatic Research and Education, 6(2), 139–148.

Spena, L. (2024). Nutrición deportiva: Ciencia, herramientas y estrategias. Ediciones Journal.

Strain, T., Abdul Raheem, R., & otros. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health, 12(8), e1232–e1243. https://doi.org/[10.1016/S2214-109X(24)00150-5]

Tercero Caiza, M. S. (2014). Estado nutricional y hábitos alimentarios en nadadores de la Federación de Chimborazo 2013 (Tesis de grado, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501–528. https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006

Urdampilleta, A., Martínez-Sanz, J. M., Julia-Sánchez, S., & Álvarez-Herms, J. (2013). Protocolo de hidratación antes, durante y después de la actividad físico-deportiva. Motricidad: European Journal of Human Movement, 31, 57–76.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Editorial Médica Panamericana.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo.

World Aquatics. (2024). Competition regulations (Masters section). World Aquatics. https://www.worldaquatics.com

World Aquatics. (2024). Competition regulations (Version 1st July 2024). World Aquatics. https://www.worldaquatics.com

World Aquatics. (s.f.). Overview and history. Recuperado el 28 de febrero de 2025, de https://www.worldaquatics.com/about/Overview%20and%20History

9. Anexos

9.1. Anexo 1. Transcripción de las entrevistas a profesionales vinculados al deporte

Antes de comenzar con la entrevista, te voy a leer una breve introducción para que sepas de qué se trata y puedas decidir libremente si querés participar.

Esta entrevista se titula: ***'Práctica profesional y conocimiento sobre los factores que integran el entrenamiento invisible en nadadores mayores de 18 años'.***

El objetivo de esta entrevista es recopilar información sobre las percepciones, conocimientos y experiencias de profesionales vinculados al entrenamiento invisible. La información que surja va a ser utilizada como insumo para la elaboración del instrumento de investigación de mi Trabajo Final Integrador en la UFLO Universidad.

El instrumento que se va a construir a partir de estas entrevistas será una entrevista dirigida a nadadores mayores de 18 años que participan del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Los resultados de esta entrevista serán utilizados exclusivamente con fines académicos, para fortalecer el proceso metodológico, mejorar la precisión del instrumento de medición y enriquecer el marco teórico del trabajo.

El objetivo específico de esta entrevista es identificar qué aspectos del entrenamiento invisible —como el sueño, la hidratación, la alimentación, la suplementación y el manejo emocional— deberían ser considerados y evaluados en la entrevista destinada a los nadadores participantes del estudio.

Esta entrevista forma parte de una etapa previa al diseño del instrumento de recolección de datos y tiene como finalidad reunir información que contribuya a describir el conocimiento sobre estas variables en deportistas del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Antes de participar, es importante que sepas que tus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación y no se compartirán con terceros sin tu consentimiento. La participación es completamente voluntaria y podés retirarte de la entrevista en cualquier momento, sin ningún tipo de penalización o perjuicio.

No vas a recibir ninguna compensación o beneficio directo por participar, y la entrevista será tratada de manera confidencial.

La entrevista consta de una serie de preguntas sobre tu práctica profesional y tus opiniones, y tiene una duración estimada de aproximadamente 15 minutos.

Si tenés alguna consulta sobre la entrevista o sobre tus derechos como participante, podés contactarte conmigo al correo felipe.mariano@uflouniversidad.edu.ar.

Dicho esto, ¿estás de acuerdo en participar de la entrevista que será anexada de forma anonima al trabajo y que tu nombre aparezca en los agradecimientos del trabajo?

ENTREVISTADA 1

Sí, sí, de acuerdo con todo.

¿Por qué considerás que es importante darle lugar al entrenamiento invisible en el proceso de desarrollo deportivo, ya sea alimentación, hidratación, suplementación en caso de ser necesario, descanso, manejo de emociones u otra cuestión que consideres importante? ¿Por qué?

Entrevistada 1: Considero que es importante darle un lugar predominante en el desarrollo del deportista porque, si no lo posicionamos, hay una mayor probabilidad de perder el estado de salud. Es fundamental estar bien hidratado y bien alimentado y, en el caso de que haya algún déficit determinado, poder estar suplementado adecuadamente por un profesional.

El deportista debe gozar de salud física, mental y psicoemocional. Creo que si no se ocupan o no se ponen en juego estas variables del entrenamiento, se acorta la carrera o se detiene el desarrollo como deportista porque se afecta la salud. El cuerpo del deportista es el mismo cuerpo de la persona que realiza ese deporte.

¿Qué importancia tiene el licenciado o licenciada en nutrición en el desarrollo deportivo y cómo, como profesional, te parás para dejar en claro esta importancia, especialmente cuando hay resistencia por parte del deportista u otros miembros del equipo, como médicos, entrenadores o preparadores físicos? ¿Cómo lográs llegar a ellos cuando existe esa resistencia?

Entrevistada 1: En mi práctica diaria, mi ejercicio cotidiano es mostrar con hechos reales, comunicarme y explicar qué es lo que hago como nutricionista y qué es lo que sé en otros aspectos. La comunicación y la conversación son fundamentales, porque constantemente me toca ser parte de equipos donde hay otros profesionales del área de la salud, como médicos, que no entienden en qué nos diferenciamos.

Cuando ponemos conceptos sobre la mesa y abordamos situaciones desde diferentes disciplinas, cada uno aporta una mirada distinta, y ahí es cuando podemos empezar a amalgamar los conocimientos.

Conversar, preguntar, escuchar y proponer es clave. También aplico mucho la valoración del otro, sea entrenador, deportista u otro profesional. No porque yo me desvalorice, sino porque ejerzo una profesión muy opinada por todos. La ejerzo con pasión, pero también con respeto y humildad, sentándome a dialogar con cuerpos técnicos o grupos de profesionales que quieren trabajar en conjunto.

Hago muchas preguntas para involucrarme en la realidad del deportista, obtener información y comprender el contexto antes de dar indicaciones. Pregunto cómo llega al entrenamiento, cuál es su rutina laboral, cómo se organiza su vida. Todo eso me permite después armar un escenario con la persona y con el entrenador, incluso cuando hay resistencia hacia la nutrición.

A partir de las preguntas puedo hacer propuestas específicas, adaptadas a los horarios y condiciones particulares del deportista. Es una forma de empoderar al otro, de negociar en el buen sentido de la palabra y de construir decisiones de manera conjunta.

¿Qué considerás que tiene que tener un licenciado o licenciada en nutrición como cualidades para desarrollarse en el ámbito deportivo? ¿Qué necesita saber y qué no puede dejar pasar por alto?

Entrevistada 1: Para mí, desarrollar habilidades blandas es fundamental. Es un ejercicio cotidiano. Yo nunca fui deportista de alto rendimiento, pero siempre viví el deporte desde lo familiar. En mi casa el deporte siempre estuvo presente, y eso permite ponerse en el lugar del deportista.

Creo que es importante vivir el deporte de alguna manera, meterse en su cultura y en su contexto. Sabemos cuántos gramos de proteína necesita una persona, cómo ajustar la alimentación según la intensidad, pero también hay que estar inmerso empáticamente en el deporte, sea cual sea y en la etapa de la vida que sea.

Entrenar habilidades blandas fuera de la nutrición, como escucha activa, liderazgo y manejo de emociones, es clave. Son herramientas que se entrenan con el tiempo y que permiten trabajar mejor con deportistas.

Imaginemos una situación hipotética en la que tenés que trabajar por primera vez con un grupo de deportistas. ¿Cómo harías un diagnóstico para saber desde dónde están parados respecto a los factores de entrenamiento invisible y generar una intervención?

Entrevistada 1: Primero evaluaría el contexto. Haría una encuesta autoadministrada virtual para conocer a las personas, a qué se dedican, cuáles son sus objetivos, expectativas y desde cuándo entrenan. No enfocaría esa encuesta principalmente en lo alimentario, sino en la vida cotidiana.

También tendría información previa del entrenador. Preguntaría cuándo entrenan, cómo llegan al lugar de entrenamiento, cómo se trasladan y cuál es su estilo de vida. Luego evaluaría qué lugar ocupa la hidratación en su vida y en su deporte.

Con esa información podría posicionarme frente al grupo y decir: “En la encuesta que hice, estos fueron los resultados”, y en función de eso intervenir sobre algo concreto, como el cuidado del cuerpo en el deporte.

También preguntaría si alguna vez fueron a una nutricionista y qué les pasó, qué les cambió y qué mantuvieron. Haría preguntas abiertas para conocer experiencias y, a partir de ejemplos reales, generar identificación durante la charla.

Para finalizar, **si tuvieras que mencionar tres razones por las cuales un adulto practica un deporte y tres razones por las cuales luego decide competir, ¿qué podrías decir?**

Entrevistada 1: Muchos adultos empiezan a practicar deporte por un diagnóstico de salud que puede mejorar con actividad física antes de llegar a una medicación. Otros lo hacen por sentirse parte de un

grupo, para desconectar de la rutina diaria y compartir con otras personas. También por superación personal, por darse cuenta de que pueden hacer cosas que antes no creían posibles.

Quienes luego deciden competir muchas veces son personas que nunca creyeron que eran capaces. Hoy el deporte es más integral y accesible, hay espacios donde se integra a personas de distintos niveles, y eso permite que más gente se anime a competir y a desafiarse.

Antes de comenzar con la entrevista, te voy a leer una breve introducción para que sepas de qué se trata y puedas decidir libremente si querés participar.

Esta entrevista se titula: ***'Práctica profesional y conocimiento sobre los factores que integran el entrenamiento invisible en nadadores mayores de 18 años'.***

El objetivo de esta entrevista es recopilar información sobre las percepciones, conocimientos y experiencias de profesionales vinculados al entrenamiento invisible. La información que surja va a ser utilizada como insumo para la elaboración del instrumento de investigación de mi Trabajo Final Integrador en la UFLO Universidad.

El instrumento que se va a construir a partir de estas entrevistas será una entrevista dirigida a nadadores mayores de 18 años que participan del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Los resultados de esta entrevista serán utilizados exclusivamente con fines académicos, para fortalecer el proceso metodológico, mejorar la precisión del instrumento de medición y enriquecer el marco teórico del trabajo.

El objetivo específico de esta entrevista es identificar qué aspectos del entrenamiento invisible —como el sueño, la hidratación, la alimentación, la suplementación y el manejo emocional— deberían ser considerados y evaluados en la entrevista destinada a los nadadores participantes del estudio.

Esta entrevista forma parte de una etapa previa al diseño del instrumento de recolección de datos y tiene como finalidad reunir información que contribuya a describir el conocimiento sobre estas variables en deportistas del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Antes de participar, es importante que sepas que tus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación y no se compartirán con terceros sin tu consentimiento. La participación es completamente voluntaria y podés retirarte de la entrevista en cualquier momento, sin ningún tipo de penalización o perjuicio.

No vas a recibir ninguna compensación o beneficio directo por participar, y la entrevista será tratada de manera confidencial.

La entrevista consta de una serie de preguntas sobre tu práctica profesional y tus opiniones, y tiene una duración estimada de aproximadamente 15 minutos.

Si tenés alguna consulta sobre la entrevista o sobre tus derechos como participante, podés contactarte conmigo al correo felipe.mariano@uflouniversidad.edu.ar.

Dicho esto, ¿estás de acuerdo en participar de la entrevista que será anexada de forma anonima al trabajo y que tu nombre aparezca en los agradecimientos del trabajo?

Entrevistada 2: Para nada, un honor.

Te leo la primera pregunta. ¿Por qué te parece importante darle lugar a estos temas de entrenamiento invisible en el desarrollo deportivo?

Entrevistada 2: Me parece importante para que la persona, el deportista, dimensione lo bien que se puede sentir y lo bien que puede rendir dentro de la actividad. También para dimensionar la importancia de que estos entrenamientos invisibles estén en equilibrio y en armonía. La nutrición no

es algo aislado, ni tampoco el entrenamiento. Es necesario hacerles conocer que hay otros entrenamientos que son fundamentales para el desarrollo de la actividad y para el rendimiento.

Muchos no dimensionan el descanso adecuado ni la importancia de trabajar sobre las emociones antes, durante y después de la actividad física. Hay deportistas que desconocen que existen entrenamientos invisibles y, al brindarles este conocimiento, se los coloca en un rol central y activo. Con pequeñas modificaciones y acciones pueden determinar su desempeño deportivo y su rendimiento. Desde ese punto, siento que los empoderás.

Bien. En un caso hipotético, si te invitan a participar de una charla o intervención nutricional con un equipo de deportistas, y tenés que trabajar no solo con el deportista sino también con el entrenador, ¿cómo te posicionas para dejar en claro la importancia del rol del licenciado en nutrición en el rendimiento deportivo?

Entrevistada 2: No son trabajos diferentes, pero es necesario consensuar y charlarlo con el entrenador. Primero porque son quienes están más tiempo en el entorno del deportista y muchas veces funcionan como grandes comunicadores y reforzadores de la información. Otras veces, por desconocimiento y no por mala intención, dan recomendaciones que no son adecuadas.

Tiene que haber un trabajo de plantear que el rol del entrenador y el del nutricionista son igual de importantes, y que con el aporte nutricional se puede marcar una diferencia. Primero consensuar y dialogar con el entrenador, tanto para que él dimensione la importancia de la nutrición como para que yo pueda comprender el entrenamiento. En grupos de nadadores máster en contexto de torneo puedo deducir cómo es el entrenamiento, pero no siempre es igual. Por eso es clave empaparme en la dinámica, la frecuencia y la intensidad para dar un mensaje adecuado.

¿Qué cualidades considerás que tiene que tener un licenciado o licenciada en nutrición para ser un buen nutricionista deportivo?

