

# **Representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos de la ciudad de Mar del Plata**



**Tutora: Lic. Lisandra Viglione**  
**Asesoramiento metodológico:**  
**Lic. Guillermina Riba**  
**Dra. Mg. Vivian Minnaard**

*“Alguna vez para explicar lo que se podía entender por investigación social relaté la historia de un buzo que entraba en las profundidades del mar, se internaba en él, a veces no se mojaba, ni sentía el agua, la suponía, porque tenía un grueso traje impermeable. En otras oportunidades se daba el gusto de sentir el agua en todo su cuerpo, experimentándose mar, pez u ostra...su piel, sus sentidos, su emoción quedaban impregnados de mar y de sal. Pero este buzo no podía quedarse allí, no era de ese lugar, aunque lo conocía muy bien. Salía de las profundidades marinas y se encontraba con sus amigos para contarles lo que había visto y experimentado. Los amigos le hacían preguntas, él las respondía y si no podía, conjeturaba, elaboraba con ellos algunas sospechas que lo moverían nuevamente al mar con nuevas inquietudes.”*

Alfredo Ghiso Docente investigador. Coordinador del Laboratorio Universitario de Estudios Sociales Fundación Universitaria Luis Amigó.

A mis hijos Emiliano y Laureano, ellos hacen de mí una mejor persona cada día.

A la Universidad FASTA por su calidad académica y su calidez humana.

A mi Tutora Licenciada Lisandra Viglione por haberme convocado una vez más a dar este gran paso.

A la Licenciada Guillermina Riba por su capacidad total de entrega y dedicación a su trabajo.

A la Doctora Magister Vivian Minnaard por sus valiosos aportes en pos de enriquecer mi trabajo de tesis.

**Objetivo:** Determinar las representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos.

**Materiales y métodos:** Investigación de tipo cualitativa descriptiva de corte transversal. Se llevaron a cabo 10 entrevistas a profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos pertenecientes al EMDER (Ente Municipal de Deporte y Recreación) del Partido de General Pueyrredón. Se indagó su edad, sexo, nivel de instrucción y antigüedad en la profesión, así como también creencia sobre la relación entre alimentación y rendimiento deportivo, sobre los factores que inciden en el rendimiento deportivo. Opinión acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas y el momento indicado. Creencia acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista, sobre alimentos necesarios para incluir en la alimentación de un deportista, acerca de los tópicos relevantes que debe tratar un nutricionista en un equipo deportivo. Se les pregunto su opinión acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas y finalmente el tipo de fuente utilizada en temas relacionados con la alimentación.

**Resultados:** De los datos recolectados a través de la encuesta y de su posterior análisis del discurso se puede apreciar en las representaciones sociales por entrevistado que en su totalidad consideran a la alimentación como un tópico de suma importancia y de gran impacto sobre el rendimiento deportivo. El 50% de los entrevistados, muestra al nadador-deportista en el centro de la representación y esto se explica desde la lógica del entrenador ya que todo su trabajo gira en torno a su atleta, mientras que el otro 50% tiene a la alimentación como núcleo central. A continuación, el 70% de los entrevistados cita al rendimiento en orden de importancia detrás de la alimentación y de la figura nadador –deportista. El 60% de los entrevistados cita lo deportivo como explicación de lo no recreativo del deporte acuático en cuestión, por las exigencias particulares de cada uno que se fueron dejando ver a lo largo del interrogatorio, tales como nadador, saltador, deportista, nado sincronizado, adolescentes. La figura del nutricionista es destacada en el 80% de la muestra y la tendencia general explica la necesidad de su labor educativa en grupos de padres.

**Conclusiones:** la población encuestada demanda a través de sus representaciones sociales que el nutricionista tome su rol de educador para que, en principio a través de los padres, como instrumentos transmisores de conocimientos, hábitos y costumbres vayan forjando en los niños y adolescentes una conducta alimentaria que les permita la práctica de su deporte en plenitud, contemplando un crecimiento acorde a su edad y biotipo.

**Palabras clave:** representaciones sociales, profesores de educación física, entrenadores, deportes acuáticos, alimentación, rendimiento deportivo.

**Objectives:** Determine the social representations of the importance of food and its impact on the athletic performance of physical education teachers and water sports coaches.

**Materials and methods:** Descriptive qualitative cross-sectional research. Ten interviews were conducted with physical education teachers and water sports coaches belonging to the EMDER (Municipal Sports and Recreation Entity) of the General Pueyrredón Party. Their age, sex, level of education and seniority in the profession were investigated, as well as belief about the relationship between food and sports performance, on the factors that affect sports performance. Opinion about making any nutritional recommendation to their athletes and the time indicated. Belief about the value of food in the plan of an athlete, on foods necessary to include in the diet of an athlete, as well as about the relevant topics that a nutritionist should discuss in a sports team. They were asked their opinion about including professionals from other areas in their work team and finally the type of source used in topics related to food.

**Results:** From the data collected through the survey and its subsequent discourse analysis, it can be seen in the social representations by interviewee that in their entirety they consider food as a topic of great importance and of great impact on sports performance. 50% of the interviewees show the swimmer-athlete in the center of the representation and this is explained from the logic of the coach since all his work revolves around his athlete, while the other 50% has to feed as Central core. Then 70% of respondents cited the performance in order of importance behind the feeding and swimmer figure-sportsman. 60% of the interviewees cite sports as an explanation of the non-recreational nature of the water sport in question, due to the particular demands of each one that were revealed throughout the interrogation, such as swimmer, jumper, athlete, synchronized swim, teenagers. The figure of the nutritionist is highlighted in 80% of the sample and the general trend explains the need for their educational work in groups of parents.

**Conclusions:** the surveyed population demands through their social representations that the nutritionist take on the role of educator so that in principle, through the parents, as transmitting instruments of knowledge, habits and customs, children and adolescents are forged a food behavior that allow them to practice their sport fully, contemplating growth according to their age and biotype.

**Key words:** social representations, physical education teachers, coaches, water sports, nutrition, sports performance.

Introducción.....	1
Capítulo 1: Representaciones sociales.....	6
Capítulo 2: Alimentación y rendimiento deportivo.....	16
Diseño metodológico.....	25
Análisis de Datos.....	30
Conclusiones.....	68
Bibliografía.....	71



## **Introducción**

La temática de la alimentación debe ser abordada y comprendida desde una perspectiva integral y multidisciplinaria para ello es requisito la colaboración de las diversas disciplinas de las Ciencias Naturales y Sociales. Se ha buscado una visión holística analizando el complejo fenómeno alimentario desde su faz material, en lo que tiene que ver con prácticas alimentarias tales como: producción, distribución, selección, preparación y consumo; así como también en la faz simbólica: creencias, representaciones, conocimiento, actitudes, motivaciones, que dan explicación al fenómeno (Gracia Arnaiz, 2010) .

La alimentación forma parte de los hechos cotidianos de la vida social de las poblaciones, está inserta en su cultura, en consecuencia adquiere significados y sentidos que se transmiten y atraviesan cuestiones sociales, culturales y afectivas (Arboleda Montoya, 2007). Es un fenómeno más que biológico y médico es una manifestación social, psicológica, económica, simbólica, religiosa en suma cultural (Contreras, 1995).

El saber popular<sup>1</sup> y las practicas alimentarias de los individuos y sus grupos poblacionales obedecen a significados que se fueron construyendo en el tiempo, que dependen de factores múltiples tales como la economía, la cultura y la política (Arboleda Montoya, 2007). Este saber no se construye de forma arbitraria, se basa en la experiencia, se genera colectiva e intersubjetivamente, utilizando una lógica no racional, sino más bien funcional; es la lógica del sentido común que se apoya en la experiencia y el ejemplo (Martinic, 1990).

A partir de un estudio realizado en Francia<sup>2</sup> se abordó la evolución de las representaciones sociales de la alimentación. Aquí la noción de alimentación saludable adquirió cada vez más centralidad en la representación a lo largo del tiempo en lo referente a la relación entre alimentación y salud, en detrimento de otros conceptos basados en el placer y la comensalidad. Durante el año 2007 la representación social de la alimentación para los franceses se expresaba en términos tales como: equilibrio, salud, evitar, engordar, que ya dejaban ver una visión de la alimentación vinculada a la salud (Andreatta, 2013)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> El saber popular expresado como conocimiento es una práctica difícil de cambiar porque da explicaciones y respuestas a las realidades de los sujetos basándose en la experiencia, se reproduce y se transmite socialmente, se asume como verdadero, lo antecede al sujeto, es un saber de acción que le permite enfrentar la vida cotidiana, se logra cambiarlo cuando la experiencia real en la práctica sugiere algo mejor.

El saber popular en alimentación es el cumulo de conocimientos sobre la misma que poseen los grupos de población, su interpretación y sistema de comprensión de este acto cotidiano les permite explicar y comprender la experiencia (Martinic, 1990).

Los nutricionistas utilizan este saber popular durante el acto educativo, utilizándolo como estrategia para lograr cambios en hábitos alimentarios dentro de contextos que utilizan como punto de partida este saber y a partir de allí poder diseñar y dirigir el plan educativo pertinente (Arboleda Montoya, 2007).

<sup>2</sup> En dicho estudio se utilizaron metodologías cuantitativas, se fueron tomando muestras sucesivas durante casi veinte años en 1988-1995 y 2007, representativas de la población mayores de 18 años (Mathe, 2008).

<sup>3</sup> Las asociaciones de estas representaciones de términos equilibrio, salud, evitar, engordar fueron aún más marcadas en los menores de 45 años, esto podría deberse a una mejora en el nivel educativo de la población y a la difusión creciente de mensajes de connotación nutricional (Arnaiz G. , 2007).

Bajo un enfoque estructural de la teoría se llevó a cabo también en Francia un estudio de las representaciones sociales del consumo de frutas y verduras, ligadas a la noción de salud (Morlot, 2010). Aquí se vieron diferencias según la edad, los adultos se organizaron en torno a la noción de salud mientras que entre los jóvenes esa asociación fue mucho menor. Según sus autores, en discrepancia con el estudio anteriormente citado, los adultos estarían más receptivos que los jóvenes a los mensajes de las campañas de salud pública que aluden a mejorar la alimentación. Estas diferencias pueden estar dadas también por las particularidades de cada región, lo que pone de manifiesto la necesidad de indagar las representaciones sociales dentro de cada contexto particular (Mathe, 2008).

Un estudio realizado en Colombia llevado a cabo en diferentes grupos poblacionales<sup>4</sup> se enfocó en las representaciones sociales de la alimentación saludable. El núcleo central<sup>5</sup> de la misma fue lo vegetariano que incluían vegetales, frutas, ensaladas, jugos de frutos, le seguían en orden de importancia las carnes blancas como pescado y pollo y las condiciones de ingesta en cuanto a la tranquilidad y la regularidad de las mismas (Parales Quenza, 2006).

En otro trabajo investigadores colombianos estudiaron las representaciones sociales de la alimentación saludable, en una población con bajos recursos, con un enfoque cuali-cuantitativo (Prada Gomez, 2006). Se observó que la representación giró en torno al consumo variado de alimentos y la moderación en las cantidades. Las frutas y verduras fueron contempladas como los mejores alimentos, las grasas y los dulces se ubicaron entre los más perjudiciales (Morlot, 2010)<sup>6</sup>.

La teoría de las Representaciones sociales<sup>7</sup> se muestra como alternativa atrayente para estudiar los significados que las personas construyen en torno a la alimentación y en este caso su vínculo con el rendimiento deportivo conciliando las dimensiones subjetivas y sociales que se dan en esta construcción. Este objeto de representación es generador de opiniones, creencias y significados que circulan socialmente, que impactan en las prácticas alimentarias ligadas al rendimiento deportivo (Araya Umaña, 2002).

---

<sup>4</sup> En este estudio se indagó y comparó a grupos urbanos y rurales de profesionales-personas con estudios universitarios y no profesionales utilizando el enfoque estructural (Parales Quenza, 2006)

<sup>5</sup> Análisis de las representaciones sociales utilizando el enfoque estructural e identificando un núcleo central como unidad básica de significación (Abric, 1987).

<sup>6</sup> En este estudio se observaron diferencias según edad y género. Los adultos asociaron de forma más marcada el concepto de alimentación con salud, en comparación a los grupos de jóvenes, como se observó en estudios franceses previamente citados (Morlot, 2010). Las mujeres resaltaron el valor de la alimentación con respecto a la prevención del sobrepeso y envejecimiento, en tanto que los varones ponderaron el rol de los alimentos en la ganancia de masa muscular. Se puede advertir el peso del discurso médico dietético asociado a los ideales estéticos imperantes (Andreatta, 2013).

<sup>7</sup> La teoría de las representaciones sociales, surge del campo de la Psicología Social a comienzos de la década del 60 con la obra de Serge Moscovici, "El psicoanálisis, su imagen y su público", basándose en el concepto acuñado por Durkheim de representación colectiva que hace referencia a una realidad con existencia propia que se encuentra ubicada fuera de los individuos y que determina las formas de actuar y de pensar, es así como se fundó la noción de representación social, teniendo en cuenta los múltiples modos de organizar el pensamiento (Banchs, 2007).

Esta forma de conocimiento que es socialmente elaborado y compartido está orientada a la práctica en pos de construir una realidad común a un conglomerado social (Jodelet, 1984). Este punto de vista le da un rol central a la interacción entre los sujetos en cuanto necesaria para la construcción de las representaciones sociales y la forma de interpretar este conocimiento influencia la forma en que estos grupos ven el mundo en el que viven y actúan, es una forma de entender la realidad, construirla por medio de las comunicaciones que se establecen en la cotidianeidad (Gracia Arnaiz, 2010).

La alimentación vista como objeto de representación cumple con el requisito de ser un tópico del cual se habla a nivel social y su representación se expresa en los actos de las personas. El conocimiento científico es una arista de interés para las representaciones sociales porque de alguna forma influencia el sentido común, genera opiniones, creencias y significados que circulan socialmente y orienta a una serie de hábitos cotidianos, en los cuales se encuentra la alimentación y su relación con el alto rendimiento (Banchs, 2007).

Dentro de los factores que afectan la capacidad de rendimiento deportivo se encuentran los socioeconómicos, culturales y ambientales; dentro de los personales, la herencia genética, el proceso de entrenamiento y la alimentación (Torres Lopez, 2002). Esta última juega un papel clave en optimizar la capacidad de rendimiento y acelerar los procesos de recuperación (Del Castillo, 1998).

La cultura alimentaria, las costumbres familiares, las condiciones materiales de existencia, la publicidad, las relaciones de poder, los aspectos subjetivos que se vehiculizan en los alimentos intervienen en la construcción de las representaciones sociales de la alimentación (Andreatta, 2013).

Si bien el organismo está supeditado a ciertos requerimientos nutricionales, el ser humano que posee poder de raciocinio, al hacer sus elecciones lo hará orientado por creencias, conocimientos, representaciones y practicas aprendidas en su entorno social (Contreras Hernandez, J., Gracia Arnaiz, M., 2005).

Se puede concluir que la alimentación resulta un objeto de estudio muy atrayente para la Teoría de las Representaciones Sociales<sup>8</sup>. Este abordaje en el marco nutricional brinda la posibilidad de acercarse al acto alimentario<sup>9</sup> en busca de significados utilizando una perspectiva interpretativa, pudiendo comprender la dinámica que subyace en las interacciones sociales y las practicas alimentarias (Andreatta, 2013).

---

<sup>8</sup> Una peculiaridad de las representaciones sociales es que solo pueden estudiar fenómenos particulares, cuyos procesos y contenidos dependan de su origen y contexto social del cual surgen (Torres Lopez, Una aproximación cualitativa al estudio de enfermedades crónicas: las representaciones sociales., 2002).

<sup>9</sup> El acto alimentario es multidimensional, se mueve entre el espacio ecológico, biológico, psicológico, socioeconómico o político. Su naturaleza compleja lo sitúa en un marco de estudio interdisciplinar (Arnaiz, 2010).

Con respecto a lo expuesto anteriormente, surge el siguiente problema de investigación:

-¿Cuáles son las representaciones sociales que tienen los profesores de educación física y entrenadores de los deportes acuáticos acerca de la importancia de la alimentación y el impacto en el rendimiento deportivo?

El objetivo general es:

-Determinar las representaciones sociales de los profesores de educación física y entrenadores de los deportes acuáticos<sup>10</sup> acerca de la importancia de la alimentación y el impacto en el rendimiento deportivo.

Los objetivos específicos son:

-Determinar las representaciones sociales sobre la alimentación.

-Establecer las representaciones sociales sobre el impacto de la alimentación en el rendimiento deportivo.

---

<sup>10</sup> Deportes acuáticos: en este caso deportes que se realizan en el agua; Natación, Nado sincronizado, Waterpolo y Saltos Ornamentales (Bucher, 1999).



# Capítulo I

## Representaciones sociales

El concepto de representaciones sociales en principio se conoció como representaciones colectivas, este término fue introducido por Durkheim, estaba en estrecha conexión con las representaciones en tanto compartidas por una misma comunidad (Farr, 2003). Durkheim (1895-1986) estableció diferencias entre representaciones individuales y colectivas, argumentando que lo colectivo no podía ser reducido a lo individual, explico que la conciencia colectiva va más allá de los individuos como una fuerza coercitiva y puede ser vista a través de los mitos, religión, creencias y productos culturales colectivos.

La existencia de una conciencia colectiva es lo que mantiene la unidad de una sociedad, La conciencia colectiva a modo de saber normativo, común a todos los miembros de una sociedad imposible de reducir a la conciencia de los individuos pues se constituye como un hecho social (Martin-Baro, 1985).

Basado en sus fundamentos teóricos Durkheim, esboza la diferencia entre Sociología y Psicología, a la primera le atribuía lo concerniente al análisis de las representaciones colectivas y a la segunda lo propio con las representaciones individuales. De esta forma definía el campo de acción de la Psicología Social que debía estudiar las representaciones sociales se nombran, se excluyen, se unen, o se diferencian unas de otras. De esta forma redujo el campo de estudio de la Psicología atribuyéndole a la sociología buena cantidad de fenómenos que tenían que ver más con un tipo de Psicología social o colectiva (Durkheim, 1895-1986).

Varias décadas después Serge Moscovici retoma los planteos de Durkheim y desarrollo una teoría en Psicología social con acentuada tendencia sociológica cuando en ese momento la mayoría se focalizaba en la Psicología desde lo individual, por influencia norteamericana. La teoría de las Representaciones Sociales es un modelo relativamente reciente, se originó dentro del campo de la Psicología Social europea a comienzos de la década del 60 con la obra de Serge Moscovici<sup>11</sup>, este concepto supero la representación colectiva propuesta por Durkheim, ya que el tránsito de la sociedad premodernas a la sociedad moderna, modifico el concepto y de esta forma mantuvo su utilidad. La teoría de las representaciones sociales esboza un planteo metodológico interesante y renovado en el análisis del sentido común y lo cotidiano, contribuyendo a comprender los mecanismos de construcción social de la realidad (Materan, 2008).

---

<sup>11</sup> Se habla de representaciones sociales siguiendo la propuesta de Serge Moscovici quien en 1961 publico su libro: " El Psicoanálisis, su imagen y su público" que fue el texto rector en el estudio de las mismas. Moscovici (citado por León 2002:369) las define como:

"...sistemas cognitivos con una lógica y lenguaje propios(...) No representan simples opiniones, imágenes o actitudes en relación a algún objeto, sino teorías y áreas de conocimiento para el descubrimiento y organización de la realidad (...) Sistema de valores, ideas y practicas con una doble función; primero, establecer un orden que le permita a los individuos orientarse en un mundo material y social y dominarlos; segundo permitir la comunicación entre los miembros de una comunidad al proveerlos de un código para el intercambio social y para nombrar y clasificar sin ambigüedades aspectos de su mundo y de su historia individual y grupal."

Quien ha indagado acerca de la teoría de Moscovici y sus antecedentes teóricos ha sido Robert Farr (1986), quien señala desde una vista esquemática que las representaciones sociales hacen su aparición cuando los individuos debaten temas de interés común, o cuando existe una trascendencia o eco en los acontecimientos seleccionados como significativos por quienes se adjudican el control de los medios de comunicación. Tienen una doble función, hacer de lo extraño algo familiar y hacer perceptible lo invisible, ya que lo que no es conocido o es insólito resulta amenazante cuando no se tiene una categoría donde se lo pueda encuadrar.

María Auxiliadora Banchs ha trabajado sobre esta temática y remarca el doble carácter de las representaciones como contenido y como proceso, es una forma particular de conocimiento, es una estrategia de adquisición y comunicación del mismo conocimiento. Es una forma de reconstrucción mental de la realidad que es generada entre sujetos a partir del intercambio de informaciones. Es una forma de conocimiento de sentido común que está inmersa en las sociedades modernas inundadas constantemente por información de divulgación masiva. Tienen una lógica propia diferente pero no por eso inferior a la lógica científica y se expresan a través de un lenguaje cotidiano característico de cada grupo social (Banchs M. , 1984).

Es posible encontrar otras declaraciones en autores como Di Giacomo (1989) quien le atribuye a las representaciones sociales un papel práctico en cuanto a la regulación de los comportamientos intra e intergrupales.

Páez (1987) observa a las representaciones sociales como una forma de expresión del pensamiento natural, no formal, ni institucionalizado. Les atribuye cuatro características, por un lado descontextualiza algunos rasgos del discurso, privilegiando, seleccionando y reteniendo algunos relevantes desde lo ideológico para el sujeto que interactúa. Descompone ese conjunto de rasgos en categorías más simples naturalizando y objetivando algunos conceptos del discurso ideológico referentes al sujeto en su grupo de pertenencia social. A partir del discurso ideológico que impregna al sujeto, este construye un modelo en escala o teoría explicativa y evaluativa del entorno. A través de este proceso dota de sentido a la realidad que lo circunda, reconstruye y reproduce la realidad, para la resolución de conflictos y problemas.

