



**Efectos de los Factores Físicos y Psicológicos que Afectan el Rendimiento de los Atletas
Élite del Box HAKUNA**

Beatriz Helena Ramírez Vargas

Trabajo de grado presentado para optar al título de Profesional en Actividad Física y Deporte

Asesora

Zonaika Posada López Psicóloga del Deporte en ciencias del deporte

Línea de Investigación: Tendencias contemporáneas del ocio, la actividad física y el deporte

Grupo de Investigación: Familia, Desarrollo y Calidad de Vida

Universidad Católica Luis Amigó
Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar
Programa Actividad Física y Deporte
Medellín, 2025

Agradecimientos

“Me gustaría expresar mis más profundos y sinceros agradecimientos a la Universidad Católica Luis Amigo, por brindarme la oportunidad de crecer académicamente, personalmente y también como profesionalmente. La formación que recibí en esta institución ha sido para mí un pilar fundamental para mi desarrollo profesional y personal.

Para mis docentes, quienes con su experiencia, sabiduría y dedicación guiaron mi camino en este proceso, de antemano les agradezco profundamente por su apoyo y orientación para mi proceso como profesional. Su pasión por la enseñanza y su compromiso con la formación de estudiantes excepcionales han sido una fuente de inspiración para mí.

Por otro lado, no está demás agradecerle a mi asesora de grado que ha sido parte importante para mi trabajo, que con su paciencia, comprensión y dedicación me ayudó a superar los obstáculos y desafíos que surgieron durante el desarrollo de mi proyecto. Su confianza en mí y en mi capacidad para sacar adelante este trabajo, fue fundamental para mi motivación y perseverancia. Este logro no habría sido posible sin la colaboración y el apoyo por su parte. Gracias por creer en mí y por ayudarme a alcanzar este objetivo que tanto quería yo obtener. Me siento muy afortunada de haber tenido la oportunidad de rodearme de personas que hicieron de mí una persona más comprometida, apasionada y dedicada.

También quiero destacar especialmente la calidad de educación que recibí en esta universidad, que no solo me proporcionó conocimientos teóricos, sino también habilidades prácticas y valores que me guiarán en mi vida profesional y personal.

Por último, pero menos importante, agradecerle a mi familia, seres queridos y amigos, quienes me apoyaron y me motivaron durante todo este proceso. Su amor y apoyo incondicional han sido pilares para mí.

Gracias a todos por ser parte de este logro. Lo celebro con ustedes y espero que podamos seguir trabajando juntos para alcanzar nuevos objetivos y desafíos”.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Planteamiento del problema	12
Justificación	14
Objetivos	17
Marco de referencia	18
Antecedentes	18
Marco Teórico-conceptual	24
Marco normativo	38
Metodología	43
Diseño de investigación	46
Población/muestra	47
Criterios de inclusión	48
Criterios de exclusión	48
Categorías	49
Técnicas e instrumentos de recolección de la información	50
Delimitación y alcance	52
Plan de Análisis	52
Resultados	54

Discusión	82
Conclusiones	86
Cronograma	87
Referencias	88
Anexos	94

Siglas, acrónimos y abreviaturas

ATP	AdenosinTriFosfato
CPRD	Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo
SPSS	Test de Estrés Percibido
ME	Motivación Extrínseca
INTEG	Regulación Integrada
RID	Regulación Identificada
UINTY	Regulación Introyectada
AMOT	Amotivación
RPE	Escala Del Esfuerzo Percibido
GTD	Getting Things Done

Introducción

El CrossFit, como disciplina deportiva, ha logrado posicionarse en las últimas décadas como una de las modalidades de acondicionamiento físico más completas y exigentes dentro del mundo del fitness. Su propuesta de integral ejercicios de distintas áreas como la halterofilia, la gimnasia y el atletismo, incluso se han anexado otras variantes en esta modalidad dado que ha captado la atención de una amplia variedad de personas, desde aficionados que busca mejorar su condición física general hasta atletas de alto rendimiento que compiten a nivel profesional. Este tipo de entrenamiento se fundamenta en el desarrollo de la fuerza y la resistencia mediante movimientos funcionales, ejecutados con alta intensidad y adaptables a diferentes niveles de experiencia y capacidades físicas. La combinación de todas estas capacidades, muestra al CrossFit como un sistema de entrenamiento que es versátil, retador y dinámico, pero al mismo tiempo, también plantea una serie de desafíos, físicos y psicológicos que pueden impactar en el rendimiento deportivo de quién lo practica.

Aunque el crecimiento del CrossFit ha sido bastante amplio, se ha presentado una mayor demanda y exigencia por parte de las personas que lo practican, quienes, en su búsqueda por querer alcanzar sus metas, cada vez más ambiciosas, se están enfrentando a factores que están obstaculizando su rendimiento. Pero, a pesar de que esta modalidad deportiva presenta un método de entrenamiento accesible y adaptable, no todas las personas logran adaptarse debido a su intensidad y exigencia que presenta en cada entrenamiento. De hecho, muchos atletas con experiencia y preparación previa, también le siguen encontrando dificultades, incluso para sí mismos poder mantener un desempeño óptimo y sostenido a lo largo del tiempo. Por esta razón no solo se limitan los factores físicos, sino que también se incluyen aspectos emocionales

psicológicos que puedan comprometer tanto la experiencia deportiva como el bienestar general tanto de un atleta élite como una persona que solo va y entrena por salud o hacer algo diferente.

Por diversas investigaciones, se han identificado que se afecta el rendimiento en esta modalidad deportiva, ya que es un fenómeno multifactorial, en el que se intervienen variables físicas, fisiológicas, emocionales y sociales. De acuerdo con Vallejo (2013), entre las principales causas que afectan negativamente el rendimiento deportivo de los atletas de CrossFit se encuentran: el estrés derivado de la competencia, la intensidad ante la posibilidad de fracasar, la desmotivación, las lesiones recurrentes, el agotamiento físico y mental, y la presión constante por cumplir con estándares de rendimiento elevados.

Estos factores no solo están generando un impacto en lo deportivo, sino que también están influenciando en la percepción de la autoeficacia, la satisfacción personal y la permanencia de esta modalidad deportiva. En muchos casos, estas condiciones pueden desencadenar un ciclo de frustración y desánimo que limita las posibilidades de crecimiento y mejora deportiva; comprometiendo de esta manera la salud mental de los atletas.

De esta manera, es que la psicología deportiva emerge como una herramienta indispensable para apoyar a los atletas en el manejo de todo lo mental, sen barreras o emociones que interfieren en su rendimiento. Tal como lo señala Vallejo (2013), el acompañamiento de profesionales especializados en psicología deportiva, permite dotar a los practicantes de habilidades psicológicas orientadas al manejo de la presión, ansiedad, la concentración y la motivación, aspectos que son fundamentales para enfrentar los retos propios, sea en entrenamientos o en competencias.

Esto evidencia que el éxito de esta disciplina no solo depende de las capacidades físicas, sino que está intrínsecamente vinculado con la fortaleza mental, la resiliencia emocional y la capacidad de regular emociones frente a las diversas demandas que se presenten en esta modalidad deportiva.

Si bien los aspectos físicos y fisiológicos representan una parte fundamental del problema, las variables psicológicas y emocionales desempeñan un papel igual o incluso más determinante en la experiencia deportiva. La presión por alcanzar objetivos ambiciosos, las comparaciones constantes con otros atletas, el miedo al fracaso y la frustración ante los resultados no esperados son elementos que afectan directamente la motivación y el compromiso deportivo. De esta manera, se puede entender que, la comprensión integral de causas que afectan el rendimiento deportivo, requiere una visión holística que integre todas estas dimensiones, permitiendo a futuro, el diseño de estrategias que aborden tanto las necesidades físicas como las psicológicas de los atletas.

Este proyecto de investigación surge, entonces, con el propósito de identificar los factores físicos y psicológicos que afectan el rendimiento de los atletas élite de CrossFit en el Box HAKUNA, ubicado en el municipio de Envigado. La pregunta de investigación que guía este estudio es: **¿Cómo los factores físicos y psicológicos afectan el rendimiento de los atletas élite del Box HAKUNA, y qué diferencias se evidencian entre los hombres y las mujeres entrevistadas?** a partir de esta cuestión, se plantean los siguientes objetivos: como objetivo general, analizar los efectos de los factores físicos y psicológicos en el rendimiento de los atletas élite de CrossFit del Box HAKUNA y como objetivos específicos, - Identificar los factores físicos y psicológicos que afectan el rendimiento de los atletas élite del Box HAKUNA. – Relacionar los factores físicos y psicológicos que afectan el rendimiento de hombres y mujeres

élite de Crossfit en el Box HAKUNA – Comparar cómo los hombres y mujeres élite enfrentaron los factores físicos y psicológicos que influenciaron en su rendimiento de CrossFit en el Box HAKUNA.

El desarrollo de esta investigación resulta de suma importancia, no sólo para comprender los factores que limitan el rendimiento de los atletas de esta disciplina, sino también para conocer cómo ellos pudieron enfrentarlas y mejorar su rendimiento y su bienestar integral como atletas y personas. Los estudios previos arrojaron evidencia que sugiere que la afectación del rendimiento puede ser prevenida mediante una adecuada gestión de las variables físicas, psicológicas y fisiológicas, promoviendo prácticas de entrenamiento que sean más equilibradas y sostenibles en el tiempo. De esta manera, los hallazgos que se encuentren en este estudio podrían contribuir a fortalecer el acompañamiento y apoyo en el contexto del CrossFit, de esta manera ofreciendo herramientas que potencien el rendimiento y prevengan las consecuencias negativas asociadas al desgaste emocional y físico propio de esta disciplina.

De esta manera, esta investigación se enmarcó en el contexto particular del Box HAKUNA, un gimnasio que lleva ya años en la práctica de CrossFit y está ubicado en el municipio de Envigado, donde los atletas entrenan bajo los parámetros propios de esta disciplina, lo que permitió analizar de forma más detallada las experiencias, vivencias y percepciones de los atletas, ofreciendo así, una comprensión contextualizada y aplicable en entornos deportivos similares. Asimismo, la revisión de la literatura respalda que la disminución del rendimiento no responde a un único detonante, sino que surge de la interacción de múltiples factores. También evidencia que, a través de una gestión integral adecuada, es posible mitigar sus efectos y promover el desarrollo óptimo de los atletas dentro del CrossFit.

Los resultados obtenidos a partir de las entrevistas fueron especialmente reveladores. Aunque varios atletas habían experimentado lesiones, enfatizaron que estas se relacionan principalmente con las malas prácticas durante los entrenamientos, lo cual afectó directamente su rendimiento y desencadenó variables psicológicas como ansiedad y estrés. De igual forma, señalaron que las deficiencias en la planificación y la presión por sobresalir en el ámbito deportivo los llevaron en ocasiones a sobrepasar sus propios límites.

No obstante, cada atleta logró posteriormente reflexionar sobre su proceso, reconocer los errores cometidos y realizar ajustes significativos en su preparación. Esto les permitió comprender la importancia de escuchar las señales del cuerpo, seguir una planificación adecuada, cuidar la higiene del sueño y contar con el acompañamiento de profesionales especializados.

Planteamiento del problema

El Crossfit se conoce a nivel mundial como una disciplina que integra distintos tipos de ejercicios físicos, combinando elementos de halterofilia, gimnasia y atletismo; cada una de ellas con sus particularidades que generan un gran interés por parte los usuarios que lo practican cada día y que con base a ello se van formando atletas élite.

Con el pasar del tiempo se ha popularizado mucho y sigue abarcando cada vez más países donde se practica, y por esta razón se considera esta disciplina ya como una modalidad funcional dentro del mundo fitness.

De acuerdo con la información proporcionada por el sitio de CrossFit Tam, esta práctica se describe como un método de entrenamiento centrado en el desarrollo de la fuerza, basado en movimientos completamente funcionales. Además, su ejecución puede variar dependiendo del gimnasio y de la programación establecida por el entrenador, siempre manteniendo un nivel de alta intensidad.

No obstante, a pesar que el CrossFit ha alcanzado un alto nivel de popularidad en el ámbito deportivo, es cada vez más común encontrar atletas que enfrentan dificultades para lograr sus metas de entrenamiento, ya sea relacionadas con el aumento de la fuerza, la mejora de la resistencia o los cambios en su composición corporal. Dentro de esta disciplina, se ha identificado diversas variables que contribuyen a afectaciones en el rendimiento, tales como el estrés asociado a la competencia, la ansiedad, el temor a fracasar, la desmotivación, las lesiones recurrentes, el agotamiento tanto mental como físico y la presión por cumplir con expectativas de rendimiento poco realistas. Todos estos factores pueden desembocar en un ciclo de desánimo y

frustración que impacta de manera negativa tanto en la vivencia deportiva como en la salud psicológica de los practicantes (Vallejo, 2013).

En síntesis, el incremento de casos de afectación en el rendimiento en atletas de CrossFit constituye un fenómeno de naturaleza multifactorial que demanda una comprensión integral, en la cual se consideren de manera articulada los aspectos físicos, fisiológicos y psicológicos que inciden en su práctica deportiva. Bajo este panorama, el acompañamiento de profesionales en psicología deportiva emerge como un recurso fundamental para apoyar a los atletas en la superación de barreras mentales, así como limitaciones emocionales y fisiológicas que complementan su rendimiento y su experiencia dentro de esta disciplina. En línea con ello, la presente investigación se orienta hacia un propósito central de explorar y profundizar en dichos factores para aportar una comprensión más completa del fenómeno. ¿Cómo los factores físicos y psicológicos afectan el rendimiento de los deportistas élite del Box HAKUNA, y qué diferencias se evidencian entre los hombres y las mujeres entrevistadas?

Justificación

El CrossFit es una disciplina deportiva que demanda el desarrollo de diversas capacidades físicas y psicológicas para garantizar una ejecución adecuada de sus movimientos y exigencias. En este sentido, los atletas deben realizar esfuerzos considerables durante sus sesiones de entrenamiento con el propósito de fortalecer sus habilidades funcionales y avanzar en su evolución deportiva.

Bajo esta perspectiva, el objetivo de la presente investigación es comprender las causas que influyen en la afectación en el rendimiento de los atletas elite de CrossFit y determinar las relevancias de estos factores dentro de la comunidad. Asimismo, se busca establecer si este es un tema que debe ser reconocido, analizado y difundido entre quienes practican la disciplina, con el fin de promover una mayor conciencia sobre los elementos que puedan condicionar su desempeño.

Por esta razón se seleccionó una población para el estudio donde se incluyen hombres y mujeres para identificar esas causas que impactan de manera negativa en su rendimiento deportivo. Para ello, resulta fundamental analizar, desde un enfoque cualitativo, las experiencias y percepciones de los atletas, con su propósito de comprender cómo reconocen y vivencian los factores que influyen en su práctica deportiva. Este estudio busca poder comprender por medio de lo que cuentan ellos, como es su estado de ánimo durante los ciclos de entrenamiento, la regularidad en la asistencia al gimnasio, el tipo de programa que siguen y la presencia o ausencia de una planificación estructurada que incluya la gestión de cargas y los periodos de descanso, entre otros. Desde esta aproximación, se pretende no solo identificar los elementos que podrían incidir en la afectación en el rendimiento, sino también orientar a los atletas para que reconozcan estas causas y desarrollen una mayor conciencia sobre la importancia de gestionarlas adecuadamente en su proceso deportivo,

Asimismo, resulta pertinente resaltar la importancia de considerar el Objetivo de Desarrollo Sostenible número 5. De acuerdo con el Pacto Mundial de la Red Española, la igualdad de género no solo representa un derecho fundamental, sino también un requisito clave para alcanzar un desarrollo sostenible equilibrado a nivel global. Aunque en la actualidad las mujeres buscan igualar su participación en los ámbitos económicos, público, político y

deportivo, aún persisten situaciones de discriminación. No obstante, en el contexto del CrossFit se observa un notable respeto y apoyo mutuo entre hombres y mujeres, evidenciado en la celebración conjunta de los logros, independientemente del género. (ONU,s.f)

El Comité Olímpico Colombiano ha difundido un documento oficial respaldando legalmente, conocido como la Ley 2210 del año 2022, en el cual estipulan los requisitos que deben cumplirse para ejercer como entrenador deportivo en el país. En específico, el artículo 7 de dicha ley establece que, para obtener la acreditación como entrenador, es obligatorio estar inscrito en el Registro de Entrenadores Deportivos, lo cual puede certificarse mediante la obtención del registro o de la tarjeta de entrenador, como constancia de que se ha cumplido con el proceso correspondiente. Además, se exige contar con un título académico a nivel universitario, tecnológico o técnico profesional en áreas afines como deportes o educación física. En cuanto a los entrenadores extranjeros que desean ejercer en Colombia, el Colegio Colombiano de Entrenamiento Deportivo no otorgará registros provisionales a menos que estos profesionales hayan firmado previamente un contrato laboral en el país. “En este orden de ideas, los entrenadores deportivos extranjeros, que no cumplan con los requisitos exigidos por la Ley 2210 de 2023 no se podrá acreditar ni ejercer como entrenadores deportivos, a partir del 23 de mayo de 2023”. (Comité Olímpico Colombiano, par, 10, 2023).

Sin embargo, cada vez son más las personas interesadas en comprender la relevancia de esta investigación. Los entrenadores tienen un rol fundamental en el acompañamiento de los atletas de CrossFit, ya que su participación influye en distintos aspectos clave. En primera instancia, son los responsables de la realización de una planificación deportiva cumpliendo parámetro por parámetro de los principios básicos del entrenamiento, definiendo los programas de entrenamiento que se organizan de manera anual, mensual o por sesiones específicas. Por otro

lado, es la fase de desarrollo, donde el entrenador debe de implementar adecuadamente la planificación elaborada, teniendo en cuenta factores como el ciclo menstrual en mujeres y los cambios hormonales en los hombres.

En sí, es esencial, que los entrenadores conozcan a sus atletas en profundidad y no solo desde lo físico, sino en la parte psicológica, con el fin de establecer el orden en las sesiones que considere estos elementos. Por eso, deben de ser capaces de identificar estos factores que provoca una disminución en su rendimiento, así como reconocer otras causas que impidan alcanzar los objetivos que se establecieron, ya sea en la parte técnica, la parte fisiológica o en el rendimiento. En conclusión, resulta indispensable que el entrenador comprenda plenamente el entorno en el que trabaja y cuente con la formación pertinente para brindar un acompañamiento efectivo.

Adentrándose a la parte académica, es importante que los docentes tengan conocimientos actualizados sobre las disciplinas deportivas emergentes, como también aquellas con trayectoria consolidada. Este conocimiento debe de ir acompañado del reconocimiento de la importancia de una adecuada intervención psicológica en el ámbito deportivo, ya que esto puede incidir de manera directa en la mejora del rendimiento de los atletas.

Por otro lado, los profesionales en ciencias del deporte como lo son los fisioterapeutas y los deportólogos les es fundamental contar con el apoyo de un psicólogo deportivo, ya que es un acompañamiento especializado que le da un valor añadido y permitirá evaluar no solo el grado de la lesión o daño físico, sino que también apoya el proceso de recuperación desde una perspectiva mucho más integral. En ese orden de ideas, es importante considerar la gravedad de la lesión y así relacionarla con la planificación deportiva. En estos casos, se intervienen múltiples factores que van a influir en la velocidad de recuperación, siendo uno de los más determinantes

en el estado emocional del atleta. Por eso, la importancia de enfatizar, además, el compromiso personal del deportista con su propio proceso de recuperación, que es clave para lograr una recuperación completa y efectiva.

Para finalizar, para los próximos profesionales del área interesados en esta modalidad deportiva conocida como CrossFit, es fundamental que se familiaricen con ella, por medio de la práctica directa, de igual manera con el conocimiento de sus principios fundamentales. También deben entender que, como en cualquier otro deporte, existen momentos en los que el rendimiento puede disminuir, por eso es vital identificar el motivo, propósito y contexto de estas fluctuaciones. Por ello, se debe valorar el papel del psicólogo deportivo como figura clave en el análisis de los factores que inciden negativamente en el rendimiento dentro del CrossFit.

Objetivos

Objetivo General

- Analizar los efectos de los factores físicos y psicológicos en el rendimiento de los atletas élite de CrossFit del Box HAKUNA

Objetivos específicos

- Identificar los factores físicos y psicológicos que afectan el rendimiento de los atletas élite del Box HAKUNA.

- Relacionar los factores físicos y psicológicos que afectan el rendimiento de hombres y mujeres élite de Crossfit en el Box HAKUNA.
- Comparar cómo los hombres y mujeres élite enfrentaron los factores físicos y psicológicos que influenciaron en su rendimiento de CrossFit en el Box HAKUNA.