Entrevistada 2: Primero entender las disciplinas, qué implica entrenar cada una, conocer el entrenamiento, las competencias asociadas, los tiempos, la dinámica y la intensidad. Eso permite adecuar las pautas alimentarias y el plan de alimentación, siempre sumado a la individualidad de cada persona: salud, hábitos y selección alimentaria.

También es clave entender la fisiología del entrenamiento. Saber diferenciar una pretemporada de una etapa competitiva permite hacer adecuaciones correctas. Si no se conoce eso, es imposible indicar adecuadamente.

¿Qué desafíos suelen aparecer en tu práctica profesional al trabajar con deportistas?

Entrevistada 2: Al principio sí fueron desafíos. Después entendí que brindando información se le da poder de elección al deportista. Muchos llegan habiendo probado suplementación no regulada y sin asesoramiento, influenciados por redes sociales que sobreinforman y desinforman. No lo veo como una contradicción porque en la consulta hay espacio para explicar.

Cuando el deportista pone en práctica los cambios y nota que rinde mejor, los desafíos se terminan.

Respecto a factores contextuales como tiempo, recursos, cultura deportiva o contexto socioeconómico, ¿qué dificulta el trabajo nutricional?

Entrevistada 2: Depende de la población. En el ámbito privado hay más recursos y posibilidad de acompañamiento. En el ámbito público hay más limitaciones. Lo socioeconómico es una limitante clara.

También influye el nivel de conocimiento. En niños y adolescentes, las decisiones dependen del adulto a cargo. En el adulto hay más autonomía. Y desde la profesión, también influye la formación de los colegas. Muchas veces se asocia nutrición con restricción, y la formación específica en deporte hace la diferencia.

Si recibís nadadores en tu consulta, ¿qué razones observás por las que nadan y por las que compiten?

Entrevistada 2: En adolescentes, el sentido de pertenencia al equipo es clave. Son disciplinados y determinados, y muchas veces llegan por iniciativa propia. En adultos, nadan por salud y terminan formando parte de un grupo. En el máster hay un folklore propio. Algunos fueron nadadores de jóvenes, otros aprendieron de adultos y competir representa un gran desafío personal.

Última pregunta. Si tuvieras que armar una intervención nutricional con un equipo de nadadores, ¿cómo indagarías el nivel de conocimiento previo sobre entrenamiento invisible?

Entrevistada 2: Arrancaría con una pregunta abierta sobre qué factores creen que influyen en el rendimiento. A partir de ahí iría a lo específico: descanso, hidratación, alimentación, sensaciones al comer diferente, objetivos. Eso da un primer pantallazo.

Muchas veces la parte psicológica no está presente, y somos los nutricionistas quienes abrimos ese espacio. Desde lo nutricional, indagaría el contexto pre, intra y post entrenamiento, de forma específica para el deporte.

Antes de comenzar con la entrevista, te voy a leer una breve introducción para que sepas de qué se trata y puedas decidir libremente si querés participar.

Esta entrevista se titula: ***'Práctica profesional y conocimiento sobre los factores que integran el entrenamiento invisible en nadadores mayores de 18 años'.***

El objetivo de esta entrevista es recopilar información sobre las percepciones, conocimientos y experiencias de profesionales vinculados al entrenamiento invisible. La información que surja va a ser utilizada como insumo para la elaboración del instrumento de investigación de mi Trabajo Final Integrador en la UFLO Universidad.

El instrumento que se va a construir a partir de estas entrevistas será una entrevista dirigida a nadadores mayores de 18 años que participan del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Los resultados de esta entrevista serán utilizados exclusivamente con fines académicos, para fortalecer el proceso metodológico, mejorar la precisión del instrumento de medición y enriquecer el marco teórico del trabajo.

El objetivo específico de esta entrevista es identificar qué aspectos del entrenamiento invisible —como el sueño, la hidratación, la alimentación, la suplementación y el manejo emocional— deberían ser considerados y evaluados en la entrevista destinada a los nadadores participantes del estudio.

Esta entrevista forma parte de una etapa previa al diseño del instrumento de recolección de datos y tiene como finalidad reunir información que contribuya a describir el conocimiento sobre estas variables en deportistas del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Antes de participar, es importante que sepas que tus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación y no se compartirán con terceros sin tu consentimiento. La participación es completamente voluntaria y podés retirarte de la entrevista en cualquier momento, sin ningún tipo de penalización o perjuicio.

No vas a recibir ninguna compensación o beneficio directo por participar, y la entrevista será tratada de manera confidencial.

La entrevista consta de una serie de preguntas sobre tu práctica profesional y tus opiniones, y tiene una duración estimada de aproximadamente 15 minutos.

Si tenés alguna consulta sobre la entrevista o sobre tus derechos como participante, podés contactarte conmigo al correo felipe.mariano@uflouniversidad.edu.ar.

Dicho esto, ¿estás de acuerdo en participar de la entrevista que será anexada de forma anonima al trabajo y que tu nombre aparezca en los agradecimientos del trabajo?

Entrevistada 3: Sí, sí, estoy de acuerdo.

La primera pregunta dice: ¿qué lugar ocupa la salud mental dentro del concepto de entrenamiento invisible? ¿Y cómo vos lográs hacerle lugar a esta temática a la hora de trabajar en equipo, ya sea con otros profesionales del deporte —entrenadores, nutricionistas, médicos, deportólogos— o incluso con grupos de deportistas que quizá tengan resistencia a tu participación?

Entrevistada 3: Bien, vamos por la primera parte. Para mí la salud mental es fundamental en el entrenamiento invisible. Iría un poquito más allá: no solo la salud mental, sino todo lo que tiene que ver con la parte mental en sí misma, con los procesos cognitivos que se involucran. Más que nada porque la parte mental es lo que sostiene que el deportista pueda sostener una buena alimentación y también cualquier práctica como la elongación, el descanso, y poder gestionar sus emociones.

Desde mi mirada, todo tiene que ver con una base mental y con el entrenamiento de esa parte mental. Si un deportista no tiene este desarrollo o este reconocimiento de la importancia de la nutrición, del descanso, y de estar emocionalmente bien, es muy difícil que pueda sostener cualquiera de estas prácticas o rutinas. Lo mismo con la hidratación: hay un factor muy importante de la voluntad.

Entonces, para mí, en términos generales, la parte mental es fundamental en este entrenamiento invisible que acompaña cada uno de los diferentes pasos. Y si nos abocamos especialmente a la salud mental, creo que si no tenemos salud física y mental es muy difícil sostener la práctica deportiva.

Además, si no estamos mentalmente bien y la salud mental no está óptima, también se afecta el descanso. El descanso tiene una pata mental y una fisiológica. Y si no dormimos bien, eso afecta al descanso. Desde mi lugar, esta profesión me hace mirar todo con una perspectiva donde lo mental está involucrado en todo.

Después, en cuanto a cómo lo trabajo… me perdí un poco con la segunda parte. A ver: la primera era el lugar dentro de lo invisible. ¿La segunda parte era…?

La segunda parte es: ¿cómo lográs hacerle lugar a esta temática a la hora de trabajar con equipos de profesionales o con deportistas directamente?

Entrevistada 3: Bueno, por lo general, en mi experiencia, me ha tocado que me convoquen. Entonces, al convocarme para el trabajo, de alguna forma la parte mental en el deporte ya está aceptada, hay una parte que ya está saldada.

Después, con cada deportista, cuando me convocan para un taller o una charla, hay que buscar recursos para mostrar esto desde la práctica: cómo impacta la salud mental en el rendimiento deportivo o en diferentes momentos de la vida de la persona que practica deporte.

Si percibo que un grupo o algunas personas pueden tener resistencia, lo que intento hacer desde antemano es buscar ejemplos y mostrar, desde lo práctico, cómo se nota en el rendimiento cuando una persona no está mentalmente equilibrada, o cuando atraviesa algún trastorno o una situación emocional que hace que su salud mental no esté en óptimas condiciones. Mostrar cómo eso afecta distintos momentos de la práctica deportiva.

Yo por lo general trabajo con deportistas que eligen trabajar con un psicólogo, y mi fuerte está en la consulta individual. Ahí puede pasar que sostengan algunas cosas y que en otras no estén de acuerdo. Me pasó pocas veces, pero puede pasar. En un equipo más amplio sí podés encontrar resistencias, pero suelen aparecer en el momento. Entonces, como estrategia previa, es esto: traer datos concretos de cómo la salud mental es importante para el rendimiento deportivo.

Bien, buenísimo. La siguiente pregunta: ¿qué cualidades o aptitudes considerás que tiene que tener un licenciado o licenciada en psicología para trabajar con deportistas o en el ámbito del deporte? ¿Y si considerás que esas cualidades pueden ser similares a las que tiene que tener un nutricionista, por ejemplo?

Entrevistada 3: Sí. Creo que tanto nutricionistas como psicólogos, como cualquier profesional que acompañe en el rendimiento deportivo, especialmente si viene del ámbito de la salud, tiene que tener su formación de grado. Para mí es fundamental que tengan una formación de grado y que

después se especialicen en deportes.

En nutrición desconozco, pero en psicología por lo menos tenemos una especialización en psicología del deporte. En Argentina una base fuerte la tiene la Asociación de Psicología del Deporte Argentina, pero ahora cada vez más hay universidades que están empezando a sacar especializaciones o máster universitarios en psicología del deporte.

Para mí es fundamental porque hay un desconocimiento muy fuerte en la práctica: especialmente en la evaluación, en cómo evaluar a un deportista, y también hay una falencia grande en las intervenciones. En nutrición no sé si pasa, calculo que sí.

En psicología suele suceder que con la licenciatura de grado, que por supuesto en UFLO al menos tenés un cuatrimestre obligatorio para ver la materia —en otras universidades esto no pasa—, cualquiera considera que puede intervenir con deportistas. Y hay un montón de información específica del deporte que tenés que conocer: cómo funciona un entrenamiento, cómo funciona el ámbito deportivo, qué pasa en una competencia, y ni hablar de que no es lo mismo un deporte individual que uno colectivo, ni las diferentes edades. Hay muchos factores que no vemos en la formación de grado.

Entonces para mí es fundamental una formación de posgrado y especialización. Lo digo también porque hay muchas diplomaturas que considero que pueden ser una puerta de acceso al mundo del deporte, pero hay que seguir especializándose. Es una postura profesional y personal que adopté.

En psicología del deporte, los autores más potentes que tenemos están en España por el habla hispana. Por supuesto que en el ámbito anglosajón hay excelentes referentes, pero desde el habla hispana los referentes españoles hacen mucho hincapié en que un psicólogo del deporte es un licenciado en psicología especializado en deporte. Para nutrición considero que debería ser lo mismo. Nutrición, kinesiología, medicina o cualquier disciplina que trabaje en deporte tiene que tener una formación especializada en deporte.

Buenísimo. Quedan dos preguntas. La siguiente: ¿qué razones reconocés o escuchás para que una persona adulta realice actividad física? ¿Y qué razón encontrás para que una persona compita esa actividad en un torneo o en cualquier competencia?

Entrevistada 3: Por lo general, en la vida adulta, todo tiene que ver con la motivación. Hay que ver cuál es el tipo de motivación que los mueve. Para que un adulto decida empezar un deporte hay un componente de voluntad muy grande, de interés. Porque al menos de chicos o adolescentes no suelen elegir tan libremente: muchas veces los adultos llevan a sus hijos a practicar deportes.

En la persona adulta que decide hacer deporte ya hay una elección, y eso es fundamental. La gran mayoría lo hace por salud. Otros no solo por salud, sino también por bienestar: esa sensación que genera la práctica deportiva. Y muchos también porque fueron deportistas en su infancia o adolescencia, interrumpieron en algún momento y deciden retomar, en especial el deporte que realizaban.

Para que puedan seguir, yo siempre digo que podemos encontrar muchos "por qué" iniciales: la motivación para empezar puede ser porque escuchaste algo que te gustó, porque estás con una cuestión de salud, porque un amigo o un compañero de trabajo empieza y vos querés sumarte, por una cuestión social. Eso te invita a ir. Pero después hay que ver qué te invita a quedarte, a sostenerlo: el "para qué". Y eso es muy personal.

En general, también aparece la sociabilización: compartir con otras personas, con otros padres, que sea fuera del ámbito de la familia o del trabajo.

Bien, genial. Y la última pregunta: si tuvieras que evaluar qué sabe un grupo de nadadores adultos o deportistas adultos sobre estos aspectos del entrenamiento invisible, ¿cómo lo harías? ¿Qué considerarías dentro de esa evaluación inicial?

Entrevistada 3: Creo que con un par de preguntas es suficiente, como algo rápido y casero si estás en una situación de charla o taller. Preguntas sobre qué hacen fuera de su práctica deportiva, cómo se alimentan. Una pregunta sencilla que a casi cualquier adulto lo agarra en déficit es: ¿cuántas horas

dormís? Y ahí encontramos promedios de 5 o 6 horas. ¿Qué importancia le dan? Haría preguntas así. Pero si es algo que necesito para trabajar con mayor profundidad, tal vez generaría algún cuestionario con preguntas concretas.

A veces es importante buscar la forma de que lo vean en la práctica. No solo preguntar "¿cuánta agua tomás?" o "¿cómo creés que dormís?", sino ir un poquito más allá: ¿cómo te sentís en el día?, ¿cómo es tu rendimiento?, ¿cómo es tu estado anímico? Buscar preguntas sobre el impacto del no dormir, del no hidratarse bien, del no nutrirse bien.