Las representaciones sociales tienen un carácter social, el lazo con el objeto forma parte de este vínculo social. En toda representación la realidad se reestructura para que se dé una integración de las características del objeto, con las experiencias del sujeto y su sistema de normas. Este mecanismo le otorga sentido a la conducta del sujeto y el mundo es visto desde una perspectiva funcional, no son reflejo de la realidad, es una organización con un significado que deja ver el proceso por el cual el sujeto o grupo va construyendo o reconstruyendo la realidad y atribuyéndole un significado específico (Abric, 2004).

Tiene que ver con un acto del pensamiento en el que el sujeto se relaciona con un objeto en el curso de sus interacciones sociales<sup>12</sup> y a través de diversos mecanismos logra sustituirlo por un símbolo. No son de carácter estático, ni tienen que determinar las representaciones individuales. Son maneras particulares de comprender la realidad, influyen y a la vez son determinadas por las personas en su interactuar, son la versión contemporánea del sentido común. Al poseer un carácter simbólico, dotan de sentido a la realidad social. Transforman lo desconocido en algo familiar<sup>13</sup>, son entidades operativas que facilitan el entendimiento, la comunicación y el actuar cotidiano. Propician la comunicación entre las personas, implicando tanto puntos de vista convergentes como divergentes sobre diferentes tópicos. Promueve el acto reflexivo y el pensamiento colectivo, esto es lo que forja su identidad social, más bien, el conocimiento del grupo de pertenencia. Justifica las conductas y las decisiones que se dan en el marco de las interacciones sociales (Leon, 2002).

Jodelet (1996) hace hincapié en el proceso de construcción de las representaciones y a la existencia de un objeto, pues se constituyen como un sistema de interpretación de la realidad<sup>14</sup> Las representaciones sociales se presentan como conjuntos estructurados o imprecisos de nociones, creencias, imágenes, metáforas, actitudes que utilizan los actores para definir situaciones y llevar a cabo sus planes de acción. Son de índole social por su carácter compartido, su origen está en la interacción y sus funciones. Lo social da cuenta de su intervención a través de distintas maneras, por un lado por el contexto concreto en el cual están insertas las personas y los grupos, por la comunicación que se da entre ellos, por los grados de aprehensión que les da su bagaje cultural, por las ideologías, valores y códigos relacionados a las posiciones o pertenencias sociales específicas(Jodelet, 1984).

Para Moscovici (1961) las representaciones sociales están determinadas por las condiciones en que son pensadas y constituidas, tienen como factor principal el surgir en momentos de conflicto y crisis. El deduce tres condiciones emergentes, basado en sus comprobaciones: la dispersión de la información<sup>15</sup>, la focalización del sujeto individual y

---

<sup>12</sup> La teoría de las representaciones sociales se ubica en una perspectiva sociocultural, se refieren a epistemologías del sentido común, que los individuos, grupos, instituciones construyen a través de sus interacciones en las distintas instancias sociales como por ejemplo medios de comunicación, instituciones legislaciones (Moscovici, 1968).

<sup>13</sup> Consiste en hacer inteligible lo que no es familiar, permite incorporar lo extraño, en una red de categorías y significaciones (Moscovici, 1961).

<sup>14</sup> Desde una visión constructivista se deduce que todo contacto con el mundo está interpelado por la representación que se ha hecho de él. Este constructo que se da en el intercambio con los otros, es un punto central en su concepción del mundo, por lo tanto, impacta en el modo de actuar en él y en la producción de subjetividades (Jodelet, 1996).

<sup>15</sup> Los datos que disponen las personas para responder una pregunta, para formar una idea o propósito acerca de un objeto, nunca son suficientes y generalmente se encuentran desorganizados (Moscovici, 1961).

colectivo<sup>16</sup> y la presión a la inferencia<sup>17</sup><sup>18</sup> del objeto socialmente definido. Estos tres ejes permiten la aparición de un proceso de formación de representación social, estos al combinarse entre sí hacen posible el nacimiento del esquema de una representación social como tal.

Las representaciones sociales tienen lugar en la vida cotidiana, mediadas por el sentido común, se elaboran cuando el sujeto vive situaciones y fenómenos particulares con procesos y contenidos definidos dentro de un contexto, tales como enfermedades, etapas de la vida como adolescencia, juventud, vejez (Torres Lopez T. , 2002).

Según Jodelet, (1984) esa representación social que realiza el sujeto trae aparejada una transformación o construcción, porque en ese proceso el sujeto interpreta la realidad y lo hace mediado por valores, religión, necesidades, roles sociales y demás aspectos sociales y culturales. Al interpretarla no copia, transforma y construye, está ligada al lenguaje y a las prácticas sociales de los grupos particulares. Por esto no solo conviven en el plano de la subjetividad sino que también lo hacen en una cultura, en una sociedad y en un lugar determinado<sup>19</sup> Constituyen una forma de conocimiento socialmente elaborado y compartido, que tiene una intencionalidad práctica y contribuye a la construcción de una realidad común a un conjunto social (Gimenez, 1999).

Para Abric (2004) que aboga por un modelo estructural, las representaciones sociales estarían formadas por un núcleo central y un área periférica. Este núcleo actúa a modo de contrapeso de significación, en este proceso de construcción de la realidad que efectúa el sujeto. Cuando se opera un cambio en este núcleo central cambia radicalmente la representación. El ajuste de las prácticas operadas en la realidad serían los motores de cambios y transformaciones de los elementos periféricos y centrales de una representación.

Esta estructura de las representaciones se aparta de la cosificación, de la reificación, y se convierte en un proceso dinámico que posibilita la reproducción y la transformación social para convertirse en un saber o pensamiento ligado a la práctica, que posibilita la acción. En

---

<sup>16</sup> Una persona o una colectividad se focaliza porque está involucrada en una interacción social con hechos que alteran sus ideas y opiniones, en términos de implicación o atractivo social de acuerdo a intereses particulares que gravitan dentro del individuo que pertenece a un grupo social particular. La focalización es diversa (Banchs, 2007).

<sup>17</sup> Desde lo social se da una presión que obliga a emitir opiniones, posturas y acciones acerca de los hechos que están siendo focalizados por el interés público. Este modo de estar en situación de responder en la vida cotidiana ante circunstancias y relaciones de la vida social es una exigencia hacia el grupo social o los miembros que la integran (Moscovici, 1961).

<sup>18</sup> Según Banchs (1984) las exigencias grupales para el conocimiento de determinada situación y objeto, aumentan en la medida que lo hace su relevancia. El objetivo es no quedar por fuera de las conversaciones sin poder emitir opinión al respecto con un discurso medianamente elaborado.

<sup>19</sup> Bajo la influencia de las representaciones sociales nuestros modos de pensar se conforman y moldean impactados por la información, las ideas circulantes entre medios de comunicación y relaciones interpersonales. Quienes actúan como principios organizadores de la representación del objeto social son los valores, creencias, posiciones sociales, actitudes (Materan, 2008).

su devenir se dan procesos de legitimación social, se convierten en un saber práctico ligado a la acción (de la Paz Echeverría, 2012).

La representación social es generada a través de dos procesos, la objetivación y el anclaje, estos conceptos fueron desarrollados por Moscovici (1961). Estos mecanismos por los cuales se forman las representaciones sociales sirven para definir los grupos sociales, al tiempo que guían su accionar, explican cómo desde lo social se transforma un conocimiento en representación y como partiendo de ella se puede modificar o transformar lo social.

La objetivación, vista como lo social de la representación, abarca desde la selección y descontextualización de los elementos, ideas o conceptos hasta ir formando un núcleo figurado que rápidamente se naturaliza, recupera al objeto de la representación a través de imágenes o metáforas, transformando lo abstracto en concreto<sup>20</sup>. Construye un objeto de representación en relación con los valores, ideología y parámetros de la realidad social. Hay una actividad discriminativa y estructurante de alto tinte normativo, por eso adquiere un armazón de valores. Cuando se define la objetivación de una representación social se intenta explicar el paso de un conocimiento científico al dominio público, así este primer proceso se liga al segundo de forma natural y dinámica (Moscovici, 1961).

El anclaje, visto como la representación en lo social, tiene que ver con la incorporación de un objeto extraño, transformándolo en una categoría familiar para el sujeto y su grupo social (Rodríguez Salazar, T., García Curiel, M.L., 2007). Esto permite una lectura de la realidad y da un marco de referencia a los comportamientos (Jodelet, 1984). Implica acción, en una dimensión cognitiva y emocional (Amon, 2005). El anclaje produce una ligazón con el marco de referencia de la colectividad, como instrumento de utilidad para explicar la realidad y actuar sobre ella. Aquellos objetos o eventos en un principio extraños y carentes de significados para la sociedad, logran incorporarse a la realidad, la sociedad cambia el objeto social por uno del que pueda disponer, ese objeto se reubica en una escala de preferencia en las interacciones sociales existentes (Moscovici, 1961). El anclaje se da como una integración cognitiva del objeto dentro de un sistema preexistente de pensamiento con sus respectivas transformaciones, es una inserción natural dentro de un pensamiento constituido (Jodelet, 1984).

Así Moscovici (1961) resume los procesos de objetivación y anclaje argumentando que la primera traslada la ciencia al dominio del ser, mientras que la segunda la delimita en el hacer. La objetivación presenta como los elementos de la ciencia se articulan en una realidad social, mientras que el anclaje hace visible la manera en que colaboran en modificar y modelar las relaciones sociales y su forma de expresarse.

---

<sup>20</sup> La objetivación convierte en real un esquema conceptual, es una operación que forma una imagen y un estructurante, es capaz de materializar un conjunto de significados, establece relaciones entre conceptos e imágenes, entre palabras y cosas, es una forma de reconstruir un objeto de manera que resulte familiar para poder controlarlo (Moscovici, 1961).

Las representaciones pueden ser estudiadas con distintas metodologías según la inclinación teórica del investigador. Para Pereira de Sa (1998) existen tres líneas en la faz teórica: la Escuela Clásica, desarrollada por Denise Jodelet en una ligazón muy estrecha con la propuesta de Moscovici; la Escuela de Aix-en-Provence encabezada por los planteamientos de Jean-Claude Abric, enfocada en procesos cognitivos y la Escuela de Ginebra, con Willen Doise como principal referente orientada hacia la Sociología. De estas escuelas surgen dos enfoques metodológicos.

El enfoque procesual, en estrecha vinculación con la Escuela Clásica, se apoya en las técnicas cualitativas, análisis sociocultural, sostiene que la realidad social se construye y se focaliza en el proceso de construcción de las representaciones (Araya Umaña, 2002) (Rodríguez Salazar, T.,García Curiel,M.L., 2007).

El enfoque estructural<sup>21</sup>, ligado a la Escuela de Aix-en-Provence, utiliza técnicas cuantitativas, concentrando su atención en el funcionamiento cognitivo y del aparato psíquico (Araya Umaña, 2002) (Rodríguez Salazar, T.,García Curiel,M.L., 2007). A este enfoque pertenece la Teoría del Núcleo Central, que sostiene que cada representación gira en torno a un núcleo central. Este dota de significado a la representación y está rodeado y protegido por un conjunto de elementos periféricos que obedecen a una jerarquía posibilitando a la representación un grado de adaptación según los cambios de contexto (Araya Umaña, 2002)<sup>22</sup>.

Según Mora (2002) el uso de instrumentos de observación y medición como entrevistas abiertas o en profundidad, la observación participante de tendencias etnológicas o el análisis minucioso del lenguaje de los individuos, son algunas de las técnicas de recolección y el análisis de la información muchas veces deja entrever y develar las propias contradicciones que se dan con la ideología de los sujetos.

María Auxiliadora Banchs reseña tres técnicas de análisis que han sido utilizadas, advirtiendo la existencia de otras muchas más empleadas en el tratamiento de las representaciones sociales. Con independencia del contenido temático la autora indagó acerca de cuáles eran las fuentes por las cuales los sujetos obtenían su información, encontró cuatro fuentes generales de información que abarcan desde lo más personal hasta lo más impersonal, siendo una de ellas la vivencia del propio cuerpo, lo que piensa el sujeto sobre sí mismo, lo que va adquiriendo a través de la interacción social y la observación alimentado por refranes y creencias populares y los conocimientos adquiridos a través de fuentes formales

---

<sup>21</sup> El enfoque estructural de las representaciones sociales para el estudio de las creencias sociales, puede resultar útil desde lo comparativo, pero debe asumirse bajo la perspectiva sociocultural para que no sea insuficiente (Parales Quenza, 2006).

<sup>22</sup> Estos dos enfoques pueden verse como complementarios al igual que lo que sucede con las investigaciones cualitativas y cuantitativas, brindan la posibilidad de acercarse al objeto desde distintas miradas (Araya Umaña, 2002).

como estudios cursados, lecturas y en el ejercicio de su profesión. Distinguir en estos casos entre un contenido y la fuente de donde procede la información se torna dificultoso requiere de un criterio establecido. Es una valiosa técnica porque permite ver cuál es la distancia que toma el sujeto frente al objeto de conocimiento y le permite al observador discriminar el grado de implicancia personal y el arraigo social con dicho conocimiento.

El análisis de los datos ilocutorios es la técnica que analiza los diálogos recogidos en textos, medios masivos de comunicación u observaciones, Se pueden detectar actos explícitos como peticiones u órdenes, que ayudan a definir la relación existente entre los interlocutores, así se pueden analizar relaciones de poder y características actitudinales de la representación social (Mora, 2002).

Los materiales grabados son transcritos y enumerados en unidades de significación, como sujeto y predicado generalmente, de acuerdo al orden de aparición en el discurso se reconocen las palabras que más se repiten, esto permite el análisis grafico de los significantes. Se reproducen gráficamente todas las palabras en forma de sociograma utilizando flechas para marcar la relación de estas con el discurso original. De esta forma se obtiene una forma más ilustrativa y grafica de analizar un fenómeno observando las relaciones entre las palabras en busca del núcleo figurativo. Es laborioso y se recomienda en investigaciones con número reducido de participantes, Tiene la ventaja de hacer surgir los núcleos de estructuración de las representaciones del propio discurso de los sujetos sin la intermediación del encuestador (Mora, 2002).

Una de las intervenciones metodológicas más utilizadas en la investigación de las representaciones sociales es el análisis de correspondencias, a través de la selección de una serie de palabras estímulo que aluden al objeto social a indagar, se le pide a los sujetos encuestados que efectúen una asociación libre a partir de cada palabra. Lo conveniente es complementar estas vías metodológicas entre sí para dar una perspectiva dinámica del tema en cuestión (Di Giacomo, 1989).

Un objeto de representación es considerado como tal cuando a nivel social se habla de él, y su representación quede reflejada en las prácticas de las personas. El conocimiento científico constituye un elemento interesante para las Representaciones Sociales pues al estar influenciado por el sentido común, sus representaciones orientan un gran espectro de hábitos de la vida cotidiana (Banchs, 2007).

Una representación significa siempre una representación de algo para alguien, aportara diferentes piezas para tener una aproximación a las subjetividades de los grupos o individuos comprometidos en este caso en las prácticas deportivas con niños y jóvenes en el ámbito acuático (Abric, 2004).

El análisis de las representaciones sociales se constituye como una herramienta de aproximación a los pensamientos e ideas de los individuos, indagar en los profesores y

entrenadores de deportes acuáticos las representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo, ya que son funciones de la representación social, que permiten entender y explicar la realidad de este contexto particular con sus funciones identitarias que definen su identidad y permiten resguardar la especificidad de los grupos. Las funciones de orientación que guían los comportamientos y las prácticas, y las funciones justificadoras que posteriormente permiten explicar el porqué de las posturas y los comportamientos (Abric, 2004).

Las representaciones determinan comportamientos y prácticas, tiene la función explicativa en lo referente a los lazos sociales que intervienen y da explicaciones acerca de la relación intra e intergrupos, este es un aspecto central que permite la comprensión de los comportamientos y de las prácticas sociales (Funes Molineri, 2009).

Son vistas las representaciones como propuestas que permiten un dialogo permanente con disciplinas que interpretan la vida cotidiana<sup>23</sup> y el sentido común, entendidas como una forma particular de interpretación colectiva. Difieren de los mitos, ya que no tienen la posibilidad de asentarse y solidificarse hasta convertirse en tradiciones, ya que los medios masivos de información exigen un constante cambio en los conocimientos (Materan, 2008).

Las representaciones sociales se ajustan a la época actual en principio por la abundancia de información circulante, por su breve vigencia como opiniones y por la improbable consecuencia de estructurar ideas en un esquema teórico permanente. El sentido común<sup>24</sup> se erige como la vida de explicación más extendida y determinante en el intercambio social, es por ello que analizarlo y deconstruirlo se ve como una forma de abordaje aceptable. Es cada vez menos sostenible la distinción entre ciencia y sentido común, la dinámica influencia entre ambas resulta tema de análisis y estudio (Mora, 2002).

Cuando se estudia las representaciones sociales estas son siempre vistas dentro de situaciones locales y puntuales, poniendo en valor las experiencias, conocimientos y conductas de los sujetos intervinientes, que son concretamente inscriptos y subjetivamente están implicados en roles y lugares específicos como puede ser un espacio institucional, social o cultural. Ellos muestran una vía de acceso a todas las caras de una realidad que se expropia de forma instantánea en un momento dado. Son contextualizadas y poseen historicidad. Se constituyen en un instrumento adecuado que media con el campo educativo donde se dan prácticas sociales en constante evolución de sus objetivos, sus fundamentaciones, sus valores y son asumidas por sujetos con algo grado de convicción en sus realizaciones (Jodelet, 2011).

---

<sup>23</sup> Las representaciones sociales tratadas como una propuesta que permite un dialogo permanente entre las disciplinas de interpretación de la vida cotidiana y del sentido común, y de la vida urbana (Mora, 2002).

<sup>24</sup> El sentido común visto como un lenguaje homogéneo capaz de aglutinar a inteligencias dispares. Sin mitificarlo sino ponderándolo para poder desarticularlo en pos de enriquecer la comprensión de la colectividad (Mora, 2002).

En el campo de las profesiones, las representaciones sociales expresan la forma en que los actores se sitúan en relación a su actividad y a sus compañeros, así como también frente a las normas y roles vigente en su espacio laboral. Esta forma de conocimiento tiene dependencia con relación a la comunicación social, ya sea intersubjetiva o encuadrada en el espacio de convivencia, va a contribuir a producir y mantener una visión común a un grupo social, ya sea una clase social, un grupo cultural o un grupo profesional. Esta visión es considerada una evidencia y sirve como lectura del mundo en que se vive, para actuar sobre él y poder decodificar a las personas que están inmersas en ese entorno social, clasificarlas e interpretar sus conductas. Al surgir de los estudios concentrados en la comunicación discursiva, en las constataciones impuestas por el campo social y profesional donde son definidas a través de las experiencias vividas, varían según tiempos y contexto. En el seno de un mismo grupo social una conflictiva puede afectar el estado de las representaciones, dando lugar a una interpretación evolutiva, que puede llegar a ser hasta divergente (Jodelet, 2011).



## **Capítulo II**

### **Alimentación y rendimiento deportivo**

La alimentación es vista como un objeto de representación, por su capacidad de generar opiniones, creencias, significados que transitan socialmente e impactan en varios vértices de la misma como producción, distribución, selección, preparación y consumo. El abordaje de la alimentación<sup>25</sup> desde la perspectiva de las representaciones sociales permite un acercamiento al hecho alimentario orientado no a la búsqueda de leyes y regularidades para predecir conductas, sino da una mirada interpretativa, en busca de significados, intentando comprender la dinámica que subyace en las interacciones sociales y en las practicas alimentarias (Andreatta, 2013).

Según Contreras Hernández (2005), la alimentación se constituye como un fenómeno complejo en el que la biología y la cultura interactúan de forma constante. El acto de comer posee aristas históricas y culturales que conllevan a transformaciones en los sistemas de conocimiento y sus prácticas (Parales Quenza, 2006).

La cultura alimentaria, las costumbres familiares, las condiciones materiales de existencia, la publicidad, las relaciones de poder, la subjetividad que se vehiculiza a través de los alimentos, la experiencia orgánica en relación a los mismos deben ser tenidos en cuenta para la construcción de las representaciones sociales de la alimentación. El ser humano orienta sus elecciones con el objetivo de cubrir sus necesidades basándose no solo de su raciocinio ,sino también apoyándose en sus creencias, conocimientos y prácticas aprendidas con anterioridad dentro de su grupo de pertenencia (Contreras Hernandez, 2005).

Las prácticas sociales ligadas a la alimentación, según un estudio efectuado en Colombia<sup>26</sup>, muestra contradicciones, ya que las creencias sociales pueden actuar como sistemas estructurales ambiguos, que se moldean de acuerdo al contexto comunicacional<sup>27</sup> imperante del momento. No se observa un resultado lineal de conocimiento-actitudes-comportamiento. Por lo tanto, se propone ver a las prácticas de salud desde la visión heurística<sup>28</sup> en donde la consistencia conocimiento-comportamiento se resuelve en términos de las repercusiones de las acciones (Parales Quenza, 2006).

---

<sup>25</sup> El comer de forma saludable es un tópico adecuado para abordarlo desde las representaciones sociales: ¿Cómo el conocimiento científico es transformado por las personas en heurísticas sociales? La aparición de nueva terminología en el lenguaje alimentario obliga a los individuos a habituarse a algo desconocido, por ejemplo: nutrasweet, olestra, fibra, colesterol, light, libre de grasa, omega tres, y de esta forma apropiarse de los mismos para poder tener control sobre ellos (Parales Quenza, 2006).