Marco de referencia

A continuación, se expone una recopilación de los autores y referentes más relevantes en relación con los elementos abordados en este trabajo de grado, con el objetivo de delimitar y contextualizar el estado del arte que sustenta teóricamente la presente investigación.

Antecedentes

Según Gimeno, e.t. a,t (2007), esta investigación se centra en examinar cómo las variables psicológicas inciden en la obtención del éxito deportivo. Para ello, se analizaron tres estudios que incluyeron como participantes a futbolistas, nadadores y judokas. En estas investigaciones se utilizó como herramienta de evaluación el cuestionario denominado Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los hallazgos evidenciaron que las habilidades psicológicas aplicadas durante el proceso de entrenamiento desempeñan un papel fundamental en la mejora del rendimiento deportivo. Además, se observó que el fortalecimiento de estos recursos mentales no solo optimiza el desempeño, sino que también contribuye a la prevención de posibles lesiones en los atletas.

El estudio realizado por Molinero, e.t, a.t (2012), hubo como propósito principal examinar la relación entre el síndrome de sobreentrenamiento y diversos factores psicológicos, utilizando para ello el cuestionario RESTQ-Sport, el cual permite identificar variaciones temporales en los estados de ánimo de los deportistas. En la investigación participaron 167 atletas, hombres y mujeres cuyas edades oscilaban entre los 18 y los 24 años. De esta muestra, el 62.5% correspondía al sexo masculino y el 36.9% al femenino, todos pertenecientes a once disciplinas deportivas distintas.

Los resultados obtenidos revelaron alteraciones significativas en diversas variables luego de tres mediciones sucesivas, particularmente en niveles de estrés general ($p = .027^*$), presión por conflictos ($p = .000^{**}$), sensación de fatiga ($p = .000^{**}$), percepción de bienestar general ($p = .022^*$), agotamiento emocional o burnout ($p = .009^{**}$) y estado físico vinculado a lesiones ($p = .000^{**}$), entre otros aspectos.

En síntesis, el estudio evidenció que el sobreentrenamiento genera fluctuaciones notables en factores como la presión percibida, la confusión mental, y el estado emocional general. Pero no se registraron cambios que fueran significativos en el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los deportistas participantes en este estudio.

De acuerdo con Campos, e.t.a,t (2015), en lo expuesto en su investigación, que se enfocó en analizar las variables psicológicas vinculadas al deporte, teniendo como objetivo principal profundizar en los estudios científicos más relevantes que abordan dichas variables. Para ello se empleó una metodología basada en la revisión de literatura y el análisis crítico de las fuentes disponibles. La consideración de la población como una variable clave dentro del análisis fue uno de los aspectos destacados del estudio. Por otra parte, los hallazgos revelaron que las

habilidades psicológicas juegan un papel importante en el rendimiento deportivo, especialmente en el caso de los futbolistas, y su estudio permitió predecir con mayor precisión dicho desempeño. De esta manera, se identificó que la autonomía del deportista tiene un efecto preventivo sobre el rendimiento, ya que está estrechamente relacionada con los niveles de ansiedad. Esta relación se ha abordado en la mayoría de los estudios revisados desde dos enfoques principales: el cognitivo y el somático.

Por consiguiente, Campus, e.t, a.t (2017), llevó a cabo una investigación centrada en el control del estrés en deportistas, utilizando a futbolistas de nivel semiprofesional, una muestra de 100 participantes. El propósito principal del estudio fue analizar los niveles de autoconfianza, ansiedad, atención y concentración, por medio del examen de la variable psicológica relacionada con el control del estrés, de esta manera, para recopilar los datos, se utilizó la escala específica de control del estrés incluida en el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Los resultados obtenidos evidenciaron la relevancia de fomentar el control del estrés mediante el desarrollo de habilidades psicológicas, ya que esto no solo contribuye a reducir los niveles de ansiedad, sino que también favorece el fortalecimiento de la autoconfianza, mejora la capacidad de concentración y proporciona mayor seguridad a los atletas durante las competencias.

Según lo planteado por Olmedilla, e.t,a.t (2017), los principales objetivos de su estudio consistieron en analizar, a través de las características psicológicas, existen diferencias significativas entre los jugadores de distintos deportes —específicamente fútbol, baloncesto y rugby— con respecto a las variables psicológicas asociadas a su disciplina. En total participaron

149 deportistas, distribuidos de la siguiente manera: 26 futbolistas, 70 jugadores de baloncesto y 43 rugbistas. La edad promedio de los participantes fue de 15.99 años, con una desviación estándar de ± 1.47 . Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), los resultados obtenidos fueron que algunos jugadores, tuvieron resultados similares, pero en los jugadores de baloncesto fueron los que más bajo tuvieron sus puntuaciones. En sí, los deportistas manifiestan una buena capacidad para controlar el estrés, para gestionar de manera adecuada la evaluación que se hace de su ejecución deportiva y una buena motivación frente a la práctica deportiva. Adicionalmente en este estudio, sugieren implementar programas adecuados de entrenamiento.

Con relación al estudio realizado por Sánchez, e.t,a.t (2017), En este estudio, su objetivo principal era, el de analizar los niveles de cortisol en plasma y su relación con la percepción de los niveles de estrés y la recuperación de los jugadores de balonmano esto durante el período de entrenamiento y de competencia. Total, de participantes 14 jugadores durante una competencia a nivel Nacional. Hubo una recolección de 6 muestras de cortisol y se realizaron cuatro aplicaciones de RESTQ-Sport. Se identificó disminución significativa en los niveles de cortisol en la post competencia, arrojando un $p < 0.1$ como resultado para un total promedio de 162.22 ± 69.83 ng/mL) en relación a la precompetencia (243.81 ± 36.46 ng/mL). Las subescalas del estrés en general, estrés emocional, la fatiga, la calidad del sueño, el sueño, los periodos de descanso y la recuperación física alteró el RESTQ-Sport, por esto fue que se evidenció cambios significativos entre las muestras pre y post-competencia. Este estudio apoya lo que es el concepto de la respuesta anticipatoria de cortisol en la relación a la competencia y adicional proporciona mayores evidencias en la influencia del entrenamiento y la competencia, donde

resalta la importancia de un registro psicofisiológico y hormonal con el objetivo de poder alcanzar un rendimiento óptimo.

Según Aranzana (2018), implementó la metodología descriptiva, longitudinal prospectivo, los deportistas que fueron partícipes fueron 82, con edades desde los 13 a los 29 años de edad. Lo que se realizó en este estudio fue la relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés – recuperación en nadadores. Los resultados obtenidos fueron, que ser un nadador con un perfil resiliente alto puede asociarse con las cargas internas del entrenamiento, por lo que hay que hacer una reducción de ellas igual que con la parte del optimismo. Este estudio se evaluó por medio de la Escala de Resiliencia de Wagnil y Young, (1993), usaron la versión española de Ruiz e.t, a.t (2012). Sometieron a los nadadores a un entrenamiento donde sus niveles de estrés iban a estar altos y cómo iban a afrontar dicha situación por medio del entrenamiento, con el fin de obtener un perfil más resiliente.

Arnau (2018), por su parte, implementó la metodología descriptiva transversal a 74 personas con edades entre los 8 a 14 años, esto llamó la atención ya que involucran a los niños y es importante, no obstante, son pocos los estudios que pretenden evaluar los procesos de los niños y es bastante crucial tener un antes y después de estas evaluaciones para determinar los cambios pertinentes, sea con mejoras o no. EL objetivo fue la ansiedad y resiliencia precompetitiva en nadadores en edad escolar, la evaluación que hicieron fue CD-RISSC en la adaptación española de Notario (2011). Los resultados obtenidos fueron que los nadadores con niveles bajos de resiliencia mostraron mayor ansiedad cognitiva que los que ya cuentan con un nivel de resiliencia.

Según Sáez e.t.a.t (2022), el objetivo que tuvo relevancia en este estudio fue la de saber cuál era la relación entre las variables psicológicas, los deportes colectivos, la intensidad de los jugadores en los entrenamientos con el rendimiento deportivo y la condición física, Por medio de un cuestionario que realizaron, valoraron las variables de los 61 deportistas de categoría juvenil de Costa Rica participantes de cuatro deportes colectivos. Les implementaron un acelerómetro que media la intensidad en los entrenamientos y la percepción de su rendimiento. En conclusión, la condición física y la inteligencia emocional influye bastante en la parte de la intensidad del entrenamiento, por lo que recomiendan estudios que sean similares que soporten este.

Según Nasvilla (2023), la metodología que utilizó en su estudio fue la del enfoque cuantitativo con corte transversal y diseño no experimental. Participaron 126 deportistas, con edades que iban desde los 13 a 17 años de edad, se encontraban en las categorías pre-juveniles de diferentes deportes. Se aplicó a este estudio el test de Estrés Percibido (SPSS-14) y el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Los resultados que se obtuvieron en este estudio fueron los siguientes, determinaron una correlación negativa moderada entre las variables ($R = -0.592$ $p < 0.001$), donde se encontraron niveles leves de estrés. Por otra parte, se encontraron diferencias significativas según el sexo, donde hablan que los hombres presentan mejores habilidades mentales en relación con la mujer.

Marco Teórico-conceptual

Con el fin de contextualizar adecuadamente los conceptos vinculados a esta investigación - como deporte, deportista, actividad física, CrossFit, rendimiento deportivo, variables psicológicas (ansiedad, estrés, atención, motivación, cohesión de grupo, autoconfianza) así como

factores físicos - resulta indispensable revisar los enfoques teóricos que han marcado el desarrollo y comprensión de estos temas en el ámbito académico y científico.

En este sentido, se presentará una introducción conceptual que permitirá establecer las bases para el análisis posterior. Para ello, se iniciará con el primer concepto fundamental: el deporte.

Deporte

En relación al deporte se entiende como la concepción a través del ejercicio físico, de tal manera el concepto de deporte ha ido cambiando o dándole otras definiciones a lo largo del tiempo, esto en función a todos lo que conlleva la evolución de las sociedades.

Se podrá definir ya en relación a otro punto de vista por medio de un autor como lo es Pierre Parlebas (García, pag, 4), quien define el concepto del deporte de la siguiente manera. “Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con un carácter institucional”, por lo que da cuatro definiciones principales de los elementos. El primero es la situación motriz, que se relaciona con los datos, reglamento, materiales entre otros. El segundo es la situación psicomotriz solamente se realiza por un solo sujeto.

La tercera sería las codificadas, que se conocen o entienden como el desarrollo de la acción que se debe discutir, por ende, hay un reglamento que lo respalde y se debe de respetar. La cuarta, son las de forma de competición, se entiende por ganarle a un oponente y por ultima, la de carácter institucional, se entiende cómo que está controlado o respaldado por una

institución y por tal manera ella cuenta con unas normativas que va a promover y desarrollar el deporte que sea.

Ángulo (2023), define que el deporte imparte en relación a todo lo que tenga que ver con actividad física, la cual involucra una serie de normas y reglas que se deberán respetar y por supuesto desempeñar según el espacio del deporte a realizar, por lo general está asociada a una competencia deportiva, de tal manera estará involucrado con federaciones o clubes, y está requiere de competencias entre sí mismo o con otros.

Asimismo, el CrossFit se entiende como una modalidad donde se practica de manera colectiva o de manera individual que conlleva cada deporte, todo va con base a la categoría por la que el competidor, atleta o practicante se prepara. Todo esto según sus capacidades físicas y destrezas que se realicen en los entrenamientos. Por lo que es de gran importancia en este proyecto relacionar este deporte en el trabajo ya que imparte todo lo que define según los autores mencionados anteriormente sobre lo que es el deporte. En relación a esto se podrá definir que esta modalidad como lo es el CrossFit, existe maneras de competencias por las que se ven de la siguiente manera: En parejas, grupos o de manera individual. Por eso es importante comprender estas modalidades que se ven en los deportes, individuales o colectivos.

Deportista

De acuerdo con lo expuesto por (Euroinnova 2025), un deportista se define como una persona que se involucra activamente en la práctica del deporte, sin importar la disciplina o modalidad. Esto abarca tanto a quienes lo realizan de manera recreativa como a quienes lo hacen de forma profesional. Es importante señalar que una gran parte de los deportistas pertenecen al

grupo de aficionados, es decir, aquellos que practican actividades físicas por gusto, bienestar o mantenimiento de la salud, sin recibir beneficios económicos a cambio. En contraste, los deportistas profesionales se dedican al deporte como un medio de vida, lo que implica que su actividad física está directamente vinculada con la construcción de su carrera y el sustento económico que reciben por medio de premios, contratos o patrocinios.

Comprender con claridad qué implica ser deportista es fundamental para este estudio, ya que su rol es el eje central del trabajo investigativo. Reconocer esta diferencia entre profesionalismo y afición permite establecer un marco más preciso para el análisis, y contribuye a una mayor profundidad en el abordaje del objeto de estudio, que gira en torno a las experiencias, condiciones y particularidades de quienes practican deporte.

Ejercicio

Según la definición proporcionada por Porto (2009), el ejercicio se entiende como una serie de movimientos físicos realizados por el cuerpo. Esta noción implica que dichos movimientos no solo activan al cuerpo, sino que también pueden contribuir significativamente al bienestar general del individuo. Se puede entender, que el ejercicio puede implementarse como el punto de partida para llevar a cabo una rutina física o como la ejecución estructurada de ciertas actividades que buscan mejorar la condición física.

Por consiguiente, de acuerdo con la definición (Enciclopedia, 2015), el ejercicio físico se describe como un conjunto de movimientos corporales que se realizan de forma estructurada, planificada y repetitiva, en su gran mayoría, supervisada por un profesional o instructor. Esto resalta la importancia de que el ejercicio cuente con una guía previa y una estructura bien

diseñada por un entrenador que oriente el proceso. Esto garantizará que la actividad física sea mucho más efectiva, adecuada y segura a los objetivos o necesidades del practicante.

La importancia de este proyecto se basa en los beneficios que la actividad física aporta al ser humano. El ejercicio fortalece la salud física, mejorar las funciones cognitivas, potencia la creativas y ayuda a enfrentar con mayor eficacia los retos cotidianos. En sí, cumple un papel fundamental en el bienestar psicológico, porque contribuye a reducir el estrés, fortalece el autoestima y mejora la atención social al generar espacios de convivencia y apoyo entre las personas.

Crossfit

De acuerdo con Tresb (2022), el CrossFit es un método de acondicionamiento físico que combina el desarrollo de la fuerza con ejercicios funcionales ejecutados a alta intensidad y con variabilidad constante. Esta disciplina integra diversas modalidades de entrenamiento, lo que permite obtener resultados eficientes en periodos relativamente cortos, debido a la exigencia física que implica.

Sin embargo, aunque el CrossFit puede ser practicado por cualquier persona, no todos logran adaptarse con la misma facilidad. Esto se relaciona principalmente con los métodos de enseñanza implementados por los entrenadores, ya que una adecuada instrucción es esencial para facilitar las adaptaciones de las personas que quieran practicarlo y prevenir frustraciones o posibles lesiones.

Según lo expuesto por Cayetano, el CrossFit no debe de entenderse como un simple programa de acondicionamiento físico, aunque sí se origina dentro del ámbito del fitness. Su estructura de entrenamiento está orientada al desarrollo integral de múltiples capacidades físicas como la resistencia cardiovascular y respiratoria, fuerza muscular, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, precisión, agilidad, equilibrio y control corporal (Cayetano, 2014, párr.3). Una de las características distintivas del CrossFit es su énfasis en la ejecución de movimientos derivados de disciplinas olímpicas, particularmente la gimnasia y el levantamiento de pesas, con el propósito de dominar tanto el control corporal como la fuerza máxima, ya sea de forma dinámica o estática (Cayetano, 2014, párr.4).

En síntesis, el CrossFit se considera una disciplina deportiva sumamente completa, razón por la cual se ha convertido en el eje temático de este proyecto. Se destaca la variedad de enfoques teóricos aportados por distintos autores sobre su definición, los cuales coinciden en describirlo como una modalidad basada en entrenamientos de alta intensidad, realizados en intervalos breves, pero altamente eficaces. Este enfoque trabaja múltiples componentes del acondicionamiento físico, posicionándolo como uno de los deportes más integrales.

La inclusión del CrossFit en esta investigación es esencial, ya que permitirá explorar cómo puede incidir su práctica en contexto al afectar el rendimiento de los atletas élite, así como analizar las posibles repercusiones que podrían derivarse, dependiendo de los criterios utilizados en la metodología del estudio. Además, resulta relevante entender los orígenes de esta disciplina y el momento en que se introdujo en Colombia, para tener un panorama más completo de su evolución y contextualización local.

Aunque oficialmente se reconoce que el CrossFit tuvo sus inicios en el año 2000, diversas fuentes literarias señalan que su origen se remonta a una época anterior. La idea fue concebida por Greg Glassman, un exgimnasta, quien comenzó a desarrollar este concepto en la década de los años noventa, cuando aún era un joven adolescente. Este proyecto lo llevó a cabo en colaboración con su compañera Lauren Jenaien, con quien consolidó lo que más adelante se convertiría en una disciplina reconocida a nivel mundial. (Cayetano, 2014, párr. 25).

Greg Glassman, al igual que muchos atletas, tenían el deseo de sobresalir y ser el más fuerte dentro del ámbito competitivo. En su búsqueda por mejorar su rendimiento, se percató de que, al incorporar distintos tipos de implementos como las barras olímpicas y las mancuernas, podría alcanzar un mayor nivel de desempeño en comparación con aquellos deportistas que solo utilizaban el peso de su propio cuerpo. A raíz de esta experiencia y enfoque integral en el entrenamiento, surgió uno de los lemas más representativos del CrossFit. “Aprendiz de todo, maestro de nada”, el cual refleja la versatilidad y amplitud de habilidades que busca desarrollar esta disciplina. De esta manera es que, por medio de otro Neoyorquino, llamado Geoffrey Tudesco, fue que llegó el CrossFit a Colombia (Cayetano, 2014, párr. 27).

En consecuencia, resulta fundamental considerar el crecimiento promedio en el número de afiliados al CrossFit, según los de CrossFit Afiliates (2014), este análisis, desarrollado por la Universidad de León, señala que en el año 2005 existían apenas 18 afiliaciones, cifra que se incrementó notablemente hasta alcanza aproximadamente 1.700 en 2010. Para el año 2013, ese número había superado los 8.000 afiliados. En los años más recientes, los registros indican que este crecimiento ha continuado de forma acelerada, mostrando un aumento exponencial en la expansión de esta disciplina a nivel global, (Cayetano, 2014, párr. 29).

Actualmente, se estima que existen aproximadamente 6.000 gimnasios de CrossFit, conocidos como box, distribuidos en todos los estados de Estados Unidos. En el continente europeo, la cifra supera los 2.000 centros especializados en esta modalidad. El estudio consultado señala que, en el año 2011, España contaba únicamente con 6 espacios dedicados al CrossFit, sin embargo, para el 2014 esta cifra se incrementó más de 100, lo que evidencia un crecimiento significativo en tan solo tres años, duplicando su presencia en el territorio español. Este rápido auge ha posicionado al CrossFit como un referente en el ámbito del Fitness y el deporte, al punto de convertirse en una potencia reconocida mundialmente. Además, ha logrado consolidar su propia competencia internacional, los CrossFit Games, que se celebran en California y que han alcanzado un nivel de popularidad tan alto que incluso ha superado al fútbol (soccer) en Estados Unidos, (Cayetano & Macón, 2014, párr. 29).

Rendimiento Deportivo

Según Garcia (2020), citado a autores como Molina, Sandín, y Chorot, se resalta la gran relevancia que tiene el rendimiento dentro de la práctica deportiva, el cual se ve influenciado por diversas variables psicológicas. Identificar estos factores resulta esencial, ya que permite intervenir sobre ellos y potenciar el desempeño del atleta.

El rendimiento deportivo implica superar tanto al oponente como a uno mismo, lo que puede generar, una elevada presión psicológica sobre el atleta. Estas tensiones pueden afectar de manera negativa su desempeño, y así, disminuyendo sus capacidades y repercutiendo en su preparación competitiva.

García (2020), basándose de Dosil (2021), destaca que el componente psicológico desempeña un papel esencial en el deporte, influyendo directamente en el desarrollo del atleta y en su comportamiento durante la práctica deportiva. Factores como emociones, estados de ánimo o cambios de humor pueden afectar significativamente el rendimiento, ya sea individual o grupal. En muchos casos, estos aspectos se convierten en verdaderos obstáculos, y son los propios deportistas quienes reconocen estas dificultades, por lo que se plantean metas personales para superarlas.