Hay mucho de lo rápido de redes, TikTok, y no se profundiza. Yo me encuentro derivando mucho a nutricionistas porque me llegan deportistas cansados, sin energía, y cuando pregunto si se alimentan bien me dicen "sí, me alimento saludable". Tienen una idea de alimentación saludable como proteínas, verduras y frutas, pero no saben cantidades ni si cubren sus necesidades según su gasto y la práctica deportiva. Entonces hago derivaciones constantes a nutrición. Por eso, buscaría preguntas concretas y también preguntas vinculadas al impacto del déficit de un buen entrenamiento invisible.

Bien. Eso sería todo. Muchas gracias por tu tiempo y por tu conocimiento.

Entrevistada 3: Bueno, cualquier cosa que necesites, si intentás ampliar o lo que necesites, no dudes en convocarme a lo largo de tu trabajo. Es interesante. Bueno, Felipe, un saludo. Adiós.

Antes de comenzar con la entrevista, te voy a leer una breve introducción para que sepas de qué se trata y puedas decidir libremente si querés participar.

Esta entrevista se titula: ***'Práctica profesional y conocimiento sobre los factores que integran el entrenamiento invisible en nadadores mayores de 18 años'.***

El objetivo de esta entrevista es recopilar información sobre las percepciones, conocimientos y experiencias de profesionales vinculados al entrenamiento invisible. La información que surja va a ser utilizada como insumo para la elaboración del instrumento de investigación de mi Trabajo Final Integrador en la UFLO Universidad.

El instrumento que se va a construir a partir de estas entrevistas será una entrevista dirigida a nadadores mayores de 18 años que participan del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Los resultados de esta entrevista serán utilizados exclusivamente con fines académicos, para fortalecer el proceso metodológico, mejorar la precisión del instrumento de medición y enriquecer el marco teórico del trabajo.

El objetivo específico de esta entrevista es identificar qué aspectos del entrenamiento invisible —como el sueño, la hidratación, la alimentación, la suplementación y el manejo emocional— deberían ser considerados y evaluados en la entrevista destinada a los nadadores participantes del estudio.

Esta entrevista forma parte de una etapa previa al diseño del instrumento de recolección de datos y tiene como finalidad reunir información que contribuya a describir el conocimiento sobre estas variables en deportistas del Circuito de Natación Máster de la Patagonia.

Antes de participar, es importante que sepas que tus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación y no se compartirán con terceros sin tu consentimiento. La participación es completamente voluntaria y podés retirarte de la entrevista en cualquier momento, sin ningún tipo de penalización o perjuicio.

No vas a recibir ninguna compensación o beneficio directo por participar, y la entrevista será tratada de manera confidencial.

La entrevista consta de una serie de preguntas sobre tu práctica profesional y tus opiniones, y tiene una duración estimada de aproximadamente 15 minutos.

Si tenés alguna consulta sobre la entrevista o sobre tus derechos como participante, podés contactarte conmigo al correo felipe.mariano@uflouniversidad.edu.ar.

Dicho esto, ¿estás de acuerdo en participar de la entrevista que será anexada de forma anonima al trabajo y que tu nombre aparezca en los agradecimientos del trabajo?

Entrevistada 4: Avanzamos. Ningún problema.

¿Cómo podrías definir vos lo que es el entrenamiento invisible y cuál es la importancia que tiene en el rendimiento deportivo?

Entrevistada 4: Para mí, el entrenamiento invisible es todo eso que el deportista tiene que hacer diferente al entrenamiento físico, que fortalece y sustenta al entrenamiento físico. Incluye el aspecto psicológico, el aspecto nutricional, el aspecto emocional y el descanso. El aspecto emocional está muy afianzado al aspecto psicológico, como el entrenamiento de la nutrición.

Es el entrenamiento interno, que incluye nutrición y mente, además del entrenamiento físico.

La importancia tiene que ver con que es lo que sustenta el entrenamiento físico, que es donde el deportista suele poner el 80% de su energía. Esto influye directamente en la fatiga, en el rendimiento, en la capacidad de generar fuerza y, sobre todo, en la recuperación.

En deportistas que tienen pruebas competitivas muy seguidas, como en natación, la recuperación termina siendo un factor clave.

¿Qué importancia tiene el o la licenciada en nutrición en el desarrollo deportivo y cómo vos, como profesional, te parás para dejar clara esta importancia?

Entrevistada 4: Primero, porque somos una parte fuerte del entrenamiento invisible. Me paro demostrando, en base a sustento científico, que las personas que acomodan u optimizan su alimentación mejoran su rendimiento, no tanto en el resultado final de una prueba, sino en la sensación y percepción que tiene el deportista después de realizar ese estímulo.

Desde la nutrición también ayudamos a la parte fisiológica de la adaptación al entrenamiento, que normalmente va creciendo. Sustentamos desde ese lado, previniendo déficits y ayudando en la

recuperación.

La importancia radica en que somos las personas capacitadas para indicar planes alimentarios de manera personalizada. Si bien otros profesionales pueden hablar de nutrición, como médicos o kinesiólogos, la indicación nutricional específica es una incumbencia del licenciado en nutrición.

¿Qué considerás que debe tener como cualidades un o una licenciada en nutrición para ser un buen nutricionista deportivo?

Entrevistada 4: Primero, capacidad de adaptación. Cada deportista es un mundo, principalmente porque la mayoría no son solo deportistas: tienen una vida, estudio, trabajo, familia. El deporte suele ser su cable a tierra o su momento de distracción.

La nutrición tiene que sustentar esa actividad extra y el resto de las actividades diarias.

También es importante conocer el deporte, no necesariamente practicarlo, sino estudiarlo: reglas, tiempos, presenciar actividades deportivas. Esto permite entender no solo las reglas, sino también la cultura de cada deporte, que influye en los hábitos alimentarios y en los momentos de consumo.

Además, es fundamental mantenerse actualizado, porque es una disciplina relativamente nueva; la especialización no tiene más de 40 o 50 años, y muchas cosas recién se están escribiendo.

¿Qué diferencias podés mencionar entre el deporte de alto rendimiento y el deporte amateur? ¿Y si creés que es necesario que los deportistas amateur conozcan el entrenamiento invisible y lo pongan en práctica?

Entrevistada 4: La principal diferencia es que el deportista profesional cobra por hacer deporte y dedica su día a eso. Sus tiempos de alimentación y entrenamiento giran alrededor del rendimiento deportivo.

El deportista amateur no cobra por lo que hace, por lo tanto tiene otras actividades para sustentarse, lo que condiciona sus tiempos destinados a la alimentación, al entrenamiento y al

entrenamiento invisible.

Hay muchísimos deportistas amateurs excelentes, pero por cuestiones de la vida o de posibilidades no acceden a una retribución económica.

Creo que en el amateur es donde más, como profesionales, tenemos que hacer hincapié en el entrenamiento invisible, porque muchas veces la actividad tiene la misma intensidad que en el alto rendimiento, pero el deportista divide su tiempo, energía y concentración con otras actividades.

Ahí está el mayor desafío profesional: evitar déficits, lesiones y fatigas crónicas, y lograr que el deportista disfrute la actividad. Porque el fin último de cualquier práctica deportiva, especialmente en amateurs, es el disfrute.

9.2. Anexo 2: Entrevista semiestructurada de elaboración propia.

Nadador

Edad:

Ocupación:

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación:

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?
- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?
- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?
- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?
- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?
- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?
- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?
- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?
- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?
- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?
- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?
- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?
- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?
- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así
- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?
- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?
- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?
- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?
- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?
- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?
- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

9.3. Anexo 3. Formulario de Consentimiento Informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Ciencias de la Salud de UFLO Universidad desean conocer el conocimiento y las percepciones que poseen los nadadores adultos sobre los componentes del entrenamiento invisible.

Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los saberes y percepciones relacionadas con los componentes del entrenamiento invisible —como la nutrición, la hidratación, el descanso, la suplementación y otros factores asociados al rendimiento deportivo— en nadadores adultos que participan del circuito máster de natación de la patagonia.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios y/o entrevistas que se me entregarán en el marco de la investigación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto sin que ello implique ningún tipo de perjuicio.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y de uso exclusivo del equipo de investigación, resguardando mi privacidad, y que los resultados no serán vinculados a mi información personal consignada al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Ciencias de la Salud de UFLO Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas, preservándose siempre mi identidad conforme a lo establecido por la Ley N.º 25.326 de Protección de los Datos Personales.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que, en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo de UFLO Universidad, al correo electrónico sinvestydes@uflo.edu.ar.

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Participante	**Profesional Informante**
Firma: _____	**Firma:** _____
Aclaración: _____	**Aclaración:** _____
DNI: _____	**DNI:** _____
Fecha: _____	**Protocolo N.º:** _____

9.4. Anexo 4. Transcripción de las entrevistas realizadas a los nadadores

Transcripción entrevista a nadadores

Nadador 1

Edad: 27 años

Ocupación: Profesor de educación física, Guardavidas

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 4 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Arranqué más que nada por la escuela de guardavidas porque yo sabía que no era mi fuerte el agua. Martes, jueves y sábado se rotaba entre natación y salvamento, y yo metía aparte lunes, miércoles y viernes practicando técnica, vuelta y pruebas. Sabía que era mi debilidad.

Yo siempre fui deportista de deportes en conjunto: handball, fútbol, básquet, rugby. En la facu, de tercer año para adelante, atletismo (100 y 200 metros llanos), Juegos de la Vida (fui guía de un chico ciego). Pero el agua no tenía relación: hacía 25 m y me moría.

Termino la escuela de guardavidas y dije: “hay que bajar un cambio, despejar la cabeza”. Eso fue en marzo de 2023. Pasó abril y el cuerpo me pedía agua. Volví a nadar todo 2023, aprendiendo técnica y todos los estilos.

En 2024 tuve mucha carga: mantuve formato máster 6 horas semanales hasta mitad de año. Después, por cuestiones económicas (curso de ingreso para instructor de ski), achiqué costos y dejé formato máster. Igual me sirvió: bajé carga y empezó un proceso de descarga que me gustó. Del 2024 al 2025 bajé un montón los tiempos. En el medio hice el Tría La Confluencia. Soy una persona que si me quedo quieta me siento culpable.

Mi relación con el agua fue esa: escuela de guardavidas. Yo le tenía pánico al agua, a un espejo de agua: pileta, río, lago, mar. Poder desenvolverte y disfrutar eso es increíble. El atletismo me sigue gustando, pero la pileta tiene ese “no sé qué”.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

El club es el Club PIAP, acá de Plottier. Siempre fui de Plottier, desde que tengo uso de razón viví acá. Llegué por la escuela de guardavidas: necesitaba aprender más de lo que la escuela me ofrecía.

Estaba metido de lunes a sábado en la pileta del PIAP: lunes, miércoles y viernes, y los otros días salvamento o natación. Si se suspendía alguna clase, me metía a la pileta. Después se fue dando: circuito máster, torneos, todo lo que lleva.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

No, nunca me cambié de club, nunca. Tampoco lo haría por una cuestión laboral: tiempos y descansos. Laburé desde que entré al sistema educativo, siempre en Neuquén: iba, volvía. Si quiero ser un deportista más fino, más aplicado, con mejor rendimiento, tengo que achicar rango de laburo y buscar más cerca.

Se dio que entré a laburar acá en la pileta del PIAP, donde laburo, y cambió mi ritmo de vida. No pude entrenar lo que tenía que entrenar porque se mezcla el laburo con el entrenamiento y se complica bastante.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Durante el año 2024, el entrenamiento se mantuvo de manera regular, sosteniendo un formato máster con una carga aproximada de seis horas semanales hasta mitad de año. Después reduje la frecuencia de entrenamiento, no una interrupción total de la actividad, pero si una disminución de la carga.

Se debió principalmente a factores económicos, ya que iba a hacer un curso de ingreso para instructor de esquí, lo que implicó la necesidad de reorganizar prioridades y reducir costos asociados a la práctica deportiva.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Empecé en agosto del 2024. Corrí las últimas cuatro fechas del Máster Patagónico 2024: en las dos primeras salimos terceros y en las dos últimas salimos primeros, y nos consagramos campeones. En 2025 hice las ocho fechas de corrido, no paré ninguna.

Decidí empezar por manija. El entrenador que teníamos me invitó: “Dale, te va a ir bien”. Yo dije “vamos a ver” y me empezó a ir bien. Metí segundo puesto en las cuatro fechas del Máster Patagónico 2024. En 2025 cambió porque se metieron algunos más picantes en la categoría y uno tiene que reconocer el nivel comparado con otros que vienen hace 10 años. Yo hace cuatro.

Arranqué por manija y me terminó gustando. Me sirvió para darme cuenta de un montón de cosas a nivel emocional que tenía que empezar a manejar. La competencia es otra historia: aparece el autoboicot, miedos, incertidumbre. En escuela de guardavidas una persona depende de vos; en un torneo depende de cómo te tirás, te sale un tiempo u otro.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Compito de manija y hay varios motivos. Como ahora estoy en rol de entrenador, siendo líder de un grupo grande, que el grupo vea al líder tirarse a nadar es un plus de motivación.

Otro: me obliga a mantenerme en forma, a entrenar porque tengo objetivos a corto, mediano y largo plazo. Quiero ver hasta dónde llego; en natación me sentí cómodo, conozco mucha gente, muchos profes de educación física, me siento en un ambiente cómodo.

Otro motivo, charlado con psicóloga: nadar o cualquier deporte te pone en el presente, te hace darte cuenta: estás vivo, estás respirando. Darle valor y sentido a la vida. Ese es uno de los motivos más fuertes.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí. El año pasado hacía gimnasio de manera global. Soy bastante manija con el conocimiento: sé que hay trabajos de fuerza máxima, potencia, pero cuesta armar planificación y seguirla uno solo (casa de herrero…). Había un profe que cada tanto tiraba alguna plani y algo hacía, como complemento.

Ahora, con otra cabeza y otro rol, ya me evalué deportivamente con dínamo, plataformas, pruebas de fuerza, potencia.