<sup>26</sup> Representaciones sociales del comer saludablemente: Un estudio empírico en Colombia (Parales Quenza, 2006).

<sup>27</sup> Los medios de comunicación ejercen una presión que va en ascenso para asumir las directivas acerca de formas más saludables de alimentarse, estos son una fuente muy consultada por la población en general y son los encargados de difundir y popularizar el conocimiento científico en la materia nutricional (Association., 1997)

<sup>28</sup> Heurística vista como una técnica de indagación y de descubrimiento. En algunas ciencias es una manera de buscar la solución de un problema, mediante métodos no rigurosos, como por tanteo o reglas empíricas (de la lengua española, 1992)

Es preciso contemplar las dimensiones sociales y culturales de la alimentación<sup>29</sup>, integrarlas al contexto biomédico, ya que el acto de comer no es solo una necesidad, sino que posee connotaciones sociales, habita otras dimensiones de la vida de interrelación social, a través de ella se puede demostrar protección, afecto, seguridad y sentido de pertenencia (Lolas, 2000).

El acto de alimentarse se inicia dentro del seno familiar<sup>30</sup> allí se incorporan habilidades, normas, roles y se establecen rutinas alimentarias (Berger, 2003).

La alimentación permite la sobrevivencia, de los alimentos se obtiene la energía necesaria para mantener un estado de salud óptimo. La familia, en un principio es tomada como el lugar donde el niño aprenderá a comer de forma saludable, observando a sus padres y demás miembros, transmitiéndose saberes, sentires, afectos y recuerdos que enriquecen la conducta alimentaria, son una primera fuente de internalización, allí el niño adquiere nuevos conocimientos y nuevos modos de conducirse. El rol del adulto en la infancia se complementa con los grupos sociales de referencia en lo que se refiere a la orientación del consumo de alimentos, estos grupos influyen en la definición del pensamiento formal luego en su adolescencia (Garzon Medina, 2013)<sup>31</sup>.

El fenómeno de imitación intragrupo se acentúa y a finales del periodo escolar se vislumbra una preocupación por la imagen corporal en niñas sobretodo. No se puede dejar de lado el influjo de los medios de comunicación en todas sus variantes en lo que tiene que ver a ofertas de alimentos ofrecidos para alcanzar los ideales estéticos de la época actual (Vazquez, 1998).

Los adultos en un principio son la fuente principal que contribuye a formar una realidad subjetiva (Bruner, 2002).

Una nutrición adecuada<sup>32</sup> en los niños va a fomentar un estado de energía y bienestar, además de sentar las bases de una existencia de buena calidad durante las distintas etapas por las que atravesara como individuo, previniendo enfermedades que podrían manifestarse en la edad adulta (Calvo Pacheco & Arias Rodriguez, 2009).

La edad escolar es una etapa que puede favorecer la introducción de hábitos alimentarios saludables. Al acceder al medio escolar lo hacen con las costumbres adquiridas dentro del seno familiar, y pueden darse situaciones conflictivas ante la llegada de nuevas

---

<sup>29</sup> En el área de la alimentación es necesario saber qué es lo que la gente come, pero también profundizar en por que la gente come como lo hace (Diaz Cordova, 2012)

<sup>30</sup> En un estudio realizado por (Mc Cormick, 2005) identifico al rol de la mujer como iniciadora de la comensalidad familiar por su tasa de presentismo durante el acto alimentario en relación al hombre. Garrote (2003) presenta a la mujer como dadora de alimentos y al hombre lo ubica en el rol de proveedor.

<sup>31</sup> Según Morales (2005) en la socialización secundaria el grupo de referencia actúa colaborando en la formación de objetivos y aspiraciones de la persona.

<sup>32</sup> Los hábitos saludables conllevan a una correcta alimentación desde lo cuantitativo y lo cualitativo permitiéndole al individuo el mantener y promover su salud (Serra Majena, 2001).

propuestas que no se ajusten a su modelo anterior. El niño desarrolla una alimentación más autónoma, desayuna rápidamente, almuerza algunas veces en el ámbito escolar donde no siempre son supervisadas las cantidades y durante las meriendas puede haber exceso de productos altamente industrializados; la cena puede ser la comida del día más supervisada por la familia (Serra Majena, 2001). De todos modos, tanto maestros, como profesores se encuentran en una buena posición para detectar dificultades y establecer estrategias de intervención, alertar a los padres y focalizarse en aquellos niños que así lo requieran (Domenech, 2004).

La dieta en este período debe garantizar el correcto suministro energético, que permita un brote de crecimiento dentro de los marcos de la normalidad, atendiendo al aumento progresivo de actividad física que se da en esta etapa (Calvo Pacheco & Arias Rodriguez, 2009).

La influencia de las recomendaciones en cuanto a su impacto por parte de los maestros en el aula, profesores de educación física, entrenadores deportivos, así como también hábitos y costumbres de otros compañeros, tienen un gran peso a la hora de hacer sus elecciones. La convivencia generada en el medio escolar y deportivo puede modificar el consumo de alimentos, de forma que niños que rechazaban algunos platos en sus casas, debido a la sugerencia y estímulo de compañeros y profesores, opten por ellos y los reclamen en sus hogares (Calvo Pacheco & Arias Rodriguez, 2009).

Los padres guiados por el asesoramiento de un nutricionista pueden colaborar en la identificación de conductas riesgosas para sus hijos, y poner en práctica pautas de acción en pos de solucionarlas, contribuir a brindar una alimentación adecuada de acuerdo al momento biológico que atraviesan sus hijos, así como también pueden recibir pautas acerca de la organización de viandas, colaciones, hidratación y productos recomendados (Onzari, 2004).

Durante su escolarización el niño va adquiriendo conocimientos, potencia actividades, en pos de favorecer la adquisición de hábitos dietéticos saludables. Para la consecución de este objetivo los mensajes y contenidos deben ser concordantes tanto en el ámbito escolar como en el hogar, teniendo en cuenta preferencias, costumbres, situación socioeconómica a fin de brindar una propuesta razonable, factible de ser aplicada y que goce de aceptación por parte del grupo destinatario (Aranceta Bartrina, 2001).

Un plan alimentario bien elaborado puede mejorar el rendimiento deportivo y ser beneficioso para la salud. La alimentación y la práctica deportiva en la edad escolar junto a un adecuado trabajo por parte de padres, educadores, profesores de educación física, entrenadores de las distintas disciplinas deportivas, así como también otros profesionales afines al mundo de los niños y adolescentes harán posible que los hábitos alimentarios y la

práctica física deportiva sean las correctas<sup>33</sup>. Durante la niñez y la adolescencia estos grupos se acercan a la actividad física<sup>34</sup> de dos formas diferentes: por un lado a través de la actividad física recreativa o de salud y por el otro lado a través de la actividad física competitiva o de rendimiento<sup>35</sup>. Ambas formas de trabajo van sentando las bases para un futuro rendimiento deportivo que no debe limitar la formación y preparación integral del individuo (Fernandez, 2007).

En niños y adolescentes<sup>36</sup> que practican una actividad física<sup>37</sup> prolongada, con exigencias físicas y técnicas de acuerdo a su edad y estado evolutivo, una correcta alimentación juega un rol esencial en su estado de salud así como también en su performance deportiva. Estos grupos requieren un adecuado consumo de energía que les asegure un apropiado crecimiento, desarrollo y maduración. Estos requerimientos se ven aumentados cuando se incrementa el ejercicio físico<sup>38</sup>. La limitada evidencia al respecto sugiere que la falta de energía suficiente y los desequilibrios en los fluidos pueden ir en detrimento de la performance y sería beneficiosa la ingesta de carbohidratos y fluidos durante el ejercicio, especialmente durante aquellos que son prolongados (Armstrong, 2011).

Según la Organización Mundial de la Salud (2010), los niños y jóvenes entre 5 y 17 años de edad deberían cumplimentar con ciertas actividades físicas<sup>39</sup> tales como: desplazamientos, juegos, actividades recreativas, educación física, actividades deportivas escolares y o en el ámbito de clubes por un espacio mínimo de 60 minutos, preferentemente acompañado por algún miembro de su entorno familiar. Este intervalo de tiempo puede ser llevado a cabo en

---

<sup>33</sup> Los errores alimentarios de la población sedentaria se repiten en la población deportista este fenómeno se observa también en el niño y en el adolescente (Fernandez, 2007).

<sup>34</sup> Desde el punto de vista deportivo, la etapa puberal es la indicada para la especialización deportiva en técnicas, tácticas y estrategias mediante las Escuelas de Iniciación Deportiva, es importante que tanto el niño como el adolescente vaya incorporando la actividad física deportiva como un estilo de vida (Zawadzki Desia, 2004).

<sup>35</sup> Si desde edades tempranas niños y adolescentes son sometidos a programas de entrenamiento intensos con el fin de obtener resultados en el corto plazo, se pueden ver limitadas sus capacidades de rendimiento deportivos futuros y sobrellevar carencias durante el resto de su formación (Fernandez, 2007).

<sup>36</sup> Durante la pubertad y la adolescencia se presentan aumentos en la velocidad de crecimiento, cambios en la composición corporal, aparición de caracteres sexuales secundarios, maduración emocional y psicosocial. Estos cambios influyen en las recomendaciones y en los hábitos alimentarios durante esta etapa de la vida (Giding, 2006).

<sup>37</sup> Se define actividad física como una acción corporal que produce un gasto energético y permite cubrir las necesidades básicas de la vida diaria. Dentro de esta se incluye el ejercicio físico, visto como una actividad física planificada, sistemática, repetitiva y seriada, que tiene por finalidad adquirir, recuperar o mantener atributos físicos tales como resistencia muscular, respiratoria, cardiovascular, flexibilidad, velocidad y o relajación (Cuadra-Martinez, 2012).

<sup>38</sup> Se encuentran varias diferencias metabólicas que dan como resultado algunas diferencias en atletas jóvenes versus atletas adultos. Los atletas jóvenes pueden utilizar las grasas como combustible, tienen menores reservas de glucógeno y poseen una capacidad glucolítica limitada, esto implica un requerimiento de carbohidratos reducidos, pero con una gran capacidad para oxidar grasas. Se observan diferencias también en la termorregulación, además de no estar claro aún cuál es el impacto en el requerimiento de fluidos (Armstrong, 2011).

<sup>39</sup> La falta de actividad física suficiente puede traer acarreado un almacenamiento de energía en forma de tejido adiposo, esto despertó gran interés por desarrollar intervenciones que mejoren las tasas de actividad física, estimulando el gasto de energía y asociado a una alimentación saludable (Bazan, 2014).

varias sesiones durante el día, dos periodos de treinta minutos, cuatro periodos de quince minutos (OMS, 2010). Se recomiendan ejercicios moderados a intensos para estimulen la mejora de las funciones cardio-respiratorias, factores de riesgo cardiovascular y otros factores de riesgo metabólico. También actividades que promuevan el impacto óseo, juegos con carreras y saltos. La realización espontánea de juegos o dentro del marco de los clubes tres o más días a la semana con ejercicios para mejorar la fuerza muscular de los grandes grupos tronco y extremidades (Bazan, 2014).

El comportamiento sedentario<sup>40</sup> de estos grupos es motivo de gran preocupación dentro de la salud pública. Las consecuencias adversas de permanecer inactivo por excesiva cantidad de tiempo son independientes al nivel de actividad física (Pate, 2008).

Una adecuada ingesta de alimentos es esencial para un niño en crecimiento, quizás mucho más para aquellos involucrados en un entrenamiento físico durante varias horas al día. La determinación de los requerimientos nutricionales de un joven atleta debe ser vista desde una amplia perspectiva, no solo observar los efectos que la dieta produce en la performance, sino también las interacciones entre la ingesta, el ejercicio y el desarrollo físico. Anteriormente, existía la preocupación de que el niño alcanzara los requerimientos alimentarios, actualmente hay un giro hacia lo concerniente al comportamiento nutricional durante la niñez y su impacto en la salud en su vida futura (Lucas, 1997).

Según Tanner (1989), el problema de una adecuada nutrición para la consecución de una performance deportiva deber ser vista a la luz de los cambios fisiológicos que ocurren durante la niñez, la cual requiere una cantidad de energía destinada al crecimiento.

La preparación nutricional de un joven atleta<sup>41</sup> de elite plantea varios desafíos a los nutricionistas. Estos jóvenes poseen condiciones para el deporte<sup>42</sup> que están practicando, a menudo están fuertemente estimulados se someten a extenuantes entrenamientos en forma diaria y esto coincide muchas veces con un periodo de crecimiento rápido. Una ingesta equilibrada con un buen aporte de macro y micronutrientes se considera suficiente para una práctica deportiva de estas características (Aguirre, 2010).

Estos jóvenes deportistas a la vez de estar altamente motivados, muchas veces están impresionados por sus héroes a los que tratan de emular no solo en sus planes de

---

<sup>40</sup> El comportamiento sedentario puede definirse como el tiempo que una persona pasa sentado o recostado en estado de vigilia, en el cual se da un bajo gasto de energía de entre 1 y 1,5METs. Estas actividades específicamente pueden ser: estar sentado frente a una pantalla de cualquier tipo, viajar sentado en un transporte o permanecer sentado en la escuela (Bazan, 2014).

<sup>41</sup> El deporte organizado en las categorías juveniles se caracteriza hoy día por una tasa creciente de participación, a la vez que disminuyen las edades de iniciación. En la sociedad occidental, los jóvenes, particularmente las niñas en su adolescencia temprana se ven envueltas en largas sesiones de entrenamiento con alto nivel de competencia durante varios años con una filosofía de captarlos a edades muy tempranas (Rowley, 1987).

<sup>42</sup> Existe una creencia sostenida, pero sin fundamento, que para alcanzar el alto nivel de competencia en las categorías mayores se debe comenzar con el entrenamiento y la competición antes de la pubertad (Maughan, 1996).

entrenamiento sino también en sus hábitos alimentarios, esto puede acarrear comportamientos extremos. Esto sugiere que una correcta educación en nutrición y consejo dietético son necesarios para aclarar estas cuestiones que se plantean dentro de los equipos deportivos (Sobal, 1994).

El reto que se plantea para aquellos que trabajan con estos grupos es integrar la nutrición deportiva<sup>43</sup> dentro del régimen de entrenamiento del niño y asegurarle que las necesidades nutricionales para un correcto crecimiento y desarrollo estén contempladas (Nelson Steen, 1996). El gasto energético aumenta en proporción a la intensidad del ejercicio (Roemminch, 2001), (Petrie, 2004)<sup>44</sup>. A igual edad un niño que practica deporte de alta demanda energética puede hasta duplicar sus requerimientos en relación a uno sedentario. Para hacer compatibles los requerimientos de nutrientes con los aspectos psicológicos y sociales asociados la alimentación de niños y adolescentes debe presentarse en forma variada y atractiva (Aguirre, 2010).

El desayuno es una comida importante para niños y adolescentes, le ofrece energía y nutrientes para enfrentar las tareas matutinas, en lo referente a rendimiento escolar y rendimiento deportivo si practica por la mañana (Kleinman, 2002), (Ells, 2008). Las colaciones deben contener alimentos saludables, evitar los industrializados e incorporar fruta, vegetales, lácteos descremados, frutos secos y o semillas. Establecer horarios de alimentación no de forma rígida, adaptado a actividades escolares y familiares, evitar el picoteo de alimentos fuera de horario, y mantener limitado el tamaño de las porciones así como también reducir la ingesta energética de las comidas nocturnas y dentro de un entorno familiar (Larson, 2007).

Los aspectos nutricionales de estos grupos de jóvenes deportistas<sup>45</sup> incluyen problemas diversos tales como algunos propios de sus edades y otros que van adquiriendo relevancia: obesidad, trastornos de la conducta alimentaria, carencias nutricionales específicas, adicciones asociadas a la alimentación. Los equipos de salud deben tener una visión preventiva desde tempranas edades, con controles de salud anuales, con la derivación oportuna a los grupos de profesionales especializados. El rol de los profesores de educación física y entrenadores deportivos juega un papel relevante al ser parte integrante del mundo habitual de estos deportistas, con una formación adecuada, podrán detectar algunas situaciones que escapen a la normalidad (Aguirre, 2010).

Se encuadra al rendimiento deportivo dentro de un deporte en particular, entendiendo como deporte a un conjunto de actividades por lo general de índole física, que permite

---

<sup>43</sup> La ingesta energética adecuada para el deportista, es la que mantiene un peso corporal adecuado para el óptimo rendimiento y maximiza los efectos del entrenamiento (Gonzalez-Gross, 2001).

<sup>44</sup> Nadar estilo libre por 30 minutos para un adolescente de 60kg tiene un gasto de 68Kcal (ADA, 2000).

<sup>45</sup> La alimentación del deportista debe responder a las necesidades nutricionales propias de su edad, sexo, condición de salud y físico deportiva para satisfacer los requerimientos de energía, macronutrientes, vitaminas, minerales y agua para poder llevar a cabo la actividad deportiva preservando la salud para poder alcanzar un óptimo rendimiento deportivo (Martinez-Sanz, 2013).

comparar capacidades y habilidades dentro del esquema de una competencia. Es una actividad física regida por una reglamentación específica con características competitivas. Esto conlleva a una necesidad de mejorar sistemáticamente y permanentemente esta capacidad, para poder estar a la altura de los contrincantes, lograr mejoras individuales y ofrecer el mejor espectáculo mientras se compite (Cortegaza Fernandez, 2015).

Al rendimiento deportivo se lo puede considerar como una subcategoría del rendimiento motor. Este es realizado en una situación objetiva de competición (Famose, 1999). Según Martens (1976), la competición es un proceso en el cual la comparación de un rendimiento individual se hace con un estándar cualquiera en presencia de al menos otra persona que es consciente del criterio de comparación y puede evaluar el resultado de la comparación, para este autor la competición es una situación de realización social.

Según Grosser y Neumaier (1990) la formación metódica y la investigación del rendimiento deportivo<sup>46</sup> constituyen la base de la teoría del entrenamiento, esta se apoya en los conocimientos de varias disciplinas científicas, como la física, la anatomía funcional, la fisiología, la cinesiología, entre otras.

El rendimiento deportivo<sup>47</sup> es un fenómeno intrincado que abarca una gran cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condicionantes, que si bien son diferenciados no se pueden delimitar claramente, con influencias mutuas muy amplias, en donde el paso de un ámbito a otro a menudo no se puede apreciar fácilmente (Grosser, 1992).

La capacidad de rendimiento deportivo está dada por el grado de asentamiento de un rendimiento deportivo-motor determinado, marcada por una compleja estructura de condicionantes, formado por un gran abanico de factores específicos. La capacidad de rendimiento deportivo es de orden multifactorial, solo se la puede entrenar desde una perspectiva de entramado complejo. El desarrollo armónico de estos factores determinantes del rendimiento permitirá conseguir el objetivo de un máximo rendimiento individual (Weineck, 2005).

Los elementos que aparecen en la preparación de un deportista son: el entrenamiento propiamente dicho, que abarca la enseñanza y el perfeccionamiento deportivo, mediante la mejora de las posibilidades funcionales y psíquicas del atleta, con un carácter educativo. La organización de la preparación, vista como la diagramación del proceso pedagógico de los medios materiales y de su asistencia médica. Utilización de medios que complementan la preparación y las competencias como factores higiénicos, alimentación, descanso, recuperación, y factores materiales como instalaciones, implementos deportivos, tecnología aplicada, maquinas biocinéticas. Las competencias como control de la preparación y un

---

<sup>46</sup> El significado de rendimiento deportivo deriva de la palabra parformer, tomada del inglés en 1839, que significa cumplir, ejecutar. A su vez en francés antiguo parformance significaba cumplimiento

<sup>47</sup> El rendimiento deportivo es un rendimiento motor realizado en un contexto institucionalizado de comparación social que implica una desigualdad en el reparto de las recompensas (Famose, 1999).

sistema que controle todo este proceso mediante el control pedagógico, médico y de autocontrol por parte del deportista<sup>48</sup> (Cortegaza Fernandez, 2015).

La preparación de un deportista es un proceso multifacético con la utilización racional de una serie de factores (medios, métodos, condiciones) que permiten de manera dirigida influir sobre el crecimiento del deportista, asegurando su grado de disposición para alcanzar las elevadas metas deportivas (Matveev, 1983).

La evaluación del deportista permitirá vista en primera instancia, valorar su salud y diagnosticar situaciones que contraindiquen y/o restrinjan el entrenamiento o la competición, en segunda instancia determinara objetivamente sus capacidades funcionales en pos de prescribir y planificar un proceso de entrenamiento. Esta evaluación es de gran ayuda para los entrenadores y/o equipo interdisciplinario que se integra por médico, fisioterapeuta, nutricionista deportivo. Permitiendo lograr el rendimiento máximo evitando la fatiga crónica, el sobre entrenamiento, respetando los procesos de crecimiento y maduración del joven atleta; así como también una mejor valoración nutricional que facilitara la intervención del nutricionista , que le permitirá diagramar un plan alimentario para continuar con su entrenamiento descartando posibles estados catabólicos, ayudando a que aumenten los anabólicos (Urdampilleta, 2013).

---

<sup>48</sup> Se busca permanentemente la solución menos costosa para el individuo, en el campo biomecánico, bioenergética, bioformacional y bioafectivo que conduce a la eficiencia (Target, 2002)



## **Diseño Metodológico**

El estudio es, de acuerdo al análisis y alcance de los resultados, de carácter descriptivo, de corte transversal y cualitativo. Se cuenta con la autorización de la Dirección del Natatorio EMDER (Ente Municipal de Deporte y Recreación). El muestreo es no probabilístico, por conveniencia, la unidad de análisis es cada profesor de Educación Física y entrenador de Deportes Acuáticos (natación, nado sincronizado, saltos ornamentales y waterpolo) de dicho ente.