De ahí la importancia de comprender qué es el rendimiento deportivo y todo lo que implica. Por ello, los factores psicológicos deben ser abordados de manera continua y consciente para evitar que interfieran en el proceso formativo o competitivo del deportista, ya que cada uno puede tener consecuencias importantes. Es clave detectar estos patrones a tiempo, trabajarlos con paciencia y establecer estrategias adecuadas para su manejo.

Variables psicológicas

En relación a las variables psicológicas, se puede entender que estas deben estar ligadas al saber relajarse en esos momentos donde hay mucha tensión, por otra parte, la manera de controlar esos pensamientos que puede tener cada persona en especial los practicantes de CrossFit o de otros deportes, aprender a superar los fracasos y aprender de los errores, poder establecer metas de forma realista, aprender a relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo con los que se trabaja. Por lo que estas variables psicológicas son las detonantes de que aparezca el bajo rendimiento en los deportistas. (Goig, 2012).

Las variables psicológicas, según Martínez, e.t 1993 habla sobre que, en el contexto deportivo, los aspectos mentales y emocionales influyen en el rendimiento deportivo y en la experiencia del deportista.

La importancia de conocer esas variables psicológicas hará que este proyecto tenga mucho más cuerpo debido a que son importantes dado que se requiere conocer los principales detonantes y causantes del bajo rendimiento. Es importante saber cuáles son las que más influyen en el rendimiento y como las variables en cada deportista van a incidir de manera positiva si se trabaja de manera separada.

Ansiedad

(Kuaik, 2018, p.1) por medio de la Real Academia Española (2014). Definió que el concepto de ansiedad tiene su origen en el término latino *anxietas*, lo cual hace referencia a un estado de inquietud, agitación o desasosiego emocional.

Se podrá definir ya en relación a otro punto de vista por medio de un autor como lo es Wolpe, (Sierra, 2003, et, a.t, pag. 6), quien define el concepto de ansiedad como lo que “Impregna todo” siendo esta una de las emociones que afecta el bienestar de las personas, esta hace que quien la padece siempre este ansioso desconcentrando en todas las actividades que este realice, afectando de manera directa también su paz y tranquilidad, esta es una de las emociones que hacen que las personas bajen su rendimiento a nivel social y laboral, afectando su salud de manera directa.

Es importante para este proyecto conocer la importancia de cómo puede afectar la ansiedad a nuestros deportistas a nivel psicológico y mental desmejorando así su rendimiento físico y su bienestar a nivel personal, esta emoción también hace que en el momento de no tener resultados positivos los deportistas empiezan a perder el interés en la disciplina o deporte, afectando la calidad de vida de los mismos.

Estrés

El estrés de la siguiente manera, se puede entender como un estado de tensión o preocupación mental provocado por circunstancias difíciles. Todas las personas experimentan cierto nivel de estrés, pues constituyen una respuesta natural del organismo ante situaciones amenazantes o desafiantes. Lo que realmente determina su impacto en nuestro bienestar es la manera en que respondemos o gestionamos dicha tensión. OMS (2023)

Porto, Merino (2008), define el estrés como una reacción del organismo ante situaciones que provocan presión, angustia o sobrecarga emocional. Ocurre cuando una persona se enfrenta a exigencias o demandas que percibe como superiores a su capacidad de afrontamiento, lo que puede generar sensaciones de ansiedad, tensión y diversos síntomas tanto físicos como psicológicos.

La importancia del estrés en este proyecto es fundamental, ya que es una enfermedad que afecta no solo la salud mental de las personas, sino también el rendimiento de los deportistas en el momento de desempeñar sus actividades, este juega un papel fundamental en los deportistas afectando psicológicamente el desempeño del deportista y su bienestar.

Atención

El practicante o deportista de cada deporte al cual se enfoque deberá centrar la atención en los estímulos para tomar decisiones que serán relevantes sea en sus entrenamientos o en competencias. Por ejemplo, si hay mucho trabajo que conlleva estrés, el proceso de atención se verá reflejado en el trabajo del rendimiento en cada atleta. (Coig, 2012).

Se considera importante la atención en este proyecto ya que de ahí parte mucho el trabajo que se va a realizar con cada practicante de CrossFit, la atención es crucial para cada explicación y enfoque que conlleva cada sesión de entrenamiento. Por otra parte, al no tener una atención puede ocasionar un mal calentamiento debido al despiste o el “focus” que se les pide a los deportistas tener, también juegan muchos factores psicológicos que hacen que no haya una atención adecuada y el bajo rendimiento aparezca.

Motivación

Según Goig (2012), es una de las variables más importantes, ya que sin ella no habrá mejora en el rendimiento deportivo. Con base a ello, es importante la motivación ante todo frente a los practicantes de CrossFit o incluso en otros deportes, ya que en sí la motivación juega un papel frente a cómo irá implícita todo el trabajo que se tenga predeterminado.

La importancia de la motivación en este proyecto de investigación va a ser de suma importancia frente a cómo cada practicante de CrossFit implementa dicha variable psicológica en sus entrenamientos. Por eso es importante tener presente que cada entrenador deberá de buscar

diferentes estrategias que ayuden a mantener o a incrementar cada día la motivación del deportista.

Cohesión de grupo

La gran mayoría de los deportistas entrenan en grupo o forman parte de un grupo de entrenamiento. Por lo que es de suma importancia tener una excelente relación entre ellos mismo, de esta manera habrá una mejor manera de llevar a cabo un entrenamiento mucho más óptimo y garantizado. (Coig, 2012).

En el CrossFit se ve ambos papeles, tanto en solitario como en trabajo de grupo por eso es importante en este proyecto tener presente esta variable psicológica. Tener buenas relaciones entre los grupos hará un trabajo mucho más satisfactorio. No es lo mismo entrenar solo que en conjunto ya que existen variables donde puede haber mucho más impulso cuando se trabaja en grupo que de manera individual, especialmente cuando existen momentos difíciles el grupo es un apoyo crucial para cada acontecimiento.

Autoconfianza

Coig (2012), habla sobre que la variable psicológica conocida como la autoconfianza es una de las más difíciles de controlar. Esto se debe a que cada practicante de CrossFit deberá de ir trabajando en sí mismo para que la autoconfianza se vaya logrando de manera progresiva, todo es un trabajo constante pero que requiere de dedicación. Por lo que es importante que el

deportista centre su atención en la mejora que está logrando y no en los resultados que está obteniendo.

La autoconfianza en este proyecto va de la mano en la parte del bajo rendimiento con todos los deportistas por su falta de confianza en sí mismos, por lo que cada entrenador deberá de precisar y hacerle ver sus mejoras cada día y de esta manera estará mil veces más concentrado o concentrada en el rendimiento.

Factores físicos

Según la UniSport (2025), hablan sobre que los factores físicos, corresponden a elementos o condiciones que tienen la capacidad de modificar el comportamiento, las características o el funcionamiento de un sistema, objeto o fenómeno. Estos pueden cuantificarse y representarse mediante unidades físicas – como la temperatura, la masa, la energía o la velocidad -, lo que permite analizar su impacto de manera objetiva. Comprender estos factores resulta esencial para estructurar programas de entrenamiento adecuados y favorecer la mejora del rendimiento.

Por esta razón para este estudio, va de la mano ya que permite poder tener un hilo conductor frente a la relación que cada entrenador debería de tener presente a la hora de plantear un plan estructurado y de manera individualizada para cada atleta y así llevar un registro de cada entrenamiento o sesión que haga.

Lesión

Según la RAE (2024) una lesión es un daño o alteración en los tejidos del cuerpo provocada por un golpe, impactó, esfuerzo excesivo, herida o como consecuencia de una

enfermedad. Este daño afecta la estructura o el funcionamiento normal de la zona comprometida y puede generar dolor, limitación del movimiento o incapacidad temporal o permanente.

Para este estudio, es de suma importancia conocer la trayectoria de las lesiones en los deportistas ya que con base a ella se podrá determinar si son relevantes en su rendimiento deportivo y cómo surgieron a lo largo de su vida como deportistas élite.

Fatiga

Según Patrozzi (2018) la fatiga se considera una manifestación clínica relacionada con múltiples patologías y con diferentes áreas del Sistema Nervioso Central (SNC). Una persona que experimenta este síntoma suele presentar una disminución en su desempeño, lo cual genera un impacto significativo tanto en su funcionamiento diario como en los costos asociados al sistema de salud.

En relación al estudio, es de suma importancia conocer esos factores físicos en este caso de fatiga en los deportistas ya que se puede entender por dos partes, física o mental y como esta está afectando su rendimiento.

Marco normativo

Ley 181 de 1995 la ley del deporte (Ley 1881 de 1995), establece el marco legal para promover el desarrollo del deporte en el país. Esta ley tiene un objetivo principal y es la de garantizar el acceso a todos los ciudadanos a la actividad física y promover el deporte como un medio para el desarrollo integral de las personas y la construcción de una sociedad mucho más saludable. De tal manera, la ley 181 aborda unos aspectos principales los cuales son:

En el caso de la promoción del deporte, lo que busca la ley es promocionar la práctica del deporte en todas sus manifestaciones, tanto a nivel recreativo como en la parte de competencia. Por supuesto, se establecerán unas medidas para incentivar la participación en las actividades deportivas y se promoverán programas de educación física en las instituciones educativas. Por otra parte, el desarrollo deportivo, se establecerán lineamientos para el desarrollo del deporte en Colombia, lo que incluirá la creación de políticas, programas y proyectos destinados a fortalecer las infraestructuras deportivas y apoyar a la formación de deportistas para promover la realización de eventos deportivos a nivel local, nacional e internacional. El acceso al deporte, va a garantizar el acceso por igual a todos los ciudadanos al deporte, sin ninguna discriminación por razones de género, edad, condición física, económica o social. Promoverá la creación de espacios deportivos accesibles y se incentiva la participación de personas con discapacidad en actividades deportivas. Por último, la protección del deportista, la ley establecerá lo que son las medidas para proteger los derechos de los deportistas, tanto amateurs como profesionales.

En cuanto a la importancia de la Ley de 181 de 1995 en relación con el CrossFit, esta legislación juega un papel relevante al promover y regular la práctica deportiva en general. Aunque el CrossFit es una disciplina relativamente nueva que combina elementos diferentes de deportes y actividades físicas, está sujeta a las disposiciones generales de la ley del deporte en cuanto a promoción, desarrollo y protección de los deportistas. Adicionalmente, en Colombia, la Ley del Deporte puede influir en la regulación de espacios deportivos donde se practica el CrossFit, en la promoción de estos eventos y competencias relacionadas a esta disciplina, así como la formación y capacitación de los entrenadores o profesionales del deporte en sí. En resumen, se comprende entonces que la Ley 181 de 1995 garantiza el acceso al deporte y protege los derechos de los deportistas en Colombia.

La Resolución 8430 de 1993 (resolución 8430 de 1993), ha sido fundamental para el desarrollo de la investigación sobre CrossFit. Esta normativa establece lo que son los lineamientos para la seguridad y el bienestar de los practicantes de actividades físicas y deportivas en Colombia. En la relación al Artículo 3 de la Resolución 8430 de 1993 hace mención frente a los reglamentos y políticas internas referentes a lo que se va a elaborar, en este caso la presente investigación va enfocada a los factores intervinientes en el desempeño en CrossFit: un estudio para valorar la eficacia de un programa de intervención, para el análisis de este impacto se le va a brindar un documento sobre el consentimiento informado que llevará a cabo la investigación frente a lo que se va a realizar.

En el CrossFit, la Resolución 8430 de 1994 ha impulsado la adopción de estándares de seguridad y calidad en los gimnasios y centro de entrenamiento, asegurando que los programas se desarrollen de forma mucho más responsable, bajo la supervisión de profesionales competentes. De igual manera, ha fortalecido la conciencia sobre la importancia de una preparación física integral y de la prevención de lesiones, favoreciendo la consolidación y reconocimiento de esta disciplina dentro de la comunidad deportiva.

El artículo 5 de dicha resolución resalta la necesidad de priorizar el respeto, la protección de los derechos y el bienestar humano y la dignidad. Desde otra vista, en la psicología deportiva, este lineamiento resulta esencial para promover entornos de prácticas saludables y respetuosas que garanticen la adecuada atención y seguridad de los atletas.

En resumen, la Resolución 8430 ha sido crucial para establecer un marco regulatorio que promueve la práctica segura y efectiva del CrossFit en Colombia, beneficiando tanto a atletas aficionados como a profesionales.

En este proyecto no habrá ningún riesgo que tenga presente la integridad o seguridad de los practicantes de CrossFit, pero sí es importante reconocer lo que habla la resolución y tenerla presente. Por último, en el artículo 14 se habla sobre el Consentimiento informado, esto es un acuerdo que va por escrito. Acá es donde el practicante del deporte de CrossFit firma un consentimiento donde autoriza la participación a la investigación, donde en el consentimiento se le expondrán sus beneficios o riesgos al cual se vaya a someter, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

En continuidad con el (ministerio de salud s.f) el artículo 15 explica cómo debe estar estructurado el consentimiento informado, deberá llevar la siguiente información:

- a. La justificación y los objetivos de la investigación.
- b. Los procedimientos que vayan a usarse y su propósito incluyendo la identificación de aquellos que son experimentales.
- c. Las molestias o riesgos esperados.
- d. Los beneficios que puedan obtenerse.
- e. Los procedimientos alternativos que pudieran ser ventajosos para el sujeto.
- f. La garantía de recibir respuestas a cualquier pregunta y aclaración, duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros asuntos relacionados con la investigación y el tratamiento del sujeto.
- g. La libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y dejar de participar en el estudio, por ello se creen perjudiciosos para continuar su cuidado y tratamiento.
- h. La seguridad es que no se identificará al sujeto y que se mantendrá la confidencialidad de la información relacionada con su privacidad.

- i. El compromiso de proporcionar información actualizada obtenida durante el estudio, aunque éste pudiera afectar la voluntad del sujeto para continuar participando.
- j. La disponibilidad de tratamiento médico y la indemnización a que legalmente tendría derecho, por parte de la institución responsable de la investigación, en el caso de daños que afecten directamente, causados por la investigación.
- k. En caso de que existan gastos adicionales, éstos serán cubiertos por el presupuesto de la investigación o de la institución responsable de la misma.

Ley 2210 del 2022 de ley del entrenador, (Ley 2210 del 2022), es importante saber que principios y funciones deberá cumplir el entrenador, a nivel deportivo y en psicología. A continuación, con base al respaldo que tiene la Ley del entrenador, es importante tener presente primero que todo la acreditación que debe tener cada entrenador deportivo, está estipulada en el artículo 7, donde avala lo siguiente:

Cada entrenador, para poder ejercer en el ámbito deportivo, deberá estar inscrito en el Registro de entrenadores, y acreditar por medio de una tarjeta que es la de entrenador o un documento que es el Registro Provisional de Entrenador que ellos mismo expidan. Por lo que se comprende que ambos documentos son el respaldo para que el entrenador pueda ejercer su profesión sin restricción alguna.

Por otra parte, el objetivo de desarrollo sostenible #5 de igualdad de género. El objetivo de desarrollo sostenible número cinco presentado por la ONU, nos habla, de que todas las mujeres y niñas deberán tener los mismos derechos y oportunidades, de igual manera tener una vida donde éste exonerada de violencia y discriminación. (ONU,2017).

En el CrossFit se ve el respeto por la igualdad de género por lo que en relación al objetivo de desarrollo sostenible numeral cinco, se cumple de tal manera, pero igual hay que tenerlo muy presente que siguen existiendo discriminación por el hecho de ser mujeres, pero en este deporte se respeta mucho más que en otros deportes.

Metodología

Este proyecto se basa en un enfoque cualitativo, que implica la recopilación de información descriptiva acerca de un tema a través de diversos instrumentos, tales como la observación, entrevistas o análisis de escritos. Su finalidad es obtener una comprensión profunda de un contexto específico y analizar los fenómenos sociales que lo configuran, como los patrones de conducta o las tendencias observadas. Para ello, se lleva a cabo un estudio sobre una muestra pequeña, lo que permite interpretar de manera más detallada las dinámicas sociales presentes en ese contexto. Según Sánchez-Flores (2019), por medio de la investigación cualitativa, claves para estudiantes universitarios, de (Varon, Arango y Avendaño, 2024) se puede inferir que los investigadores que abordan el mundo desde una perspectiva cualitativa desarrollan una mayor cercanía y sensibilidad hacia los fenómenos que desean investigar. De este modo, la investigación cualitativa se presenta como un enfoque flexible, dinámico, abierto y global, en el que se toman en cuenta tanto a los participantes como el contexto, la comunidad y el territorio, para realizar un análisis integral.

El tipo de estudio para esta investigación es fenomenológico lo que es importante explicar en qué consiste la fenomenología. Gracias a la investigación cualitativa, claves para estudiantes universitarios, (Varon, Arango y Avendaño, 2024) este método se puede entender

como un enfoque que busca capturar la esencia y la naturaleza de una experiencia o fenómenos desde la perspectiva de quienes lo experimentan de manera directa. Se enfoca en proporcionar una descripción detallada de las vivencias y entender cómo las personas perciben su entorno y el mundo que las rodea.

Por otro lado, diversos autores, como la de Castañeda. et al, (2017), la definen como un método que busca entender las experiencias vividas de las personas en su interacción con el mundo permitiendo en este caso al deportista expresar y explorar su propia experiencia deportiva. Dicha definición sobre el tipo de estudio de esta investigación permitirá interpretar y profundizar en los testimonios y experiencias de los deportistas que practican esta disciplina, con el propósito de identificar y comprender las razones que originan su bajo rendimiento.

La técnica empleada en esta investigación es la entrevista, un método ampliamente utilizado en situaciones cotidianas como en el periodismo radial, la televisión, las redes sociales y los medios impresos. También se utiliza en consultas médicas o en procesos de selección en empresas, ya sea a través de interacciones cara a cara o mediante dispositivos electrónicos, como las videollamadas.

En el contexto de la investigación, la entrevista se usa para conocer las percepciones y experiencias de los participantes que tienen información relevante debido a su implicación directa en el problema que se busca abordar, así como de expertos cuyos conocimientos son claves para el estudio. El instrumento utilizado fue una entrevista semi estructurada, que consta de preguntas abiertas. Este enfoque se distingue de la encuesta, ya que la encuesta está compuesta por preguntas cerradas con opciones de respuesta limitadas. Es relevante destacar que, en las técnicas cualitativas, no se calcula una muestra probabilística para determinar el

número de entrevistas necesarias. El objetivo principal es lograr una representación adecuada de las personas involucradas y obtener una comprensión profunda de sus experiencias a través de la información recolectada.

En consecuencia, el proceso de análisis es utilizado para examinar datos no numéricos con el fin de identificar patrones y temas que revelen el significado profundo de la información. Este proceso incluye la codificación de los datos, donde se asignan etiquetas o categorías a fragmentos específicos del texto. Así, los códigos se agrupan en temas más generales que destacan las principales conclusiones de la investigación.

De esta manera y teniendo en cuenta la población y los criterios, se establecieron unas categorías para poder interpretar y comprender la información que se obtendrá por medio de la entrevista, que con base a ella se hará la transcripción de cada entrevista y se sacará el respectivo análisis de cada una de ellas ya que son individualizadas. Por lo cual el proceso de análisis de esta investigación quedará de la siguiente manera:

- Categoría
- Subcategoría
- Fragmento de entrevista
- Factor identificado
- Incidencia sobre el rendimiento
- Tipo de factor
- Análisis Profesional

Diseño de investigación

El enfoque de esta investigación es de metodología cualitativa, con un diseño fenomenológico de tipo descriptivo. Esta elección responde a la necesidad de explorar en profundidad las percepciones y vivencias de los atletas de élite de Crossfit pertenecientes al Box HAKUNA a través de la realización de entrevistas, ya que esto permitirá comprender las experiencias subjetivas de los deportistas desde su propia perspectiva.

Partiendo de esta definición, se puede apreciar la relevancia y el valor que aporta este enfoque al presente proyecto, ya que posibilita una comprensión más profunda de las causas que inciden en la disminución del rendimiento en los atletas. De esta manera, el enfoque fenomenológico permite identificar los factores que inciden en el rendimiento, otorgando de esta manera un papel central a las vivencias y percepciones de los atletas. Así la perspectiva del deportista se convierte en un elemento fundamental para el análisis y comprensión de los resultados.

Población/muestra

La población de estudio está conformada por atletas élite del Box HAKUNA. Este grupo está integrado por hombres y mujeres cuyas edades oscilan entre los 25 y los 38 años. Estos atletas se caracterizan por mantener una rutina de entrenamiento constante, asistiendo al gimnasio de lunes a sábado, en horarios comprometidos entre las 6:00 am y las 10:00 am, así como entre las 5:00 pm y las 8:00 pm.