Respecto a la nutrición: cuando hice el Tría La Confluencia, pedí nutricionista. Aprendí que antes de hacer ejercicio hay que llenar el tanque con carbohidratos, fibra y demás. Durante el entrenamiento, llevar carbohidratos de absorción rápida, azúcares. Post: proteína full y carbohidratos también. Yo

soy más del palo de la proteína porque metiendo proteína crecí bastante muscularmente. Antes del tría pesaba 60/61 y terminé pesando 69/70. La metodología para alimentarme me funcionó y la aplico para todo.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

No. Me he tirado sin nadar y me fue relativamente bien por terapia: lo que no descomprimí del cuerpo lo descomprimí de cabeza, me dosifiqué y me manejé de otra forma.

Hay momentos de motivación, tipo “voy a tirar 200 mariposa y que se caiga todo”, y lo tirás por resistencia y cabeza. Pero más que motivación es disciplina: hay días que te atraviesan cosas personales, emocionales, laborales. Es buscar ese punto de disciplina: “no tengo motivación, pero lo hago porque después me voy a sentir bien”. Ir a entrenar, acostarte temprano, levantarte temprano, seguir un día el plan alimenticio. La vida es un semáforo: si pinta rojo, ver si lo dejás rojo o lo pasás a amarillo; si pinta verde, mejor.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es)

No, pero me imagino qué es.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Totalmente. Incide mucho porque cuando no están todos los planetas alineados es difícil que el objetivo salga. Hay un ideal del yo y un yo ideal: si querés ser nadador olímpico/de élite, tenés que acostarte temprano, levantarte temprano, diagramar y periodizar entrenamientos. Días con carga de

natación: no podés meter carga en gimnasio o tenés que correr días. Tenés que tener nutricionista a mano.

Ahora conseguí turno con osteópata. El profe que me entrena es kinesiólogo y me hizo evaluaciones. Salud mental: la cabeza es fundamental.

Cambio en tiempos: en el apertura 2025 el 100 pecho estaba en 1:24/1:25; lo mantuve primer cuatrimestre. Hicimos taller de gestión emocional con la psicóloga (amiga de una nadadora del PIAP) y yo quería buscar psicóloga fuera de mi círculo. Empecé terapia: dos sesiones por semana por un mes. Invertí bastante y me dio herramientas. Sigo, no me pienso dar el alta por un tiempo.

Después de terapia bajaron los tiempos de todo, incluso 400 combinado: antes 7:09 y ahora 6:40. 100 pecho de 1:24 a 1:20 corto. 50 pecho 35 corto. Y estaba nadando poco y nada. La cabeza fuerte te hace rendir incluso más que estar bien preparado físicamente. Si no estás firme de cabeza se complica. Soy recontra creyente y fiel a que todo eso hace a la calidad del deportista y de la persona. Si sos buen deportista, inconscientemente vas a caer en que seas buena persona o viceversa. Promuevo el entrenamiento invisible.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Tuve de ambos tipos.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí. Tendría que ver más proporciones porque como bastante. Ejemplo de un día: mañana me toca natación dos horas; estoy nadando con el equipo infantil y juvenil, me sacan, me liman por todos lados.

Antes de ir a nadar (ahora no tanto, antes sí): café con leche, tres o cuatro tostadas. Si me dejaba dos horas antes, o una hora y media, para que se absorba. Tomaba creatina. En la pile me preparo bebida isotónica. Conseguí sales rehidratantes: una botellita con eso y otra con agua. Alguna barrita de cereal para dulzor y mastique.

Después recompongo: si son las 12 no me importa, tres huevos revueltos, tostada. Si puedo empalmar con almuerzo, lo empalmo. Almuerzo: fideos, queso, verdura, ensalada de tomate, zanahoria, palta, huevo.

Media tarde/tarde: huevos hervidos a las 2:30/3 horas de almorzar, y después otras 3 horas. En la pile siempre nos llevan algo: una vez asado, comí matambre de cerdo y de carne. Hambre no estoy, estoy bien.

- ¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?

No, ahora que estoy enganchado con la metodología, lo mantengo igual. Si al otro día tengo que nadar, capaz una buena porción de pastas, “voy cargadito”.

Ejemplo: simulacro de triatlón: 35 km bici y 7 km trote (medida real 40 bici y 10 trote). Comí dos platos grandes de fideos con crema y mucho queso. Al otro día desayuné tostadas con mate, “ya están disponibles los nutrientes”. Me preparé bebidas en las caramañuelas, llevé un gel y anduve

bárbaro. A la vuelta me agarró viento en contra, llegué con combustible escaso. Pasé por casa de mis viejos y me preparé omelet con tostadas, con dos huevos, y recuperé.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Organización, porque laburando 24/7 a veces se complica. Los lunes, franco en la pile donde hago temporada de guardavidas, tengo ganas de descansar.

Tengo mercadito a media cuadra y verdulería a media cuadra. Cierran 10:30 por horario de verano; en invierno no sé. Vida de adulto: si te olvidaste algo, lo solucionás con otra cosa. Si me quedé sin milanesa: ¿qué tengo? Huevo, listo, omelet con cuatro huevos. Arroz: ahí está el carbohidrato. Sabiendo lo que hay que consumir antes, durante y después, te acomodás. Económico no es: laburar 10/12 horas por día deja un rédito bastante bueno, más si soy uno solo. Es organización laboral y vorágine diaria: entrás a un laburo, te vas a otro.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Granola sin pasas de uva porque no me gusta. Granola por carbohidratos. Banana si tengo mucho tiempo entre una prueba y otra. Turrones. Si en el buffet venden alguna que otra pizzeta y la puedo digerir medianamente rápido, compro una pizzeta.

Estoy lastrando todo el día. Se me abre el apetito fácil y lo quemo rápido. Trato de estar con calorías de sobra porque mi cuerpo las consume rápido. Tengo que estar con superávit calórico para no perder masa ni cuerpo por el estilo.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

Sí, totalmente.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Tomándolo tranqui, en el torneo quizá dos litros de agua. Y después me compro algún Gator o Power por sodio, electrolitos, azúcares que sirven y recomponen.

Después del torneo llevo preparado el batido de proteína: le echo agua, lo bato y lo tomo.

Trato de obligarme a hidratarme. Me ha pasado colgarme porque te ponés a charlar o cumplís un rol en el equipo. Pero yo sé que donde siento la boca seca ya estoy deshidratado, y rehidratarse lleva un tiempito. Entonces trato de obligarme porque si no me cuelgo.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No. Una sola vez la hice, me la mandé y no lo hice nunca más: en el Tría La Confluencia, por el kit.

Yo era rústico. Mientras estaba arriba de la bici consumía barrita de cereal y turrón. Geles nunca porque pensaba que me iban a caer mal. Lo hice una sola vez: probé gel en el tría sin probar antes y me cayó malísimo. Malestar estomacal, lo aguanté porque me quedaban 5 km y era el trote.

Ahora probé un gel marca Maveric de manzana: un espectáculo. Pedí dos pack de 12 (24 unidades) para el tría y para tener. Pack 12 sale 13/14 lucas; 15 pesos cada gel (como una barrita) y te da más nutriente y más power. No recomiendo probar gel sin probar antes.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí: visualizar lo más real posible la prueba. Entrada al agua, toque en pared, contar brazadas (en espalda) para no perderme. Lo tuve desde siempre, incluso de chico en fútbol: visualizaba “voy a hacer dos goles” y los hacía tal cual. Con el tiempo te atraviesan cosas y aparece ruido en esa visualización. Hay que correr ese ruido, callarlo y visualizar para que salga lo más real posible. Últimamente me venía saliendo bastante bien.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?
- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Hago análisis de lo que hice. Me despejo, charlo, entro y salgo, digo “ya está, ya nadé esta prueba”. Es como sacarte una mochila: “ya una parte la pasé”. Ejemplo: 400 combinado, cuando pasás el 100 mariposa ya sabés que lo terminaste.

Soy autocrítico y retrospectivo. Ejemplo: anteúltima fecha de clausura en Cutral Co, tiré 400 libres: un asco, me fui a la m****. Salí recaliente. Me senté 3/4 minutos mirando fijo. Después dije: no entrené tanto la prueba, me tiré por estrategia. Después me sentí bien, me cagaba de risa y en las otras pruebas me fue bárbaro, bajé tiempos. Hay que analizar lo que hacemos y si nos preparamos. Después de la prueba replanteo: “podría haber ajustado acá, acá, acá”, y después me cago de risa.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Influyen el laburo y la organización, también la comida: lleva tiempo, más viviendo solo. Antes en casa de mis viejos llegaba y ya había algo preparado; ahora cambió la cosa. Creo que pocos deportistas son conscientes: somos adultos, con laburo y responsabilidades. Eso condiciona horas y calidad de sueño.

En verano: mate con amigos. El mate tiene cafeína y no te deja dormir. Tenés que elegir si juntarte o no. Después el cuerpo pasa factura. Ahora en los 20 no pasa nada, pero pasando los 30 si no dormimos 7/8 horas netas el cuerpo no se recupera. Está demostrado científicamente que la mayor recuperación del cuerpo es durante la noche en reposo. Hay que darle un respiro. Situaciones pasan.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

Tuve torneos que dije “estoy fresco como una lechuga” y otros que dije “me quería seguir durmiendo”. Depende de muchos factores. Me ha pasado estar en torneos donde digo “quiero tirar esta prueba y ya sé que está el día hecho”, pero quizás era porque me costó dormirme o conciliar el sueño.

Darle importancia al sueño es un montón. Noté que cuando descansás, el cuerpo rinde lo que le pedís, y más si le das el combustible que necesita.

Nadador 2

Edad: 46 años

Ocupación: Contadora pública nacional

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 36 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

A mí me gusta mucho ir a nadar. Es el momento en el que conecto conmigo misma. Cuando era chica, no sé por qué lo hacía, no me preguntes. Hoy de grande es el momento en el que reflexiono y saco muy buenas ideas. A veces me pasa: estoy trabajando con alguna cuestión, se me traba la cabeza, digo “me voy un rato a la pileta”, vuelvo y se aclara la mente. Es como mi cable a tierra. Siempre lo fue.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

En Regina son poquitos clubes. Ahora hay tres clubes, solo dos con pileta, y solo Círculo Italiano tiene la pileta cubierta, o sea que ya te lo reduje a uno. Mi familia llegó a Regina en el 72, yo no había nacido todavía, y empezaron a ir al Club Regina, que es el otro club que tiene pileta. Cuando el Círculo Italiano hizo la pileta cubierta, fueron al Club Regina a pedir chicos que supieran nadar. Mi hermano más grande en ese momento tenía 4 años y ya sabía nadar. Entonces les dijeron a mis viejos si se lo prestaban para una exposición. Mi hermano terminó haciendo una muestra en el Círculo Italiano y ahí mis viejos quedaron enganchados en el club. Yo ya nací en Círculo Italiano y toda la vida de Círculo. Calculá que mi primer verano lo pasé en el quincho de Círculo, básicamente me crié ahí. Siempre nada en círculo.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

-

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Empecé a nadar cuando tenía 10. Nadé hasta los 18, que me fui a estudiar. Ahí dejé de nadar. Me puse a estudiar y dejé de nadar. Y después, cuando me recibí y volví a Regina, volví a nadar más o menos a los 27. Empecé a entrenar de vuelta ya como máster. Todos los días, más tranquilo, y desde ahí nunca más paré, básicamente.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

El primer torneo máster lo nadé cuando tenía 29, así que en el 2009. Básicamente me fueron a buscar para completar postas. Entonces ahí me enganché. La verdad es que el ambiente es muy lindo en los torneos máster porque no es la presión de la competencia como cuando uno es chico. Vas a encontrarte con gente que está igual que vos, que va a nadar cuando puede, que disfruta de nadar. La paso bien y me gusta, así que por eso seguí.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Yo al principio era participativo. Hubo un año que sí me lo tomé competitivo por una cuestión propia mía. Un año me planteé, por ejemplo, llegar al Nacional, competí en el Nacional, entonces ese año estaba entrenando para ese objetivo y competía con ese objetivo. Hace 2 años me había puesto como objetivo completar la tabla de récord y también entrené para eso. Ya el año pasado, por ejemplo, fue simplemente participativo: ir a encontrarme con la gente con la que yo solía encontrarme. O sea, hubo dos años que los hice competitivos realmente y el resto participativo.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí, seguimos un plan de entrenamiento que nos arma Celeste Enríquez, que es la otra entrenadora de Círculo. Los que vamos a los torneos máster, ella nos prepara entrenamientos en función de las carreras que nosotros le decimos que vamos a nadar, los va adaptando.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Hoy mi motivación viene por otro lado. Yo voy a los máster por una cuestión social en este momento. Voy a nadar porque me gusta, es placer. Tenemos un grupo lindo acá en Regina. No somos muchos, pero tratamos de coincidir en horario, nos acompañamos. El día que uno no tiene muchas ganas, el otro lo apura un poquito. Eso es más lo que me incentiva.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es)

Así específicamente, no

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí. Yo no lo había escuchado como “entrenamiento invisible”, pero sí: por ejemplo, la importancia de dormir mínimo 7 horas, la importancia de la buena alimentación. Yo ya tengo más de 40 años, la importancia de hacer ejercicios de fuerza más allá del agua, porque como hago otras actividades muy aeróbicas pierdo mucha masa muscular, entonces también hacer fuerza. Y no saltearte las comidas: buscarle el lugarcito para ir comiendo, que es lo importante. No es que uno hace actividad física y pretende… Yo como no hago solo natación, hago también bici y correr, el primer entrenador que me empezó a armar planes para las tres actividades lo primero que me aclaró es que cuando uno hace una actividad física tan intensa, de lo menos que tiene que ocuparse es del peso. Las mujeres, sobre todo, están todas buscando la figura ideal, sino ver la comida como combustible para evitar el desgaste y las lesiones. Por ahí no lo había visto como específicamente entrenamiento invisible, pero más o menos lo tenía en cuenta.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No los máster grupal. Pero el año pasado las chicas que están a cargo del equipo de natación de los más chiquitos hicieron una charla con una nutricionista en octubre o noviembre, como para empezar a educarlos desde chicos en la importancia de comer. Y yo, por ejemplo, cuando era más chica, también charlas nutricionales teníamos.
El año pasado fui a una nutricionista porque me sentía muy cansada. Le planteé toda la actividad física que yo hacía y me dieron una dieta estándar, no era lo que estaba buscando. Entonces no volví.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Trato de que sí. El desayuno mío es bastante malo porque no como algo sólido: tomo un café con leche y me voy. Pero si, por ejemplo, hoy al mediodía me fui a nadar, una hora antes seguramente

me como un yogur con cereales o una tostada con palta o algo así. Y cuando vuelvo como algo antes de irme a trabajar. Por lo general termino comiendo fruta o algo por el estilo. Ahora, en 45 minutos me voy a correr: llegué del estudio a las 6 y otra vez me tomo un yogur con cereales o una fruta o algo antes de ir, pero no inmediatamente antes. Siempre con una pausa, una hora.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?