Las variables sujetas a estudio son:

Edad.

Definición conceptual: años cumplidos que tiene la persona desde la fecha de nacimiento hasta el momento de la toma de la entrevista<sup>49</sup>.

Definición operacional: años cumplidos que tiene el Profesor de Educación Física o el Entrenador de Deportes Acuáticos al momento de la toma de la entrevista. Se le pregunta a la persona durante la entrevista.

Nivel de instrucción.

Definición conceptual: El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos<sup>50</sup>.

Definición operacional: El nivel de instrucción de los Profesores de Educación Física y Entrenadores de los Deportes Acuáticos en el grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.

Antigüedad en la profesión.

Definición conceptual: se refiere a la duración del empleo o servicio prestado por parte de un trabajador<sup>51</sup>.

Definición operacional: se refiere a la duración del empleo o servicio prestado por parte de los Profesores de Educación Física y Entrenadores de los Deportes acuáticos desempeñándose en esta labor en particular.

Representaciones sociales sobre la alimentación.

Definición conceptual: Modalidad de conocimiento cuyas funciones principales son la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios (Moscovici, 1961).

<sup>49</sup> <https://es.oxforddictionaries.com/definicion/edad>

<sup>50</sup> [http://www.eustat.eus/documentos/opt\\_0/tema\\_165/elem\\_2376/definicion.html](http://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_165/elem_2376/definicion.html)

<sup>51</sup> <http://buscarempleo.republica.com/profesiones/antiguedad-laboral-para-que->

Definición operacional: Modalidad de conocimiento cuyas funciones principales son la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. Es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los Profesores de Educación Física y Entrenadores de los Deportes Acuáticos hacen inteligible la realidad física y social sobre la alimentación, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios. Se indaga sobre las creencias acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista, alimentos que considera necesarios para incluir dentro de su plan, tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo, inclusión en su equipo de trabajo de profesionales de otras áreas, fuentes de información sobre este tema en particular; opinión acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus entrenados, de ser así, en que momento.

Representaciones sociales sobre el impacto de la alimentación en el rendimiento deportivo.

Definición conceptual: Es el conocimiento de sentido común que tiene como objetivos comunicar, estar al día y sentirse dentro del ambiente social, y que se origina en el intercambio de comunicaciones del grupo social. Es una forma de conocimiento a través de la cual quien conoce se coloca dentro de lo que conoce (Mora, 2002).

Definición operacional: Es el conocimiento de sentido común que permite a los Profesores de Educación Física y Entrenadores de Deportes acuáticos interpretar cuales son las representaciones sociales sobre el impacto de la alimentación en el rendimiento deportivo, tiene como objetivos comunicar, estar al día y sentirse dentro del ambiente social, se origina en el intercambio de comunicaciones del grupo social. Se indaga sobre las creencias acerca de cuáles son los factores que inciden en el rendimiento deportivo y si cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo, así como también si puede ser comprobado durante su práctica profesional.

Se determinan mediante la realización de entrevistas abiertas e individuales a los Profesores de Educación Física y Entrenadores de los Deportes Acuáticos del Ente Municipal de Deportes y Recreación

A continuación, se presenta el consentimiento informado y la entrevista suministrada a los Profesores de Educación Física y Entrenadores de Deportes Acuáticos.

Mi nombre es María Emilia Di Scala alumna de la carrera de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad FASTA y estoy realizando un trabajo de investigación que se implementa como Trabajo de Tesis junto con el Departamento de Metodología de la Investigación de dicha Universidad.

El objetivo de este estudio es conocer las representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos.

Para ello es necesario entrevistar a los Profesores de Educación Física y Entrenadores de Deportes acuáticos del Ente Municipal de Deporte y Recreación de Gral. Pueyrredón.

Conforme a la información brindada, la cual ha sido leída y comprendida acepto participar de este estudio.

Muchas gracias por su colaboración

Firma y aclaración

N° de Encuesta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Edad:

Sexo:

Nivel de instrucción:

Antigüedad en la profesión:

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?



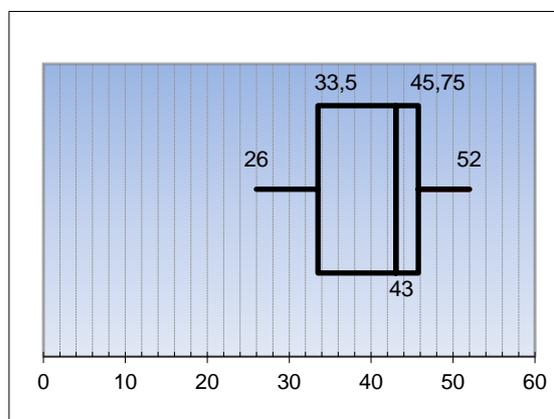
**Análisis de Datos**

La información que se muestra a continuación es el resultado del análisis de los datos recabados en el estudio, en base a una muestra conformada por diez profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos pertenecientes al Ente Municipal de Deporte y Recreación del partido de General Pueyrredón.

En el presente estudio se realizaron entrevistas en las cuales se indaga acerca de representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de Deportes acuáticos, tales como natación, saltos ornamentales, waterpolo y nado sincronizado.

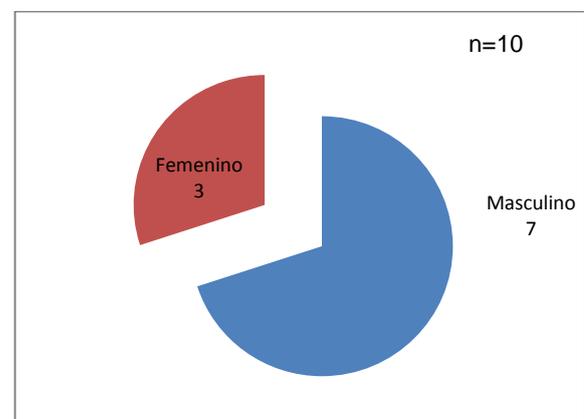
En principio se registra edad, sexo, nivel de instrucción y antigüedad en la profesión, y se observan las siguientes distribuciones según los gráficos

Gráfico N° 1: Edad de los entrevistados



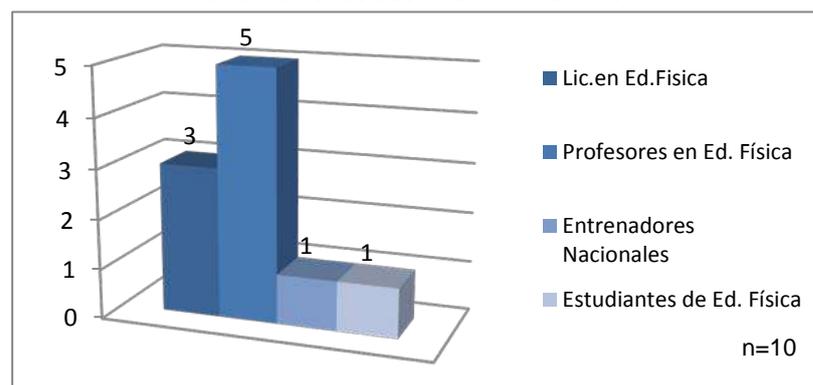
Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 2: Distribución por sexo



Fuente: Elaboración propia

Gráfico N° 3: Nivel de instrucción



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico N°1 se observa que la edad de los entrevistados oscila entre los 26 y 52 años es de años. El gráfico N°2 arroja que de la población encuestada es de tres personas de sexo femenino y siete de sexo masculino. Finalmente se observa en el gráfico N°3 que de los encuestados tres son licenciados en educación física, cinco profesores de educación física, uno es entrenador nacional de natación y el restante estudiante avanzado de educación física

A continuación, se indaga a los profesores de educación física y entrenadores través de la entrevista acerca de cuáles son sus creencias acerca de la relación entre alimentación y rendimiento deportivo, cuáles creen ellos que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo, qué opinión tienen acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas y en qué momento, así como también el valor de la alimentación dentro de un plan de un atleta, creencias sobre los alimentos necesarios para incluir en la alimentación de un deportista, además cuáles serían los tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo, cuáles serían a su juicio los profesionales a incorporar en su equipo deportivo y finalmente que tipo de fuentes de información utilizan en temas relacionados con la alimentación.

### Entrevista N°1

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?  
 Respuesta N°1: "Totalmente... yo creo que hay relación entre la **alimentación** y el **rendimiento deportivo**...Josefina tiene problemas de **alimentación** come **comida chatarra**, cuando trata de comer sano...también se descompone por falta de **hábitos**. La **alimentación** es importante porque a través de ella activamos los **sistemas energéticos** que son la base del **entrenamiento**.hay que **suplementarlos** de acuerdo al **periodo** de entrenamiento que se encuentran si es pretemporada o puesta a punto...deberíamos guiarnos por parámetros bioquímicos para saber el estado de sus **reservas**..."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N° 2:" Hay factores que tienen que ver con el **contexto social** que rodea al **deportista** como por ejemplo sus **padres**, **amigos**, **pareja**. La **nutrición** es importante así como también la **suplementación**. Hay factores innatos como la **genética** que no los podemos modificar, es importante la **experiencia** en el **deporte** en cuestión y si el **deportista** tiene **lesiones** previas. La relación con el **entrenador** es fundamental para poder establecer un buen **vinculo** de trabajo, también lo es con el resto del equipo interdisciplinario que trabaja con el **entrenador**.

Juega un papel muy importante la **personalidad** del entrenado, su grado de **compromiso**, debe tener **objetivos claros**. Por parte del **entrenador** debe proveerle **calidad en el entrenamiento**, debe capacitarse y darle oportunidades de **diversificación** como por ejemplo plan de **preparación física**, **entrenamiento en seco**, **yoga** y ayudas ergogénicas si las necesita."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "Sí, hay que hacerlas las **recomendaciones**, porque hay que **corregir supuestos** y **creencias** populares hay mucha **"ignorancia"** nutricional, desconocimiento por parte de las familias...y hay que hacerlo en cualquier momento, muchas veces a partir de reconocer un error. Se dan situaciones en los torneos locales que los padres asisten y entre carrera y carrera les dan **comida chatarra** a sus hijos. Lo ideal es la información previa antes del torneo, durante los entrenamientos."

Tienen que saber que la demanda de energía es distinta de la de su compañero de escuela que no practica natación.

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: "Una de las cuestiones principales es la **alimentación**, seguida de la **suplementación**, pero se debe hacer en **forma progresiva**...muchos nadadores toman suplementos por su cuenta, los toman de golpe y empiezan con intolerancias gástricas, diarrea y pueden llegar a malograr hasta un tercio del macrociclo, he visto síntomas de deshidratación en nadadores de nivel nacional. Nosotros nos manejamos con dos médicos en nuestro equipo. Pero por cuestiones económicas los chicos no van.

Muchas otras veces no simpatizan con los médicos."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: "Alimentos para incluir en la **alimentación** de un **deportista**...creo que son fundamentales **frutas**, **verduras**, **frutos secos**, **carnes** e **hidratos**. Hay que insistir con el **pescado**.

Básicamente los chicos tienen errados los **conceptos**. Abusan de los **hidratos** o de algo bueno y les gusta y lo comen en **exceso**, no diversifican. Los entrenadores sobre todo le tienen temor a la adopción de dietas extremas por parte de los nadadores sobre todo cuando comienzan a frecuentar los gimnasios."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6:"Para mí sería importante que el **nutricionista** les **enseñe a comer**, establecer una **relación** para poder **corregir**. **Charlas** con el **entrenador** para combinar con él y estar al tanto de las **exigencias** que va a tener el **nadador** en las diferentes **etapas**. Qué **comer** y que no **comer** en **un torneo**, que se puede **comer** y que no se puede. Inculcarles que **comer sano** es **comer rico**, porque eso también es un **mito**. Los chicos hacen las cosas mal y el entrenador no se entera, hace falta un tercero que se lo cuente."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N° 7: "Si tuviese la oportunidad además del **entrenador** incluiría al **médico**, **nutricionista**, **psicólogo**, **kinesiólogo** o **terapeuta físico** y hasta **un filósofo** como tiene el equipo de futbol del Barcelona, tienen también un **sociólogo**! Yo también incluiría a un **ingeniero**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N° 8: Cuando consulto el **foro** de entrenadores de Madrid si hay algún **artículo** sobre **nutrición** lo leo, también cuando viajo y voy a **torneos** o concentraciones aprovecho a intercambiar **experiencias** con otros **entrenadores**.



## Entrevista N°2

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N° 1: “Yo creo que hay una relación directa entre **alimentación y rendimiento deportivo**. Los chicos que no se alimentan bien...se les nota en el **rendimiento**, tienen **calambres**, no rinden en el **entrenamiento**. En los polis vemos chicos de **bajos recursos** que comen **facturas** porque se las dan gratis en el bar, en sus casas los llenan con pan...podrían **rendir mejor**. Los **padres** muchas veces no saben, no siempre es por falta **de recursos**. Los **padres** los llenan de **comida en plena competencia**.”

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2:” Para mí la **alimentación** es clave, también lo es la **hidratación** y el **descanso**. No podemos olvidarnos de los **aspectos sociales** como el **trabajo** el **estudio** y otras actividades que haga el **deportista**, también el **apoyo familiar**. El **deportista** tiene que tener una buena **planificación** adecuada a sus características. Es difícil hacer ese trabajo con veinte chicos en dos carriles, por eso que el **contexto** de trabajo es importante, hay que tener lugar, tiempo disponible y materiales. Las horas de trabajo también influyen, nosotros somos pocos entrenadores, lo ideal sería un entrenador por categoría, ahora los niños de 7 a 15 años trabajan todos juntos.”

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3:” Con respecto a realizar alguna **recomendación** nutricional, yo siempre les voy dando algunas pautas, me cuesta que durante el **entrenamiento** lleven su botellita de **agua**, les mando nota a los **padres** a modo de recordatorio.

Durante los viajes aprovecho a **aconsejarlos**, antes de los **partidos**, porque los chicos antes de competir quieren ir a Mc Donalds. Estaría bueno que un **nutricionista** venga a dar **charla** con **los padres**.”

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: “Yo pienso que el valor de la **alimentación** dentro del **plan** integral del **deportista** es al 100% , hay que ajustarla de acuerdo a la **etapa** del **entrenamiento** que se encuentren, en cada **macrociclo** puede haber variaciones.”

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5:” Qué **alimentos** considero necesarios para incluir en la **alimentación** de un **deportista**, para mí fundamental **frutas y verduras**, después **proteínas animales y vegetales**, de las **proteínas vegetales** las que están en **las legumbres**. **Hidratos de carbono** antes del **entrenamiento**. Los **chicos** tienen que hacer una dieta **variada**...hay **chicos** que no comen **verdura**.”

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6:” Para mí los temas que debería tocar un **nutricionista** en el equipo serían: primero **orientarlos**, darles **recomendaciones** para todo su día, para **organizarse** la semana, durante la **competencia**. Durante la **competencia** es importante porque los chicos juegan 4-5 **partidos** en un fin de semana y eso es mucho **desgaste**.

También les tendría que hablar acerca de cómo reponer **energía** y **fluidos** entre **partido** y **partido**. Muchos chicos pasan todo el día en el **colegio**...también debería **orientarlo** sobre la confección de **viandas** saludables.”

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N° 7:” Que pienso yo acerca de incluir en mi equipo de trabajo a profesionales de otras áreas...sería bárbaro. Es importante un **nutricionista**, **kinesiólogo**, **preparador físico**, **medico deportólogo**, **masajista**, **psicólogo deportivo**. En el **waterpolo** los **arqueros** tienen mucha **presión**.”

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8: “Mis fuentes de información sobre temas de **alimentación** son **internet**, consulto con mi **nutricionista** personal, y trato de ir a **charlas** sobre **alimentación** porque soy **vegetariana**, pero no es mi intención que mis atletas lo sean.”



## Entrevista N°3

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: "Yo creo que sí, que hay una relación entre **alimentación** y **rendimiento deportivo**. Hay que suplementar lo he comprobado personalmente, con **aminoácidos** sino no aguantas, no te recuperas bien y no rendís en los **entrenamientos**. Si dejaba de tomarlos en la **pretemporada** me daba cuenta que no rendía, cuando los tomaba me **recuperaba** fácilmente."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2: "Qué creo yo acerca de los factores que inciden en el **rendimiento deportivo**...bueno yo les digo a mis **nadadores** lo que ustedes comen es como la **nafta** de un auto, cuanto mejor **calidad** sea mejor se van a sentir. Además el **rendimiento deportivo** es un conjunto de todo, por un lado tenés la **genética**, la **disposición** y las **ganancias** que tenga ese **nadador**, que tenga **objetivos claros**, que le den un buen **entrenamiento**, que pueda administrar bien las **cargas** horarias combinándolas con las de la **escuela**. También está la **nutrición** pero yo creo que cuenta más fino cuanto más alto es el nivel **competitivo**."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "¿Qué opino yo acerca de realizar alguna **recomendación** nutricional a mis atletas? Mira la **natación** es un **deporte agonístico**, no sé si todos los **deportes entrenan** tanto, acá se entrena mañana y tarde, antes de la **escuela** es un gran **desgaste**. El **nutricionista** si no vivió el **deporte** es difícil que comprenda el gran **desgaste** que tienen **los chicos**. El **deporte** te enseña a **perder**."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: "Para mí la **alimentación** es fundamental dentro del **plan** de los **deportistas**, es la **nafta** que le pones a tu **cuerpo**."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: "Yo considero necesarios para incluir en la **alimentación** de los **chicos** principalmente **frutas**, **verduras** y **carnes**. Les cuesta incorporar otras **verduras** que no sean **tomate** y **lechuga**...no salen de ahí. Si no **suplementan** no llegan, comen todo el día con 17 años no les alcanza."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: "Los temas que tendría que tratar un **nutricionista** con mi equipo serían...que les **enseñe** a **comer**, que no vengan con el estómago vacío porque no van a poder **rendir**."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N° 7: "Para mí de tener la posibilidad de incluir a otros profesionales yo tendría un **médico**, un **preparador físico** específico para cada categoría, un **psicólogo** y **nutricionista**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N° 8: "En temas de **nutrición** he leído el **libro** de la dieta Zona, leo **revistas** de temas de salud en general y comparto **experiencias** con otros **entrenadores**."



## Entrevista N°4

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: "Yo creo que hay relación entre **alimentación y rendimiento deportivo** lo he podido comprobar en la práctica. Las **familias se educan** para poder alimentar a sus hijos **deportistas**, en muchas casas se come mucha **carne, tortillas, pizza, milanesas**, pocas **pastas, pocas verduras**."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2:" Para mí los factores que inciden en el **rendimiento deportivo** son primeramente **el talento del nadador**, el grado de **autodisciplina** que sea capaz de tener, eso lo distingue del grupo, como es su vida **social**, su **familia** (puede tener talento pero si hay padres ausentes es muy difícil llegar...) Nivel **educativo del atleta** y su **familia**, su nivel **social**, si hay **padres** separados y solo uno se encarga de llevarlo y acompañarlo a **entrenar**."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3:" Yo habitualmente les hago algunas **recomendaciones** nutricionales. Cuando manifiestan algún **dolor**, sobre todo de cabeza o de estómago les pregunto si **desayunaron**...Muchos chicos hacen doble **escolaridad** y se alimentan con **comida chatarra**. Es difícil a pesar de que tienen **menú** en la **escuela** no siempre lo aprovechan bien."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: "Para mí **la alimentación** dentro del **plan** del **deportista** es el 50 % del entrenamiento, no tenés **nafta** no podes funcionar. El **descanso** también es importante, hay muchas **distracciones tecnológicas** que no permiten que los chicos duerman las horas necesarias para **recuperarse** de los **entrenamientos**."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5:" En mi opinión en la **alimentación** de un **deportista** no deben faltar las **pastas, las verduras**...los chicos de ahora no comen **verduras**. Comen **milanesa de pollo y papas**, no hay **comidas de olla** en las **familias**. Es un problema **social** también tanto **madre** como **padre trabajan**, no cocinan y compran **comidas elaboradas**."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: "El **nutricionista** tendría que **trabajar** con la **familia**, **enseñarles** a ellos para que sus **hijos** puedan **aprender** a comer y a **respetar** los horarios de las **comidas**."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7:" Si tuviese la posibilidad de incluir a otros profesionales en el equipo deportivo, serían un **deportólogo**, un **nutricionista** y un **psicólogo**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8:" No busco específicamente sobre temas de **alimentación**, cuando busco algo sobre **waterpolo** si hay algún artículo de **nutrición** lo leo. Si tengo dudas lo consulto con el **deportólogo**."



## Entrevista N°5

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: "Sí totalmente, para mí sí hay una relación entre **alimentación** y **rendimiento deportivo**, es una relación directa. Lo he podido comprobar en la **práctica**. La **alimentación** contribuye a formar la **estructura física** de cualquier persona, de acuerdo a su **actividad** hay una relación directa no es lo mismo practicar fisicoculturismo que atletismo.