Con base en estos lineamientos, se prevé contar con la participación de al menos 10 deportistas, quienes serán seleccionados de acuerdo con los parámetros previamente establecidos, garantizando así la pertinencia y relevancia de la muestra dentro de los objetivos planteados en esta investigación.

Para la presente investigación, se ha definido un conjunto de criterios de inclusión que permitirá seleccionar exclusivamente a los atletas que cumplan con las condiciones necesarias para formar parte del estudio. De igual manera, se han establecido criterios de exclusión, a partir de los cuales no se considerarán aquellas personas que acuden al box únicamente con fines recreativos, de salud o de actividad física esporádica, distinta a una rutina de entrenamiento estructurada.

Criterios de inclusión

- Persona mayor de edad que cumple con los requisitos establecidos para su participación en el estudio.
- Se encuentra matriculado/a en el box al momento de la investigación, lo que le permite formar parte de la muestra.
- Usuario/a clasificado/a como Élite en la disciplina, sin ser considerado/a deportista de alto rendimiento.
- Asiste regularmente al box con una frecuencia mínima de dos veces por semana, cumpliendo así con el criterio de participación.
- Participa activamente en competencias de esta modalidad deportiva, lo cual lo/la hace elegible para el estudio, pese a no estar en nivel de alto rendimiento.

Criterios de exclusión

- Condiciones médicas.
- Menores de edad.
- Aquellos que no pueden o no quieren firmar el consentimiento informado
- No ser atleta élite

Categorías

Categoría: Física

Lesión: Se refiere a si ha presentado algún daño en cualquier zona de su cuerpo por excesos de entrenamiento, malos manejos técnicos que hayan influenciado a llegar a ese punto.

Fatiga: Se refiere al cansancio o hastío. Molestia ocasionada por un esfuerzo prolongado o por otras causas, que puede producir alteraciones físicas.

Categoría: Psicológica:

Mentalidad: Se refiere a la forma en la que una persona piensa, interpreta y percibe la realidad.

Se trata de un conjunto de creencias, actitudes y pensamientos que suelen ser más o menos constantes a lo largo del tiempo y que influyen en la forma en que una persona se comporta y toma decisiones.

Ansiedad: Se refiere a una respuesta adaptativa del ser humano ante peligros reales o percibidos.

Motivación: Se refiere a aquellas cosas que impulsan a un individuo a llevar a cabo ciertas acciones y mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos los objetivos planteados.

Categoría: Entrenamiento

Rol del entrenador: Se refiere al apoyo, instrucción y orientación a individuos o grupos para ayudarles a desarrollar habilidades y mejorar su rendimiento.

Planificación: Se refiere a la creación o distribución de tareas para conseguir un objetivo, lo cual se convierte en una guía con los pasos para llegar al punto que se quiere lograr. (**intensidad, periodización, variedad**)

Categoría: Estilo de vida

Ritmos de vida: Se refiere a la velocidad y la intensidad con la que una persona vive su día a día.

Hábitos de descanso: Se refiere a un periodo de tiempo en el que se suspenden las actividades habituales para la recuperación física y mental.

Consumo de sustancias: Se refiere al uso continuo o de drogas, alcohol o uso de medicamentos de manera indebida, lo que puede traer consecuencias negativas para la salud.

Gestión del tiempo: Se refiere a la habilidad de poder administrar de manera más efectiva el tiempo para lograr metas y objetivos. Lo que implica organizar y programar tareas para maximizar la eficacia y minimizar la pérdida de tiempo.

Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Para llevar a cabo este proyecto de investigación, se procedió a realizar un proceso de validación de las preguntas abiertas, tomando como referencia las categorías previamente establecidas en el marco teórico. Dicha validación se procedió a ser evaluada por diferentes evaluadores que hacían la respectiva calificación de cada categoría con sus respectivas preguntas donde se sacó en conclusión lo que se va a implementar a cada individuo que formará parte directa de este estudio. En este contexto, se optó por utilizar una entrevista semiestructurada Ad Hoc, conformada inicialmente por 5 preguntas abiertas por categoría, las cuales están orientadas específicamente a las categorías de análisis definidas en la investigación. Tras un proceso de ajuste y refinamiento, se llegó a la determinación de ampliar el instrumento a un total aproximado de 55 preguntas abiertas, seleccionadas cuidadosamente para asegurar su pertinencia y relevancia dentro de los objetivos del proyecto.

El instrumento que se implementó para la recolección de datos fue una entrevista semiestructurada, distribuida en dos partes. La primera parte, se abordó preguntas relacionadas con factores físicos, vinculados al desempeño competitivo, con el fin de determinar su incidencia en el rendimiento deportivo. Este instrumento se diseñó con base en la propuesta metodológica de Montero, Buscañana, Mena, Rus y Gullón (2018).

La segunda parte, se enfocó en analizar las variables psicológicas determinantes, tales como la motivación, la autoconfianza, entre otras; también se tomó en cuenta la vida cotidiana del atleta fuera del ámbito competitivo. Esto permitió profundizar en elementos como el equilibrio emocional, el apoyo social, la organización del tiempo y la capacidad de afrontamiento,

proporcionando una visión más integral del deportista y del impacto que estos factores físicos y psicológicos tienen en su desempeño.

Las entrevistas fueron grabadas con la autorización previa de los participantes, quienes firmaron un consentimiento informado en el que se les explicaba el propósito y procedimiento del estudio. Para el registro de las respuestas, se utilizó la grabadora digital de un teléfono móvil, con el fin de realizar posteriormente el análisis correspondiente.

Delimitación y alcance

Esta investigación, al igual que otras con enfoques cualitativos, se enfoca en expresar las vivencias y experiencias de personas específicas, sin pretender reflejar las experiencias colectivas. Por lo tanto, no será posible generalizar lo que ocurre con todos los practicantes de Crossfit. En lugar de eso, los datos obtenidos se analizarán de forma individual, basándose en la información obtenida de cada participante según su experiencia personal en esta disciplina.

El alcance de esta investigación es descriptivo, ya que se ha identificado información relevante acerca del bajo rendimiento en diversos escenarios deportivos, evidenciando distintas causas que contribuyen a este problema. Por esta razón, se decidió llevar a cabo este estudio enfocado en el Crossfit, un área sobre la cual, en teoría, no existe mucha información disponible. Sin embargo, a partir de las conclusiones obtenidas, se pudo determinar que el deporte tiene una relación significativa con el tema de investigación según lo indicado en la revisión de la literatura.

Plan de Análisis

El plan de análisis que se llevará a cabo en esta investigación consistirá de la siguiente manera, para la recogida de los datos se contactó a cada deportista, se les explicó en qué consistía la investigación, se les explicó los objetivos del mismo y con qué fin se quería realizar este estudio.

Las entrevistas se llevaron a cabo en el respectivo box HAKUNA, y por fuera del mismo ya que muchos podían realizar las entrevistas después de sus entrenamientos u otras actividades externas. Antes de cada entrevista, el deportista fue informado y se les invitó a participar de manera voluntaria, garantizándoles en todo el momento el anonimato de los datos obtenidos, así como el uso de la información recogida. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de treinta minutos y fueron grabadas con una grabadora digital.

Por último, la información recogida de las entrevistas fue transcritas en texto para su posterior análisis, interpretando cada entrevista utilizando una tabla, en la cual se incluirán las categorías, subcategoría, fragmento de entrevista, factor identificado, incidencia sobre el rendimiento, tipo de factor y el análisis profesional. En este proceso, se asegurará que los resultados estén alineados con el objetivo general del estudio.

Categoría	Subcategoría	Fragmento entrevista	Factor identificado	Incidencia sobre el rendimiento	Tipo de facto	Análisis/interpretación
Lesión	Sobre Carga y técnica en miembro superior	S1 <i>“desde que entreno acá me duele más el manguito”</i> S13 <i>“me he sentido mejor de mi lesión”</i>	Ejecución técnica deficiente bajo fatiga	Alta, media o baja	Físico/técnico	La lesión en HAKUNA, si bien está presente, no... por la falta de control postural....

Resultados

En la investigación participaron 17 deportistas, 9 de estos son hombres y 8 mujeres pertenecientes al box HAKUNA. La edad promedio de los sujetos es de 25 a 26 años con una edad mínima de 18 y máxima de 38. El proceso de categorización se realizó previamente antes de ser validada por los 3 jueces, cada uno con su respectivo conocimiento en la disciplina, después cada uno validó la información correspondiente y se le hicieron los respectivos ajustes para la recolección de datos. Posteriormente, la información se organizó y se sintetizó en la tabla de ejemplo previamente anexada.

Como se mencionó previamente, el propósito principal de esta investigación fue analizar los efectos de los factores físicos y psicológicos en el rendimiento de los deportistas élite de CrossFit del Box HAKUNA. Posterior a ello se dará continuidad a la descripción de las categorías con su paralelo entre lo identificado, analizado y encontrado con base a las entrevistas y autores.

El análisis de las entrevistas evidencia que la lesión constituye un punto crítico en la trayectoria de los atletas élite del box HAKUNA, tanto en hombres como en mujeres, representando un momento de ruptura, pero también de transformación en su desarrollo deportivo. En los hombres, se identificó que las lesiones músculo-articulares- particularmente en el manguito rotador, tendón rotuliano, tendón de Aquiles, codo y zona lumbar- se asocia principalmente con el sobre entrenamiento, la falta de descanso y una inadecuada gestión de la carga, más que con deficiencias técnicas. Como expresó uno de ellos:

“Tuve una tendinitis en la rodilla causada por mucha sobrecarga. Abordé el proceso desde varios aspectos: primero con descanso, luego fortalecimiento, y finalmente ejercicios específicos que me ayudaran a regresar al nivel élite. Realizó movilidad prolongada al inicio de la rutina, aplicó crioterapia (baños fríos) después de sesiones fuertes, especialmente en extremidades inferiores, y cuidó mucho la alimentación. Todo eso me ha ayudado a mantenerme sin lesiones.”. (Entrevistado 1)

Este hallazgo coincide con la teoría de la autodeterminación, Sector Fitness (2020), que señala que la búsqueda de mejora constante puede derivar en prácticas excesivas y, por ende, en mayor riesgo de lesión. Desde la biomecánica, las lesiones se explican por una sobrecarga funcional acumulada, reflejo de una periodización inadecuada y una preparación insuficiente en estabilidad articular y control neuromuscular. En concordancia con Álvaro (2022) y Da Costa, las zonas más afectadas en Crossfit son el hombro y la zona lumbar, lo que refuerza el patrón detectado en los atletas del box.

Tras estas experiencias, los deportistas adoptaron un enfoque más técnico y preventivo, priorizando la movilidad, el fortalecimiento excéntrico y la planificación estructurada de micro y

macrociclos. Emocionalmente, las lesiones generaron frustración, ansiedad y sensación de retroceso, pero con el tiempo se transformaron en experiencias de aprendizaje y madurez emocional, simbolizadas en expresiones como “aprendí a tener paciencia”. Este cambio mental los llevó de una actitud impulsiva (“entrenar más es mejor”) hacia una más estratégica (“entrenar mejor es más inteligente”), fortaleciendo su autoconciencia y resiliencia deportiva.

En las atletas femeninas, la lesión también emerge como un elemento determinante del rendimiento, con predominio de tendinitis, distensiones musculares, fracturas vertebrales y lesiones lumbares. Estas se vinculan con sobrecarga física, falta de recuperación adecuada y autoexigencia excesiva. Desde lo biomecánico, los desequilibrios musculares y la fatiga estructural explican la alta incidencia en hombros, zona lumbar y extremidades inferiores, asociadas a movimientos como snatch, deadlift o handstand push ups. Una de ellas relató: “*Sí, tuve una tendinitis en el codo derecho hace dos años, posterior a ello había sufrido molestias en tobillo, pero no fue nada grave. Esta lesión se originó por una mala distribución de cargas y exceso de repeticiones en movimientos de arranque.*” (Entrevistado 16)

Posteriormente, implementaron ajustes preventivos en su metodología de entrenamiento – mayor control del volumen, sesiones de fisioterapia, movilidad diaria y fortalecimiento de zonas vulnerables-, reflejando una evolución hacia un modelo más técnico y consciente del principio de individualización. En el plano emocional, la lesión fue experimentada como una etapa de frustración y ansiedad, pero también de autoconocimiento y crecimiento personal, como se refleja en la cita:

Fue bastante difícil porque requería mucha quietud y paciencia. Era una lesión que no podía afrontar activamente; no había ejercicios ni terapias inmediatas, solo esperar. Eso

fue duro mentalmente, porque uno está acostumbrado a moverse, pero aprendí a aceptar los procesos y confiar en el tiempo. (Entrevistado 2)

A largo plazo, tanto hombres como mujeres transformaron la lesión en una oportunidad para reorganizar su metodología de entrenamiento y fortalecer hábitos de prevención y autocuidado, tales como movilidad diaria, control de cargas, sesiones de descarga y chequeo fisioterapéuticos. Estas prácticas han demostrado eficacia, reduciendo significativamente la incidencia de lesiones graves y mejorando la longevidad deportiva.

En conclusión, la lesión consolida como un factor común y determinante en el rendimiento deportivo con diferencias de origen y afrontamiento según el sexo:

- En los hombres, predomina la lesión por intensidad y ego competitivo, ligada al deseo de superar marcas.
- En las mujeres, se relaciona más con la acumulación de cargas y la fatiga estructural derivada de la constancia sin suficiente descanso.

En ambos casos, las lesiones actúan como puntos de inflexión que llevan a los atletas a replantear su relación con el entrenamiento, el descanso y la salud, comprendiendo que el rendimiento óptimo depende del equilibrio entre exigencia y recuperación, técnica y volumen, ego y conciencia corporal.

Ahora bien, el análisis de las entrevistas evidencia que la fatiga constituye un fenómeno integral que compromete tanto el plano físico como el mental, afectando directamente el rendimiento de los atletas élite del box HAKUNA. En los hombres, se manifiesta con mayor intensidad durante las fases finales de competencia, donde la ansiedad competitiva, el estrés y la tensión acumulada generan disminución del rendimiento técnico y riesgo de lesión. Tal como

expresó uno de ellos: *“Durante los ciclos de competencia, sobre todo cuando tengo que atender pacientes y entrenar el mismo día. La fatiga mental del trabajo clínico me pasa factura.”*

(Entrevistado 17).

Este testimonio refleja que la fatiga no se origina sólo en el esfuerzo físico, sino también en factores externos – laborales, sociales y emocionales- que alteran el equilibrio homeostático. Según FatigueScience (2024), la falta de sueño y la alteración del ritmo circadiano deterioran la capacidad de juicio y la eficacia mental, afectando la recuperación y la respuesta fisiológica del cuerpo. Desde el punto de vista biomecánico, los atletas reconocen que la fatiga muscular y nerviosa impacta la coordinación, la velocidad de reacción y la estabilidad articular, especialmente en movimientos de alta demanda neuromuscular, uno de ellos resaltó lo siguiente: *“Afecta mucho. Durante las semanas de carga, especialmente jueves y viernes, se siente fatiga física y mental, no solo por el entrenamiento sino también por el trabajo y el entorno social. Es necesario saber cuándo detenerse.”* (Entrevistado 1)

La implementación de ciclos de carga y descargas conocido como 3:1, evidencia un conocimiento de los principios de periodización y supercompensación, alternando fases de esfuerzo y recuperación para optimizar el rendimiento. Esta planificación refleja la transición hacia un entrenamiento más científico, apoyado en estrategias de control de carga subjetivo y fisiológico, así como en el uso del descanso activo y la movilidad regenerativa

Desde lo psicológico, los atletas reconocen que la fatiga mental puede resultar más limitante que la física, ya que afecta mucho la concentración, la ejecución técnica y la toma de decisiones. Sin embargo, la mayoría ha desarrollado una madurez emocional fuerte y sólida, basada en la confianza de su propio proceso y de la autorregulación, como se refleja en la

afirmación: “*confió en el proceso y en mí mismo*”. Este enfoque denota una autoeficacia elevada y una adecuada gestión emocional, en la que la paciencia predomina sobre la impulsividad.

La fatiga es interpretada como un indicador de desequilibrio entre carga y recuperación, por lo que su manejo apropiado se asocia con la sostenibilidad del rendimiento a largo plazo. En este orden de ideas, los atletas reconocen que el descanso, el control emocional y la planificación son pilares tan determinantes como el propio entrenamiento.

En las mujeres, la fatiga también se presenta como un factor determinante del rendimiento, especialmente en fases precompetitivas o en periodos de alta carga. Su percepción del cansancio es más integral, pues lo interpretan como un fenómeno físico, emocional y mental que requiere un abordaje completo. La acumulación de responsabilidades, la falta de descanso y la presión externa generan un agotamiento progresivo que afecta la técnica y la concentración.

Aun así, demuestran una notable madurez deportiva y emocional, ya que han aprendido a identificar señales tempranas de fatiga, y así implementar estrategias preventivas que les permiten mantener la calidad en el rendimiento.

Desde la biomecánica, describen pérdida de coordinación, rigidez muscular y menos capacidad de reacción, principalmente durante jornadas dobles o fases intentas. Para contrarrestarlo, han incorporado recuperaciones activas como estiramientos, yoga, liberación miofascial y respiración diafragmática, junto con el respeto por el sueño reparador, la nutrición y la hidratación, entendidos como ejes fisiológicos del rendimiento. Estas prácticas consolidan una biomecánica inteligente y preventiva, basada en la autorregulación de la carga.

A nivel psicológico, las deportistas identifican la fatiga mental como un efecto del estrés acumulado por múltiples roles que desempeñan (estudios, trabajo, familia), lo que genera

agotamiento integral. Una de ellas lo expresó así: *“En época de parciales universitarios se sentía mucho la sobrecarga y cuando entreno doble jornada, se evidenciaba más que no podía con todo. La falta de sueño y la carga mental me afectan bastante.* (Entrevista 14)

Este reconocimiento revela un cambio profundo de paradigma: la fatiga deja de verse como debilidad y se convierte en un indicador de autocuidado. Los atletas utilizan herramientas como meditación, respiración consciente y desconexión mental para mantener la estabilidad emocional. Además, muestran autocompasión y equilibrio psicológico, entendiendo que la calidad del rendimiento depende de la sostenibilidad del esfuerzo y no solo de la intensidad.

El análisis destaca que la fatiga también se ve influenciada por factores externos – laborales, académicos y sociales – que compiten con la energía física y mental del atleta. Las mujeres tienden a ajustar sus rutinas de forma consciente, priorizando la planificación del descanso y adaptando la intensidad según su disponibilidad fisiológica y emocional. Esto demuestra una transición hacia una cultura de autorregulación, autocuidado y sostenibilidad del rendimiento dentro del box HAKUNA.

En la comparación por sexo tanto hombre como mujeres coinciden en que la fatiga alcanza su punto máximo durante los ciclos de alta carga y las etapas precompetitivas. Sin embargo, las diferencias radican en el origen y manejo del fenómeno; en los hombres, la fatiga se asocia principalmente a la sobreexigencia y volumen de entrenamiento, con predominio de estrategias físicas (masajes, descanso activo), y menos atención al componente emocional. En las mujeres, la fatiga se relaciona principalmente con factores externos y emocionales, lo que evidencia un enfoque integral de afrontamiento que combina recuperación física, autorregulación emocional y gestión mental.

En términos de rendimiento sostenible, las mujeres muestran una mayor capacidad de adaptación, ya que mantienen un equilibrio más adecuado entre carga y recuperación, lo cual favorece la estabilidad técnica y emocional. Por lo contrario, los hombres suelen presentar picos de rendimiento que posteriormente derivan en episodios de agotamiento. En conclusión, este análisis evidencia que la inteligencia emocional y la conciencia corporal son elementos clave en la prevención de la afectación del rendimiento, demostrando que la fatiga no solo representa un signo de esfuerzo, sino el reflejo del equilibrio entre el cuerpo, la disciplina deportiva y la mente.

En el caso de las mujeres del Box HAKUNA, se evidencia una visión renovada del entrenamiento élite, basada en “*entrenar con sabiduría y no solo con intensidad*”, respetando los ritmos biológicos y emocionales. Por su parte, los hombres han avanzado hacia una mayor conciencia en la gestión de la carga, mostrando un proceso de madurez que equilibra la fortaleza física con la inteligencia emocional, lo que favorece un rendimiento sostenible a largo plazo.