Depende qué tipo de competencia. Si es un torneo máster, hoy voy a lo social: el día anterior me cuido de no comer algo pesado, de no tomar alcohol y ya está. Si voy a algo un poco más firme, por ejemplo si voy a correr un triatlón, empiezo como 15 días antes a comer más liviano: comer suave, tomar mucho líquido, nada de alcohol, nada de picante.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

El tiempo, la falta de tiempo. Y por ahí acá en Regina uno no tiene acceso a poder comprar algo hecho que vos digas “es como si lo hubiera hecho en casa”. Terminás en el súper, básicamente.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

En el torneo seguramente me coma, por ejemplo, un turrón, uno o dos turrones: primero porque tiene bastante azúcar, que no suelo consumir mucha azúcar, me gusta y sé que no me cae mal. Seguro me como una banana porque lo tengo incorporado. Y tercero me puedo llegar a comer algunos frutos secos. Igual, en los torneos máster eso difícilmente me lo coma todo en un torneo porque no son tan largos: a lo sumo si me comí una banana no me comí el turrón. Es más probable que me tome un Gatorade, eso sí, o ahora compro directamente las sales y los preparo yo.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No, en un torneo no. En la preparación más que en un torneo. En el torneo ya está.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo tomo fácil 3 litros. Me llevo, por ejemplo, 3 litros: 1 litro de agua sola y una botella de Gatorade de 1 litro y medio, y 1 litro y medio de agua. Algo así. Pero más o menos tomo 3 litros. Esa la tengo estudiada: sea recreativo, sea competitivo, me los tomo igual.

Tomo mucha agua todo el tiempo. Tengo la botella cerca. Ya me pasó de sufrir deshidratación y aprendí que tengo que ir tomando agua. Yo hoy voy a nadar y llevo la botella de agua. Cuando yo era chica no se usaba tomar agua cuando uno estaba entrenando. Era como “mirá que va a tomar agua si estás en el agua”. Y ahora de grande aprendimos y todos vamos con nuestra botellita de agua al entrenamiento.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí. La visualización siempre y la antiparra: las tengo que mojar de vuelta y volver a ponérmelas siempre.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Lo disfruto, disfruto un montón. Presión no, porque ya estoy más allá del bien y del mal. A esta altura del partido, ya está. Me encanta competir. Si te tirás al lado mío, no voy a tener piedad: si te puedo ganar, te voy a ganar, porque me encanta. Siempre me gustó y me sale. Me encanta.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Después de la prueba seguramente tome líquido: ya sea Gatorade, las sales o el agua. Líquido seguro. Y tenga una ingesta de azúcar antes de la prueba siguiente, aunque sea chiquita, pero azúcar seguro.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Antes de un torneo, por lo general, intento dormir entre 6 y 8 horas. Yo duermo habitualmente 6 horas, duermo medio poco. Entonces, cuando sé que voy a tener un torneo, trato de al menos asegurarme ese margen, no menos. Y por ahí no me sale porque a veces la vida social: los torneos son el fin de semana, entonces el viernes te toca un cumpleaños. Si bien uno intenta, no es que llegás del cumpleaños a las 4 de la mañana y a las 8 estás saliendo para un torneo, porque no nos da a esta altura del partido para recuperarnos. Pero te pasa a veces que no llegás a las 6 horas y decís “bueno, que sea lo que Dios quiera”. Pero no suelo pegarme una gran trasnochada antes de un torneo.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No

Nadador 3

Edad: 68 años

Ocupación: Entrenador de natación

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 52 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Fundamentalmente porque no tiene impacto. Las rodillas después de los 40 años empiezan a presentar lesiones y no tengo muchas más habilidades que en otros deportes. Soy cinturón negro de judo, profesor de judo, pero mis deportes son individuales, así que nunca participé competitivamente en deportes de equipo, siempre cosas individuales.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Sí, yo estuve nadando en Buenos Aires. Fui campeón metropolitano en los 400. Mi entrenador fue Osvaldo Arsenio. Nadé en el equipo de Alejandro Lecot, Roberto Méga Lutotovic, que son un poco más jóvenes que yo, pero en 1977 era el club más poderoso de Argentina.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Luego vine a trabajar como entrenador en el club círculo italiano de Villa Regina y ahí continué.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Cuando era joven estaba estudiando. Después, para seguir con los estudios, tuve que cortar el entrenamiento de alto rendimiento. Me seguí relacionado con el tema. Cuando me recibí,

entrenador de natación, ahí en el 80, y durante mucho tiempo prácticamente no aparecía por el agua porque estaba como entrenador. Y cuando empezó toda la movida del movimiento máster a nivel argentino, año 2005, retomé con muchísimo menos volumen de entrenamiento: responsabilidades de adulto y además el cuerpo te pasa factura, así que no podés repetir el cronometraje de cuando eras 18 o 20 años.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Cuatro años. Pasé por lo que les pasa a todos. Cuando dejás de nadar, los que estamos en el agua es porque en la tierra no servimos. Es clásico. Si tenés cinco neuronas: dos para las piernas, dos para los brazos y una para respirar, te tenés que manejar con eso. A los nadadores máster les pasa: dejaste de nadar cuando eras joven, tenías que formar una familia, te ponés a trabajar y en algún momento empezás a tener tiempo libre y decís "¿qué puedo hacer con el tiempo libre?". Natación, que era lo único que más o menos me salía. Mi primer deporte es natación, mi segundo deporte judo. Volví a hacer natación porque tenía tiempo libre. Básicamente por eso.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Más que nada estar ocupado en algo. A mí siempre me gustó fijarme un objetivo, de deporte o de desarrollo profesional, y tratar de cumplirlo. El otro día republiqué un chiste con la imagen de He-Man que dice: "Recuerden amiguitos, si sos adolescente y repetís los tiempos, te estás estancando; pero si sos nadador máster y repetís los tiempos, estás progresando". Pasa por ahí la filosofía. El año pasado, por el tema de la sarcopenia, combiné el entrenamiento de agua con

entrenamiento de pesas porque necesitás fierros después de los 40 sí o sí. Y los tiempos que estoy tirando, por un entrenamiento de pocos metros, al combinarlos con pesas se potencia. Volviendo a tu pregunta: lo que me motiva ahora en marzo, cuando arranquen las fechas, es mejorar mis marcas.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí. Entrenamiento en seco, haciendo tres o cuatro ejercicios básicos que sean específicos para natación. En el gimnasio tenemos que hacer cosas que no hacemos en la pileta, porque hacer series de 20 o 30 movimientos no tiene sentido: estás trabajando resistencia muscular. Lo que tenemos que sacar es potencia máxima después de los 40. Hago press de banca, dorsales, quizás algo de pierna, y repetir el gesto con la dorsalera completo. Con 50 minutos, una hora como mucho, fortifico. Dos a tres veces por semana. Más no puedo porque tengo que meterle agua y el cuerpo no se recupera tan rápido.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, me motiva, pero trato de no quemarme la cabeza. Me motiva, pero no quiero entrar en “tenés que sumar puntos” porque ya no sería tan placentero. Tengo excompañeros de natación de Capital Federal que me dicen “hace mucho que no te vemos, vení para acá”, y es toda una movida. Trato de tomar los torneos máster de la Patagonia con cuidado: me motiva, pero tampoco me quiero enloquecer por el puntaje o por un récord provincial. Lo disfruto.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí. Desde el 80 nos decían descanso, alimentación, buen sueño, hidratación. Ahora se han puesto muchos extras, pero básicamente es eso. Hay una que me gusta: “entrenar, comer, descansar, repetir”. Como adolescente me costó entenderlo. Estaba de novio con alguna chica, entonces me

acostaba a las 5 de la mañana en verano, iba a nadar a las 9 y el entrenador me decía “¿qué estás haciendo?, ¿estás durmiendo?”. Así que el sueño es fundamental.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No, ni cuando estaba en Buenos Aires. En esa época lo más científico fue con evaluaciones arriba de la bicicleta ergométrica, con máscara para consumo de oxígeno. Nada que ver con nutrición. Como entrenador podés compartir sugerencias de lo que los chicos deberían comer y lo que no, pero desde el punto de vista institucional nunca llamamos a un nutricionista. Eso no quita que algunos chicos, motivados por los padres, los llevaban a una nutricionista, lo cual me parecía fantástico, pero no de manera formal.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí. Les hago mucho hincapié en el tema del índice glucémico. En lo personal, hago natación y fierro: me doy cuenta que cuando entreno y vuelvo a entrenar necesito muchos hidratos de carbono, ya sea arroz o pasta. Y cuando vengo del gimnasio necesito proteína. Mi señora me dice “¿qué vas a comer hoy?”, y digo “fui al gimnasio: milanesa, carne, cualquier cosa que me recupere”. Trato de seguir eso.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí. Una cosa de sentido común: nunca cambies la alimentación o nunca experimentes cosas el día del torneo. Trato de consumir a la mañana glucémico bajo. Desde hace años incorporé la pasta de maní en una tostada. Me llevo alguna barrita energética para tirar el torneo. Y una cosa que no se

debería hacer es después de la jornada de la mañana una Monster, con azúcar y cafeína, pero funciona. Si no consigo una Monster, tomaré café. Mate no me levanta tanto porque estoy acostumbrado.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Primero ver cuáles van a ser las pruebas que voy a correr. Una prueba cortita, 50 o 100, no me preocupa quedarme sin glucógeno. Si tengo que nadar 800, desayuno como siempre. Termina la prueba y posiblemente coma una banana, me hidrate con agua, una barrita energética o un Gatorade. En general no te deshidratás por nadar 800, pero trato de ser consciente. Y trato de buscar un lugarcito perdido abajo de las tribunas o en el pasto para dormitar aunque sea 15 minutos. Me recupero.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Banana para recuperar magnesio, potasio y la bomba sodio-potasio como para evitar calambres. Mi kit básico es una banana o una barrita energética: la banana más bajo, la barrita bien alto para recuperar rápido lo que puedo haber perdido. Gatorade o bebida isotónica para estabilizar la parte normal de la sangre, de los líquidos. Y una bebida energética que me impacta en el sistema nervioso central. Si no consigo una Monster, café. Básicamente: evitar calambres con banana, recuperación rápida con alimentos de índice glucémico alto, sales minerales con Gatorade y algo que estimule el sistema nervioso central.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

En un torneo no. En el entrenamiento sí. Como me dijo mi entrenador: las vitaminas no te levantan el rendimiento, impiden que caiga. Cuando fui a Australia en 2008 se había puesto de moda la creatina. Tomé creatina un mes, estaba hinchado, pero iba a correr 400, no tenía sentido. En Australia me encontré con nadadores de mi época: uno venía con la esposa, apellido Naidich, y me contaba que al hijo, muy flaquito, le dieron creatina y el deportólogo le hizo un estudio intenso antes. Lo pusieron un mes con creatina y después la cortaron buscando que no hubiera exceso de creatinina. Entonces dije: “creatina, basta”. No voy a hacer Schwarzenegger, creo que son más los riesgos que los beneficios. No sé ahora cómo estará la literatura científica respecto a la creatina, pero para mí es gastar plata al cohete. Si me la dan gratis, lo pensaría. Respuesta corta: vitamina C sí, creatina no.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Lo manejo de acuerdo a cómo me siento. Una regla que me enteré hace muchísimos años: más que centímetros cúbicos, el color de la orina. Que sea transparente. Si tu orina es oscura, te estás atrasando con la hidratación. Trato de no tomar exclusivamente Gatorade: me llevo una botellita de 350 de Gatorade y una botella de 2 litros de agua, sabiendo que va a sobrar, y la voy regulando. No por cantidad fija, sino por color de la orina.