Los **órganos** se **dañan** por **abuso** de sustancias, por ejemplo el **hígado** se daña por el alcohol, por eso es importante cuidar los **órganos** que producen **energía**."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2: "Yo creo que hay factores externos e internos que inciden en el **rendimiento deportivo**; los **externos** están vinculados con la **infraestructura**, el **apoyo** y las posibilidades que le brindan al **deportista**. Los factores internos tienen que ver con el **deportista** en sí, su **personalidad**, sus **hábitos**, sus horas de **descanso**, la calidad de su **entrenamiento**, su **alimentación**, si se **suplementa** o no."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "Yo en todo momento les hago **recomendaciones** nutricionales a mis **deportistas**. Casi todos los **deportistas** que entreno tienen su **nutricionista** yo diría el 80%, el 20% tienen buenos **hábitos** por ahora no consultan. Les doy **indicaciones** durante la **puesta a punto** o durante las distintas **etapas** del **entrenamiento**. El **velocista** no necesita tanta **carga** de **hidratos de carbono** como un **fondista**. Hay que ayudarles a **calibrar** su **alimentación** porque durante la **puesta a punto** que se bajan las **cargas** de **entrenamiento** no se puede mantener la misma **ingesta**."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: "¿Que creo yo acerca del valor de la **alimentación** dentro del **plan** general de un **nadador**? ...Bueno es el 100% también, pero el **entrenamiento** también es el 100% no puede faltar ninguna de las dos, junto con las otras dos patas del **entrenamiento** que para mí son: **descanso**, **alimentación**, **entrenamiento** y **preparación psicológica**."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: "En mi opinión los **alimentos** que deben estar en el **plan** de un **nadador** son **frutas** y **verduras** por su aporte de **vitaminas** y **fibras**, **proteínas** por su función **reparadora** y **plástica** e **hidratos de carbono** de **calidad** (no tantas harinas blancas), no pueden faltar los **aceites** y los **frutos secos**. En **nadadores** de mayor nivel ya podemos hablar de **suplementación** con **aminoácidos** (en mi equipo por ahora solo dos toman esos suplementos)."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: "Los tópicos más importantes que debería plantear un **nutricionista** para mí son sobre todo **estructurar** la **alimentación**, haciendo hincapié en la importancia de cada una de las **comidas**. **Explicarle** a los **nadadores** cómo funciona la **alimentación**, explicarles la **falacia** de que hay que comer poco para bajar de peso. Que se debe activar el **sistema digestivo** con una **colación** porque eso también hace que se gasten **calorías**. Las diferencias entre **alimentos naturales** y los **procesados**, quitar el exceso de **azúcares** y **harinas blancas**...y también sobre la importancia de tomar **agua** durante los **entrenamientos**. Es difícil **trabajar** estos temas con los **adolescentes**, debemos llegar a sus casas...a sus **padres**."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7: "En el club once unidos donde también trabajo como **entrenador** tenemos conformado un **equipo** interdisciplinario con **nutricionista**, **psicólogo deportivo**, **kinesiólogo**, **preparador físico**, **entrenador**, **médico clínico**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8: "Yo me guio por **nutricionistas**. Cuando cursé la **Licenciatura** en **alto rendimiento** en la **Universidad** de Lomas de Zamora tuve **Nutrición I** y **II**. Además observo mucho a mis **deportistas** y nos manejamos con la **experiencia empírica**."



## Entrevista N°6

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: "Yo creo totalmente en la relación entre **alimentación** y **rendimiento deportivo**, es como ponerle buen **combustible** a un auto, una buena **alimentación**, nos va a ayudar a alcanzar un buen **rendimiento deportivo**. Lo puedo observar cuando trabajo en el Poli de las Heras los chicos van mal alimentados no rinden, este **deporte** tiene una **gran exigencia** coordinativa a nivel de **sistema nervioso central**."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2:" Los factores que afectan el **alto rendimiento** para mí se podrían agrupar de la siguiente forma, por un lado tenemos la **genética**, el **biotipo del saltador**, las **evaluaciones** de todas las **capacidades físicas** como **resistencia**, **velocidad de reacción**, **saltabilidad**, **fuerza máxima**, **potencia máxima**, **explosividad**. Los **saltos ornamentales** son una disciplina que requiere de **multicondiciones** por parte del **atleta**, además tiene que tener **condiciones mentales** para poder afrontar el **miedo**, debe tener **audacia**, **personalidad**. No es recreativo es **deportivo**."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "En cuanto a realizar alguna **recomendación** nutricional a mis **deportistas**...según calendario anual de **competencias** armamos la **planificación**. De acuerdo a la temporada y viendo la morfología del niño si se detecta algún déficit lo derivamos con Dillon (Profesor de Ed. Física que los asesora en nutrición). Yo los aconsejo durante las **concentraciones** y los **entrenamientos**, ahora en verano estamos en la playa deportiva insistimos en que se lleven una **merienda** saludable con **cereales**, **barritas**, **frutas secas**, **yogur** con ensalada de frutas, **turrone**s y que tomen mucha **agua**."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4:" Yo creo que en el plan de un **saltador** el valor de la **alimentación** es fundamental, la **calidad** nutricional da como respuesta la **calidad** motriz. Además de la **alimentación** es importante el **descanso**, la buena **calidad psicológica**, el buen **clima hogareño** y la **contención** porque este es un **deporte de riesgo**, donde se deben evitar **golpes** y **traumas** porque de lo contrario **abandonan** lo **abandonan**."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5:" Para mí los alimentos que no deben faltar en la **alimentación** de un **saltador** son **carnes rojas magras**, **pollo**, **pescado**, **vegetales**, **verduras**, **aceite de oliva**, **frutas**, **frutos rojos**, **cereales** en forma de **pastas**, **líquidos** **agua** sobre todo y luego **jugos** de frutas."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: "Los temas de interés que tendría que tratar el **nutricionista** para mí serían en principio nosotros durante la etapa de escuela de iniciación estamos abocados a un proceso de **adaptación** en donde es fundamental crear un **vínculo de confianza** sobre todo porque estamos hablando de un **deporte de riesgo**, en esta primera instancia tratamos de insertarlo en el **deporte**. Luego lo vamos observando para hablarles de la **calidad** de la **alimentación** y que **alimentos deben evitar**, me interesaría que el **nutricionista** les hable acerca de la importancia del **desayuno**, de darle **estrategias** para evitar el **picoteo**, que pueden comer durante la **competencia**, la importancia de comer **frutas secas**, **desechadas** ya que les aporta **energía** para el **entrenamiento** y la **competencia**."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7:" En cuanto a incluir profesionales de otras áreas, yo pienso que cuantos más profesionales le ofrecemos al chico más completa va a ser su evolución. Yo incluiría un **kinesiólogo**, **masajista**, **psicólogo deportivo**, **nutricionista**, **entrenador**, **preparador físico** de musculación y profesor de **yoga**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8:" Cuáles son mis fuentes de información en temas de **alimentación**, mirá me guío por **internet**, por **nutricionistas** conocidos y sobre todo por el **intercambio** con otros **colegas** durante **concentraciones** y **torneos** donde compartimos nuestras **experiencias**."



## Entrevista N°7

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: " Sí yo creo que existe una relación entre alimentación y rendimiento deportivo, todavía no lo he podido terminar de comprobar, estamos con las mellizas en pleno diseño de su plan alimentario porque necesitan ordenar su alimentación."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2: "Yo creo que los factores que inciden en el rendimiento deportivo por un lado son fisiológicos ahí entraría para mí la parte nutricional y el biotipo de la deportista, después tenemos factores psicológicos, y los sociales donde entraría el contexto familiar, amigas, compañeras de entrenamiento. El nado sincronizado es un deporte muy exigente, se trabaja con adolescentes y se torna muy complejo hacerlo."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "Con respecto a hacer alguna recomendación nutricional, como se trata de adolescentes lo hago con los papas, insisto mucho en la hidratación y en que no coman comida chatarra. En general las derivo con un profesional, por motivos de rendimiento deportivo, por salud, y por estética, ya que este deporte también tiene esta faceta que es calificada por los jueces al momento de la competencia."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: " Que creo yo acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista...depende de la edad y la etapa deportiva que estén. En atletas de alto rendimiento hacemos más énfasis. La alimentación es la energía del motor, cuando hacemos largos entrenamientos hacemos cortes para tomar una colación."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: " Para mí los alimentos que deben incluir las chicas son proteínas para la recuperación muscular después del entrenamiento en forma de pescados, carnes rojas y blancas. También hidratos de carbono de rápida absorción por las características explosivas del deporte. Grasas en forma de aceite y frutos secos. Y no me quiero olvidar de frutas y verduras."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: " Los temas que debería tratar una nutricionista en el equipo de nado sincronizado serian hidratación, comida saludable por el aporte de vitaminas y porque están en crecimiento. El tema de la anorexia deberían tratarlo porque lo he observado y ha habido casos. No se trata de no comer sino de comer bien. Los casos de sobrepeso se tratan con los padres. Otro tema a tratar de importancia es la organización y planificación de sus comidas con anticipación."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7: " Acerca de incluir en el equipo de trabajo a profesionales de otras áreas me parece muy bien, incluiría al psicólogo deportivo para tratar temas grupales, en el caso de deportistas avanzadas las trabajaría en forma personalizada. También un deportólogo, kinesiólogo, preparador físico, profesor de pilates para flexibilidad y postura y profesora de danza."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8: "Yo obtengo información acerca de temas relacionados con la alimentación por intermedio de nutricionistas, libros e internet."



## Entrevista N°8

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: Hay relación entre la **alimentación** y el **rendimiento deportivo**, existe y para mi es fundamental. Es importante inculcarles a los **nadadores** la importancia de las cuatro **comidas** con sus **colaciones**, y que este orden conlleva a una mejor **calidad** de **entrenamiento** y facilitamos los procesos de **recuperación**."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2: "Yo creo que los factores que inciden en el **rendimiento deportivo** por un lado son **condiciones físicas innatas**, **biotipo** adecuado para la **natación**, **estudio**, **trabajo**, **familia**, **apoyo**, nivel económico para **viajes**, condiciones del **entrenador**."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3: "En cuanto a realizar **recomendaciones** nutricionales a mis **nadadores** lo hago durante los **entrenamientos**, sobre todo en las doble sesiones ya que entrenan 6.30 am entonces deben **desayunar**, y trato de decirles que es importante que se **alimenten** antes, durante y después del trabajo en el agua. También insisto en las horas de sueño, en el buen **descanso**, ya que estos **deportistas** también se enfrentan al **estrés** de la **escuela**, de la **familia**, del **entrenamiento**. Yo observo que rinden bien en las primeras horas de la mañana, en el horario de las 14 horas no rinden, pero en el **entrenamiento** de la última hora de la tarde, rinden porque ya vienen distendidos de su **actividad diaria**."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?

Respuesta N°4: "En mi opinión la **alimentación** dentro del **plan** del **nadador** es fundamental. Sin una buena **alimentación** no puedes **entrenar** bien, no te **recuperas** bien, no te **lesionas** y tenés un mejor **descanso**."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: "No pueden faltar en la **alimentación** de un nadador los **lácteos**, **yogures**, **pastas**, **cereales**, **pescado**, **frutas**. Los chicos no comen **verduras**."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: "Un **nutricionista** tiene que tratar con los **nadadores** y con los **padres** temáticas tales como la importancia del **desayuno**, el consumo de **frutas** y **verduras**, darle algunos tips para llevar **viandas** a los **entrenamientos**, no saltar comidas, la influencia que tiene en el **rendimiento** y en el estado **anímico** una buena **alimentación**."

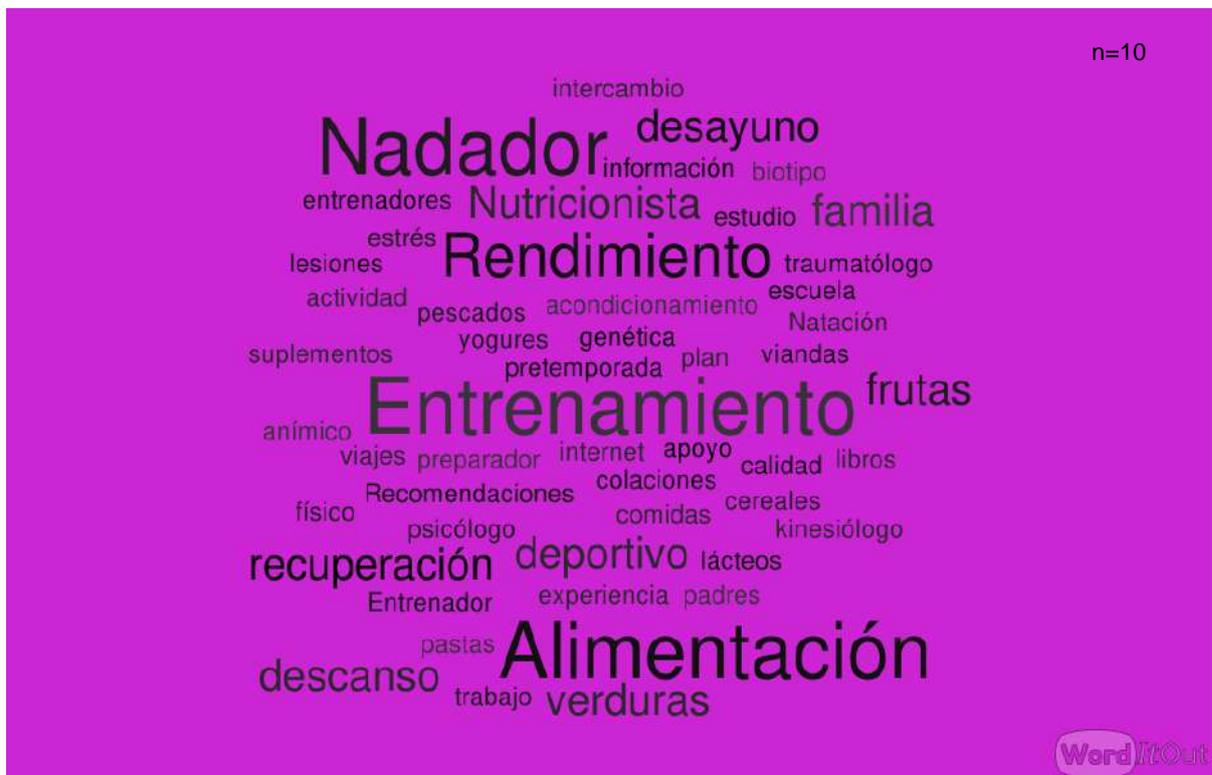
7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7: "Si tengo la oportunidad de incluir a otros profesionales serían un preparador físico para hacer la **pretemporada** y para **acondicionamiento** durante todo el año, un **psicólogo**, **nutricionista**, **kinesiólogo** y **traumatólogo**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N° 8: "Mis fuentes de **información** sobre temas relacionados con la **alimentación** son **internet**, **libros** y **consulta** con **entrenadores** de mayor **experiencia** sobre todo en el **intercambio** sobre ingesta de **suplementos**."

## Nube del entrevistado N°8



En esta representación se observa al nadador como protagonista en su proceso de entrenamiento, para la consecución de un rendimiento y a la alimentación como un medio para la obtención del mismo de la mano del nutricionista, atendiendo también a los procesos de recuperación y descanso. En estas edades se debe hacer con el acompañamiento de la familia y aquí también se observa al nutricionista recomendando distintos tipos de nutrientes y alimentos para las distintas comidas del día,

## Entrevista N°9

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1: "Para mí es muy directa la relación entre **alimentación** y **rendimiento**, lo he comprobado en la práctica personal como **deportista** y con mis **alumnos**. Creo que siguiendo los principios de la **alimentación** en cuanto a **cantidad**, **calidad** y **equilibrio** se obtienen mejores **rendimientos** y mayor tasa de **recuperación**."

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2: "Los factores que inciden en el **rendimiento deportivo** se pueden citar de varias formas, yo diría el **entrenamiento**, la **alimentación**, el **descanso**, el **biotipo** en lo que tiene que ver con el atleta en sí. Como aspectos externos tenemos la **infraestructura** que comprende **horarios**, disponibilidad del **natatorio**, **material** de trabajo. **Desarrollo** en cuanto a implementación de políticas deportivas que faciliten el progreso de los **nadadores**. En cuanto a su entorno más directo el apoyo **familiar**, el nivel **económico**, **cultural** y **educativo** de la misma."

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3:" En cuanto a las **recomendaciones** nutricionales, yo primero le hago una **encuesta** informal preguntándole sobre **sus hábitos** alimenticios cuando voy viendo que el **nadador** se perfila hacia mayores **logros**. Preguntas simples como si **desayuna**, hace una **merienda**, si **almuerza**, para poder orientarlo hacia una **alimentación eficaz** y **eficiente** tratándole de explicar que eso va a influir en su **rendimiento**."

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?"

Respuesta N°4: "Dentro del **plan** de un **nadador** es muy importante el diseño de un buen **plan alimentario** va unido al **rendimiento**, está íntimamente relacionado."

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5: "Un deportista tiene que consumir **verduras** de todos los colores, **frutas** todas, **cereales**, **legumbres**, **frutas secas**, **pescados**, **carnes rojas**, **aceites**, **hidratos de carbono**, **pastas**. La hidratación es muy importante también. No consumir **grasas saturadas**, **harinas blancas**, ni **comidas** super **elaboradas**, enfatizar en la **comida casera**, utilizar poca **azúcar** y poca **sal**."

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6:" Un **nutricionista** debe encarar estos temas con un equipo deportivo, **hábitos** alimentarios y sus **principios** en cuanto a **cantidad**, **calidad**, **armonía**, **equilibrio** y **variabilidad**. Que **comer antes** y **después** de **entrenar** (**hidratos antes**, **proteínas después**). Darle los fundamentos de porque como lo que **come**, para que el **nadador** sea capaz de **autorregularse**. Darle **recetas** de comidas saludables, platos con cuchara, **combinaciones** de cereales con legumbres, **tamaño** de las **porciones**."

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7:" Me parece muy importante incluir en el equipo de trabajo a otros profesionales como **nutricionista**, **psicólogo** y **kinesiólogo**."

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N°8:" Mis fuentes de **información** en temas nutricionales son sobre todo relación con **nutricionistas** que me recomiendan alguna **lectura** en particular y el **intercambio** de ideas con ellos."



## Entrevista N° 10

1-¿Usted cree que hay alguna relación entre alimentación y rendimiento deportivo? ¿Ha podido usted comprobarlo en la práctica?

Respuesta N°1:” Si, si yo creo que hay una relación muy estrecha entre **alimentación** y **rendimiento deportivo**, lo pude comprobar en **niñas** de selección nacional bien alimentadas tenían buena capacidad de rechazo en el **trampolín**, una niña vegetariana no tenía fuerza, deben incorporar **carnes** en la dieta, porque no tienen capacidad de trabajar la **fuerza máxima**.”

2-¿Cuáles cree Usted que son los factores que inciden en el rendimiento deportivo?

Respuesta N°2:” Yo creo que los factores que inciden en el **rendimiento deportivo** son varios, los que tienen que ver con el **deportista** en si son su **genética**, su **alimentación** (en niños que estimo subalimentados observo buena coordinación pero bajo rendimiento en capacidades condicionales como fuerza y resistencia, no pueden seguir la clase de una hora, se cansan y no son clases complicadas, son clases de captación). Siguiendo con los **factores** tenemos también los **socioculturales**, la **capacidad psicológica** para vencer el **miedo** e intelectualizarlo, la capacidad de **razonamiento**, de enfrentar **miedos** y **fobias** que paralizan.”

3-¿Qué opina Usted acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas? Si es así: ¿en qué momento?

Respuesta N°3:” Las **recomendaciones** nutricionales a nuestros **saltadores** las hace nuestro **Profesor de Educación Física**, mientras los trabaja en el gimnasio. Solamente cuando afecta su **rendimiento** directamente sugerimos a sus **padres** la **derivación** a un **nutricionista**.”

4-¿Cuál cree Usted que es el valor de la alimentación dentro del plan de un deportista?”

Respuesta N°4:” Es una parte importante dentro del **plan** integral de **entrenamiento**, conjuntamente con la **recuperación**, y un sano **crecimiento**. “

5-¿Qué alimentos considera Usted necesarios para incluir en la alimentación de un deportista? ¿Por qué?

Respuesta N°5:” Los **alimentos** que yo considero necesarios para que estén incluidos en la **alimentación** de un **saltador** son **carnes**, **semillas**, **granos**, **legumbres**, **verduras**. Deben tener una **alimentación** variada con presencia de **hidratos de carbono**, **proteínas** y **grasas**.”

6-¿Cuáles cree Usted que serían tópicos relevantes para que trate un nutricionista en su equipo deportivo?

Respuesta N°6: “Un **nutricionista** debería hablarle a mis **deportistas** sobre la importancia de la **hidratación**, el **desayuno**, las **comidas** durante la **competencia**, el **equilibrio** entre las mismas, el **descanso**, la cantidad de **comidas** por día, la **variedad** de alimentos y animarse a **probar** nuevos alimentos.”

7-¿Qué piensa Usted acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas?

Respuesta N°7:” Que pienso acerca de incluir en mi equipo de trabajo a otros profesional...bueno el primero sería un **psicólogo** ya que los **saltos ornamentales** son una disciplina **compleja**, donde hay que enfrentar **miedos**, **inseguridades**, **desafíos** y superar el **vértigo**. La psiquis trabaja todo el tiempo hay **progresos** y **retrocesos**. Después incorporaría al **médico fisiatra** y **nutricionista**.”

8-¿Podría citar sus fuentes de información sobre temas relacionados con la alimentación?

Respuesta N° 8:” Para acceder a temas de **alimentación** recorro a **internet**, y al **intercambio** de información y **vivencias** laborales con otros **profesionales**.”

## Nube del entrevistado N° 10



En esta representación se observa el compromiso de la alimentación en el rendimiento del saltador, aquí el nutricionista opera con padres, entrenadores colaborando en el plan integral de preparación aportando sus conocimientos en alimentos, haciendo recomendaciones distribución de las comidas, e hidratación. El entrenador por su parte en su faz deportiva conjuga elementos propios de esta disciplina tales como miedos, fobias, vértigo, inseguridad, desafío, retroceso, descanso, razonamiento.