Respecto a la categoría de mentalidad, el análisis evidencia una evolución psicológica y emocional progresiva en los atletas élite del Box HAKUNA. Tanto hombre como mujeres han logrado transformar la autoexigencia, la frustración y la competitividad desmedida en enfoque consciente, resiliencia y autocontrol. En los hombres, este cambio refleja una transición de una mentalidad centrada exclusivamente en el resultado hacia otra orientada al proceso, al equilibrio emocional y al aprendizaje constante.

Durante las primeras etapas de su carrera deportiva, los atletas experimentaban altos niveles de frustración y ansiedad frente al error o los resultados no esperados; sin embargo, con el tiempo, han adoptado una postura más reflexiva y técnica, entendiendo el error como parte del proceso de mejora. Uno de ellos lo describió así:

“Lo tomo como una evaluación técnica. Ya que son competencias y no siempre se gana como se tiene pensado. Analizar qué falló biomecánicamente y luego hago ajustes mentales. Pero ya no me frustro tanto como antes, lo que generaba un desenfoque fuerte en mi carrera como deportista” (Entrevista 17).

Este cambio evidencia una madurez emocional consolidada, en la cual la autocrítica se transforma en una herramienta para el crecimiento personal y deportivo. Según CtEntrenadores (2024), la mentalidad de un atleta exitoso se caracteriza por un equilibrio entre preparación, fortaleza emocional y capacidad de adaptación, configurando una actitud constante que guía su desempeño frente a la presión y la adversidad.

Los atletas entrevistados evidencian la integración de esta perspectiva, puesto que, en momentos de desmotivación, recurren a estrategias que les permite reconectarse con su propósito y sentido del entrenamiento. *“Recordar por qué comenzaron”*, enfocarse en el impacto que generan como ejemplo para otros o entrenar “sin presión” son prácticas habituales que refuerzan la motivación intrínseca y disminuyen la tensión competitiva. Uno de ellos expresó: *“Entreno sin presión. A veces cambio el enfoque del entrenamiento o entreno solo para disfrutar. Eso me ayuda a reconectarme, aparte de ello, hago visualización y respiro profundo. Me concentro en mi ritmo y repito frases como “control y constancia”* (Entrevista 15).

Estas declaraciones reflejan un modelo de fortaleza mental consciente y estable, en el cual la disciplina cognitiva, la introspección y la conexión corporal reemplazan la impulsividad y la autoexigencia excesiva. En este sentido, la mentalidad masculina en el Box HAKUNA se caracteriza por una madurez racional que integra técnica, serenidad y propósito, donde el éxito se

interpreta como la capacidad de mantener la calma y la constancia incluso en las fases más exigentes del proceso competitivo.

En las atletas femeninas, la mentalidad se fundamenta en la autoconciencia, la autocompasión, la resiliencia emocional y el mantenimiento de un equilibrio. Las entrevistas evidencian una evolución desde la autoexigencia y la frustración inicial hacia una actitud más reflexiva y paciente, orientada al proceso y no únicamente al resultado. Las deportistas reconocen que *“la mente no debe imponerse al cuerpo”* sino acompañarlo desde la comprensión y la serenidad. Como una de ellas señaló: *“Visualizo los movimientos y escucho música que me inspire calma. También hago afirmaciones positivas antes de competir”* (Entrevista 14).

Este enfoque evidencia una resiliencia cognitiva y emocional que transforma la frustración en una oportunidad de aprendizaje. Los atletas del Box HAKUNA emplean estrategias mentales orientadas a mantener la calma y el enfoque, destacándose la visualización, el uso de música o afirmaciones positivas y la respiración controlada. Estas técnicas fortalecen la autoconfianza y disminuyen la ansiedad y favorecen la concentración, demostrando que entrenar la mente con la misma disciplina que el cuerpo.

La autorregulación emocional constituye el rasgo más distintivo del modelo mental femenino, ya que las atletas no reprimen sus emociones, sino que las gestionan de manera consciente, utilizando la calma como recurso estratégico. En este enfoque, la fortaleza no se asocia únicamente con la resistencia extrema, sino con la sabiduría emocional, la aceptación del proceso y la capacidad de adaptación frente a la adversidad.

De este modo, la mentalidad femenina en el CrossFit se configura como una fuente de conexión interpersonal, estabilidad y propósito, donde el bienestar emocional adquiere la misma

relevancia que el rendimiento técnico. Esta perspectiva una práctica deportiva sostenible, capaz de mantener altos niveles de desempeño sin comprometer la salud mental ni la motivación.

En la comparación entre hombres y mujeres, se identifica que ambos grupos comparten la fortaleza mental como un pilar del rendimiento; sin embargo, difieren en la forma de manifestarla. Los hombres tienden a enfocarse en la racionalidad y el control técnico, fundamentando su fortaleza en la autogestión cognitiva y la disciplina emocional. Por su parte, las mujeres desarrollan una fortaleza emocional equilibra, basada en la autoconciencia, la calma y la aceptación del proceso como eje de su resiliencia.

En síntesis, la categoría mentalidad evidencia una evolución hacia un modelo de rendimiento consciente, en el cual el éxito no se define únicamente por los resultados, sino por la capacidad de mantener el equilibrio entre cuerpo, mente y propósito. Tanto hombres como mujeres han comprendido que la verdadera fortaleza no reside en resistir sin límites, sino en entrenar con inteligencia emocional y sostenibilidad, transformando cada experiencia en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje.

En la categoría de ansiedad, el análisis realizado en los atletas élite del Box HAKUNA evidencia que esta emoción desempeña un papel central en la experiencia competitiva. No es percibida como una debilidad, sino como una respuesta natural del organismo ante las altas exigencias del rendimiento. En los hombres, la ansiedad se manifiesta como un componente fisiológico y mental preciso a la competencia – caracterizado por tensión muscular, insomnio, sudoración, aceleración mental y aumento de la frecuencia cardiaca -, pero que, con la madurez deportivo, ha sido canalizada y transformada en una herramienta de enfoque y rendimiento.

Los deportistas coinciden en que la ansiedad se intensifica en los momentos previos a la competencia, representando una fase de carga emocional y anticipación, mientras que al iniciar la acción se convierte en una descarga libertadora que les permite recuperar la concentración y el control corporal. Uno de ellos expresó: *“Antes de competir, me da insomnio, siento una tensión en el pecho, me genera sudoración excesiva y, sobre pienso todo el tiempo, sobre cómo va a hacer la competencia. Es como si el cuerpo se adelantara a la exigencia”* (Entrevistado 11).

Otros fragmentos – *“Antes de entrar a la competencia, me da taquicardia y se me tensionan los hombros, y mentalmente empiezo a pensar en los posibles errores”* (Entrevistado 15) o *“Se intensifica mucho antes de competir, porque se siente la presión del público, de los entrenadores y amigos que esperan buenos resultados. Esa expectativa eleva los niveles de ansiedad.”* (Entrevistado 1). – confirman que la ansiedad es una tensión interna controlable, cuya clave radica en no negarla, sino gestionarla.

Los principales detonantes identificados fueron las expectativas personales y externas, la presión social o del entrenador, la comparación con otros atletas y el deseo de validación personal o profesional. Asimismo, el rol de liderazgo que muchos hombres asumen como entrenadores genera una carga adicional, al sentirse responsables de “dar ejemplo” a sus alumnos. Estos factores revelan que la ansiedad masculina no proviene del miedo al fracaso, sino del peso del compromiso y de la autoimagen competitiva.

Con el tiempo, los atletas han aprendido a reinterpretar la ansiedad como un componente funcional del rendimiento. Actualmente, los atletas perciben la ansiedad como una herramienta de activación mental y física, necesaria para alcanzar un estado competitivo óptimo. La respiración, la visualización y el enfoque en el presente son las principales estrategias de

autorregulación empleadas, reflejando una mentalidad madura que transforma la tensión en energía funcional para el rendimiento.

En las atletas femeninas, la ansiedad se manifiesta como una emoción compleja y multifactorial, estrechamente vinculada con la autoexigencia, las expectativas externas y la búsqueda de validación personal. Todas identifican la presencia de ansiedad previa a la competencia, acompañada de síntomas fisiológicos como aceleración cardíaca, sudoración, tensión muscular e insomnio, además de pensamientos anticipados. No obstante, estos síntomas disminuyen de manera notable al iniciar la competencia, gracias a la concentración en la ejecución. Una de ellas señaló: *“La presión de rendir bien en mis entrenamientos y competencias, y ser ejemplo para mis alumnos, dado que yo misma les exijo que den lo mejor cada día y verme con esa ansiedad me agobia. A veces me pongo demasiadas expectativas encima.”* (Entrevista 6).

La ansiedad, en este caso, emerge del conflicto entre el deseo de destacar y el temor a fallar, intensificado por el carácter público y competitivo del CrossFit. Este fenómeno, aunque inicialmente generó bloqueos y errores técnicos – como lo refleja el testimonio de esta deportista: *“Sí, en una competencia local. Estaba tan nerviosa que me bloqueé en un levantamiento que tenía dominado, ya que lo había practicado muchas veces. Fue frustrante, pero también me enseñó a controlar mis pensamientos.”* (Entrevista 6). Con el tiempo se transformó en una oportunidad de aprendizaje emocional.

Las atletas reconocen que la ansiedad no desaparece, sino que se transforma en un estímulo controlado, una energía que canalizan hacia la concentración y el enfoque. Las herramientas más utilizadas para su regulación son la respiración profunda o diafragmática, la

visualización positiva, los mantras o afirmaciones, la meditación y la escucha musical motivacional, que favorecen la calma y la autoconfianza. Tal como lo expresó una deportista: *“Práctico respiración profunda y repito mantras positivos. También intento enfocarme en disfrutar lo que hago, porque es mi pasión y no en el resultado.”* (Entrevista 6).

Estas prácticas reflejan una mentalidad más consciente y emocionalmente madura, donde la ansiedad deja de ser vista como obstáculo y se convierte en un motor de crecimiento personal y deportivo. Según Leal, Rodríguez, Pérez y García (2024), las mujeres que practican actividad física presentan niveles significativamente menores de ansiedad cognitiva, somática y de sueño que las no deportistas, lo que confirma que la actividad física actúa como un factor protector frente a los efectos de la ansiedad.

En las deportistas entrevistadas, la madurez psicológica se traduce en autoconfianza, empatía y equilibrio emocional, priorizando el bienestar mental por encima de la perfección. La ansiedad, antes fuente de bloqueo, hoy es entendida como parte del proceso competitivo, una emoción natural que puede gestionarse mediante autoconocimiento y autorregulación.

Finalmente, el análisis comparativo entre hombre y mujeres muestra un consenso clave: La ansiedad no desaparece, se educa. Ambos grupos han aprendido a integrar dentro de su preparación mental considerándola parte del proceso competitivo. En los hombres, se manifiesta como un motor de alerta y enfoque técnico; las mujeres, como una fuente de energía emocional y autoconocimiento. En ambos casos, el control mental se entrena al igual que la fuerza y la técnica, consolidando la idea de que una mente equilibrada es el principal determinante del rendimiento deportivo sostenible.

Pasando a la quinta categoría, motivación en los atletas se evidencia un proceso evolutivo profundamente humano, donde el propósito deportivo trasciende el rendimiento físico para convertirse en una expresión de crecimiento personal, madurez emocional y equilibrio vital. Tanto en hombres como en mujeres, la motivación se configura como una energía dinámica, no lineal, que fluctúa con las experiencias, pero que se fortalece con la reflexión, la autoconciencia y la conexión con el propósito.

En los hombres, la motivación se ha transformado con los años de práctica y experiencia, transitando desde una motivación extrínseca- centrada en la competencia, el reconocimiento y la validación externa – hacia una motivación intrínseca, basada en la superación personal, la disciplina y el propósito trascendente. Según Bastías, Camacho, Belmar y Morales (2021), en el estudio sobre motivación en futbolistas universitarios – que compara a hombres y mujeres de selecciones de deportivas de la región de Valparaíso – se describe la motivación intrínseca (IM), según Brière, como la práctica de una actividad sin influencias o recompensas externas. Esta se considera la forma más autónoma de motivación, propia de quienes actúan por decisión propia. Los deportistas con alta motivación intrínseca participan en el deporte porque les genera placer, interés y satisfacción personal, es decir, porque disfrutan profundamente de la actividad en sí misma.

Por el contrario, cuando se habla de motivación extrínseca (ME), se hace referencia a conductas que no tienen un fin propio, sino que funcionan como un medio para alcanzar otros objetivos. Según Vallejo Reyes (2018), citado por Bastías, Camacho, Belmar y Morales (2021), este tipo de motivación se presenta en cuatro niveles, que varían según el grado de autodeterminación.

En primer nivel está la Regulación Integrada (INTEG), considerada la forma más autónoma de la motivación extrínseca, ya que ocurre cuando las razones para actuar están alineadas con valores, creencias y autoconcepto del individuo. El segundo nivel, la Regulación Identificada (RID), se da cuando la persona reconoce la importancia de la conducta y la realiza por motivos personales, aunque estos aún sean externos, como alcanzar metas específicas. El tercer nivel, la Regulación Introyectada (UINTY), se relaciona con la internalización parcial de presiones externas, como la culpa o la obligación. Finalmente, la Amotivación (AMOT) representa la ausencia de motivación o la sensación de desesperanza, donde el individuo no percibe un propósito claro para su conducta.

Por esta razón las entrevistas reflejan una clara orientación hacia la superación individual como motor principal. Uno de ellos manifestó: *“Sentirme bien y saber que estoy mejorando tanto en la parte física como en lo mental, verme bien y de esa manera ver avances constantes”* (Entrevista 3). Muestran que el éxito se mide por el progreso interno más que por la comparación externa. Este cambio de enfoque ha fortalecido su constancia y los ha protegido frente a la frustración, entendiendo que el rendimiento depende tanto del esfuerzo como de la estabilidad emocional.

De tal manera, los atletas con mayor trayectoria han resignificado su propósito. Su motivación ya no radica solo en rendir, sino en enseñar, inspirar y dejar un legado. Expresiones como “me motiva el impacto que puede tener en mis alumnos” o “quiero mostrar que se puede rendir sin destruir el cuerpo” evidencian una transición hacia una motivación de trascendencia, donde el liderazgo se ejerce desde el ejemplo y la coherencia personal.

En los momentos de desánimo, los hombres recurren a estrategias de recuperación motivacional como la reflexión, el descanso consciente, la escritura o la búsqueda de nuevos retos. Consideran la pausa como parte del proceso y no como un signo de debilidad “la pausa me devuelve la energía” o “escribir lo que siento me ayuda a entender el proceso”. Estas estrategias demuestran un alto nivel de autoconciencia y madurez emocional, donde la motivación se entiende como un ciclo natural que requiere equilibrio entre esfuerzo y recuperación.

Desde el plano psicológico, se observa una motivación autodeterminada, sostenida por tres pilares: la autonomía: *“Mi motivación principal es personal. Me enfoco en romper mis propios récords. En competencias no miro a los demás, sino que busco mejorarme a mi misma. Mi esfuerzo diario es lo que me impulsa”* (Entrevista 1), la competencia: *“Es personal, no compito por reconocimiento ni por “ser el mejor”. Compito por mí, por mi proceso”* (Entrevista 2) y la conexión social: *“Mi principal fuente es el crecimiento personal. Competir con otros me impulsa, pero mi verdadera meta es ser mejor que ayer”* (Entrevista 17). Esta estructura da lugar a una motivación más estable y resiliente, menos dependiente de factores externos y más alineada con el crecimiento interior. Finalmente, los hombres reconocen que el CrossFit se ha convertido en una forma de vida, una escuela de disciplina, constancia y equilibrio que trasciende el rendimiento físico y se proyecta en su desarrollo personal y profesional.

En las mujeres, la motivación también sigue un proceso de transformación, pasando de una orientación competitiva y externa hacia un enfoque intrínseco, reflexivo y emocionalmente consciente. En sus inicios, ellas asociaban la motivación con el deseo de ganar o demostrar su capacidad; sin embargo, con la experiencia, esta perspectiva evolucionó hacia una búsqueda de autoconocimiento, bienestar y equilibrio mental. Hoy, las mujeres encuentran motivación en su

progreso técnico y emocional, en la sensación de fuerza y salud, y en el disfrute del proceso más que en el resultado.

Frases como “no hay mejor sensación que lograr un movimiento que antes parecía imposible” o “me motiva sentirme fuerte y saludable” expresan cómo el progreso personal se convierte en el principal combustible para sostener la constancia. Además, las deportistas muestran una comprensión madura del ciclo motivacional, reconociendo que *“Si, la motivación no siempre está al 100%. Diría que menos del 50% del tiempo. Suben y bajan los ánimos según las circunstancias, pero la disciplina es la que me mantiene constante”* (Entrevista 2)”. Este testimonio revela una fortaleza mental basada en la autodisciplina y la consistencia, donde el entrenamiento no depende del ánimo momentáneo, sino del compromiso con el propio proceso.

Durante los periodos de baja motivación, las mujeres emplean estrategias de autorregulación emocional como establecer metas pequeñas, practicar pausas conscientes, recurrir al apoyo del grupo o reencuadrar la perspectiva del esfuerzo. Las ocho deportistas coinciden en que el descanso no representa una renuncia, sino una oportunidad de reconexión con el propósito. Este enfoque demuestra una inteligencia emocional elevada, en la que la motivación y el autocuidado se equilibran para sostener un rendimiento duradero.

A nivel psicológico, predomina una motivación intrínseca orientada al crecimiento continuo, la frase “no me interesa ser mejor que otros, sino ser mejor que ayer” resume la filosofía que caracteriza a las atletas elite de HAKUNA: una motivación genuina, estable y profundamente ligada al bienestar personal. Este enfoque reduce la dependencia del reconocimiento extenso y promueve un rendimiento sostenible y emocionalmente saludable.

El análisis comparativo muestra que, aunque hombres y mujeres comparten la superación personal como motor principal, existen diferencias notables en la forma en que construyen y expresan su motivación, los caballeros, la motivación la adopta un tono más racional y orientado al propósito: disciplina, legado y coherencia entre lo que predicán y practican. Y las mujeres, la motivación se expresa de forma más emocional y reflexiva, vinculada al bienestar integral, la autocompasión y la conexión mente-cuerpo.

Ambos coinciden en haber evolucionado desde un enfoque competitivo hacia una motivación consciente y sostenible. Los hombres canalizan su impulso hacia la trascendencia y el liderazgo, mientras que las mujeres lo orientan hacia la armonía personal y el bienestar emocional.

En síntesis, la motivación se consolida como una fuerza que da sentido al entrenamiento y sostiene la excelencia deportiva a largo plazo. Ya no se trata solo de ganar, sino de mantener vivo el propósito que impulsa cada esfuerzo. El CrossFit se convierte así en un espacio de evolución física, mental y humana, donde la motivación trasciende la competencia para convertirse en un camino de crecimiento, equilibrio y legado personal.

Continuando con dos categorías que van de la mano, entrenador y planificación, se entrelaza en una dinámica de confianza, comunicación clara y periodización flexible que sostiene el rendimiento a lo largo del año. La relación atleta-entrenador se concibe como un vínculo de confianza, respeto y escucha bidireccional: los deportistas valoran que el coach lea sus estados físicos-emocionales, ajuste carga y “sepa cuándo apretar y cuándo frenar”. Predomina un feedback directo, técnico y sereno (comandos inmediatos durante la sesión y retroalimentación posterior), evitando la sobreinformación para mantener la cabeza fría, especialmente en

competencia. Uno de ellos lo señaló: *“La relación es muy buena. Tener buena comunicación con el entrenador es fundamental; si no, se generan choques o desacuerdos que pueden afectar el rendimiento”* (Entrevista 1).

El liderazgo más efectivo es comprometido, coherente y humano: “predicar con el ejemplo”, sostener la energía en cada sesión y recordar el propósito en momentos de presión o lesión aumenta el compromiso del atleta y mejora resultados. Esta contención también es psicológica: Los entrenadores recalcan que el descanso también es entrenamiento, que el valor del atleta no depende de un resultado puntual y que una lesión es parte del proceso, lo que reduce ansiedad y favorece decisiones prudentes. Como lo hablan Sánchez, Lorenzo, Jiménez y Lorenzo (2017) en el estudio “El entrenador como mentor de jugadores en formación” se destaca que la relación entre el entrenador y el deportista es un factor clave al analizar los éxitos o fracasos de los atletas. Esta conexión ha sido ampliamente estudiada por la comunidad deportiva debido a su influencia directa en el rendimiento y desarrollo del deportista. Además, el autor señala que diversos investigadores han ubicado esta relación en el núcleo del proceso de entrenamiento, resaltando la importancia especialmente en atletas jóvenes, ya que el entorno y las interacciones con el entrenador son elementos esenciales para su formación y crecimiento deportivo.