A veces me olvido. El otro día estuve dos o tres horas haciendo compras, sin esfuerzo físico, y cuando llegué a casa y tomé el primer vaso de agua me di cuenta que estaba deshidratado. Me enojé conmigo porque sabés que tenés que estar atento con la hidratación y se me pasó. En un torneo estoy en guardia, sé que me tengo que hidratar, pero en la vida cotidiana tengo que estar muy consciente, más con estos días de calor.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí. Cuando son pruebas cortas: cuántas respiraciones en los 50 metros, cuidado con la vuelta. En pruebas más largas de 400 u 800: no confundirme con los metros. Tengo una regla: largo la prueba y marco los metros que llevo y a dónde voy; pegué la vuelta 50, 100, y así, para no perderme. Como máster, trato de nunca ponerme en cabeza de serie: trato de chusmear los tiempos, quién me va a tocar y seguirle el ritmo. Las pocas veces que estuve cabeza de serie trataba de ir controlando a los que tenía atrás para que no me muerdan los pies o para no achancharme y bajar al ritmo de ellos.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Incluso cuando fui al Mundial de Australia en 2008 me hicieron una nota en la radio y me dijeron "¿estás nervioso?". Yo dije: "estoy nervioso, sé que voy a entrar entre los últimos. ¿Nervioso de qué me voy a poner?". Después, con el judo: cuando me vine acá en el 82 tuve que cortar, no había dojo, lo retomé en 2016, fui subiendo grados, me dieron primer cinturón negro y participé en torneos de veteranos. Ahí me di cuenta: lo peor que te puede pasar en natación es que llegues último o que te lesiones. En judo, lo peor es lesionarte o que te saquen en 20 segundos y se rían. Soy subcampeón sudamericano de judo en 2018, pero antes tuve que pagar el derecho de piso. En natación, cuando era joven sí me ponía nervioso, la noche anterior no dormía. Ahora, a esta categoría gana el que se infarta último, así que trato de no infartarme.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Cuando salgo de la pileta hago un análisis cortito: qué tal anduvo con lo que yo pensaba hacer y con lo que fue. Si alguno me toma tiempo, les pregunto. Y lo que necesito psicológicamente es salir de la pileta 10-15 minutos para no embotarme. Una de las cosas por las cuales dejé de ser entrenador es que no me banco los torneos: antes era lo que más quería y ahora pasan las horas y el ruido de las piletas cerradas me desgastó. Como nadador máster, como no tengo que rendirle cuentas a nadie ni andar cuidando chicos ajenos, trato de salir 10-15 minutos y después me pongo de vuelta en el torneo. Me pasa lo mismo con otros entrenadores: les encanta entrenar, pero ya no se bancan los torneos.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Descubrí y lo estoy modificando: si tomo alcohol, me hincha y no me deja dormir. Es mentira que una copita de alcohol te relaja: capaz que las primeras dos o tres horas dormís profundo y después a las 3 o 4 de la mañana te levanta. Hace tiempo que estoy bajando el consumo de alcohol. Siempre te recomiendan las 8 horas: cuando sos joven. A mi edad hay veces que duermo 6 horas o 6 y media y me levanto totalmente recuperado. Cuando duermo 7 horas, es una fiesta. Yo con entre 6 y 7 horas estoy fantástico. Sí o sí una siesta: la siesta no se negocia. Antes del torneo trato de acostarme relativamente temprano, tipo 11. Me levanto a las 6 o 6:30 para no quedarme dormido. La noche anterior sigo con la misma rutina de alimentación: no comer pesado, trato de no comer proteína, más que nada hidratos, que se digieren rápido. Levantarme temprano para estar bien alimentado y no sentir la competencia encima, que te sentís pesado. No me pongo loco por los torneos: lo que me preocupa es quedarme dormido o llegar tarde cuando me pasan a buscar.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No

Nadador 4

Edad: 37 años

Ocupación: Madre, administrativa, docente universitaria.

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 33 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Mi mamá tenía miedo de que nos ahoguemos. Somos cinco hermanos, yo soy la segunda. Empezamos con natación desde chicos, primero en colonia. Antes se ingresaba por altura, no por edad. A los 3 años ya teníamos altura suficiente y a los 4 empezamos a ir a la pileta. A entrenar, alrededor de los 8. El motivo principal fue que mi mamá no sabía nadar y tenía miedo.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Llegue a nadar en Circulo porque mi hermano nadaba ahi. También nadé en Olimpo, en Bahía Blanca. Después volví y seguí en Círculo Italiano.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Cambie de club cuando me fui a estudiar a Bahia Blanca.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Tuve interrupciones: embarazos, mudanzas, pandemia. En el embarazo de Lino me hicieron dejar cuando se notaba la panza, aunque el médico me había dicho que siga con vida normal.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

El primero fue en Roca hace dos o tres años. Empecé porque en el club necesitaban completar una posta. Me insistieron y acepté, aunque tenía el miedo típico de engancharme. Y pasó eso: me enganché.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sigo compitiendo porque la paso muy bien. Hay nervios, pero tenemos un grupo hermoso. Además, solemos ganar y hacemos apuestas internas, lo que lo vuelve un juego.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

No. Trato de que sea un día normal, sin cambios.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Ayuda, porque es como una meta. Pero la motivación principal viene del grupo y del bienestar. Dentro del agua siento que no puede pasar nada malo: si estoy mal, nadar me hace bien

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí. De chica no tenía noción de la alimentación. Cuando empecé a entrenar más, tuve problemas: me mareaba, tenía presión baja. Fui al nutricionista, mejoré la alimentación, hice tratamiento con agua de mar y suplementación de sal y azúcar.

Ahí tomé conciencia. Hoy organizo todas las comidas. En torneos llevo mucha comida porque el cuerpo necesita combustible. También cuido el descanso, aunque entreno menos que antes.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, porque está organizada. Tengo un esquema semanal de comidas por practicidad y nutrición.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Trato de mantener mi alimentación habitual, con lo que se que me gusta y me cae bien.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Los nervios

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Agua es fundamental. Garrapiñadas, alimentos con hidratos y azúcar, frutas como banana y manzana. A veces comidas con algo de proteína.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No, la verdad no creo que sea necesario. Yo probé en su momento esos sobrecitos que tienen como glucosa o azúcar, cuando entrenaba más y estaba más enfocada en mejorar tiempos, pero no noté grandes diferencias en el rendimiento.

Hoy en día no uso suplementación para competir. Lo único que consumo es creatina, pero no lo asocio directamente a rendir mejor en un torneo. Para mí pasa más por la alimentación, la hidratación y tener todo organizado antes de competir.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo creo que la hidratación es clave durante toda la jornada del torneo. Hay que tomar agua constantemente, no esperar a tener sed, porque cuando ya tenés sed es tarde. Yo trato de ir tomando durante todo el día, especialmente después de cada prueba, porque es cuando más lo necesita el cuerpo.

Principalmente agua, agua y más agua. A veces tomo Gatorade si siento que se me baja un poco la presión, porque eso me ayuda a levantar más rápido, pero en general priorizo el agua.

En cuanto a las cantidades, yo llevo botellas grandes, de más o menos 2 litros, y las voy recargando durante el día. En total, durante toda la jornada del torneo, debo tomar alrededor de 5 o 6 litros, porque es mucho tiempo y el cuerpo lo necesita.

Yo creo que cada nadador tiene que consumir una cantidad de líquido acorde a lo que necesita su cuerpo, pero en general todos necesitamos bastante, sobre todo en un torneo que dura muchas horas. No sé si hay una cantidad exacta igual para todos, pero sí creo que hay que estar atentos y tomar bastante durante toda la jornada.

No me parece que esté bien esperar a tener sed para tomar agua, porque cuando aparece la sed es como que ya llegaste un poco tarde. Por eso trato de tomar durante todo el día, aunque no tenga sed, para mantenerme bien hidratada.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, no creo que sea un buen momento. Para mí el día del torneo tiene que ser todo igual a lo que ya venís haciendo. No está bueno probar cosas nuevas porque no sabés cómo va a reaccionar tu cuerpo.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, para mí es importante. Cada nadador tiene su forma de prepararse mentalmente antes de largar, y eso ayuda a enfocarse y a bajar un poco los nervios.

En mi caso, no hago algo muy estructurado, pero sí me imagino llegando y ganando la carrera. Creo que tener ese momento previo, aunque sea simple, te ayuda a entrar más concentrado y seguro a la prueba.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

A mí la competencia me genera las dos cosas. Antes de largar siento nervios, ansiedad, como que me quiero tirar al agua ya y sacarme eso de encima.
Pero una vez que hago la primera carrera, ya se transforma en disfrute. La paso bien todo el torneo, sobre todo por el grupo, el ambiente y todo lo que se genera ahí.
Más que presión, lo que siento es ansiedad previa, pero después es disfrute constante hasta que termina.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo creo que lo mejor es no quedarse pensando en la carrera que ya hiciste ni en la que viene. Lo ideal es relajarse un poco y aprovechar ese tiempo para recuperarse. En mi caso, cuando salgo del agua tomo bastante agua, me quedo con mis compañeros, tomamos mate, charlamos y alentamos a los que están nadando. También filmamos las carreras para después poder verlas y corregir cosas. Es como que uno sale del agua y ya pasa a acompañar al resto del equipo, y eso ayuda a no quedarse enganchado con lo propio y a mantener un buen ambiente durante todo el torneo.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Yo creo que lo ideal sería dormir unas 8 horas la noche previa al torneo. Igual, en mi caso no lo logro porque me pongo nerviosa y me despierto varias veces, entonces no descanso de forma continua. Creo que uno de los factores que más influye es justamente la ansiedad o los nervios por la competencia. También pueden influir cosas como la rutina previa, si uno logra relajarse antes de dormir, o si hace alguna actividad como meditación o algo que ayude a bajar un poco la cabeza antes de acostarse.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No, la verdad que no. Me levanto bastante nerviosa y eso hace que no descanse bien durante la noche, así que me despierto más cansada que en un día normal.

Nadador 5:

Edad: 71 años

Ocupación: Ingeniero agrónomo

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 30 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Empecé a nadar luego de una lesión en otro deporte, por indicación médica tuve que buscar un deporte de bajo impacto. Así que podemos decir que llegue a la pileta por mi doctor. Justo mi hija estaba empezando a nadar así que la empecé a acompañar.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Llegué a nadar en Círculo porque era el club que mejor me quedaba respecto a comodidad y cercanía de mi hogar.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

No cambie, pero cuando empecé no había equipo máster de competencia en el círculo, asi que cuando había algún torneo competia con otros clubes de otras localidades que sí tenían equipo.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Tuve interrupciones, la última vez que deje fue en la pandemia, pero en tantos años que practico el deporte hubo intermitencias.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Empecé desde los comienzos del circuito máster, te diría ocho años atrás. Y empecé porque hay una cuestión de camaradería, ¿viste?. Son torneos más participativos y es el ambiente de nadador donde siempre me he movido, se crea un núcleo de amistad y eso me entusiasma a seguir convocando y participando de eventos.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sigo compitiendo porque lo disfruto y es el momento de reencuentro con muchas personas queridas, además de que me gusta probarme en las competencias.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Si, sobre todo por la edad que tengo, considero que tengo que prepararme para seguir participando en lo torneos.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, posiblemente sí. Aunque la categoría donde pertenezco es más bien recreativa, pero a veces le metemos un poco de pimienta.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No lo escuche, pero cómo hago deporte hace tanto tiempo seguro que estos items que mencionas inciden en las capacidades, pensando en mí, con mi edad es super importante estar atento a estas cuestiones.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No, ninguna

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, considero que mi alimentación diaria acompaña las exigencias de mi entrenamiento, ya que procuro mantener una dieta saludable, rica en proteínas y baja en grasas saturadas. Además, al tener controles clínicos y un seguimiento de mi estado de salud, adapto mi alimentación para evitar desequilibrios y sostener un buen rendimiento. En ese sentido, la alimentación forma parte de un cuidado personal integral. Si bien en ocasiones puedo consumir alcohol de forma moderada, actualmente esos consumos están bastante restringidos.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Por lo general, de 24 a 48 horas antes de la competencia aumentó la ingesta de hidratos de carbono, algunos productos con azúcar de fácil digestión como dátiles, pasas de uva, banana.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Me parece que es la organización lo que más afecta a la forma de comer

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Dátiles, pasas de uva, banana..

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No en este tipo de torneos, pero en otros creo que sí. Como en carreras de aguas abiertas en las cuales he participado y quizás a mitad del nado hay que hacer una ingesta de azúcares.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Depende de la duración del torneo, yo trato de tener 2 litros de liquidos. Agua o alguna de estas bebidas con sales tipo powerade.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, no me parece que sea un buen momento, también considero que esto de los suplementos debería ser algo indicado por un profesional.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Como ya tengo más años de experiencia en participación de torneos considero que soy capaz de regular las emociones en la competencia. Podríamos decir que la rutina ya la tengo incorporada y me parece que es necesaria para que las cosas salgan bien, no tragar agua, dar buenas vueltas.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Se disfruta, se comparte, eh genera presión también porque no deja de ser una competencia

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Disfruto el hecho de poder charlar con los compañeros y analizar un poco el trabajo de del entrenamiento, te permite ir eh mejorando tiempos y mejorando la técnica

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

8 horas en promedio sería lo mejor, si uno duerme menos no tiene un una buena recuperación en el descanso. Y el descanso se ve afectado por toda la rutina del día previo, el entrenamiento, lo que se come, si hay juntadas con amigos, cumpleaños o reuniones.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No siempre, por más que haya participado en varias competencias, uno siempre se levanta con la mentalidad del entorno y a veces eso dificulta dormir bien, la ansiedad.

Nadador 6

Edad: 53 años

Ocupación: Contador publico

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 2 años y 6 meses

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

La verdad que llegué medio de carambola a la natación porque hacía corría, hacía pedestrismo, iba a hacer gimnasia personalizada en un gimnasio tradicional. Después practiqué boxeo en el PIAP y tenía problemas en los pies, en los metatarsos, que no me permiten ni correr ni practicar boxeo por la posición corporal, como que me molestaba bastante. Y bueno, la natación no tiene impacto y para esta realidad y el futuro es una buena actividad.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Llegue al club PIAP porque me queda enfrente de mi casa prácticamente. Vivo a cinco minutos literal del club. Nadé en la pileta del Club Cipolletti. Ahí aprendí a nadar de chiquito. Nadé en una pileta municipal de Plottier, nadé en Río Cuarto en un centro de educación física y en el Colegio Militar de la Nación donde hice la secundaria también nadé y ahí competí en juegos intercolegiales.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Fui cambiando de club a medida que fui transitando distintas etapas de mi vida.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Nadaba de chico, pero intensamente pasé por otros deportes y recuperé ahora la natación en estos últimos dos años y medio

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Fue desde mediados del año 24, cuando se constituyó el grupo nuevamente de máster de acá del PIAP.