## Análisis del discurso de la pregunta N°1 de todos los entrevistados

UA	Creencia sobre la relación entre alimentación y rendimiento deportivo
1	<p>“Totalmente... yo creo que hay relación entre la <b>alimentación</b> y el <b>rendimiento deportivo</b>...Josefina tiene problemas de alimentación come <b>comida chatarra</b>, cuando trata de <b>comer sano</b>...también se descompone por falta de <b>hábitos</b>. La <b>alimentación</b> es importante porque a través de ella activamos los sistemas <b>energéticos</b> que son la base del <b>entrenamiento</b>...hay que <b>suplementarlos</b> de acuerdo al periodo de <b>entrenamiento</b> que se encuentran si es pretemporada o puesta a punto...deberíamos guiarnos por parámetros bioquímicos para saber el estado de sus <b>reservas</b>...”</p>
2	<p>“Yo creo que hay una relación directa entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>. Los chicos que no se alimentan bien...se les nota en el rendimiento, tienen calambres, no rinden en el <b>entrenamiento</b>. En los polis vemos chicos de bajos recursos que comen facturas porque se las dan gratis en el bar, en sus casas los llenan con pan...podrían <b>rendir</b> mejor. Los <b>padres</b> muchas veces no saben, no siempre es por falta de <b>recursos</b>. Los <b>padres</b> los llenan de <b>comida</b> en plena <b>competencia</b>.”</p>
3	<p>“Yo creo que sí, que hay una relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>. Hay que <b>suplementar</b> lo he comprobado personalmente, con <b>aminoácidos</b> sino no aguantas, no te <b>recuperas</b> bien y no rendís en los <b>entrenamientos</b>. Si dejaba de tomarlos en la <b>pretemporada</b> me daba cuenta que no rendía, cuando los tomaba me <b>recuperaba</b> fácilmente.”</p>
4	<p>“Yo creo que hay relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b> lo he podido comprobar en la práctica. Las <b>familias</b> se educan para poder <b>alimentar</b> a sus <b>hijos</b> deportistas, en muchas casas se come mucha carne, tortillas, pizza, milanesas, pocas pastas, pocas verduras.”</p>
5	<p>“Sí totalmente, para mí sí hay una relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>, es una relación directa. Lo he podido comprobar en la <b>práctica</b>. La <b>alimentación</b> contribuye a formar la <b>estructura</b> física de cualquier persona, de acuerdo a su <b>actividad</b> hay una relación directa no es lo mismo practicar fisicoculturismo que atletismo. Los <b>órganos</b> se dañan por <b>abuso</b> de sustancias, por ejemplo el <b>hígado</b> se <b>daña</b> por el alcohol, por eso es importante cuidar los <b>órganos</b> que producen <b>energía</b>.”</p>
6	<p>“Yo creo totalmente en la relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>, es como ponerle buen <b>combustible</b> a un auto, una buena <b>alimentación</b>, nos va a ayudar a alcanzar un buen <b>rendimiento deportivo</b>. Lo puedo observar cuando trabajo en el Poli de las Heras los chicos van mal alimentados no <b>rinden</b>, este deporte tiene una gran <b>exigencia coordinativa</b> a nivel de sistema nervioso central.”</p>
7	<p>“Sí yo creo que existe una relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>, todavía no lo he podido terminar de comprobar, estamos con las mellizas en pleno diseño de su <b>plan alimentario</b> porque necesitan ordenar su <b>alimentación</b>.”</p>
8	<p>“Hay relación entre la <b>alimentación</b> y el <b>rendimiento deportivo</b>, existe y para mí es fundamental. Es importante inculcarles a los <b>nadadores</b> la importancia de las cuatro <b>comidas</b> con sus <b>colaciones</b>, y que este orden conlleva a una mejor calidad de <b>entrenamiento</b> y facilitamos los procesos de <b>recuperación</b>.”</p>
9	<p>“Para mí es muy directa la relación entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento</b>, lo he comprobado en la práctica personal como <b>deportista</b> y con mis <b>alumnos</b>. Creo que siguiendo los principios de la <b>alimentación</b> en cuanto a <b>cantidad</b>, <b>calidad</b> y <b>equilibrio</b> se obtienen mejores <b>rendimientos</b> y mayor tasa de <b>recuperación</b>.”</p>
10	<p>“Sí, si yo creo que hay una relación muy estrecha entre <b>alimentación</b> y <b>rendimiento deportivo</b>, lo pude comprobar en <b>niñas</b> de selección nacional bien alimentadas tenían buena capacidad de rechazo en el <b>trampolín</b>, una niña <b>vegetariana</b> no tenía <b>fuerza</b>, deben incorporar <b>carnes</b> en la dieta, porque no tienen <b>capacidad</b> de trabajar la <b>fuerza</b> máxima.”</p>



## Análisis del discurso de la pregunta N°2 de todos los entrevistados

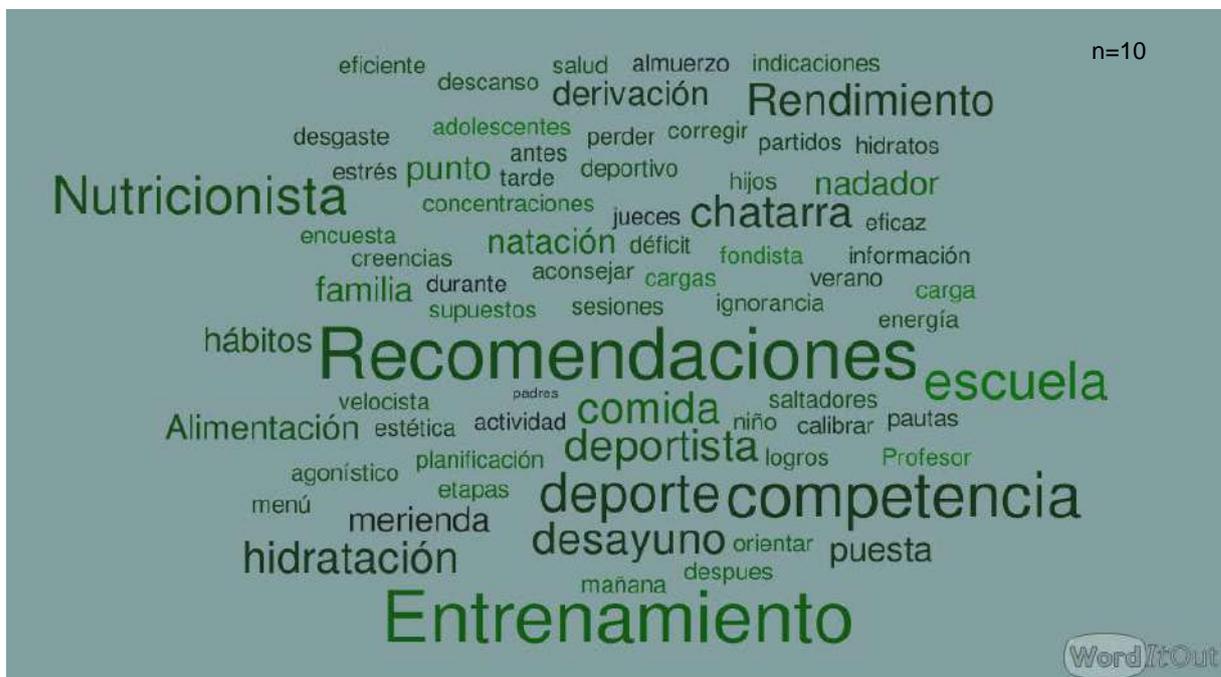
UA	Creencia sobre los factores que inciden en el rendimiento deportivo
1	<p>“Hay factores que tienen que ver con el <b>contexto social</b> que rodea al <b>deportista</b> como por ejemplo sus <b>padres, amigos, pareja</b>. La <b>nutrición</b> es importante así como también la <b>suplementación</b>. Hay factores innatos como la <b>genética</b> que no los podemos modificar, es importante la <b>experiencia</b> en el deporte en cuestión y si el deportista tiene <b>lesiones</b> previas.”</p>
2	<p>“Para mí la <b>alimentación</b> es clave, también lo es la <b>hidratación</b> y el <b>descanso</b>. No podemos olvidarnos de los <b>aspectos sociales</b> como el <b>trabajo</b> el <b>estudio</b> y otras actividades que haga el deportista, también el apoyo <b>familiar</b>. El <b>deportista</b> tiene que tener una buena <b>planificación</b> adecuada a sus características. Es difícil hacer ese trabajo con veinte chicos en dos carriles, por eso que el <b>contexto</b> de <b>trabajo</b> es importante, hay que tener lugar, tiempo disponible y materiales. Las <b>horas</b> de trabajo también influyen, nosotros somos pocos entrenadores, lo ideal sería un <b>entrenador</b> por categoría, ahora los niños de 7 a 15 años trabajan todos juntos.”</p>
3	<p>“Que creo yo acerca de los factores que inciden en el rendimiento deportivo...bueno yo les digo a mis nadadores lo que ustedes comen es como la <b>nafta</b> de un auto, cuanto mejor <b>calidad</b> sea mejor se van a sentir. Además el <b>rendimiento deportivo</b> es un conjunto de todo, por un lado tenés la <b>genética</b>, la <b>disposición</b> y las <b>ganancias</b> que tenga ese <b>nadador</b>, que tenga <b>objetivos claros</b>, que le den un buen <b>entrenamiento</b>, que pueda administrar bien las <b>cargas</b> horarias combinándolas con las de la escuela. También está la <b>nutrición</b> pero yo creo que cuenta más fino cuanto más alto es el nivel <b>competitivo</b>.”</p>
4	<p>“Para mí los factores que inciden en el <b>rendimiento deportivo</b> son primeramente el <b>talento</b> del nadador, el grado de <b>autodisciplina</b> que sea capaz de tener, eso lo distingue del grupo, como es su <b>vida social</b>, su <b>familia</b> (puede tener talento pero si hay padres ausentes es muy difícil llegar...) Nivel <b>educativo</b> del <b>atleta</b> y su <b>familia</b>, su nivel <b>social</b>, si hay padres separados y solo uno se encarga de llevarlo y acompañarlo a entrenar.”</p>
5	<p>“Yo creo que hay factores <b>externos e internos</b> que inciden en el rendimiento deportivo; los externos están vinculados con la <b>infraestructura</b>, el <b>apoyo</b> y las posibilidades que le brindan al <b>deportista</b>. Los factores internos tienen que ver con el deportista en sí, su <b>personalidad</b>, sus <b>hábitos</b>, sus horas de <b>descanso</b>, la calidad de su <b>entrenamiento</b>, su <b>alimentación</b>, si se <b>suplementa</b> o no.”</p>
6	<p>“Los factores que afectan el alto <b>rendimiento</b> para mí se podrían agrupar de la siguiente forma, por un lado tenemos la <b>genética</b>, el <b>biotipo</b> del <b>saltador</b>, las <b>evaluaciones</b> de todas las <b>capacidades físicas</b> como resistencia, velocidad de reacción, saltabilidad, fuerza máxima, potencia máxima, explosividad. Los <b>saltos ornamentales</b> son una disciplina que requiere de <b>multicondiciones</b> por parte del atleta, además tiene que tener condiciones <b>mentales</b> para poder afrontar el <b>miedo</b>, debe tener <b>audacia</b>, <b>personalidad</b>. No es recreativo es <b>deportivo</b>.”</p>
7	<p>“Yo creo que los factores que inciden en el <b>rendimiento deportivo</b> por un lado son <b>fisiológicos</b> ahí entraría para mí la parte <b>nutricional</b> y el <b>biotipo</b> de la <b>deportista</b>, después tenemos factores <b>psicológicos</b>, y los <b>sociales</b> donde entraría el contexto <b>familiar, amigas, compañeras</b> de entrenamiento. El <b>nado sincronizado</b> es un <b>deporte</b> muy <b>exigente</b>, se trabaja con <b>adolescentes</b> y se torna muy complejo hacerlo.”</p>
8	<p>“Yo creo que los factores que inciden en el <b>rendimiento deportivo</b> por un lado son condiciones físicas innatas, <b>biotipo</b> adecuado para la <b>natación</b>, <b>estudio, trabajo, familia, apoyo</b>, nivel <b>económico</b> para viajes, condiciones.”</p>
9	<p>“Los factores que inciden en el <b>rendimiento deportivo</b> se pueden citar de varias formas, yo diría el <b>entrenamiento</b>, la <b>alimentación</b>, el <b>descanso</b>, el <b>biotipo</b> en lo que tiene que ver con el atleta en sí. Como aspectos externos tenemos la <b>infraestructura</b> que comprende <b>horarios</b>, disponibilidad del <b>natatorio, material</b> de trabajo. <b>Desarrollo</b> en cuanto a implementación de políticas deportivas que faciliten el progreso de los <b>nadadores</b>. En cuanto a su entorno más directo el apoyo <b>familiar</b>, el nivel <b>económico, cultural</b> y <b>educativo</b> de la misma.”</p>
10	<p>“Yo creo que los factores que inciden en el <b>rendimiento deportivo</b> son varios, los que tienen que ver con el <b>deportista</b> en si son su <b>genética</b>, su <b>alimentación</b> (en niños que estimo subalimentados observo buena coordinación pero bajo rendimiento en capacidades condicionales como fuerza y resistencia, no pueden seguir la clase de una hora, se cansan y no son clases complicadas, son clases de captación). Siguiendo con los factores tenemos también los <b>socioculturales</b>, la <b>capacidad psicológica</b> para vencer el <b>miedo</b> e intelectualizarlo, la capacidad de <b>razonamiento</b>, de enfrentar <b>miedos</b> y <b>fobias</b> que paralizan.”</p>



## Análisis del discurso de la pregunta N°3 de todos los entrevistados

UA	Opinión acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas y el momento indicado
1	<p>“Sí, hay que hacerlas las recomendaciones, porque hay que corregir supuestos y creencias populares hay mucha ignorancia” nutricional, desconocimiento por parte de las familias... y hay que hacerlo en cualquier momento, muchas veces a partir de reconocer un error. Se dan situaciones en los torneos locales que los padres asisten y entre carrera y carrera les dan comida chatarra a sus hijos. Lo ideal es la información previa antes del torneo, durante los entrenamientos.</p> <p>Tienen que saber que la demanda de energía es distinta de la de su compañero de escuela que no practica natación.”</p>
2	<p>“Con respecto a realizar alguna recomendación nutricional, yo siempre les voy dando algunas pautas, me cuesta que durante el entrenamiento lleven su botellita de agua, les mando nota a los padres a modo de recordatorio.</p> <p>Durante los viajes aprovecho a aconsejarlos, antes de los partidos, porque los chicos antes de competir quieren ir a Mc Donalds. Estaría bueno que un nutricionista venga a dar charla con los padres.”</p>
3	<p>“Que opino yo acerca de realizar alguna recomendación nutricional a mis atletas. Mirá la natación es un deporte agonístico, no sé si todos los deportes entrenan tanto, acá se entrena mañana y tarde, antes de la escuela es un gran desgaste. El nutricionista si no vivió el deporte es difícil que comprenda el gran desgaste que tienen los chicos.</p> <p>El deporte te enseña a perder.”</p>
4	<p>“Yo habitualmente les hago algunas recomendaciones nutricionales. Cuando manifiestan algún dolor, sobre todo de cabeza o de estómago les pregunto si desayunaron... Muchos chicos hacen doble escolaridad y se alimentan con comida chatarra.</p> <p>Es difícil a pesar de que tienen menú en la escuela no siempre lo aprovechan bien.”</p>
5	<p>“Yo en todo momento les hago recomendaciones nutricionales a mis deportistas. Casi todos los deportistas que entreno tienen su nutricionista yo diría el 80%, el 20% tienen buenos hábitos por ahora no consultan. Les doy indicaciones durante la puesta a punto o durante las distintas etapas del entrenamiento. El velocista no necesita tanta carga de hidratos de carbono como un fondista. Hay que ayudarles a calibrar su alimentación porque durante la puesta a punto que se bajan las cargas de entrenamiento no se puede mantener la misma.”</p>
6	<p>“En cuanto a realizar alguna recomendación nutricional a mis deportistas... según calendario anual de competencias armamos la planificación. De acuerdo a la temporada y viendo la morfología del niño si se detecta algún déficit lo derivamos con Dillon (Profesor de Ed. Física que los asesora en nutrición).</p> <p>Yo los aconsejo durante las concentraciones y los entrenamientos, ahora en verano estamos en la playa deportiva insistimos en que se lleven una merienda saludable con cereales, barritas, frutas secas, yogur con ensalada de frutas, turrone y que tomen mucha agua.”</p>
7	<p>“Con respecto a hacer alguna recomendación nutricional, como se trata de adolescentes lo hago con los papas, insisto mucho en la hidratación y en que no coman comida chatarra. En general las derivo con un profesional, por motivos de rendimiento deportivo, por salud, y por estética; ya que este deporte también tiene esta faceta que es calificada por los jueces al momento de la competencia.”</p>
8	<p>“En cuanto a realizar recomendaciones nutricionales a mis nadadores lo hago durante los entrenamientos, sobre todo en las doble sesiones ya que entrenan 6.30 am entonces deben desayunar, y trato de decirles que es importante que se alimenten antes, durante y después del trabajo en el agua.</p> <p>También insisto en las horas de sueño, en el buen descanso, ya que estos deportistas también se enfrentan al estrés de la escuela, de la familia, del entrenamiento. Yo observo que rinden bien en las primeras horas de la mañana, en el horario de las 14 horas no rinden, pero en el entrenamiento de la última hora de la tarde, rinden porque ya vienen distendidos de su actividad diaria.”</p>
9	<p>“En cuanto a las recomendaciones nutricionales, yo primero le hago una encuesta informal preguntándole sobre sus hábitos alimenticios cuando voy viendo que el nadador se perfila hacia mayores logros. Preguntas simples como si desayuna, hace una merienda, si almuerza, para poder orientarlo hacia una alimentación eficaz y eficiente tratándole de explicar que eso va a influir en su rendimiento.”</p>
10	<p>“Las recomendaciones nutricionales a nuestros saltadores las hace nuestro Profesor de Educación Física, mientras los trabaja en el gimnasio. Solamente cuando afecta su rendimiento directamente sugerimos a sus padres la derivación a un nutricionista.”</p>

Nube pregunta N°3: Opinión acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas y el momento indicado



Todos los entrevistados coinciden en realizar recomendaciones durante el entrenamiento, competencia, concentraciones a sus deportistas, aquí hay intervención del nutricionista en orientar, aconsejar, contribuir a la planificación de acuerdo a las etapas en lo referido a hidratación, desayuno, comida, merienda, que se da en la escuela, Orientar sobre creencias, supuestos, déficits, indicaciones sobre menús, corregir pautas.

## Análisis del discurso pregunta N°4 de todos los entrevistados

UA	Creencia acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista
1	“Una de las cuestiones principales es la <b>alimentación</b> , seguida de la <b>suplementación</b> , pero se debe hacer en forma <b>progresiva</b> ...muchos <b>nadadores</b> toman <b>suplementos</b> por su cuenta, los toman de golpe y empiezan con <b>intolerancias</b> gástricas, diarrea y pueden llegar a malograr hasta un tercio del <b>macrociclo</b> , he visto síntomas de <b>deshidratación</b> en <b>nadadores</b> de nivel nacional. Nosotros nos manejamos con dos <b>médicos</b> en nuestro equipo. Pero por cuestiones económicas los chicos no van.”
2	“Yo pienso que el valor de la <b>alimentación</b> dentro del <b>plan</b> integral del <b>deportista</b> es al 100% , hay que ajustarla de acuerdo a la <b>etapa</b> del <b>entrenamiento</b> que se encuentren, en cada <b>macrociclo</b> puede haber <b>variaciones</b> .”
3	“Para mí la <b>alimentación</b> es fundamental dentro del plan de los <b>deportistas</b> , es la <b>nafta</b> que le ponés a tu cuerpo.”
4	“Para mí la <b>alimentación</b> dentro del <b>plan</b> del <b>deportista</b> es el 50 % del <b>entrenamiento</b> , no tenés <b>nafta</b> no podes funcionar. El <b>descanso</b> también es importante, hay muchas <b>distracciones</b> tecnológicas que no permiten que los chicos duerman las horas necesarias para <b>recuperarse</b> de los <b>entrenamientos</b> .”
5	“Que creo yo acerca del valor de la <b>alimentación</b> dentro del <b>plan</b> general de un <b>nadador</b> ...Bueno es el 100% también, pero el <b>entrenamiento</b> también es el 100% no puede faltar ninguna de las dos, junto con las otras dos patas del entrenamiento que para mí son: <b>descanso</b> , <b>alimentación</b> , <b>entrenamiento</b> y <b>preparación psicológica</b> .”
6	“Yo creo que en el plan de un <b>saltador</b> el valor de la <b>alimentación</b> es fundamental, la <b>calidad</b> nutricional da como respuesta la <b>calidad</b> motriz. Además de la <b>alimentación</b> es importante el <b>descanso</b> , la buena <b>calidad psicológica</b> , el buen <b>clima hogareño</b> y la <b>contención</b> porque este es un <b>deporte de riesgo</b> , donde se deben evitar <b>golpes</b> y <b>traumas</b> porque de lo contrario abandonan.”
7	“Que creo yo acerca del valor de la <b>alimentación</b> dentro del <b>plan</b> de un <b>deportista</b> ...depende de la <b>edad</b> y la <b>etapa</b> deportiva que estén. En <b>atletas</b> de <b>alto rendimiento</b> hacemos más énfasis. La <b>alimentación</b> es la <b>energía</b> del motor, cuando hacemos largos <b>entrenamientos</b> hacemos cortes para tomar una <b>colación</b> .”
8	“En mi opinión la <b>alimentación</b> dentro del <b>plan</b> del <b>nadador</b> es fundamental. Sin una buena <b>alimentación</b> no podes <b>entrenar</b> bien, no te <b>recuperas</b> bien, no te lesionas y tenés un mejor <b>descanso</b> .”
9	“Es una parte importante dentro del <b>plan</b> integral de <b>entrenamiento</b> , conjuntamente con la <b>recuperación</b> , y un sano <b>crecimiento</b> .”
10	“Dentro del <b>plan</b> de un <b>nadador</b> es muy importante el diseño de un buen <b>plan</b> alimentario va unido al <b>rendimiento</b> , está íntimamente relacionado.”