En la planificación, todos coinciden en una periodización estructurada y adaptable (micro, meso y macrociclos; fases de base/fuerza, adaptación, específico, taper o descarga) anclada al calendario competitivo y a la realidad personal (horarios de coaching, carga laboral, picos de estrés). La programación es personalizada por métricas y sensaciones: se monitorean indicadores objetivos (volumen, intensidad, bloques de fuerza-potencia-acondicionamiento) y

subjetivos (RPE (Escala Del Esfuerzo Percibido), sueño, estado anímico, rigidez articular), con reajustes inmediatos ante fatiga, sobrecarga o cambios de calendario.

Los atletas, incluso quienes también son coaches o fisioterapeutas, participan activamente: comunican sensaciones, revisan cargas y proponen regresiones cuando corresponde, entendiendo que adaptar no es fallar sino proteger la continuidad. Como lo resalta uno de ellos: *“Mi planificación se divide en ciclos de fuerza, resistencia, y técnica. Siempre la ajustamos de acuerdo con el calendario de competencias. También tenemos en cuenta mis tiempos laborales y de descanso. Eso me ha ayudado a evitar el sobreentrenamiento que antes me pasaba factura”* (Entrevista 5).

Según como lo manifiesta Granada, Mendoza, Arregui y Tamayo (2024) que la planificación deportiva consiste en organizar de forma estructurada el proceso de preparación del atleta, considerando tanto los factores propios de la disciplina como las características individuales, el entorno y otros elementos externos que puedan influir en su rendimiento. Se trata de un plan diseñado con anticipación en eventos importantes, que requiere un enfoque sistemático y racional, adaptado a las necesidades y capacidades reales del deportista.

La recuperación es parte del plan (días de descanso total y activo, movilidad y trabajo regenerativo, sueño priorizado, liberación miofascial), evitando el sobreentrenamiento y permitiendo llegar “en el punto justo” a cada evento. En suma, la dupla entrenador – planificación funciona como un sistema vivo: el entrenador aporta criterio, lectura final y liderazgo empático; la planificación aporta rumbo, estructura y margen para el ajuste inteligente.

En conclusión, los hombres rinden mejor cuando existe un liderazgo coherente y comunicación simple, integrado a una planificación periodizada pero flexible que prioriza la individualización, la recuperación y la participación del atleta. Esta alianza convierte el proceso en sostenible, reduce lesiones y eleva el desempeño competitivo con cabeza fría y propósito claro.

Ahora bien, las mujeres en HAKUNA, el entrenador y la planificación aparecen como un binomio inseparable que sostiene el rendimiento y el bienestar. La relación con el coach es cercana, de confianza y con comunicación clara: corrige de forma directa pero calmada, explica el “por qué” de cada ajuste y, en competencia, reduce la carga mental para que la atleta llegue enfocada. Una de ellas lo menciona: *“Mi entrenador es muy observador y empático. Me exige bastante, pero sabe cuándo bajarle al ritmo si me ve muy saturada. Su manera de comunicar me da confianza y eso mejora mi rendimiento”* (Entrevista 10).

Ese liderazgo es tecno y humano a la vez: escucha, valida emociones, acompaña en las lesiones y recuerda que el descanso también es parte del entrenamiento. La empatía no sustituye la exigencia; la ordena. Por eso las deportistas dicen sentirse seguras, con propósito y sin presión innecesaria, lo que eleva el compromiso y la consistencia.

La planificación se construye con periodización realizada y flexible: bloque de base/fuerza/técnica/resistencia, picos para 2 o 3 competencias objetivo y semanas de descarga para evitar sobreentrenamiento. Se ajusta de forma continua a la vida real (carga académica o laboral, dobles roles como coach o fisioterapeuta, niveles de estrés y sueño) cambiando métricas objetivas como feedback subjetivo (sensaciones, fatiga, rigidez).

Cuando hay exámenes, fatiga o una molestia, se modulan volumen e intensidad, se prioriza técnica o trabajo aeróbico, y se prescribe recuperación activa, movilidad, masajes o simplemente pausa. Las atletas participan activamente del proceso: reportan cómo se sienten, deciden junto al entrenador qué competir y aprender a adaptar sin culpa, entendiendo que ajustar no es retroceder, así lo manifestó una deportista: *“Antes me costaba mucho, ahora lo veo como parte del proceso. Si algo no sale como estaba planificado, lo hablo con mi entrenador y lo adaptamos”* (Entrevista 10). Sino protege la continuidad y llegar “en el punto” a cada evento.

En conclusión, las mujeres de HAKUNA, el rendimiento florece cuando un liderazgo empático y pedagógico se une a una planificación individualizada y adaptable que integra vida, salud y competencia; esa alianza sostiene la constancia, previene lesiones y convierte cada ajuste en progreso sostenible.

Tanto en hombres como en mujeres, las categorías entrenador y planificación se complementan como pilares esenciales del rendimiento. En ambos grupos, la confianza, la comunicación clara y la capacidad de adaptación definen una relación efectiva. Sin embargo, mientras los hombres valoran más el liderazgo técnico, racional y estratégico, las mujeres destacan la empatía, el acompañamiento emocional y la flexibilidad del entrenador.

En cuanto a la planificación, ambos también coinciden en su importancia como guía estructural del proceso, pero las mujeres tienden a priorizar el equilibrio y la salud integral, mientras los hombres enfatizan la eficiencia y la optimización del rendimiento. En conjunto, se evidencia que el éxito deportivo no depende solo del entrenamiento físico, sino de una planificación consciente y una relación entrenador – atleta basada en confianza, comunicación y adaptación mutua.

Entrelazando nuevamente dos categorías que van de la mano, ritmos de vida y los hábitos de descanso, su gestión como una sola ecuación de rendimiento: planifican el día para combinar dobles sesiones (fuerza/técnica por la mañana; WOD/aeróbico por la tarde) con trabajo en el box o con pacientes. Uno de ellos lo manifiesta de esta manera: *“Influye mucho, si llego descansado mentalmente, la ejecución es más limpia. Pero si acumulo cansancio del trabajo, mi rendimiento baja notablemente”* (Entrevista 17), e introducen espacios de recuperación (movilidad, fisioterapia preventiva, liberación miofascial, yoga, caminatas, tiempo familiar y social acotado). Por ende, la consigna es equilibrio con límites: comunicar con anticipación en casa y en el trabajo, reservar fines de semana o medios días para desconectar y ajustar inmediatamente la intensidad/volumen cuando el empleo, las clases que dirigen o las cargas emocionales elevan la fatiga (“adaptar no es falla”).

Según Ordoñez, Bastos, Domínguez, Oliver (2018), el sueño constituye un factor esencial en el rendimiento deportivo y en la salud integral del atleta. Diversos especialistas lo reconocen como una estrategia de recuperación más eficaz, debido a sus efectos fisiológicos y restauradores. Se define como un estado de reposo físico y mental caracterizado por una disminución de la actividad consciente, durante el cual el organismo lleva a cabo un proceso de relación y regulación de múltiples funciones biológicas. En adultos, se recomienda dormir entre 7 a 9 horas por noche; sin embargo, en el caso de los deportistas, cuyas demandas energéticas son mayores, se aconseja un rango de 9 a 10 horas para favorecer la recuperación y adaptación entre sesiones de entrenamiento.

En este sentido, mantener una adecuada higiene del sueño resulta indispensable para compensar el esfuerzo diario y optimizar el rendimiento. Aunque puedan sugerir imprevistos o

alteraciones en la rutina, ser el mejor consciente de estos factores, es clave para preservar el equilibrio y la eficacia deportiva.

El estilo de vida impacta de forma directa el rendimiento: cuando llegan mentalmente saturados o con sueño corto, lo notan el WOD (menor coordinación, más errores, sensación “cuerpo torpe”); cuando protegen rutinas estables, el cuerpo responde con más energía y foco. Por eso han modificado hábitos: menos vida nocturna y más higiene del sueño, con objetivos de 7 a 8 horas (aunque aún hay variabilidad entre 5 a 6 horas con siestas estratégicas), lo manifiestan de esta manera: *“En la noche entre 6 a 6 horas y media, en el día, si puedo, duermo 1 hora o 1 hora y media aproximadamente; inclusive aprovecho y hago siestas de 20 minutos según mi disponibilidad”* (Entrevista 3).

Se hacen rituales previos como estiramientos suaves, respiración/meditación, lectura o música, ambiente oscuro y fresco, y, en algunos casos, baño frío. Identifican como principales retos los horarios variables de coaching, estar muchas horas de pie, la mente activa y la ansiedad precompetitiva; para mitigarlos, priorizan el sueño, delegan tareas, dicen “no” a compromisos que compiten con la recuperación y aceptan que el descanso es parte del entrenamiento. La alimentación también se ordena (ingesta suficiente, evitar cenas pesadas y alcohol cerca de competencias) y se asume que descansar mejor vale más que entrenar más,

En conclusión, su desempeño crece cuando estructuran el día con límites claros, ajustan el entrenamiento al cansancio real y cuidan el suelo con disciplina. El riesgo mayor es la sobrecarga por roles múltiples; la clave, integrar vida-trabajo- deporte con flexibilidad planificada e higiene de descanso que convierta la recuperación en ventaja competitiva.

En las mujeres, funciona como un mismo sistema: la jornada se planifica con agenda y bloques claros (estudio/trabajo, entrenamiento, recuperación), con sesiones de movilidad, fisioterapia preventiva o descanso activo por la noche, y espacios deliberados para desconectar. La disciplina organizativa sostiene el equilibrio: prioriza tareas, aprenden a decir que “NO” a compromisos que roben energía y avisan a sus entrenadores para modular volumen e intensidad en semanas de exámenes o carga laboral.

El sueño es tratado como parte del entrenamiento: objetivo entre 7 a 8 horas, inclusive 6 a 7 horas por universidad o trabajo), horarios estables y rutinas de higiene del descanso (quitar pantallas, respiración/meditación, infusiones, estiramientos suaves; algunas incorporan foam roller, masajes y contrastes). Una de ellas señaló *“Dormir bien, alimentarme correctamente y mantener la mente tranquila. El descanso, la alimentación y la gestión emocional son igual de importantes que el trabajo físico”* (Entrevista 2)

El efecto es directo: cuando duermen y están organizadas, sube la energía, la coordinación y el enfoque; con estrés o sueño corto aparecen torpezas técnicas, dispersión mental y caída del rendimiento. En cuidado fuera del box, alinean alimentación consciente, preparación de comidas y pausas mentales; reconocen que descansar también es entrenar y que el cuerpo no distingue entre estrés físico o mental.

Los principales horarios académicos/laborales variables, mente activa y picos de estrés; la respuesta es flexibilidad planificada: ajustan cargas, proteger noches de sueño y reservar fines de semana o franjas de recuperación. En conclusión, rinden mejor cuando integran vida-estudio-trabajo con planificación realista, comunicación con el entrenador y una higiene del sueño

consistente. El mayor riesgo es dejar que el estrés desordene el descanso; la clave, es priorizar la recuperación con la misma seriedad que el WOD.

Ambos grupos, los ritmos de vida y los hábitos de descanso se reconocen como determinantes del rendimiento. Sin embargo, las mujeres tienden a ser más estructuradas y disciplinadas en la planificación diaria, priorizando el equilibrio entre estudio, trabajo y recuperación, mientras que los hombres se enfocan más en la flexibilidad y adaptación frente a sus múltiples roles. Ambos coinciden en que el descanso es parte del entrenamiento, pero las mujeres destacan la organización como su estrategia principal y los hombres resaltan la necesidad de aprender a frenar para evitar la fatiga. En conjunto, el grupo demuestra que el éxito deportivo no depende sólo del esfuerzo físico, sino de una gestión consciente del tiempo, descanso y la estabilidad emocional.

En la categoría de sustancias, los atletas hombres del box HAKUNA expresan una postura madura, responsable y ética frente al uso de ayudas ergogénicas. Reconocen la diferencia entre suplementación segura y el uso de sustancias prohibidas, priorizando la salud, la coherencia personal y la integridad deportiva. Esta visión coincide con lo planteado por Hernández, Santana, Navarro y Pérez (2025), quienes señalan que los deportistas acuden a la nutrición y a la suplementación como la incorporación intensidad de compuestos con fines específicos de salud o rendimiento, es decir, como ayudas ergogénicas orientadas a mejorar el desempeño físico.

Los entrevistados reconocen haber sentido presión, curiosidad o tentación en consumir productos que prometen mejoras rápidas, especialmente por la comparación constante con otros atletas o por el deseo de acelerar el progreso. Sin embargo, afirman haber optado por un camino regulado y acompañado profesionalmente. Tal como lo expresó uno de ellos: “*Trabajo con un*

nutricionista deportivo y con mi médico de confianza, todo lo que uso para mi deporte está supervisado por los dos. No se improvisa nada porque no me gustaría tener algún problema más adelante por hacer cosas que no me gustan” (Entrevista 9).

Esto pone en evidencia que la guía del nutricionista deportivo – y en algunos casos del médico tratante – es percibida como un eje de seguridad y confianza, no solo para evitar riesgos fisiológicos, sino también para sostener un proceso limpio y sostenible. Además, los hombres relacionan el consumo responsable con valores como la disciplina, la ética y el respeto por el cuerpo.

Para muchos, su rol como entrenadores o referentes dentro del box implica una responsabilidad moral: no pueden promover salud si recurren a sustancias ilícitas. Esta coherencia se extiende incluso a la salud mental y a la higiene del estilo de vida. Uno de ellos señaló:

“Si, frente al consumo inadecuado de sustancias que afecten mi vida por querer mejorar mi rendimiento no me deja bien como deportista ni da un buen ejemplo tampoco a los usuarios que entrenan también en el box, por eso me gusta mejor estar acompañado de un buen suplemento deportivo y por supuesto guiado por mi nutricionista” (Entrevista 9).

Este fragmento evidencia que, para ellos, rendimiento saludable no es solo fuerza y potencia; también implica gestionar el descanso, la postura, la carga cognitiva y la fatiga mental. En otras palabras, reconocen que la sostenibilidad deportiva depende tanto de la recuperación como de la suplementación responsable.

Los atletas también aceptan que existe una tensión entre el deseo de mejorar rápido y la necesidad de cuidar el cuerpo a largo plazo. Señalan que el verdadero progreso no se fundamenta únicamente en ayudas ergogénicas, sino en hábitos conscientes: alimentación adecuada, descanso reparador, planificación del entrenamiento, manejo del estrés y acompañamiento profesional. Subrayan, además, que el uso de suplementos sin supervisión puede implicar riesgos físicos y psicológicos, crear dependencia y generar desequilibrios fisiológicos, por lo que insisten en que toda intervención debe ser monitoreada por especialistas en nutrición y medicina deportiva.

En síntesis, los atletas hombres adoptan una postura ética firme frente al consumo de sustancias: priorizan la salud y la coherencia personal sobre cualquier atajo químico, valoran la asesoría profesional y entienden el rendimiento como el resultado del trabajo disciplinado y sostenible.

En el caso de las mujeres, también se observa una posición informada, ética y protectora frente al uso de suplementos y ayudas ergogénicas. Todas coinciden en que las decisiones alrededor de lo que consumen están guiadas por la salud, la coherencia consigo mismas y la ética deportiva. Su consumo se centra en suplementos básicos y regulados – como proteína, creatina y electrolitos – prescritos según etapas de cargas o exigencia competitiva, y bajo supervisión profesional. Una de ellas expresó: *“Sí, consumo vitaminas, proteína y creatina que me ayudan a la recuperación y a la optimización de mis entrenamientos.”* (Entrevista 12).

Este tipo de declaración muestra que, más allá de “qué tomar”, para ellas la motivación principal es optimizar hábitos que sostengan el rendimiento: alimentación estructurada, recuperación adecuada y manejo del tiempo.

Las mujeres rechazan de forma explícita el uso de sustancias prohibidas o dopantes, aun reconociendo que su presencia en entornos de alto rendimiento es real. Lo expresan como una preocupación ética, pero también como una cuestión de credibilidad deportiva. Una de ellas declaró: *“Sí, lamentablemente sigue presente el uso de sustancias prohibidas en el rendimiento deportivo. Sin embargo, cada vez hay más educación y control. La ética deportiva está tomando más fuerza”* (Entrevista 16).

Esta visión se alinea con lo planteado por Tabares, Almanza, Corredor y Sánchez (2019), quienes definen el dopaje como una violación al Código Mundial Antidopaje, asociada al consumo de sustancias prohibidas, entre las cuales los esteroides anabólicos son de uso frecuente. Estos autores advierten que el abuso de drogas para mejorar el “rendimiento” es un problema tanto en el deporte competitivo como en el recreativo, ya que genera una desventaja para quienes no las consumen y supone un alto índice de riesgos secundarios para la salud del deportista.

Emerge con fuerza la noción de coherencia interna por parte de las mujeres: las atletas buscan sostener un rendimiento de élite sin traicionar sus valores ni comprometer su salud física y mental. Buscan optimizar variables como recuperación, sueño, manejo del tiempo, alimentación organizada y control del estrés. Este abordaje evidencia una madurez que entiende el rendimiento de élite no como sacrificio ilimitado, sino como equilibrio entre exigencia y cuidado.

En síntesis, las mujeres del box HAKUNA proyectan una ética deportiva basada en el juego limpio, la transparencia y el respeto por el propio cuerpo. Su motivación no es acelerar resultados a cualquier costo, sino avanzar de manera natural, guiadas por la disciplina, la asesoría

profesional y la conciencia de que el verdadero rendimiento es inseparable del bienestar integral. Como se sintetiza en sus relatos, el objetivo no es solo rendir más, sino rendir mejor, de manera sostenible y en congruencia con sus valores.

La categoría gestión del tiempo revela una marcada conciencia sobre la importancia de mantener un equilibrio entre la vida deportiva, laboral, académica y personal. Los atletas del box HAKUNA demuestran un alto nivel de planificación y organización, utilizando herramientas como agendas físicas, aplicaciones móviles y calendarios digitales para estructurar sus jornadas y responder de manera eficiente a las exigencias del alto rendimiento sin descuidar otras áreas de su vida. Uno de ellos lo expresó así: *“Todo está planificado, gracias a que usó calendario y con el me apoyo para todo. Distribuyo el tiempo para entrenar, descansar y competir con la familia o amigos. Esa organización me permite mantener un equilibrio funcional entre lo personal y lo deportivo”* (Entrevista 1).

La mayoría divide su día en bloques de actividad donde entrenamiento, trabajo y descanso poseen espacios bien definidos, comprendiendo que la sostenibilidad del rendimiento depende tanto del esfuerzo físico como de la recuperación mental y emocional. No obstante, reconocen que alcanzar este equilibrio no ha sido fácil. Muchos relatan etapas en las que el CrossFit absorbía casi todo su tiempo, afectando sus relaciones personales y estabilidad emocional.

En concordancia con lo planteado por Soriano (2025), la clave para destacar en el deporte, al igual que en la vida, radica en una adecuada gestión del tiempo y en una planificación inteligente. Este autor propone estrategias respaldadas por evidencia científica que permite a los atletas estructurar rutinas, priorizar tareas y reconocer sus propios límites, subrayando la

importancia de planificar tanto a corto como a largo plazo y de mantener flexibilidad ante los imprevistos.

Entre las técnicas mencionadas se destacan la técnica Pomodoro, que consiste en trabajar en bloques de 25 minutos intercalados con pausas breves para conservar la concentración, y el método GTD (Getting Things Done) de David Allen, que busca liberar la mente mediante un proceso estructurado de cinco fases: capturar, aclarar, organizar, reflexionar y ejecutar. Estas metodologías contribuyen significativamente al enfoque, la productividad y la reducción del estrés en los deportistas.

Con la experiencia, los atletas han aprendido a priorizar la calidad sobre la cantidad, adoptando rutinas más realistas que favorecen la longevidad deportiva. Reconocer, además, que gestionar el tiempo implica también saber desconectarse, limitar el uso del celular y reservar espacios para el descanso y el ocio como parte esencial de la recuperación integral. La planificación previa y la disciplina diaria se consolidan como pilares fundamentales, ya que no solo facilitan el cumplimiento de los objetivos deportivos, sino que también permiten un control más efectivo del progreso y reducen la carga psicológica. Para los hombres del box HAKUNA, el rendimiento óptimo proviene de una armonía entre trabajo, descanso y vida personal, que les permite sostener su nivel competitivo sin sacrificar su bienestar integral.