Lo decidí por dos cuestiones: una por la invitación de Marcos, que era el entrenador en ese momento, que me parecía buena la propuesta. Él me simpatizaba mucho la energía que tenía para conducir, para convocar, para inspirar. Y después la principal es para obligarme también a mí a entrenar. A la edad que tengo, hacer una actividad física con un poco más de seriedad que exceda a ir a nadar de forma recreativa, obligarme también a cuidarme un poco con las comidas, a mantener el peso, usarlo como excusa.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sí, sería más o menos la misma, con el grupo le podría agregar también. Y también por ahí los miedos, las incertidumbres de arrancar es distinto. Ahora es como que ya es todo bastante más conocido.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Para participar seriamente depende las edades y la forma en que uno se lo tome. Lo ideal sería prepararse mejor

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, totalmente.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Creería que sí. No estoy seguro, pero si se relaciona con el descanso, con hábitos saludables, de alimentación, de hidratación. Si es lo que yo creo, creería que es eso.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, totalmente. Mucha incidencia.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí, en dos o tres oportunidades y participé en charlas o talleres.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

No, sinceramente no. Tendría que cuidarme un poco más.

Cuando inicié yo pesaba 20 kilos más de lo que peso ahora. Llegué a pesar 120 y pico de kilos. Eso fue lo que me disparó la primera consulta. Yo soy hipertenso. Lo he ido mejorando, lo he ido corrigiendo. Tenemos hábitos relativamente saludables en la familia. Pero creo que para competir más seriamente debería seguir mejorando esos hábitos.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, estoy seguro que sí. Yo la hago aproximadamente dos horas antes. Tampoco sé si es la ideal, pero a mí me ha resultado

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Las cuestiones para mí siempre son multicausales. A veces el tiempo, la organización, muchas veces el dinero también, el trabajo, depende la etapa de la vida.
He pasado a buscar chicos que estaban comiendo una banana arriba del auto o un sándwich. Me parece que el factor limitante puede ser el trabajo, la disponibilidad de tiempo más que el dinero. Pero es multicausal.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Yo tomo mucho líquido, principalmente agua. Como banana antes. Me como un pan negro con palta, con queso y con huevo.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

Cuando corría jamás había tomado un gel, lo vi que otros lo hacían, me lo mandé entero sin tomar líquido y tuve que correr 6 km con ese pasto de azúcar en la boca. En ese momento dije estas cosas sin consultar y menos en competencia no lo hago más.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo consumo agua común. A medida que avanza el torneo incorporo alguna bebida para recuperar sales.. Después de la mitad del torneo a veces incorporo mate, medio litro de mate, me activa. Debo consumir cerca de 2 litros o 2 litros y medio de agua. No, tomo constantemente. No espero tener sed. Empiezo a tomar agua en casa, voy tomando durante el camino

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

Durante el día de competencia no lo haría. Tendría que conocer con bastante detalle qué efectos causa eso y consultar con algún profesional antes de incorporarlo

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Si, yo trabajo con la respiración. Si estoy muy acelerado o poco acelerado, trato de trabajar con la respiración.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Siento un poco de ansiedad en la previa. Empiezo a pensar los toques que tengo que hacer, cómo voy a contar, cómo regular. Una vez que estoy ahí ya está.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo lo que hago es tomar agua constantemente. Después incorporo mate para compartir con mis compañeros y despejar la mente.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Mínimo 9 horas sería ideal. Cómo uno regula esa ansiedad o estrés, Las pantallas son un problema, el momento y tipo de alimentación también pueden influir y depende dónde sea la competencia, a veces hay que salir muy temprano.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

En general sí, si pude planificar la noche

Nadador 7

Edad: 25 años

Ocupación: Estudiante de medicina

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 18 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Sí, me llevaron por la columna porque tenía una leve escoliosis, o sea, fue por salud, para hacer ejercicio. Mis papás dicen que siempre me gustó el agua. Y después como que iba y venía, pero ya a los 10 empecé más por gusto, porque me gustaba nadar y también me gustaba ganar.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

No, o sea, no nadé para otros clubes. Y llegué porque era el único natatorio de mi ciudad, o sea, había otros, pero no sé si eran de 25 metros cuando yo era chica.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

No, no cambié de club.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Sí, frené. Entrené regular desde los 10 hasta los 18, y a mediados de los 18 frené por la facultad. Frené completamente hasta los 20 más o menos. Antes de la pandemia nadé un poquitito, y después volví en 2021, en el verano.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Empecé a participar a mediados del año pasado. En realidad retomé el ritmo de entrenamiento que se hace para competir por salud, por bajar de peso, por tener bien los niveles en sangre y todo eso, pero también porque tengo una pasión por la natación y por competir.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sí, más o menos por lo mismo. Porque me gusta mucho y porque quiero tener un nivel más alto de capacidad para hacer ejercicio.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Siento que lo tengo como muy normalizado, pero si me pongo a pensar, sí hago cosas particulares. Lo que pasa es que lo hice tantos años que ya no lo pienso tanto.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

A mí particularmente no. A mí me motiva más tener una buena calidad de vida, y eso me lleva a entrenar.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No lo escuche

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, totalmente.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí, re. Tuve individual y también grupal.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, podría ser mejor, pero sí.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, hago algo particular y lo sostengo hasta la competencia. Y el día de competencia depende de las carreras que tenga, si son cortas o largas, eso influye en cómo me alimento. Generalmente siempre como más liviano.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Y… lo económico, no tener suficiente plata. También la educación para la salud, como que falta. Por ahí con cosas que no son tan caras se puede hacer bastante, pero no se sabe tanto.
Después la convivencia, por ejemplo yo convivo con mi familia y comemos lo que es mejor para todos, no siempre lo que quiero yo.
Y también estudiar o trabajar mucho. En mi caso estudio mucho, entonces por ahí no me hago el tiempo para cocinar, o como lo que hay.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Eh, para varias horas antes, alimentos con carbohidratos de absorción lenta, como por ejemplo unas pastas con un poco de proteína.

Después una barrita con avena, para mantener energía.

Y fruta también, para energía rápida.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

Creería que no. Si tenés dinero para comprarte los alimentos que corresponden y el tiempo necesario para comprarlos y elaborarlos, creería que no es necesario recurrir a ninguna suplementación química.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo tomo mucha agua, todo el día. Siempre tengo una botella conmigo. Sé que no son 2 litros fijos, que depende del peso. Yo por mi peso sé que puedo tomar más.

En torneo me llevo una botella grande, otra más chica, y a veces una o dos bebidas tipo Powerade.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, mejor probar antes por si cae mal.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, yo elongo, me muevo, hago respiraciones y escucho música para calmar los nervios.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Me genera adrenalina, disfrute, me trae recuerdos lindos, una sensación de vitalidad.

Pero también un poco de miedo, porque siento que a veces mi cuerpo no está preparado para tanta exigencia, sobre todo porque tuve etapas de sedentarismo y ahora tengo sobrepeso.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo lo que hago es ver cómo me fue, pienso qué hice bien o mal. Me hidrato, elongo, voy al baño. Y según el tiempo entre pruebas, como o no. Si tengo poco tiempo no como, si tengo más de media hora

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Mínimo 7 horas. Idealmente más. Los nervios, la distancia al lugar del torneo, la movilidad, eventos sociales. Por ejemplo, me pasó de tener un cumpleaños antes de un torneo y dormir menos.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No

Nadador 8

Edad: 35 años

Ocupación: Profesor de educación física

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 20 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Arranqué porque de chico me mandaron a hacer algún deporte y terminé enganchándome con la natación. Hoy en día sigo porque me gusta, lo disfruto y también por el desafío de mejorar mi rendimiento.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Fui pasando por distintos lugares y terminé en el club donde estoy ahora, que es el Deportivo Roca.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Sí, pasé por distintos clubes a lo largo del tiempo. Más que nada por cuestiones personales, cambios de rutina, búsqueda de mejores condiciones de entrenamiento o por organización.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Sí, frené. Entrené de forma regular hasta los 18, y a mediados de los 18 frené por la facultad. Frené completamente hasta que me recibí.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Empecé a participar a mediados del año 2024. Principalmente para volver al ambiente de competencia, mejorar mis marcas y tratar de llegar a un nivel más alto, incluso nacional.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Cambió un poco. Al principio era más por rendimiento, ahora también lo hago porque me gusta y lo disfruto, aunque sigue estando el objetivo de mejorar.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí, sobre todo ajustar el entrenamiento físico y algunas cosas previas a la competencia.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, totalmente, te da un objetivo claro.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, tengo una idea general, sé que tiene que ver con el descanso, la alimentación, la hidratación y esos aspectos que no son el entrenamiento en sí, pero influyen.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, totalmente.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí, tuve intervención nutricional individual.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, en general acompaña, aunque siempre se puede mejorar.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, sobre todo ajustar la alimentación, por ejemplo aumentando hidratos de carbono antes de competir.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Principalmente el trabajo, los horarios y la organización diaria.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Sí, banana porque aporta energía rápida y es fácil de consumir, turrón también por el aporte rápido de energía, y frutos secos porque dan energía más sostenida.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No, no lo considero necesario.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo creo que los nadadores debemos tomar líquidos de forma constante durante toda la jornada, podemos sumar alguna powerade o gatorade. Mas o menos consumir 2 litros sin esperar a tener sed, ahí ya es tarde

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, es mejor usar lo que ya conocés.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, es importante.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Principalmente disfrute, aunque también hay algo de presión. Me genera motivación y ganas de superarme.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Tratando de mantenerse tranquilo, descansando y enfocándose en la próxima prueba, incluso usando visualización.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Más o menos 8 horas, más que nada las reuniones sociales.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

Generalmente si.

Nadador 9

Edad: 32 años

Ocupación: Medica

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 20 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Empecé porque mis hermanos ya practicaban natación en el club, entonces me sumé a eso.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Básicamente por continuidad, ya estaba en el ambiente del club por mi familia. Nade en otros clubes antes

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Fui cambiando de clubes porque me mude.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Sí, frené. Cuando inicié mis estudios universitarios.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Empecé a mediados del 2025, y empecé porque necesitaban otra nadadora para completar una posta, como toda mi vida competí decidí retomarlo.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Hoy compito más que nada para mejorar mi rendimiento y mis marcas. También porque tenemos un lindo grupo de entrenamiento

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Si, creo que si.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

A mí sí, entre otras motivaciones vinculadas a la salud.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué? ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Si, lo he escuchado y creo que son pilares fundamentales para mejorar en el agua.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí, me atiendo con una nutricionista.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, aunque a veces por falta de organización no hago todo como que me gustaría.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, come mas hidratos de carbonos, comidas más livianas que sean de fácil digestión.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Personalmente es el trabajo lo que considero que mas influye en como me alimento.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Banana, turrón y barras de cereal, porque son prácticos y me gustan

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Tomando agua de forma constante, yo me manejo con agua y considero que es suficiente para las demandas del torneo. Trato de tomar 2 litros como mínimo de agua, consumo frutas que también me aportan agua y algún mate.

Y minimo 2 litros seguro, porque en el torneo estamos todo el día. Creo que muchos de los que nadamos ya tenemos este hábito incorporado

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, lo ideal es probar antes por si cae mal, como hacemos con las mallas o antiparras

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, yo trabajo con la respiración y me gusta escuchar música para despejar la mente.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Yo disfruto mucho los torneos, aunque ciertas jornadas me siento un poco más nerviosa.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo charlo con mis compañeros de equipo y aprovecho a mirar la carrera de los otros.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

8 horas. Los factores pueden ser el trabajo, las reuniones con amigos, salidas o la organización sobretodo cuando los torneos son lejos

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

Si

Nadador 10

Edad: 58 años

Ocupación: Docente Jubilada

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 2 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Empecé principalmente por una cuestión de salud, porque necesitaba hacer actividad física y la natación me pareció ideal al ser de bajo impacto. También me hace bien en lo general, me relaja.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Llegué más que nada por cercanía y por comentarios de gente conocida que iba. Como empecé hace poco solo nade aca.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

-

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Desde que empecé traté de mantenerme bastante regular, porque justamente lo hago por salud.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Desde hace poco tiempo, casi desde que empecé a sentirme más cómoda en el agua. Fue más que nada por invitación de mi entrenador y motivada por mis compañeros, yo sola no sé si me animaba.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Hoy lo sigo haciendo por lo mismo, como una experiencia distinta y también por el encuentro con otras personas.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

No, en mi caso no hago algo especial, voy con lo que vengo entrenando.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

No lo veo como algo clave, en mi caso entreno más por salud que por la competencia.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No, no estoy muy familiarizada con ese concepto.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, creo que influyen, aunque no lo tengo tan incorporado.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No, nunca hice algo específico.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

No especialmente, como bastante normal, sin algo muy planificado.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, pero algo simple, como comer lo mismo de siempre pero más temprano para no sentirme pesada.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

La organización del día, los horarios, esas cosas.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Banana y manzana porque son livianas y fáciles de comer, y el agua obviamente para hidratarse.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No sabría decirte, en mi caso no lo uso.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Tratando de acordarse de tomar durante el día, aunque a veces una se olvida. Lo mas importante es hidratarse con agua, en mi caso llevo dos botellas de 500 cc

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, mejor ir con lo conocido.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Yo no lo tengo muy incorporado, voy bastante ansiosa y me voy calmando a medida que pasa la jornada.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Me genera mas que nada ansiedad y nervios, especialmente antes de largar

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Charlando con compañeros, tratando de relajarse y distraerse un poco.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Unas 6 horas más o menos. Por ejemplo las reuniones sociales que podemos tener el día anterior

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

Por lo general no, siento que podría dormir un poco más.