Nube pregunta N°4: Creencia acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista



La totalidad de los entrevistados coincide acerca del valor central de la alimentación dentro del plan de entrenamiento de nadadores y deportistas, sin descuidar aspectos tales como el descanso y la recuperación para lograr un rendimiento dentro del macrociclo, teniendo en cuenta etapa de crecimiento, edad, la contención psicológica, deshidratación, intolerancias, lesiones.

## Análisis del discurso pregunta N°5 de todos los entrevistados

UA	Creencia sobre los alimentos necesarios para incluir en la alimentación de un deportista
1	<p>“Alimentos para incluir en la alimentación de un deportista...creo que son fundamentales frutas, verduras, frutos secos, carnes e hidratos. Hay que insistir con el pescado.</p> <p>Básicamente los chicos tienen errados los conceptos. Abusan de los hidratos o de algo bueno y les gusta y lo comen en exceso, no diversifican. Los entrenadores sobre todo le tienen temor a la adopción de dietas extremas por parte de los nadadores sobre todo cuando comienzan a frecuentar los gimnasios.”</p>
2	<p>“Qué alimentos considero necesarios para incluir en la alimentación de un deportista, para mí fundamental frutas y verduras, después proteínas animales y vegetales, de las proteínas vegetales las que están en las legumbres. Hidratos de carbono antes del entrenamiento. Los chicos tienen que hacer una dieta variada...hay chicos que no comen verdura.”</p>
3	<p>“Yo considero necesarios para incluir en la alimentación de los chicos principalmente frutas, verduras y carnes. Les cuesta incorporar otras verduras que no sean tomate y lechuga...no salen de ahí. Si no suplementan no llegan, comen todo el día con 17 años no les alcanza.”</p>
4	<p>“En mi opinión en la alimentación de un deportista no deben faltar las pastas, las verduras...los chicos de ahora no comen verduras. Comen milanesa de pollo y papas, no hay comidas de olla en las familias. Es un problema social también tanto madre como padre trabajan, no cocinan y compran comidas elaboradas.”</p>
5	<p>“En mi opinión los alimentos que deben estar en el plan de un nadador son frutas y verduras por su aporte de vitaminas y fibras, proteínas por su función reparadora y plástica e hidratos de carbono de calidad (no tantas harinas blancas), no pueden faltar los aceites y los frutos secos. En nadadores de mayor nivel ya podemos hablar de suplementación con aminoácidos (en mi equipo por ahora solo dos toman esos suplementos).”</p>
6	<p>“Para mí los alimentos que no deben faltar en la alimentación de un saltador son carnes rojas magras, pollo, pescado, vegetales, verduras, aceite de oliva, frutas, frutos rojos, cereales en forma de pastas, líquidos agua sobre todo y luego jugos de frutas.”</p>
7	<p>“Para mí los alimentos que deben incluir las chicas son proteínas para la recuperación muscular después del entrenamiento en forma de pescados, carnes rojas y blancas. También hidratos de carbono de rápida absorción por las características explosivas del deporte. Grasas en forma de aceite y frutos secos. Y no me quiero olvidar de frutas y verduras.”</p>
8	<p>“No pueden faltar en la alimentación de un nadador los lácteos, yogures, pastas, cereales, pescado, frutas. Los chicos no comen verduras.”</p>
9	<p>“Un deportista tiene que consumir verduras de todos los colores, frutas todas, cereales, legumbres, frutas secas, pescados, carnes rojas, aceites, hidratos de carbono, pastas. La hidratación es muy importante también. No consumir grasas saturadas, harinas blancas, ni comidas super elaboradas, enfatizar en la comida casera, utilizar poca azúcar y poca sal.”</p>
10	<p>“Los alimentos que yo considero necesarios para que estén incluidos en la alimentación de un saltador son carnes, semillas, granos, legumbres, verduras. Deben tener una alimentación variada con presencia de hidratos de carbono, proteínas y grasas.”</p>



## Análisis del discurso pregunta N° 6 de todos los entrevistados

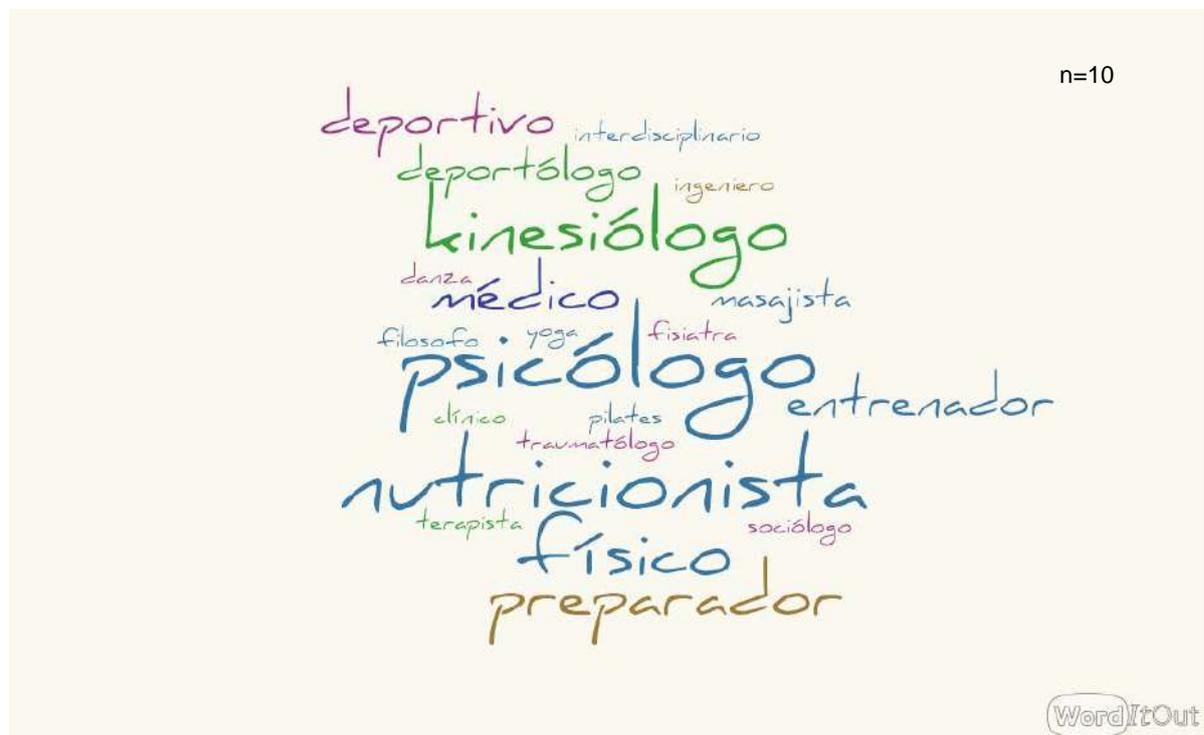
UA	Creencia acerca de los tópicos relevantes que debe tratar un nutricionista en un equipo deportivo
1	<p>“Para mí sería importante que el <b>nutricionista</b> les <b>enseñe a comer</b>, establecer una <b>relación</b> para poder <b>corregir</b>. <b>Charlas</b> con el <b>entrenador</b> para combinar con él y estar al tanto de las <b>exigencias</b> que va a tener el <b>nadador</b> en las diferentes <b>etapas</b>.  <b>Qué comer</b> y que no <b>comer</b> en un <b>torneo</b>, que se puede <b>comer</b> y que no se puede. Inculcarles que <b>comer sano</b> es <b>comer</b> rico, porque eso también es un <b>mito</b>.  Los chicos hacen las cosas mal y el <b>entrenador</b> no se entera, hace falta un tercero que se lo cuente.”</p>
2	<p>“Para mí los temas que debería tocar un <b>nutricionista</b> en el equipo serían: primero <b>orientarlos</b>, darles <b>recomendaciones</b> para todo su <b>día</b>, para organizarse la <b>semana</b>, durante la <b>competencia</b>.  Durante la <b>competencia</b> es importante porque los chicos juegan 4-5 <b>partidos</b> en un fin de semana y eso es mucho <b>desgaste</b>.  También les tendría que hablar acerca de cómo reponer <b>energía</b> y <b>fluidos</b> entre <b>partido</b> y <b>partido</b>.  Muchos chicos pasan todo el día en el <b>colegio</b>...también debería orientarlo sobre la confección de <b>viandas</b> saludables.”</p>
3	<p>“Los temas que tendría que tratar un <b>nutricionista</b> con mi equipo serían...que les enseñe a <b>comer</b>, que no vengan con el estómago vacío porque no van a poder <b>rendir</b>.”</p>
4	<p>“El <b>nutricionista</b> tendría que trabajar con la <b>familia</b>, enseñarles a ellos para que sus <b>hijos</b> puedan aprender a <b>comer</b> y a respetar los <b>horarios</b> de las <b>comidas</b>.”</p>
5	<p>“Los tópicos más importantes que debería plantear un <b>nutricionista</b> para mí son sobre todo <b>estructurar</b> la <b>alimentación</b>, haciendo hincapié en la importancia de cada una de las <b>comidas</b>.  Explicarle a los <b>nadadores</b> cómo funciona la <b>alimentación</b>, explicarles la <b>falacia</b> de que hay que <b>comer</b> poco para bajar de peso. Que se debe activar el <b>sistema digestivo</b> con una <b>colación</b> porque eso también hace que se gasten <b>calorías</b>. Las diferencias entre <b>alimentos naturales</b> y <b>los procesados</b>, quitar el <b>exceso de azúcares</b> y <b>harinas blancas</b>...y también sobre la importancia de tomar <b>agua</b> durante los <b>entrenamientos</b>.  Es difícil trabajar estos temas con los <b>adolescentes</b>, debemos llegar a sus casas...a sus <b>padres</b>.”</p>
6	<p>“Los temas de interés que tendría que tratar el <b>nutricionista</b> para mí serían en principio nosotros durante la <b>etapa</b> de <b>escuela</b> de iniciación estamos abocados a un proceso de <b>adaptación</b> en donde es fundamental crear un vínculo de confianza sobre todo porque estamos hablando de un deporte de riesgo, en esta primera instancia tratamos de insertarlo en el <b>deporte</b>.  Luego lo vamos observando para hablarles de la <b>calidad</b> de la <b>alimentación</b> y que <b>alimentos</b> deben <b>evitar</b>, me interesaría que el <b>nutricionista</b> les hable acerca de la importancia del <b>desayuno</b>, de darle <b>estrategias</b> para evitar el <b>picoteo</b>, que pueden comer durante la <b>competencia</b>, la importancia de <b>comer frutas secas</b>, <b>desecadas</b> ya que les aporta <b>energía</b> para el <b>entrenamiento</b> y la <b>competencia</b>.”</p>
7	<p>“Los temas que debería tratar un <b>nutricionista</b> en el <b>equipo</b> de <b>nado sincronizado</b> serían <b>hidratación</b>, comida <b>saludable</b> por el aporte de <b>vitaminas</b> y porque están en <b>crecimiento</b>.  El tema de la <b>anorexia</b> deberían tratarlo porque lo he observado y ha habido casos. No se trata de no <b>comer</b> sino de comer bien.  Los casos de <b>sobrepeso</b> se tratan con los <b>padres</b>.  Otro tema a tratar de importancia es la <b>organización</b> y <b>planificación</b> de sus comidas con <b>anticipación</b>.”</p>
8	<p>“Un <b>nutricionista</b> tiene que tratar con los <b>nadadores</b> y con los <b>padres</b> temáticas tales como la importancia del <b>desayuno</b>, el consumo de <b>frutas</b> y <b>verduras</b>, darle algunos tips para llevar <b>viandas</b> a los <b>entrenamientos</b>, no saltar <b>comidas</b>, la influencia que tiene en el <b>rendimiento</b> y en el <b>estado anímico</b> una buena <b>alimentación</b>.”</p>
9	<p>“Un <b>nutricionista</b> debe encarar estos temas con un equipo deportivo, <b>hábitos</b> alimentarios y sus <b>principios</b> en cuanto a <b>cantidad</b>, <b>calidad</b>, <b>armonía</b>, <b>equilibrio</b> y <b>variabilidad</b>. Que <b>comer antes</b> y <b>después</b> de <b>entrenar</b> (<b>hidratos antes</b>, <b>proteínas después</b>). Darle los <b>fundamentos</b> de porque como lo que <b>come</b>, para que el <b>nadador</b> sea capaz de <b>autorregularse</b>. Darle recetas de comidas saludables, platos con cuchara, combinaciones de <b>cereales con legumbres</b>, tamaño de las <b>porciones</b>.”</p>
10	<p>“Un <b>nutricionista</b> debería hablarles a mis <b>deportistas</b> sobre la importancia de la <b>hidratación</b>, el <b>desayuno</b>, las <b>comidas</b> durante la <b>competencia</b>, el <b>equilibrio</b> entre las mismas, el <b>descanso</b>, la cantidad de <b>comidas</b> por día, la <b>variedad</b> de alimentos y animarse a <b>probar</b> nuevos alimentos.”</p>



## Análisis del discurso pregunta N°7 de todos los entrevistados

UA	Pensamiento acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas
1	“Si tuviese la oportunidad además del <b>entrenador</b> incluiría al <b>médico</b> , <b>nutricionista</b> , <b>psicólogo</b> , <b>kinesiólogo</b> o <b>terapeuta físico</b> y hasta un <b>filósofo</b> como tiene el equipo de futbol del Barcelona, tienen también un <b>sociólogo</b> . Yo también incluiría a un <b>ingeniero</b> .”
2	“Que pienso yo acerca de incluir en mi equipo de trabajo a profesionales de otras áreas...sería bárbaro! Es importante un <b>nutricionista</b> , <b>kinesiólogo</b> , <b>preparador físico</b> , <b>medico deportólogo</b> , <b>masajista</b> , <b>psicólogo deportivo</b> . En el <b>waterpolo</b> los <b>arqueros</b> tienen mucha <b>presión</b> .”
3	“Para mí de tener la posibilidad de incluir a otros profesionales yo tendría un <b>médico</b> , un <b>preparador físico</b> específico para cada categoría, un <b>psicólogo</b> y <b>nutricionista</b> .”
4	“Si tuviese la posibilidad de incluir a otros profesionales en el equipo deportivo, serian un <b>deportólogo</b> , un <b>nutricionista</b> y un <b>psicólogo</b> .”
5	“En el club once unidos donde también trabajo como <b>entrenador</b> tenemos conformado un equipo <b>interdisciplinario</b> con <b>nutricionista</b> , <b>psicólogo deportivo</b> , <b>kinesiólogo</b> , <b>preparador físico</b> , <b>entrenador</b> , <b>médico clínico</b> .”
6	“En cuanto a incluir profesionales de otras áreas, yo pienso que cuantos más profesionales le ofrecemos al chico más completa va a ser su evolución. Yo incluiría un <b>kinesiólogo</b> , <b>masajista</b> , <b>psicólogo deportivo</b> , <b>nutricionista</b> , <b>entrenador</b> , <b>preparador físico</b> de musculación y profesor de <b>yoga</b> .”
7	“Acerca de incluir en el equipo de trabajo a profesionales de otras áreas me parece muy bien, incluiría al <b>psicólogo deportivo</b> para tratar temas <b>grupales</b> , en el caso de deportistas avanzadas las trabajaría en forma <b>personalizada</b> . También un <b>deportólogo</b> , <b>kinesiólogo</b> , <b>preparador físico</b> , profesor de <b>pilates</b> para flexibilidad y postura y profesora de <b>danza</b> .”
8	“Incluiría a un <b>preparador físico</b> para la pretemporada y acondicionamiento durante el año, <b>psicólogo</b> , <b>nutricionista</b> , <b>kinesiólogo</b> , <b>traumatólogo</b> .”
9	“Me parece muy importante incluir en el equipo de trabajo a otros profesionales como <b>nutricionista</b> , <b>psicólogo</b> y <b>kinesiólogo</b> .”
10	“Que pienso acerca de incluir en mi equipo de trabajo a otros profesionales...bueno el primero sería un <b>psicólogo</b> ya que los <b>saltos ornamentales</b> son una <b>disciplina compleja</b> , donde hay que enfrentar <b>miedos</b> , inseguridades, desafíos y superar el vértigo. La psiquis trabaja todo el tiempo hay progresos y retrocesos. Después incorporaría al <b>médico fisiatra</b> y <b>nutricionista</b> .”

Nube pregunta N°7: Pensamiento acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas

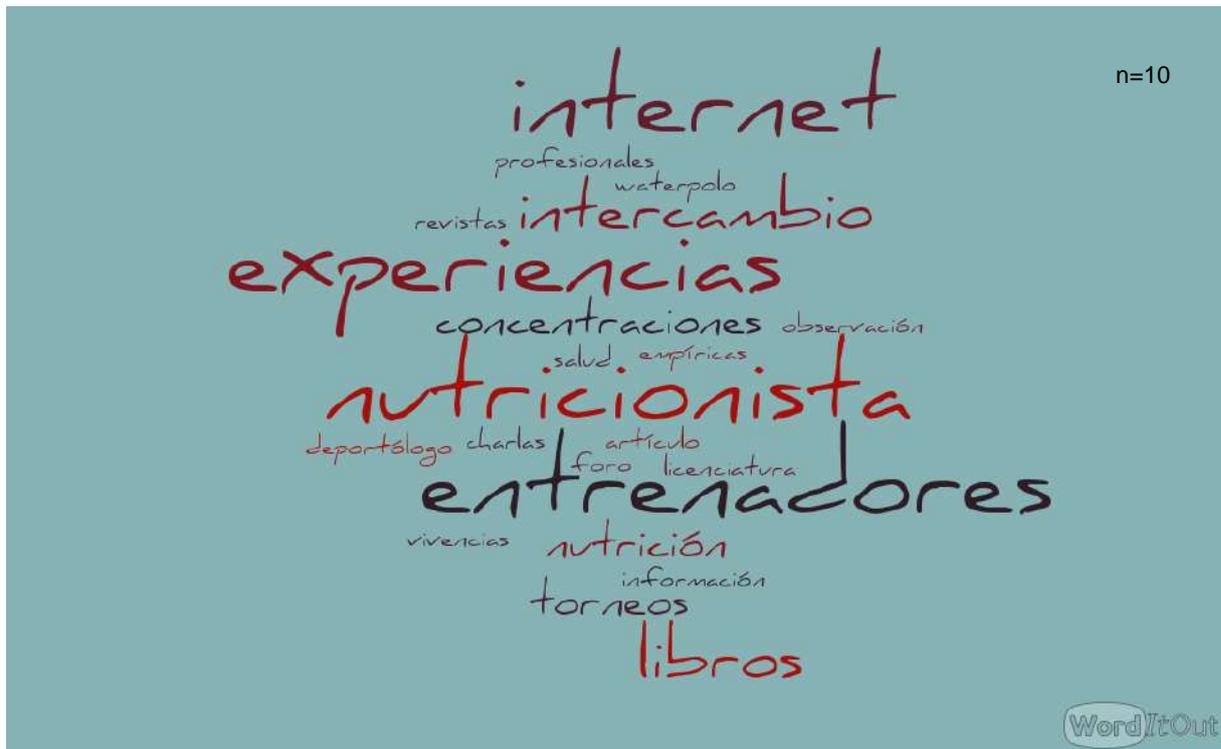


En esta representación se observa que los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos priorizan la presencia de un psicólogo dentro de su equipo de profesionales, seguido del nutricionista, luego vuelven a hacer mención del psicólogo ya encuadrándolo en la especialidad deportiva. Continúan citando al kinesiólogo y preparador físico seguido por el médico y el deportólogo.

## Análisis del discurso pregunta N°8 de todos los entrevistados

UA	Tipo de fuente utilizada en temas relacionados con la alimentación
1	“Cuando consulto el foro de entrenadores de Madrid si hay algún artículo sobre nutrición lo leo, también cuando viajo y voy a torneos o concentraciones aprovecho a intercambiar experiencias con otros entrenadores.”
2	“Mis fuentes de información sobre temas de alimentación son internet, consulto con mi nutricionista personal, y trato de ir a charlas sobre alimentación porque soy vegetariana, pero no es mi intención que mis atletas lo sean.”
3	“En temas de nutrición he leído el libro de la dieta Zona, leo revistas de temas de salud en general y comparto experiencias con otros entrenadores.”
4	“No busco específicamente sobre temas de alimentación, cuando busco algo sobre waterpolo si hay algún artículo de nutrición lo leo. Si tengo dudas lo consulto con el deportólogo.”
5	“Yo me guío por nutricionistas. Cuando cursé la Licenciatura en alto rendimiento en la Universidad de Lomas de Zamora tuve Nutrición I y II. Además observo mucho a mis deportistas y nos manejamos con la experiencia empírica.”
6	“Cuáles son mis fuentes de información en temas de alimentación, mirá me guío por internet, por nutricionistas conocidos y sobre todo por el intercambio con otros colegas durante concentraciones y torneos donde compartimos nuestras experiencias.”
7	“Yo obtengo información acerca de temas relacionados con la alimentación por intermedio de nutricionistas, libros e internet.”
8	“Mis fuentes de información son internet, libros y consulto con entrenadores de mayor experiencia en temas relacionados al consumo de suplementos.”
9	“Mis fuentes de información en temas nutricionales son sobre todo relación con nutricionistas que me recomiendan alguna lectura en particular y el intercambio de ideas con ellos.”
10	“Para acceder a temas de alimentación recorro a internet, y al intercambio de información y vivencias laborales con otros profesionales.”