En las mujeres, se observa un alto nivel de autoconciencia, organización y disciplina frente a las múltiples demandas que implica combinar la parte élite con la vida académica, laboral y familiar. Las entrevistas destacan la planificación estructurada como eje central para mantener el equilibrio entre entrenamiento, descanso y compromisos personales, empleando agendas físicas, planificadores digitales, recordatorios y listas de tareas. Este sistema no solo

aporta orden, sino también estabilidad, disminuyendo la sensación de sobrecarga. Una de ellas señaló: *“Sí, uso una agenda física y alarmas en el celular. También reviso mis objetivos semanales los domingos para planificar bien los entrenamientos”* (Entrevista 5).

Los deportistas subrayan la relevancia de establecer prioridades y límites claros, aprendiendo a decir “no” a actividades que no contribuyen a su bienestar o interfieren con su rendimiento. Han comprendido que el éxito no depende de hacer más, sino de hacer mejor, manteniendo un balance constante entre esfuerzo físico, recuperación y vida personal. Una de ellas señaló: *“Sí, aunque no siempre es fácil. Hay días que se carga mucho, pero con disciplina y buena comunicación con mi familia he logrado balancear todo”* (Entrevista 5).

Asimismo, destacan la importancia del descanso y la desconexión mental como componentes indispensables del rendimiento. Las ocho participantes manifestaron su interés en mejorar la calidad del sueño, reducir el tiempo en redes sociales y dedicar jornadas completas a la recuperación activa o al ocio sin culpa. Este enfoque evidencia una comprensión integral del rendimiento deportivo, donde la salud mental posee el mismo valor que la capacidad física.

En conclusión, tanto hombres como mujeres del box HAKUNA han desarrollado una gestión del tiempo equilibrada, consciente y sostenible, basada en la organización, la priorización y el autocuidado. Su enfoque demuestra que ser deportista élite no depende únicamente del entrenamiento, sino del equilibrio entre cuerpo, mente y vida personal, consolidando así una visión madura, humana y saludable del deporte de élite.

Y con esto le damos un cierre a los resultados por medio de las entrevistas, y es que las categorías abordadas permiten concluir que los atletas élite del perteneciente box han construido

una cultura deportiva basada en la autoconciencia, la ética y la sostenibilidad. A lo largo de las entrevistas, se observa una evolución progresiva desde modelos de entrenamiento impulsivos y competitivos hacia prácticas reflexivas, técnicas y emocionalmente inteligentes. Tanto hombres como mujeres reconocen que el rendimiento no se define únicamente por la intensidad del esfuerzo, sino por la capacidad de mantener equilibrio entre exigencia y recuperación, mente y cuerpo y propósito y bienestar.

Discusión

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a los atletas élite del Box HAKUNA, tanto hombres como mujeres, se evidencia una relación directa entre las categorías abordadas en este estudio. Las experiencias narradas permiten comprender cómo los factores físicos y psicológicos interactúan para construir un rendimiento sostenible y consciente. Los deportistas no solo buscan recuperar su nivel competitivo previo, sino superarlo a través de una comprensión más madura del entrenamiento del cuerpo y de la mente.

Se identifica un cambio significativo en la concepción del entrenamiento, dejando atrás la intensidad desmedida para adoptar métodos más técnicos y responsables. Estrategias como el fortalecimiento muscular progresivo, los estiramientos preventivos, los calentamientos específicos y la recuperación activa se han convertido en prioridades para reducir el riesgo de lesiones y optimizar el rendimiento. Este enfoque refleja la transición hacia una cultura de entrenamiento basada en la evidencia científica y en la autorregulación, donde el conocimiento del cuerpo y la prevención adquieren el mismo valor que el logro competitivo.

Desde el plano psicológico, se confirma que las variables mentales y emocionales influyen de manera determinante en el rendimiento deportivo. Factores como el estrés, la presión competitiva, la desmotivación y la ansiedad forman parte de la experiencia cotidiana del atleta. No obstante, aquellos que desarrollan habilidades para conocer y gestión estas demandas fortalecen su resiliencia, enfoque y autocontrol, transformando la tensión emocional en motivación. En este sentido, la diferencia fundamental entre una persona sedentaria y una atleta élite radica en la capacidad de este último para convertir las presiones inherentes al deporte en oportunidades de crecimiento.

La figura del entrenador se posiciona como un pilar esencial en este proceso, no solo como orientador técnico, sino como un soporte integral que acompaña al atleta desde lo físico y emocional. Los resultados demuestran que una relación basada en la comunicación efectiva, la empatía y la planificación estratégica fortalece el compromiso y la estabilidad del deportista. La adecuada gestión de los ciclos de carga (micro, meso y macrociclos), ajustada a las necesidades individuales, contribuye a consolidar un entorno deportivo saludable y sostenible.

De tal manera, la planificación y los hábitos cotidianos se consolidan como componentes estructurales del rendimiento. La organización de la vida diaria, la constancia y la adherencia a un plan equilibrado permiten compatibilizar las exigencias deportivas con responsabilidades personales y académicas. Este orden reduce el riesgo de fatiga crónica y favorece la salud mental. Dentro de este marco, los hábitos de descanso toman un rol central: garantizar un sueño reparador, respetar los tiempos de recuperación y mantener una adecuada higiene del sueño son prácticas fundamentales para la regeneración física y emocional.

Otro aspecto relevante es la educación nutricional y el consumo responsable de suplementos. Los atletas reconocen la importancia de evitar sustancias de riesgo o sin respaldo técnico, priorizando una alimentación equilibrada y una suplementación segura bajo orientación profesional. Esta visión refleja un enfoque preventivo y de autocuidado que sitúa la salud por encima de cualquier resultado inmediato.

Finalmente, la gestión del tiempo surge como una herramienta clave en el rendimiento sostenible. El uso de calendarios, agendas y rutinas favorece la distribución adecuada de actividades evitando la saturación y preservando la motivación. Aunque reconocen que no siempre es posible cumplir todo lo previsto, comprenden que la flexibilidad y la autogestión son esenciales para sostener el equilibrio a largo plazo.

En conclusión, los hallazgos confirman que el CrossFit es una disciplina multidimensional que demanda mucho más que fuerza o resistencia. La práctica requiere armonizar cuerpo, mente y entrenamiento, donde los factores psicológicos, la relación entrenador y atleta, la planificación y los hábitos saludables son determinantes para evitar afectaciones en el rendimiento. Causas como el estrés, la desmotivación, la lesión, la ansiedad o la fatiga mental pueden ser mitigadas mediante una gestión integral y consciente del proceso deportivo. De esta manera, un entrenamiento planificado, guiado por profesionales competentes y sustentado en la estabilidad emocional, fortalece el rendimiento y forma atletas más completos, saludables y mentalmente resilientes.

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación permitió comprender, desde una perspectiva integral, los factores que están afectando el rendimiento de los atletas élite de CrossFit del Box HAKUNA, así como las estrategias que favorecen la optimización de su desempeño deportivo. El proceso inició con la identificación de una problemática real y frecuente en el contexto de esta disciplina: la disminución del rendimiento físico y psicológico a causa de sobrecarga, lesiones, fatiga y desajustes en la planificación del entrenamiento. A partir de la pregunta de investigación – centrada en las estrategias integrales de mejora del rendimiento diferenciadas por sexo -, se estableció un enfoque comprensivo que permitió reconocer la interacción entre los componentes físicos, psicológicos y organizativos de entrenamiento deportivo.

Los resultados obtenidos evidencian que los factores que afectan el rendimiento en el CrossFit no responden a una sola causa, sino que emerge de la confluencia de múltiples factores interdependientes. En el plano físico, las lesiones músculo-articulares y la fatiga crónica se relacionan directamente con errores técnicos y con la ausencia de una adecuada periodización de cargas. En el plano psicológico, la ansiedad competitiva, la presión por alcanzar estándares elevados y la desmotivación fueron elementos determinantes que afectan la constancia y el enfoque de los atletas. Finalmente, en la dimensión de planificación, se observó que la falta de organización del tiempo y de equilibrio entre la vida deportiva, laboral y personal limita la recuperación y repercute en la sostenibilidad del rendimiento.

De igual modo, el estudio permitió identificar diferencias significativas entre hombres y mujeres en la aplicación de estrategias para enfrentar estas afectaciones en el rendimiento.

Mientras los hombres tienden a priorizar aspectos físicos como la fuerza o la carga de entrenamiento, las mujeres mostraron una mayor disposición hacia la autorregulación emocional y la planificación estructurada de sus rutinas. Esta diferencia evidencia la necesidad de diseñar estrategias diferenciadas por sexo que reconozcan las particularidades fisiológicas y psicológicas de cada grupo, garantizando una preparación más personalizada y efectiva.

En términos generales, se concluye que las estrategias integrales más efectivas son aquellas que articulan los tres pilares fundamentales del rendimiento: la preparación física consciente (basada en el respeto por la recuperación y la prevención de lesiones), la estabilidad psicológica (sustentada en la motivación, el autocontrol y la autoconfianza), y la planificación racional del tiempo (que equilibre entrenamiento, descanso y responsabilidades personales). El éxito deportivo, por tanto, no depende sólo del esfuerzo físico, sino de la coherencia entre mente, cuerpo y organización.

Limitaciones del estudio

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño de la muestra, limitada a un grupo de atletas del Box HAKUNA, lo cual restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos o modalidades del CrossFit. Asimismo, el enfoque cualitativo, centrado en entrevistas y testimonios, prioriza la profundidad interpretativa sobre la medición objetiva de variables fisiológicas y biomecánicas. Esto implica que los hallazgos, aunque ricos en contenido experiencial, deben complementarse en el futuro con investigaciones de carácter mixto que incluyan evaluaciones físicas y psicológicas cuantificables.

Otra limitación fue el factor temporal, ya que las entrevistas se realizaron en un periodo determinado de la preparación de los atletas, sin abarcar todo el ciclo competitivo. Es posible que las percepciones y estrategias varíen según la etapa del entrenamiento (pretemporada, competencia o recuperación). No obstante, estas limitaciones no restan valor a los resultados obtenidos, sino que abren nuevas oportunidades de profundización.

Sugerencias y proyecciones a futuras

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda fortalecer el trabajo interdisciplinario dentro del Box HAKUNA, integrando profesionales en entrenamiento deportivo, fisioterapia y psicología del deporte que acompañen de forma permanente a los atletas. La creación de programas de seguimiento individualizado, basados en la planificación científica y la periodización de cargas, permitirá prevenir lesiones y optimizar la recuperación. Por ende, sería pertinente instaurar rutina de evaluación emocional y mentalidad deportiva, con énfasis en la autorregulación, la motivación intrínseca y el manejo del estrés competitivo.

Se sugiere también implementar herramientas digitales de monitoreo de carga y bienestar, como aplicaciones de registro del sueño, la fatiga y el estado emocional, que ayuden a los entrenamientos a tomar decisiones más precisas sobre el ajuste de las rutinas. A largo plazo, se plantea desarrollar un modelo integral del rendimiento sostenible, adaptado a las características de hombres y mujeres, que considere tanto las diferencias fisiológicas como las psicológicas, orientado a la consolidación de una cultura deportiva más consciente y saludable.

Referencias

ABC de la Ley 2210 de 2022 ‘Ley del Entrenador Deportivo’. (2023).

<https://olimpicocol.co/web/abc-de-la-ley-2210-de-2022-ley-del-entrenador-deportivo/>

Admin. (2012a, septiembre 12). Artículo: Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo – Revista técnica del deporte Sport Training.

<https://www.sporttraining.es/2012/09/12/articulo-variables-psicologicas-que-influyen-en-el-rendimiento-deportivo/>

Admin. (2012b, septiembre 12). Artículo: Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo – Revista técnica del deporte Sport Training.

<https://www.sporttraining.es/2012/09/12/articulo-variables-psicologicas-que-influyen-en-el-rendimiento-deportivo/>

Álvaro. (2022, 12 enero). Crossfit y lesiones más tratadas en fisioterapia. Fisiotherapy Madrid.

<https://www.fisiotherapymadrid.com/post/lesionesencrossfit>

Bastías, D. M. D., Parra-Camacho, D., Sepúlveda-Flores, A., Orrego-Belmar, E., & Moreno-Morales, A. (2021). Motivación en futbolistas universitarios: comparación entre hombres y mujeres de las selecciones deportivas universitarias de fútbol de la Región de Valparaíso (Chile) (Motivation in university soccer players: comparison between men and women of the univ. Retos, 41, 573-580. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.86061>

BrainBrain. (2020, 11 abril). Lesiones y Crossfit (actualización 2020).

<https://www.sectorfitness.com/noticias/interior/Lesiones-y-Crossfit-actualizacion-2020->

Cayetano, G. S. (2014). *Estudio del nuevo fenómeno deportivo Crossfit*.

<https://buleria.unileon.es/handle/10612/4185>

Calvo, C. P. (2025, 12 junio). que es un deportista. Euroinnova International Online Education.

<https://www.euroinnova.com/blog/que-es-un-deportista>

Cano, V. (2018, 12 enero). Activación, un concepto del deporte que puede ayudarte mucho.

Business Insider España. <https://www.businessinsider.es/desarrollo-profesional/activacion-concepto-deporte-puede-ayudarte-mucho-184326>

Clarín, R. (2012, 16 agosto). El boom del CrossFit. Clarín.

https://www.clarin.com/fitness/crossfit_0_BkWqFhxnw7g.html

Colomer, J. (2024, 3 septiembre). Crossfit, metodología de entrenamiento. Blog de Fitness,

Nutrición, Salud y Deporte | Blog HSN.

<https://www.hsnstore.com/blog/deportes/crossfit/metodologia-de-entrenamiento/>

Córdoba, E. A. P., & Contreras, O. E. (2015). Historia de la psicología del deporte. APUNTES

DE PSICOLOGÍA, 33(1), 39-46. <https://doi.org/10.55414/0k65wc38>

De Enciclopedia Significados, E. (2025, 9 junio). Ejercicio físico: qué es y beneficios.

Enciclopedia Significados. <https://www.significados.com/ejercicio-fisico/>

De Psicología Deportiva - Patricia Soriano, C. (s. f.). Estrategias de gestión del tiempo para

deportistas - Centro de Psicología Deportiva - Patricia Soriano.

<https://patriciasorianopsicologa.com/estrategias-de-gestion-del-tiempo-para-deportistas/>

Del Estado de Hidalgo, U. A. (s. f.). El deporte.

<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>

Della Mattia, G. (2024, 20 febrero). El bajo rendimiento en atletas amateur. Medium.

[https://medium.com/@gdellamattia/el-bajo-rendimiento-en-atletas-amateur-](https://medium.com/@gdellamattia/el-bajo-rendimiento-en-atletas-amateur-1a12a011984b)

[1a12a011984b](https://medium.com/@gdellamattia/el-bajo-rendimiento-en-atletas-amateur-1a12a011984b)

Entrenando. (2024, 28 abril). La mentalidad de los atletas de élite | CT Entrenadores. CT Entrenadores. <https://www.ctentrenadores.es/athlete-mindset-coaching/>

Estrés. (s. f.). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

FUERZA OPOSITORA. (2025, 31 octubre). Entrenamientos para opositar en Valencia - Fuerza Opositora. <https://www.coachvalencia.net/la-activacion-en-el-deporte/>

García, E. R. DIDÁCTICA DEL JUEGO MOTOR E INICIACIÓN DEPORTIVA EL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA.

Hernández, S. M., Santana, A. R., Tórtola-Navarro, A., & Pérez, L. P. (2024). Relationship between consumption of sports supplements and addiction to sport in road and mountain runners. *Nutrición Hospitalaria*, 41(6), 1286-1293. <https://doi.org/10.20960/nh.05197>

JoshTamFit. (2024, 2 mayo). ¿Qué es Cross Training? y si de verdad es para ti | TamFit. TamFit. <https://crossfittam.com/que-es-crossfit/>

Karina, V. G. F., Carlos, I. M. J., Elizabeth, R. A. S., & Gioconda, L. T. M. (2025). Planificación deportiva en alto rendimiento: variables metodológicas en el entrenamiento. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14844615>

Kuaik, I. D., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, 16(1). <https://doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>

Lesión/ definición. (2024). Real Academia Española (RAE). <https://dle.rae.es/lesi%C3%B3n>

LogikClinic. (2025, 3 junio). Preparación física | Logik Clinic. Logik Clinic. <https://logikclinic.com/producto/preparacion-fisica/>

Martin, R. D. (2024, 13 agosto). Causas de un bajo rendimiento deportivo | PadelStar. PadelStar | Tu revista de pádel. <https://padelstar.es/psicologia-en-el-padel/causas-de-un-bajo-rendimiento-deportivo/>

- Martínez García, M. Á. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*. <http://repositorio.ual.es/handle/10835/10180>
- Mata-Ordoñez, F., Bastos, P. C., Domínguez, R., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. *e-Motion Revista de Educación Motricidad E Investigación*, 11, 70. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3437>
- Nadal, L., & Salvia, F. (2011). LA COHESIÓN GRUPAL, UN ESTUDIO OBSERVACIONAL DE SU INCIDENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA GROUP COHESION, AN OBSERVATIONAL STUDY OF ITS IMPACT WITHIN PHYSICAL EDUCATION. Dialnet (Universidad de la Rioja). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3789213.pdf>
- Pedraz-Petrozzi, B. (2018). Fatiga: historia, neuroanatomía y características psicopatológicas. Una revisión de la Literatura. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(3), 174. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i3.3385>
- Pinto, H. C. (2017a, diciembre 4). ¿Cualquier persona puede practicar CrossFit? - Heim CrossFit Pinto - Box Oficial de CrossFit en Pinto. Heim CrossFit Pinto - Box Oficial de CrossFit En Pinto. <https://www.heimcrossfit.com/puedo-entrenar-crossfit-pinto/>
- Pinto, H. C. (2017b, diciembre 4). ¿Cualquier persona puede practicar CrossFit? - Heim CrossFit Pinto - Box Oficial de CrossFit en Pinto. Heim CrossFit Pinto - Box Oficial de CrossFit En Pinto. <https://www.heimcrossfit.com/puedo-entrenar-crossfit-pinto/>
- Porto, J. P., & Gardey, A. (2018, 11 abril). Crossfit - Qué es, definición y concepto. Definición.de. <https://definicion.de/crossfit/>
- Porto, J. P., & Merino, M. (2021, 16 noviembre). Ejercicio - Qué es, beneficios, definición y concepto. Definición.de. <https://definicion.de/ejercicio/>

Porto, J. P., & Merino, M. (2024, 4 enero). Preparación física - Qué es, definición y concepto.

Definición.de. <https://definicion.de/preparacion-fisica/>

Rendimiento deportivo: qué es y factores que influyen | Unisport. (s. f.). Unisport.

<https://unisport.es/rendimiento-deportivo/>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Science, F. (2024, 30 julio). No es sólo física: la diferencia entre la fatiga mental y la física - ciencia de la fatiga. *Deportes de élite y rendimiento, Ciencia del sueño*.

<https://fatiguescience.com/es/blog/the-difference-between-mental-and-physical-fatigue>

Semana, R. (2024, 28 noviembre). ¡Impresionante! La mejor deportista de crossfit de América

Latina y la sexta del mundo es una vallecaucana de 17 años. *Semana.com Últimas*

Noticias de Colombia y el Mundo. [https://www.semana.com/mejor-](https://www.semana.com/mejor-colombia/articulo/impresionante-la-mejor-deportista-de-crossfit-de-america-latina-y-la-sexta-del-mundo-es-una-vallecaucana-de-17-anos/202109/)

[colombia/articulo/impresionante-la-mejor-deportista-de-crossfit-de-america-latina-y-la-sexta-del-mundo-es-una-vallecaucana-de-17-anos/202109/](https://www.semana.com/mejor-colombia/articulo/impresionante-la-mejor-deportista-de-crossfit-de-america-latina-y-la-sexta-del-mundo-es-una-vallecaucana-de-17-anos/202109/)

Tresb, & Tresb. (2022, 12 agosto). CrossFit para principiantes: todo lo que tienes que saber antes

de empezar. *ELMUNDO*. [https://www.elmundo.es/yodona/vida-](https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2022/08/12/62f25e7721efa0862d8b45e3.html)

[saludable/2022/08/12/62f25e7721efa0862d8b45e3.html](https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2022/08/12/62f25e7721efa0862d8b45e3.html)

Varon, H. S. P., Arango, L. F. Q., & Avendaño, J. G. (2024). Investigación cualitativa. Claves

para estudiantes universitarios. <https://doi.org/10.21501/9786287765016>

Anexos

A. Lesión

- A lo largo de tu trayectoria como deportista de élite, ¿has enfrentado alguna lesión? Si es así, ¿cuál ha sido la más significativa y a qué factores atribuyes su causa?
- Cuando te lesionas, ¿cómo afrontas el proceso de recuperación, tanto a nivel físico como emocional?
- Después de una lesión, ¿qué tipo de ajustes sueles hacer en tu rutina de entrenamiento o en tu preparación diaria?
- Desde tu experiencia, ¿crees que el entrenamiento en CrossFit puede aumentar el riesgo de lesionarse? ¿Por qué piensas eso?
- ¿Qué acciones o hábitos implementan actualmente para prevenir lesiones? ¿Qué tan efectivos han sido para ti hasta ahora?