Nadador 11

Edad: 60 años

Ocupación: Docente Jubilada

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 6 meses

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Empecé porque me lo recomendó el médico, más que nada por salud. Necesitaba moverme un poco más.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Llegué por cercanía, me quedaba cómodo.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Desde que empecé estoy en el mismo lugar.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Desde que empecé traté de ser bastante constante.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Desde hace poco, casi desde que empecé a entrenar porque necesitaban sumar más gente al equipo y me convencieron de probar y me gustó la idea de compartir con mis compañeros en otro contexto, fuera del entrenamiento. Somos un lindo grupo, organizamos asados o salidas y solo me faltaba sumarme a esto de los torneos.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sí, lo sigo haciendo por eso, más que nada por el encuentro con otros.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

No, en mi caso no hago algo especial.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

No demasiado, en mi caso entreno más para mantenerme activa

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No lo escuche, creo que sí es importante. Tengo compañeros que siempre cuentan sus experiencias y dan recomendaciones en relación a esto que me contas, son los que más experiencia tienen del grupo.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, lo relaciono con otros aspectos y me doy cuenta por ejemplo que cuando duermo mal todo me cuesta el doble.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No, ninguna.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Creo que como bastante organizada.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, tratar de comer mejor y descansar bien.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Los horarios y cómo se organiza el día. Muchas veces me surgen cambios de planes a lo que había planificado y me cambia la organización de mi día

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Turrón, banana y tutucas, porque son fáciles de llevar y de conseguir en cualquier supermercado.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No estoy segura, porque nunca he consumido suplementos deportivos.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Trato de tomar agua siempre que veo mi botella, si la dejo en el bolso y no la veo me olvido. Creo que debería tener mejores hábitos respecto a este consumo pero soy bastante mañosa

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, y yo suelo comer siempre lo mismo porque se que me gusta y me hace bien.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, yo hago respiraciones para despejar la mente, es un hábito que he incorporado hace mucho tiempo en otros contextos y noto que me sirve en las competencias.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Más que nada me pone nerviosa.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Tratando de relajarse, por ejemplo respirando o quedándose tranquila.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Alrededor de 6 horas.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No siempre, depende del día.

Nadador 12

Edad: 57 años

Ocupación: Profesor de educación física

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 30 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Arranqué cuando estaba estudiando el profesorado, en ese momento era parte de la formación, y después me fui quedando porque es un deporte que me gusta y me hace bien.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Fui pasando por distintos lugares y hoy estoy en Cipolletti, más por una cuestión de cercanía

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Sí, estuve en varios a lo largo de los años en distintas etapas de la vida.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

No, tuve etapas en las que deje. Por ejemplo cuando fui padre, que cambian los tiempos y las prioridades.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Desde que retomé la actividad después de esos parates, hace varios años ya. El primero que fui fue en 2023. Decidí ir para volver al ámbito competitivo pero no como profe, sino como nadador.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Hoy también tiene mucho que ver con reencontrarme con gente del ambiente, además del deporte en sí.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí, sobre todo ajustar el entrenamiento físico.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

No es lo principal en mi caso, pero sí suma.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Si

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, sin dudas impactan en cómo rendís

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No, nunca hice algo específico en ese sentido.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

No del todo, podría mejorar.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, por ejemplo tratar de aumentar los hidratos de carbono los días previos, con algunos días alcanza para ajustar detalles.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Principalmente el trabajo y la rutina diaria. O mejor dicho la organización en esa rutina diaria.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Banana, manzana y budín, porque son alimentos simples, fáciles de digerir y aportan energía.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No lo considero necesario.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Tratando de estar atento y tomar líquidos, agua y alguna bebida deportiva. 2 litros entre ambas bebidas me parece que funciona bien para la mayoría

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, cuando iba a los torneos con mi chicos siempre les recalcamos esto, alguna vez nos pasó que se descompuso uno y no pudo nadar en un nacional.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, algo que ayude a enfocarse.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Yo disfruto muchos los torneos a los que puedo ir, me lo tomo muy tranquilo porque se también mis limitaciones.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Hablando con otros, compartiendo cómo se siente, eso ayuda a bajar un poco la ansiedad.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Alrededor de 7 horas. Hoy a mi lo que más me interrumpe el descanso es el tiempo que paso con el celular antes de acostarme

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No, muy pocas veces.

Nadador 13

Edad: 24 años

Ocupación: Estudiante de psicopedagogía

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 1 año.

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Arranqué porque necesitaba hacer algo en mis tiempos libres, despejarme un poco de la facultad. No fue algo muy pensado, pero era el deporte que hice muy poco tiempo de chica y al retomarlo de grande me terminó gustando.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Fui porque me quedaba cerca y me lo recomendaron, no tenía mucha referencia previa. Nade muy poco cuando era chica en otro club pero no me acuerdo nada de ese momento.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

Desde que retome no cambie.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Desde que empecé soy constante, porque ya es parte de mi rutina.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Desde hace poco, este último tiempo empecé a animarme, el entrenador insistió bastante y también me motivó un poco a no aflojar con el entrenamiento.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Sí, más que nada me sirve como excusa para no faltar y seguir yendo a entrenar.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

No, la verdad que no hago nada muy distinto.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, en mi caso sí, porque si no capaz cuelgo o es lo primero que dejo de lado cuando estoy a full con otras cosas.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No, la verdad que no tengo mucha idea de eso.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, aunque yo no lo tengo muy incorporado, más que nada la alimentación.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

No.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Más o menos, no es que lo tenga súper organizado, pero trato.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Creería que sí pero yo no hago una preparación previa, voy medio como salga. Más que nada porque la forma en la que tomo mi participación en los torneos es muy recreativa.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

El estudio, los horarios de cursada, los parciales. A veces no llego bien con los tiempos.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Suelo comer palta, huevo y fruta

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

No sé, nunca usé.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Debería tomar más agua, pero la verdad es que a veces me olvido bastante. Siempre llevo dos botellas que hacen 2 litros pero creo que nunca me las he terminado.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, yo encima soy muy de las cábalas. Tengo mi malla de torneos, mi gorro de torneo y no cambio nada.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, yo hago cosas que me relajen un poco, como soy nueva en este mundo de las competencias todo me da un poco de pánico, me sirve escuchar música. También mis compañeros son muy contenedores porque hay muchos que entrenaros y compitieron toda la vida.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Me genera más nervios que otra cosa. Antes de largar, cuando estoy en la conejera las palpitaciones son terribles.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo trato de estar tranquila, a veces me pongo con el celular o sigo con la música

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Mínimo 6/7 horas. En mi caso, la facultad y si me junto con amigos el día anterior.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No siempre, depende mucho de cómo haya sido el día anterior.

Nadador 14

Edad: 24 años

Ocupación: Estudiante de ingeniería y estoy trabajando en la municipalidad

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 15 años

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Empecé porque me mandaron mis viejos, pero después me terminé quedando porque me gustó competir y mejorar.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Nado en el club cipolletti porque es el único natatorio de mi ciudad con pileta de 25

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

No, no cambié de club.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Sí frené, cuando empecé la facultad dejé un tiempo

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Desde que volví a entrenar, al primero que fui fue en roca en 2024. Tenía ganas de volver a competir y también porque la entrenadora me incentivó bastante.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Ahora es más por mejorar marcas, me lo tomo bastante por ese lado.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí, seguro, hay que ajustar cosas.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

No tanto, o sea, ayuda, pero en mi caso entreno igual.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Si, lo escuche en algunas charlas que nos han dado cuando estaba en el equipo.

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, claramente influyen.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí. Tuve individual y también grupal charlas y me acuerdo que preparamos recetas fáciles.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

No del todo, a veces se complica con la facultad y el laburo.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, trato de meter más hidratos los días previos. Es lo que nos enseñaron en los talleres cuando era chico y por eso comíamos siempre fideos en los torneos.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

El estudio, los horarios, estar a mil todo el día. Como trabajo en cipo y curso en neuquén el traslado es algo que me ocupa mucho tiempo del día.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Gomitas, turrón y banana.

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

Sí, puede sumar.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Yo trato de tomar antes y después de cada prueba. Agua, gatorade y si estuve con tiempo me llevo la bebida deportiva casera. No espero a tener sed y trato de anticiparme siempre.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

No, ni en pedo, mejor ir a lo seguro. Creo que desde que fui a mi primer torneo que tomo gatorade roja y las gomitas mogul de ositos.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, ayuda bastante. La música es la que va.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Disfrute. Mucha adrenalina y ganas de nadar ya.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo me pongo a pensar la carrera, a visualizar lo que tengo que hacer.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Y… unas 6 horas mínimo. Como los torneos son los sábados siempre cae un cumple, salida o festejo los viernes a la noche. Trato de volver temprano pero hoy no me los pierdo, cuando era chico por ahi elegía no ir pero ahora ya no es así.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

No.

Nadador 15

Edad: 23 años

Ocupación: Estudiante de abogacía

Antigüedad en la práctica deportiva de la natación: 8 meses

- ¿Cuál es o cuáles son tus razones para practicar natación?

Arranqué más que nada como hobby, un amigo me dijo de probar y fui.

- ¿Cómo llegaste al club donde nadas hoy? ¿Nadaste en otros clubes?

Fui directamente con este amigo, él ya iba y me sumé con él.

- ¿Si cambiaste de club, cuáles fueron las razones?

No cambié.

- ¿Entrenaste siempre de manera regular o en algún momento frenaste con la actividad deportiva?¿A qué se debió ese abandono?

Desde que empecé trato de ir siempre, porque si no siento que pierdo el ritmo rápido.

- ¿Hace cuánto participas de los torneos del circuito master de natación?¿Por que decidiste empezar a competir?

Fui a mi primer torneo justo después de dos meses entrenando. Empecé porque mi amigo me insistió bastante y también porque faltaba gente para las postas.

- ¿Seguís compitiendo por el mismo motivo que te llevo a iniciar a competir o la razón que te lleva a participar de los torneos hoy ha cambiado?

Ahora también lo hago como un desafío personal, como para ver si puedo mejorar.

- ¿Consideras que es necesario realizar algún tipo de preparación especial para participar de los torneos?

Sí, creo que hay que meterle más al entrenamiento.

- ¿Creés que competir ayuda a sostener la motivación para entrenar?

Sí, en mi caso sí, porque si no capaz aflojo.

- ¿Escuchaste alguna vez algo acerca de qué es el entrenamiento invisible? (SI: explicación - No: explicar qué es) ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

No lo he escuche

- ¿Consideras que estos aspectos mencionados tienen incidencia sobre el rendimiento deportivo? Si no, ¿por qué?

Sí, supongo que influyen bastante.

- ¿Tuviste alguna vez una intervención nutricional individual, grupal o de los dos tipos?

Sí, individual pero hace mucho tiempo.

- ¿Crees que tu alimentación diaria acompaña las exigencias de tu entrenamiento?

Sí, dentro de todo trato de comer bien.

- ¿Pensas que es necesario realizar alguna comida o estrategia especial antes de competir?¿Con cuántos días de anticipación crees que es necesario prepararse específicamente para un torneo?

Sí, más que nada no comer pesado.

- ¿Qué motivos consideras que influyen en la alimentación de un nadador pre-torneo?

Para mi, la gente de mi edad tiene más desorden por la facultad porque es a lo que le dedicamos más tiempo.

- Podés mencionar 3 alimentos que considerás adecuados para un torneo y la razón por la cual los creés así

Huevo, frutos secos y frutas deshidratadas

- ¿Crees que es necesario recurrir a la suplementación para mejorar el rendimiento deportivo en un torneo?

Sí, puede ayudar.

- ¿Cómo crees que debe manejar la hidratación un nadador durante la jornada del torneo?¿Qué líquidos consideras que debe consumir un nadador en un torneo para tener un buen rendimiento en el torneo?¿En qué cantidades?

Lo importante es llevar agua, en un torneo me paso que no lleve porque me la olvide y tome mucha menos agua de la que estoy acostumbrado. Me di cuenta porque tenía bastante sed. Agua tomo 2 litros y capaz tomo powerade.

- ¿Crees que es un buen momento el torneo para probar algunos alimentos, bebidas o suplementos nuevos?

Supongo que es indistinto.

- ¿Consideras que es importante que los nadadores tengan alguna rutina mental antes de largar una prueba?

Sí, porque los torneos generan mucha ansiedad, hay mucho tiempo de espera y uno quiere nadar ya.

- ¿La competencia te genera disfrute, presión o ambas?¿Qué más te genera?

Ansiedad, sobre todo antes de largar.

- ¿Cómo crees que puede un nadador manejar los tiempos de espera entre pruebas?

Yo trato de visualizar la carrera o pensar lo que tengo que hacer porque hay muchas cosas que todavía no las tengo automatizadas, como los toques o el orden del combinado.

- ¿Cuántas horas debería dormir un nadador la noche previa al torneo? ¿Qué factor/es conoces que influyen en la cantidad de horas que descansa un nadador?

Entre 8 y 9 horas estaría bien. A mi lo que más me complica es que terminó de cursar tarde, me tengo que cocinar y entre que uso el celu o miro algo en la tele me acuesto tarde.

- ¿Sentís que te despertás descansado/a los días de torneo?

En general sí.

9.5. Anexo 5. Link Matriz de trabajo

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1p9oDmUOGu7PtH6Kg6Tv9Xjq6H0AisRZn/edit?usp=sharing&ouid=115535964641719910874&rtpof=true&sd=true