Nube pregunta N°8: Tipo de fuente utilizada en temas relacionados con la alimentación



En esta representación se observa una dinámica muy común entre los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos, citan a internet como fuente de información en temas relacionados con la alimentación, pero al mismo tiempo el intercambio de experiencias con otros entrenadores y la consulta con nutricionistas se ubican en el mismo estrato.



**Conclusiones**

En el presente trabajo de investigación se buscó determinar cuáles son las representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de los deportes acuáticos. De los datos recolectados a través de la encuesta y de su posterior análisis del discurso se puede apreciar en las representaciones sociales por entrevistado que en su totalidad consideran a la alimentación como un tópico de suma importancia y de gran impacto sobre el rendimiento deportivo. El 50% de los entrevistados, muestra al nadador-deportista en el centro de la representación y esto se explica desde la lógica del entrenador ya que todo su trabajo gira en torno a su atleta, mientras que el otro 50% tiene a la alimentación como núcleo central. A continuación el 70% de los entrevistados cita al rendimiento en orden de importancia detrás de la alimentación y de la figura nadador –deportista. El 60% de los entrevistados cita lo deportivo como explicación de lo no recreativo del deporte acuático en cuestión, por las exigencias particulares de cada uno que se fueron dejando ver a lo largo del interrogatorio, tales como nadador, saltador, deportista, nado sincronizado, adolescentes. La figura del nutricionista es destacada en el 80% de la muestra y la tendencia general explica la necesidad de su labor educativa en grupos de padres, debido a que se trata con poblaciones de niños y adolescentes; y son sus padres los que los proveen de la alimentación.

En cuanto al análisis del discurso enfocado en cada interrogante en particular se observa que frente a la creencia sobre la relación entre alimentación y rendimiento deportivo la totalidad de los encuestados coincidieron en resaltar una fuerte ligazón, así como el papel relevante del entrenamiento y la recuperación como pilares fundamentales de un plan de trabajo con deportistas de cierto nivel competitivo. En lo que respecta a creencia sobre los factores que inciden en el rendimiento deportivo sin importar su orden de aparición en las entrevistas todos concuerdan en que hay factores propios del deportista como genética, talento, biotipo, personalidad, disposición, capacidad psicológica, nivel educativo, estudio, familia, alimentación, recuperación y descanso. Luego se presentan factores propios del ambiente infraestructura, apoyo, disponibilidad horaria, plan de entrenamiento, capacidad del entrenador. En lo referido a su opinión de realizar alguna recomendación nutricional y el momento indicado todos concuerdan en la necesidad de hacerlas sobre todo durante los entrenamientos y las competencias en forma de interrogantes sobre la problemática del cumplir con el desayuno, la hidratación, las comidas en el ámbito escolar, el evitar la comida chatarra, la importancia de la merienda, pero resaltan la figura del nutricionista en cuanto a su rol educativo frente a los padres y la familia en pos de brindarles estrategias para poder lidiar con la alimentación de estos jóvenes atletas.

Al observar la creencia acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista ésta aparece como un pilar dentro de un plan de entrenamiento que también está sostenido en equilibrio con la recuperación y el descanso.

En lo referido a las creencias de los profesores y entrenadores de los deportes en cuestión acerca de los alimentos necesarios para incluir en la alimentación del deportista la totalidad de la muestra se volcó en resaltar en primera línea a las frutas y las verduras, seguidas por las carnes, pastas y el 60% de la muestra señaló a los hidratos como un alimento, y el 40% hizo lo propio con las proteínas. El 60% incluyó a las carnes en su listado. El 50% señaló la necesidad de incluir pescado dentro del plan alimentario del deportista. El 40% incluyó a los frutos secos dentro de su lista, el 40% nombró a los aceites en el grupo de las grasas.

Al indagar sobre la creencia acerca de los tópicos relevantes que debe tratar un nutricionista en un equipo deportivo se observa que el 60% de la muestra se refiere a la labor de enseñar a comer, un 40% solicita estrategias alimentarias durante las competencias, el mismo porcentaje se refiere a las comidas en lo que tiene que ver con que alimentos puedo comer y cuales debo tratar de evitar. El 40% se refirió a la importancia de hacer hincapié en la hidratación de los atletas durante los entrenamientos. El 30% marco la importancia de transmitir estas recomendaciones a los padres y familia.

El pensamiento acerca de incluir en el equipo de trabajo a profesionales de otras áreas se vio acaparado por la figura del psicólogo en el 50% de la muestra, mientras que el otro 50% se refirió también al psicólogo pero ya desde la exigencia de su especialización deportiva, no ocurrió así con el nutricionista que si bien el 100% de los entrevistados lo solicitó dentro de su equipo ninguno remarcó la necesidad de que este posea la especialidad en el área deportiva. Preparador físico, kinesiólogo y médico son las elecciones que siguieron a continuación.

Cuando se les preguntó a los profesores de educación física y entrenadores acerca de sus fuentes de información en temas relacionados con la alimentación todos coincidieron en que citan a internet como fuente de información en temas relacionados con la alimentación pero al mismo tiempo el intercambio de experiencias con otros entrenadores y la consulta con nutricionistas se ubican en el mismo estrato.

Dentro de este contexto, como Licenciados en Nutrición se deja en evidencia la requisitoria de esta población en cuanto a la labor educativa del nutricionista dirigida a todos los actores de este sistema; profesores de educación física, entrenadores, padres, familia, niños y adolescentes. Una labor enfocada a un objetivo común que debe ser abordado desde distintas perspectivas para poder seducir a todos sus protagonistas.

Para finalizar y promover futuras investigaciones se plantean otras vías de acceso a esta misma temática, ya que en este trabajo se englobó a los deportes acuáticos como natación, saltos ornamentales, waterpolo y nado sincronizado como un sólo bloque. En posteriores aproximaciones se pueden formular estrategias nutricionales basadas en la problemática particular de cada disciplina deportiva, porque poseen diferentes modalidades de ejecución, con exigencias físicas, coordinativas, psicológicas y nutricionales que tienen cierta disimilitud.



## **Bibliografía**

- Abric, J. (1987). *Cooperation, competition et representations sociales*. Suiza: Cousset Del Val.
- Abric, J. (2004). *Prácticas sociales y representaciones*. México: Ediciones Coyoacán.
- ADA. (2000). *Position of the American Dietetic Association, Dietitians fo Canada and American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance*. J Am Diet Assoc (100), 1543-56.
- Aguirre, L. C. (2010). *Desafíos emergentes en la Nutrición del Adolescente*. Rev. Chil. Pediatr, 6(81), 488-497.
- Amón, D. (2005). *La psicología social de la comida: una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas*. Subjetividad y Procesos Cognitivos (7), 45-71.
- Andreatta, M. (2013). *La alimentación y sus vínculos con la salud desde la Teoría de las Representaciones Sociales*. Diaeta, 31(142), 42-49.
- Aranceta Bartrina, J. (2001). *Nutrición comunitaria* (Segunda ed.). Barcelona: Masson.
- Araya Umaña, S. (2002). *Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión*. Costa Rica, Flacso.
- Arboleda Montoya, L. (Enero-Junio de 2007). *Significado del saber popular en alimentación en un grupo de nutricionistas dietistas*. Perspectivas en nutrición humana, 9(1), 49-60.
- Armstrong, N. A. (2011). *The Elite Young Athlete*. Med Sport Sci., 56, 47-58.
- Arnaiz, G. (2007). *Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario*. Salud Pública, 49, 236-242.
- Arnaiz, M. (Abril-Junio de 2010). *Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social*. (U. d. Janeiro, Ed.) Physis- Revista de Saude Colectiva., 20, 357-386.
- Association., A. D. (1997). *Nutrition trends survey*. Chicago IL.: American Dietetic Association.
- Banchs, M. (1984). *Las representaciones sociales: sugerencias sobre una alternativa teórica y un rol posible para los psicólogos sociales en Latinoamérica*. En Bernardo Jiménez (Compilador). *Aportes críticos a la Psicología social en Latinoamérica*.
- Banchs, M. (2007). *Entre la ciencia y el sentido común: representaciones sociales y salud*. (U. d. Guadalajara, Ed.) México.
- Bazán, N. M. (septiembre de 2014). *Actividad física, comportamiento sedentario y estado nutricional en escolares de la ciudad de Buenos Aires*. Actualización en Nutrición, 15(3), 52-58.
- Berger, P. T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

- Bruner, J. (2002). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bucher, W. (1999). *1000 Ejercicios y Juegos de Natación y actividades acuáticas* (Segunda ed.). Barcelona: Hispano Europea.
- Burke, L. (1994). *Clinical Sports Nutrition*. Sydney: McGraw-Hill.
- Calvo Pacheco, M., & Arias Rodríguez, A. R. (2009). *Estudio antropométrico y educación nutricional en escolares de la isla de Tenerife*. Tenerife: Universidad de la Laguna.
- Contreras Hernández J, G. A. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*, Barcelona: Editorial Ariel.
- Contreras Hernandez, J., Gracia Arnaiz, M. (2005). *Alimentacion y cultura: Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Contreras, J. (1995). *Alimentacion y cultura: necesidades, gustos y costumbres*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Cooper, D. (1995). *New horizons in pediatric exercise research*. New Horizons in Pediatric Exercise Science, 1-24.
- Cortegaza Fernandez, D. L. (agosto de 2015). *Bases teoricas del rendimiento deportivo*. Revista Digital, 20(207).
- Cuadra-Martinez, D.-M.-R. (julio-diciembre de 2012). *Representacion social de deporte y educacion fisica en estudiantes con obesidad*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 10(2), 983-1001.
- De la lengua española, R. (1992). *Diccionario de la Real Academia de la lengua española*. Madrid: 21.
- De la Paz Echeverria, M. D. (2012). *Problemas de representaciones sociales*. Educacion Fisica y Ciencia, 14, 93-96.
- Del Castillo, V. (1998). *La alimentacion del deportista*. *Lecturas Educacion Fisica y deportes*, 3(9).
- Di Giacomo, J. (1989). *Teoria y metodo de analisis de las representaciones sociales*. En: Darío Páez et al. *Pensamiento, individuo y sociedad, Cognicion y representacion social*. Madrid: Fundamentos.
- Diaz Cordova, D. (2012). *Los metodos cualitativos y la antropologia alimentaria*. DIAETA, 141(30), 25-36.
- Domenech, M. (2004). *Metodo Estivil para enseñar a comer. ¡A comer!* Barcelona: Plaza Janes.
- Durkheim, E. (1895-1986). *Las reglas del metodo sociologico*. Mexico: Fondo de Cultura Economica.

- Ells, L. F. (2008). *A systematic review of the effect of dietary exposure that could be achieved through normal dietary intake on learning and performance of school-aged children of relevance to UK schools*. Br J Nutr. (100), 927-36.
- Famose. (1999). *Cognición y rendimiento motor*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Farr, R. (1986). *Las representaciones sociales*. En: Serge Moscovici (Compilador) *Psicología Social II*. Barcelona: Paidós.
- Farr, R. (2003). *De las representaciones colectivas a las representaciones sociales: ida y vuelta*. En A. Castorina (Comp), *Representaciones sociales: problemas teóricos y conocimientos infantiles*. Barcelona: Gedisa.
- Fernandez, M. (2007). *Entrenamiento físico deportivo y alimentación* (Vol. 24). Paidotribo.
- Funes Molineri, M. G. (2009). *Algunas reflexiones sobre las representaciones sociales y las prácticas de los profesionales de salud escolar*. Anuario de Investigaciones, 231-237.
- Garrote, N. (2003). *Redes alimentarias y nutrición infantil. Una reflexión acerca de la construcción de poder de las mujeres a través de las redes sociales y la protección nutricional de niños pequeños*. Cuadernos de Antropología Social (17), 117-137.
- Garzon Medina, C. I. (2013). *Prácticas alimentarias y significados de alimentos light en familias de un sector urbano de Bogotá*. Suma Psicológica, 1(20), 89-99.
- Giding, S. e. (2006). *Dietary recommendations for children and adolescents: A guide for practitioners*. Pediatrics (117), 544-49.
- Gimenez, G. (1999). *La importancia estratégica de los estudios culturales en el campo de las ciencias sociales en Pensar las Ciencias Sociales HOy*. Guadalajara: ITESO.
- Gonzalez-Gross, M.-R. (2001). *La nutrición en la práctica deportiva, adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista*. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 51(4), 321-331.
- Gracia Arnaiz, M. (2010). *Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social*. (Vol. 20). Rio de Janeiro: Physis.
- Grosser. (1992). *Rendimiento deportivo*. Mexico.DF.: Ediciones Roca S.A.
- Grosser, M. (1990). *Técnicas de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca.
- Jodelet, D. (1984). *La representación social: fenómeno, concepto y teoría*. En Moscovici S. *Psicología Social II*. Barcelona-Buenos Aires-México: Paidós.
- Jodelet, D. (1996). *La representación social: Fenómenos, conceptos y teoría*. En Moscovici, S.(Comp), *Psicología Social II*. Barcelona: Paidós.
- Jodelet, D. (junio de 2011). *Aportes del enfoque de las representaciones sociales al campo de la educación*. Espacios en Blanco-Serie indagaciones, 1(21), 133-154.
- Kleinman, R. e. (2002). *Diet, breakfast and academic performance in children*. Ann Nutri Metab, 46, 24-30.

- Larson, N.-S. D. (2007). *Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood*. *J Am Diet Assoc*(107), 1502-10.
- Leon, M. (2002). *Representaciones sociales: actitudes, creencias, comunicacion y creencia social*. Buenos Aires: Prentice Hall.
- Lolas, F. (2000). *El desvalimiento como proceso biografico. En bioetica y antropologia medica*. Santiago de Chile: Mediterraneo.
- Lucas, A. (1997). *Paediatric nutrition as a new subspecialty: is the time right?* *Archives of Disease in Childhood* (76), 3-5.
- Martens, R. (1976). *Competition: In need of a theory. In: Social problems in athletics*. Illinois: Urbana, University of Illinois Press.
- Martin-Baro, I. (1985). *Accion e ideologia*. San Salvador: Universidad Centroamericana.
- Martinez-Sanz, J.-A. (2013). *Necesidades energeticas, hidricas y nutricionales en el Deporte*. Motricidad, *European Journal of Human Movement*, 3752.
- Martinic, J. (1990). *Saber Popular*. En Mariño G. *Del mesianismo y populismo al dialogo de saberes*. Bogota: Dimension Educativa.
- Materan, A. (julio-diciembre de 2008). *Las representaciones sociales: un referente teorico para la investigacion educativa*. (U. d. Andes, Ed.) *Geoenseñanza*, 13(2), 243-248.
- Mathe, T. T. (2008). *Du discours nutritionnel aux representations de l' alimentation*. *Cahier de recherche* (252), 5-7,41-53.
- Matveev, L. (1983). *Periodizacion del entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Raduga.
- Maughan, R. J. (1996). *Nutrition in Sport*. Atlanta: Blackwell Science.
- Mc Cormick, M. L. (2005). *Caracteristicas de los hogares y habitos alimentarios en Buenos Aires y sus alrededores*. *Cuadernos del Ceagro*, 1, 45-78.
- Mora, M. (2002). *La teoria de las representaciones sociales de Serge Moscovici*. *Athenea Digital* (2), 1-25.
- Morales, V. (2005). *Aspectos Psicosociales del Joven Consumidor: Familia y Consumo*. *III Jornadas sobre los derechos de los menores* (págs. 109-138). Madrid: Mayoral Eds.
- Morlot, R. M. (2010). *Activite physique et consommation de fruits et legumes: representations sociales en fonction de l'age*. *Sante Publique*, 4, 417-424.
- Moscovici, S. (1961). *El psicoanalisis, su imagen y su publico*. (1979 ed.). Buenos Aires: Huemul S.A.
- Moscovici, S. (1968). *Psicologia social II. Pensamiento y vida social. Psicologia social y problemas sociales*. Barcelona: Paidós.
- Nelson Steen, S. (1996). *Nutrition for the school-aged child athlete. In the Child and Adolescent Athlete*. (O. Bar-Or, Ed.) Blackwell Science.

- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Onzari, M. (2004). *Fundamentos de Nutrición en el Deporte*. Buenos Aires: Editorial El Ateneo.
- Paez, D. (1987). *Características, funciones y proceso de formación de las representaciones sociales*. En Dario Paez y Colaboradores: Pensamiento, individuo y sociedad. Cognición y representación social. Madrid: Fundamentos.
- Parales Quenza, C. (2006). *Representaciones sociales del comer saludablemente: un estudio empírico en Colombia*. Universitas Psychologica, 613-626.
- Pate, R. (2008). *The evolving definition of "sedentary"*. Exerc.Sports Sci., 4(36), 105-113.
- Pereira de Sa, C. (1998). *A construação do objeto de pesquisa em representações sociais*. Rio de Janeiro: Ed. UERJ.
- Petrie, H. E. (2004). *Nutritional concerns for the child and adolescent competitor*. Nutrition (20), 620-31.
- Prada Gomez, G. E. (2006). *Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable*. Salud UIS (5), 181-188.
- Rodríguez Salazar, T., García Curiel, M. L. (2007). *Representaciones sociales. Teoría e investigación*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Roemminch, J. (2001). *Consequences of sport training during puberty*. J Endocrinol Invest (24), 708-15.
- Rowley, S. (1987). *Psychological effects of intensive training in young athletes*. Journal of Childhood Psychology and Psychiatry. (26), 371-377.
- Serra Majena, L. C. (2001). *Food patterns of Spanish schoolchildren and adolescents*. EnKid study. Public Health Nutrition (4), 1433-1438.
- Sobal, J. L. (1994). *Vitamin/mineral supplement use among high school athletes*. Adolescent, 835-843.
- Tanner, J. (1989). *Focus into Man: Physical Growth from Conception to Maturity*. Ware, UK: Castlemead Publications.
- Target, C. (2002). *Como se enseñan los deportes*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Torres Lopez, T. (2002). *Una aproximación cualitativa al estudio de enfermedades crónicas: las representaciones sociales*. Rev. Universidad de Guadalajara, 23.
- Urdampilleta, A.-S.-G. (2013). *Valoración bioquímica del entrenamiento: herramienta para el Dietista-Nutricionista Deportivo*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 2(17), 73-83.
- Vazquez, C. D.-N. (1998). *Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico*. Madrid: ediciones Diaz de Santos.

- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zawadzki Desia, N. (2004). *La practica deportiva en niños, niñas y adolescentes*. *Pediatr Py*, 31(1).

### **Sitios web consultados**

<http://www.scielosp.org>

<http://revistasan.org.ar/>

<https://scholar.google.com.ar/>

<http://www.sap.org.ar>

<http://nutrinfo.com>

<http://www.efdeportes.com/index.php/EFDeportes>

<https://www.scoop.it/t/educacion-fisica...en-la.../revista-digital-efdeportes-com>

<http://www.humankinetics.com/>

<https://journals.humankinetics.com/>

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/>

<http://www.aadynd.org.ar/diaeta/>

<http://www.gssiweb.org/es-mx>



María Emilia Di Scala

## Representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos de la ciudad de Mar del Plata

**Objetivo:** Determinar las representaciones sociales de la importancia de la alimentación y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos.

**Materiales y métodos:** Investigación de tipo cualitativa descriptiva de corte transversal. Se llevaron a cabo 10 entrevistas a profesores de educación física y entrenadores de deportes acuáticos pertenecientes al EMDER (Ente Municipal de Deporte y Recreación) del Partido de General Pueyrredón. Se indago su edad, sexo, nivel de instrucción y antigüedad en la profesión, así como también creencia sobre la relación entre alimentación y rendimiento deportivo, sobre los factores que inciden en el rendimiento deportivo. Opinión acerca de realizar alguna recomendación nutricional a sus deportistas y el momento indicado. Creencia acerca del valor de la alimentación dentro del plan de un deportista, sobre alimentos necesarios para incluir en la alimentación de un deportista, acerca de los tópicos relevantes que debe tratar un nutricionista en un equipo deportivo. Se les pregunto su opinión acerca de incluir en su equipo de trabajo a profesionales de otras áreas y finalmente el tipo de fuente utilizada en temas relacionados con la alimentación.

**Resultados:** De los datos recolectados a través de la encuesta y de su posterior análisis del discurso se puede apreciar en las representaciones sociales por entrevistado que en su totalidad consideran a la alimentación como un tópico de suma importancia y de gran impacto sobre el rendimiento deportivo. El 50% de los entrevistados, muestra al nadador-deportista en el centro de la representación y esto se explica desde la lógica del entrenador ya que todo su trabajo gira en torno a su atleta, mientras que el otro 50% tiene a la alimentación como núcleo central. A continuación, el 70% de los entrevistados cita al rendimiento en orden de importancia detrás de la alimentación y de la figura nadador –deportista. El 60% de los entrevistados cita lo deportivo como explicación de lo no recreativo del deporte acuático en cuestión, por las exigencias particulares de cada uno que se fueron dejando ver a lo largo del interrogatorio, tales como nadador, saltador, deportista, nado sincronizado, adolescentes. La figura del nutricionista es destacada en el 80% de la muestra y la tendencia general explica la necesidad de su labor educativa en grupos de padres.

**Conclusiones:** la población encuestada demanda a través de sus representaciones sociales que el nutricionista tome su rol de educador para que en principio a través de los padres, como instrumentos transmisores de conocimientos, hábitos y costumbres vayan forjando en los niños y adolescentes una conducta alimentaria que les permita la práctica de su deporte en plenitud, contemplando un crecimiento acorde a su edad y biotipo.



**Representaciones sociales de la importancia de la alimentación  
y su impacto en el rendimiento deportivo de los profesores de  
educación física y entrenadores de deportes acuáticos  
de la ciudad de Mar del Plata**  
María Emilia Di Scala