B. Fatiga

- ¿En qué etapas de tus entrenamientos o competencias sientes que la fatiga física o mental se intensifica más? ¿Qué factores crees que la provocan?
- ¿Cómo gestionas las sensaciones físicas y mentales cuando alcanzas un nivel de fatiga que podría afectar tu rendimiento o aumentar el riesgo de una lesión?
- ¿De qué manera percibes que la fatiga impacta tu desempeño durante entrenamientos intensos o en plena competencia?
- ¿Qué estrategias o hábitos has incorporado en tu preparación para controlar o reducir la fatiga de manera efectiva?

- ¿Crees que tu planificación de entrenamiento favorece una recuperación óptima entre sesiones exigentes? ¿Hay algún aspecto que ajustarías para mejorar ese proceso?

C. Mentalidad

- ¿Cómo sueles reaccionar ante un mal resultado o un rendimiento por debajo de lo esperado? ¿Qué te ayuda a recuperarte mentalmente?
- ¿Tienes alguna estrategia mental o rutina que te ayude a mantener el enfoque y la calma antes o durante una competencia?
- ¿Cuándo te enfrentas a momentos de desmotivación o pensamientos negativos, ¿qué haces para superarlos y seguir adelante?
- ¿Consideras que tu forma de pensar y enfrentar los desafíos ha cambiado a lo largo del tiempo como deportista? ¿Qué experiencias han influido en esa transformación?
- En tu día a día como atleta de élite, ¿cómo influyen tus actitudes, enfoque y fortaleza mental en la manera en que entrenas y compites?

D. Ansiedad

- ¿En qué momentos de tus entrenamientos o competencias sientes que la ansiedad se hace más presente? ¿Cómo la percibes en tu cuerpo y mente?
- ¿Qué crees que suele generar o intensificar tu ansiedad antes o durante una competencia exigente?
- ¿Has tenido momentos en los que la ansiedad haya impactado directamente en tu rendimiento? Si es así, ¿cómo viviste esa experiencia?
- ¿Cómo haces para regular la ansiedad cuando sientes que puede influir en tu desempeño?

- Mirando hacia atrás, ¿consideras que ahora manejan mejor la ansiedad que cuando comenzaste como atleta elite? ¿Qué aprendizajes o herramientas te han servido?

E. Motivación

- ¿Qué es lo que realmente te mueve a seguir dedicándote y superándote en el CrossFit de elite?
- ¿Has experimentado cambios en tu motivación a lo largo de tu carrera? ¿Qué factores consideras que han influido en esas transformaciones?
- ¿Cómo influye tu motivación en tu desempeño cuando los entrenamientos o competencias se ponen realmente difíciles?
- ¿Cómo haces para recuperar la motivación cuando sientes que baja o estás pasando por una etapa complicada?
- ¿Cuál es tu principal fuente de motivación: cumplir tus objetivos personales, la competencia con otros, el reconocimiento o algún otro aspecto? ¿Qué te lleva a elegirlo?

F. Entrenador

- ¿Cómo describirías tu relación con tu entrenador y de qué manera crees que influye en tu rendimiento?
- ¿Cómo adapta tu entrenador los entrenamientos para ajustarlos a tus necesidades específicas como atleta elite?
- ¿De qué forma te comunica tu entrenador las indicaciones o correcciones durante las sesiones y competencias?
- ¿Qué tipo de apoyo o motivación te brinda tu entrenador cuando atraviesas momentos difíciles o estás lesionado?

- ¿Crees que el estilo de liderazgo de tu entrenador afecta tu compromiso y resultados? ¿Por qué?

G. Planificación

- ¿Cómo se estructura tu planificación de entrenamiento a lo largo del año? ¿Qué aspectos se tienen en cuenta para organizarla?
- ¿Qué tan fácil te resulta ajustar tu planificación cuando surgen imprevistos, como una lesión, sensación de fatiga o modificaciones en tu calendario habitual?
- ¿De qué forma sientes que una buena planificación te ayuda a cumplir tus metas a corto y largo plazo como atleta?
- ¿Qué importancia le das a la recuperación y al descanso dentro de tu planificación semanal? ¿Cómo se integran esos espacios en tu rutina?
- ¿Participas activamente en la planificación de tus entrenamientos? ¿Qué aspectos sueles tener en cuenta al hacer ajustes, como la carga de trabajo, la intensidad de las sesiones, la recuperación o la distribución del volumen semanal?

H. Ritmos de vida

- ¿De qué manera estructural tu jornada como deportista de élite? ¿Qué actividades complementan tu entrenamiento en tu rutina habitual?
- ¿Cómo gestionas el equilibrio entre tus entrenamientos y tus compromisos personales, familiares y laborales?
- ¿De qué forma crees que tu ritmo de vida diario influye en tu rendimiento físico y mental durante las competencias?
- ¿Consideras que dispones de tiempo suficiente para descansar, recuperarte y dedicarte a otras actividades fuera del CrossFit? ¿Por qué?

- ¿Qué cambios has tenido que implementar en tu estilo de vida para mantener un alto desempeño en el Crossfit? ¿Cuáles de esos cambios han sido los más desafiantes para ti?

I. Hábitos de descanso

- ¿De qué manera estructural tu jornada como deportista de élite? ¿Qué actividades complementan tu entrenamiento en tu rutina habitual?
- ¿Cómo gestionas el equilibrio entre tus entrenamientos y tus compromisos personales, familiares y laborales?
- ¿De qué forma crees que tu ritmo de vida diario influye en tu rendimiento físico y mental durante las competencias?
- ¿Consideras que dispones de tiempo suficiente para descansar, recuperarte y dedicarte a otras actividades fuera del CrossFit? ¿Por qué?
- ¿Qué cambios has tenido que implementar en tu estilo de vida para mantener un alto desempeño en el Crossfit? ¿Cuáles de esos cambios han sido los más desafiantes para ti?

J. Consumo de sustancias

- ¿Qué tipo de suplementos o productos utilizas actualmente para apoyar tu preparación y recuperación como atleta?
- ¿Quién te orienta en el uso de suplementos o ayudas para el rendimiento? ¿Qué tan confiable consideras esa asesoría?
- ¿Alguna vez has sentido presión —ya sea tuya o de tu entorno— para consumir algún producto que prometa mejorar el rendimiento?

- ¿Qué opinas sobre el uso de sustancias prohibidas en el deporte? ¿Crees que es un tema presente en el ambiente del CrossFit de alto nivel?
- ¿Qué valores o criterios personales tomas en cuenta a la hora de decidir si consumir o no alguna sustancia relacionada con el rendimiento?

K. Gestión del tiempo

- ¿De qué manera distribuyes tu jornada para equilibrar el entrenamiento, el descanso y tus compromisos fuera del ámbito deportivo?
- ¿Sientes que has logrado encontrar un buen equilibrio entre el CrossFit y otros aspectos importantes de tu vida como el trabajo, la familia o los estudios?
- ¿Qué tan desafiante te resulta cumplir con las exigencias del rendimiento elite sin que esto afecte otras áreas de tu vida?
- ¿Hay algún aspecto de tu rutina diaria que te gustaría modificar o mejorar para gestionar mejor tu tiempo? ¿Qué cambios consideras que serían más beneficiosos para ti?

Sujeto	Edad	Sexo	Ocupación (rol)	Categoría	Subcategoría (lesión)	Fragmento de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo(s) de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite; estudiante de Nutrición	Lesión	Fractura vertebral	"La más significativa fue una fractura vertebral ... por la exigencia y la carga ; el proceso requirió mucha quietud y paciencia ."	Exigencia/carga del deporte; necesidad de fortalecer core y espalda; movilidad y activación constantes.	Pausa forzada; reestructuración de calentamiento y prevención; retomo progresivo.	Físico (carga); Preventivo
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite; estudiante de Fisioterapia	Lesión	Lesión de manguito rotador (hombro d.)	" Exceso de volumen en olímpicos y mala técnica en snatch... también falta de descanso ."	Sobrecarga de volumen; técnica deficiente bajo fatiga; descanso insuficiente.	Fisioterapia 3x/sem; activación específica de hombro/escápula; priorizar calidad	Técnico; Carga; Recuperación
Entrevistada 3	27	F	Atleta competitiva; entrenadora auxiliar	Lesión	Hernia lumbar leve	"Hernia leve por mala ejecución en peso muerto y no respetar descansos ... además dirigía clases (carga altísima)."	Técnica deficiente en levantamientos; insuficiente recuperación; doble rol (coach/atleta) aumenta carga.	Fisioterapia; estabilidad core; ajustes de carga y activación/postural.	Técnico; Carga; Organizacional
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta deportiva; atleta élite	Lesión	Tendinitis hombro d.	" Tendinitis ... por exceso de volumen en empujes (jerk, HSPU) y pobre control de carga ."	Volumen elevado en patrones de empuje; control inadecuado de repeticiones/carga.	Rehabilitación con movilidad/estabilidad escapular; fortalecimiento del manguito.	Carga; Técnico
Entrevistada 5	25	F	Ingeniera industrial; atleta élite	Lesión	Distensión muñeca izq.	" Distensión ... por exceso de repeticiones gimnásticas y falta de descanso ."	Alto volumen en gimnásticos; recuperación insuficiente.	Fisioterapia; prioriza descansos/movilidad; detiene ante molestias.	Carga; Recuperación; Técnico
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva; atleta élite	Lesión	Tendinitis codo d.	" Tendinitis ... por mala distribución de cargas y exceso de repeticiones en arranque."	Programación deficiente de cargas; volumen alto en halterofilia.	Trabajo preventivo; descargas; escucha corporal; menos énfasis en 1RM.	Carga; Técnico; Preventivo
Entrevistada 7	23	F	Estudiante Cs. del Deporte; atleta élite	Lesión	Tendinitis hombro d.	" Exceso de repeticiones en empuje y poca recuperación entre sesiones."	Volumen elevado; recuperación insuficiente; necesidad de trabajo de estabilidad.	Reducción de volumen; más trabajo preventivo; reporte temprano de molestias.	Carga; Recuperación
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23; estudiante Cs. del Deporte	Lesión	Distensión isquiotibial d.	" No calenté bien y quise cargar más de lo debido; fue por ansiedad más que por desconocimiento." (dato aportado por la usuaria)	Calentamiento insuficiente; aumento brusco de carga; ansiedad/impaciencia competitiva.	Pausa y fortalecimiento; mayor movilidad; foco en técnica y progresión.	Técnico; Psicológico; Carga

Entrevistas Mujeres/ Categoría lesión

ENTREVISTA DA	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA FATIGA	FRAGMENTO TEXTUAL DE ENTREVISTA	FACTORES IDENTIFICADOS	IMPACTO SOBRE EL RENDIMIENTO	TIPO DE FACTOR
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / estudiante	FATIGA	Fatiga pre-competitiva	"En semanas previas a una competencia... la carga aumenta y empiezo a sentir presión por los resultados."	Aumento de carga · presión mental · alta exigencia competitiva	Baja concentración, errores técnicos, riesgo de sobreentrenamiento	Físico - Psicológico
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / fisioterapia	FATIGA	Fatiga por volumen y falta de recuperación	"Pierdo precisión técnica... cometo errores técnicos y pierdo ritmo."	Fatiga acumulada · técnica deficiente bajo carga	Baja coordinación · pérdida de ritmo · deterioro técnico	Físico – Técnico
Entrevistada 3	27	F	Atleta / entrenadora	FATIGA	Doble jornada (entrena + trabaja)	"La fatiga aparece antes de competencias... entre sesiones dobles, trabajo y preparación mental el cuerpo se satura."	Exceso de carga diaria · estrés · competencia / trabajo	Descoordinación y pérdida de postura técnica	Físico – Psicológico – Organizacional
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta / atleta élite	FATIGA	Estrés + alto volumen + recuperación insuficiente	"Cuando estoy fatigada mi coordinación baja y pierdo fluidez... menos enfoque."	Sueño y alimentación condicionan recuperación	Pérdida de coordinación, rigidez muscular, bajo enfoque	Psicológico – Físico
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniera	FATIGA	Sobrecarga + falta de descanso	"En doble jornada se evidenciaba que no podía con todo."	Sobrecarga laboral / deportiva · agenda saturada	Caída de rendimiento técnico y tiempos	Organizacional – Físico
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista / atleta élite	FATIGA	Gestión del cansancio por planificación	"Aprendí a escuchar mi cuerpo. Si necesito descanso, lo tomo sin culpa."	Autogestión de la carga · mejora de hábitos	Mejora recuperación y rendimiento técnico	Psicológico – Recuperación
Entrevistada 7	23	F	Atleta élite / ciencias del deporte	FATIGA	Fatiga por estudios + entrenamiento	"En época de parciales universitarios se sentía la sobrecarga."	Estudio + deporte · falta de pausas activas	Menor precisión, tiempos más lentos	Psicológico – Organizacional
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	FATIGA	Carga alta + presión competitiva	"Durante ciclos de alta carga o antes de competencias. A veces viene de los estudios." (usuario)	Estudios + presión mental + alta carga	Pierde enfoque y coordinación; mente se apaga antes que el cuerpo	Psicológico – Físico

Entrevistas Mujeres/ Categoría fatiga

ENTREVISTADA	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA (MENTALIDAD)	FRAGMENTO TEXTUAL DE ENTREVISTA	FACTORES IDENTIFICADOS	IMPACTO SOBRE EL RENDIMIENTO	TIPO DE FACTOR
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / estudiante	MENTALIDAD	Gestión del error	"Al principio me frustraba... luego lo tomo como una oportunidad para..."	Manejo emocional del error; resiliencia	Transformación del fracaso en aprendizaje	Psicológico
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / fisioterapia	Estrategias de regulación mental	"Visualizo movimientos y escucho música que inspire calma."	Visualización, música, autorregulación	Mayor enfoque, menor ansiedad precompetitiva	Psicológico – Cognitivo	
Entrevistada 3	27	F	Atleta / entrenadora	Proceso de madurez competitiva	"Antes me lo tomaba personal... ahora lo veo como retroalimentación."	Cambio de mentalidad - autocompasión	Reduce frustración y mantiene consistencia	Psicológico	
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta / atleta élite	Manejo del enfoque	"Si entreno con ansiedad o frustración, el cuerpo se bloquea."	Ansiedad afecta ejecución motora	Disminución de rendimiento bajo presión	Psicológico	
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniería	Motivación y resiliencia	"Pienso por qué empecé y hablo con mi entrenador o compañeros."	Apoio social - motivación intrínseca	Recupera motivación y continuidad	Psicológico – Social	
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista / atleta élite	Enfoque en disfrute	"Ahora disfruto el proceso, no necesito perfección."	Cambio de objetivos - aceptación	Reduce presión y aumenta consistencia	Psicológico	
Entrevistada 7	23	F	Atleta / ciencias del deporte	Autoreflexión	"Escribo en mi cuaderno... me ayuda a ver avances."	Registro y autoevaluación	Mejora autoconfianza	Cognitivo	
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / ciencias del deporte	Confianza y autocompasión	"Fallé por querer cargar más de lo debido... aprendí paciencia."	Autoconocimiento - gestión de ego	Evita decisiones impulsivas	Psicológico	

Entrevistas Mujeres/ Categoría Mentalidad

Entrevistada	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría ANSIEDAD	Fragmento textual de entrevista (real)	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / Estudiante de Nutrición	ANSIEDAD	Ansiedad precompetitiva	"Antes de competir siento presión por querer hacer todo perfecto."	Perfeccionismo - presión por resultados	Rigidez corporal - pérdida de fluidez en movimientos	Psicológico - Emocional
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Estudiante Fisioterapia	ANSIEDAD	Comparación social	"A veces me comparo con otras atletas y eso me genera ansiedad."	Comparación - expectativa externa	Desconcentración en el entrenamiento	Psicológico
Entrevistada 3	27	F	Atleta / Entrenadora	ANSIEDAD	Sobrecarga + exigencia	"Entre trabajar, entrenar y competir siento que no alcanzo a todo."	Doble jornada - exceso de demandas	Caída del enfoque técnico por agotamiento	Organizacional - Psicológico
Entrevistada 4	29	F	Atleta élite / Fisioterapeuta	ANSIEDAD	Manifestación física	"Antes de competir me sudan las manos y siento tensión en el estómago."	Activación fisiológica del estrés	Afecta estabilidad y control motor	Físico - Psicológico
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / Ingeniera	ANSIEDAD	Fatiga mental por múltiples responsabilidades	"Hay días en los que la cabeza está cansada antes que el cuerpo."	Sobrecarga mental - dificultad para desconectar	Baja coordinación y tiempos más lentos	Psicológico - Cognitivo
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / Atleta élite	ANSIEDAD	Expectativa de rendimiento	"Me presiono por querer demostrar resultados en cada entrenamiento."	Alta autoexigencia	Incremento de errores por tensión excesiva	Psicológico
Entrevistada 7	23	F	Atleta élite / Ciencias del Deporte	ANSIEDAD	Gestión emocional	"Respiro profundo, me enfoco en el presente y dejo que fluya."	Uso de técnicas de regulación - Mindfulness	Recupera el control y mejora precisión técnica	Psicológico - Regulación emocional
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Estudiante Ciencias del Deporte	ANSIEDAD	Transformación de ansiedad en energía	"La ansiedad no desaparece, pero la convierto en energía positiva."	Reencuadre mental - autoconfianza	La ansiedad se vuelve motivación y enfoque	Psicológico - Cognitivo

Entrevistas Mujeres/ Categoría Ansiedad

Entrevistada	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría (Motivación)	Fragmento textual real de la entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / Estudiante de Nutrición	MOTIVACIÓN	Superación personal	"Recordar por qué empecé me hace no rendirme."	Motivación intrínseca · claridad de propósito	Mantiene disciplina aun con cansancio	Psicológico – Emocional
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Estudiante Fisioterapia	MOTIVACIÓN	Mejora continua	"Me gusta ver cómo me voy mejorando cada día."	Logro incremental · refuerzo positivo	Consistencia en entrenamientos intensos	Psicológico – Cognitivo
Entrevistada 3	27	F	Atleta / Entrenadora	MOTIVACIÓN	Inspiración externa	"Mis alumnos y mis compañeros me motivan."	Apoyo social · sentido de pertenencia	Aumenta adherencia y compromiso	Social – Motivacional
Entrevistada 4	29	F	Atleta élite / Fisioterapeuta	MOTIVACIÓN	Disfrute del deporte	"El entrenamiento me hace sentir libre."	Motivación por bienestar · disfrute	Menor ansiedad · mayor fluidez técnica	Emocional
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / Ingeniería	MOTIVACIÓN	Logro de metas	"Cuando veo mi progreso, quiero más."	Orientación a resultados · autoeficacia	Aumenta intensidad y enfoque	Psicológico
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / Atleta élite	MOTIVACIÓN	Disfrute del proceso	"Aprendí que la constancia vale más que la perfección."	Cambio de mentalidad · paciencia	Reduce autoexigencia excesiva	Psicológico – Cognitivo
Entrevistada 7	23	F	Atleta / Ciencias del Deporte	MOTIVACIÓN	Evaluación del progreso	"Me gusta ver lo que mi cuerpo puede hacer."	Motivación intrínseca · auto descubrimiento	Refuerza autoconfianza y desempeño	Psicológico
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	MOTIVACIÓN	Propósito personal	"Cumplir mis objetivos personales. Ver mi evolución me motiva más que cualquier medalla."	Objetivos propios · auto superación	Motivación sostenida, incluso en fatiga	Psicológico – Emocional

Entrevistas Mujeres/ Categoría Motivación

ENTREVISTADA	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA ENTRENADOR	FRAGMENTO TEXTUAL REAL (extraído del documento)	FACTORES IDENTIFICADOS	IMPACTO EN EL RENDIMIENTO	TIPO DE FACTOR
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / estudiante	ENTRENADOR	Comunicación y confianza	"Mi relación con el entrenador es de mucho respeto y comunicación ." Confianza	Comunicación clara · confianza	Seguridad emocional y mejor ejecución	Psicológico – Social
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / fisioterapia	ENTRENADOR	Adaptación de cargas	" Regula la carga de trabajo para evitar que me sobreentrene."	Prevención de sobreentrenamiento · ajuste de cargas	Evita fatiga y lesiones	Técnico – Programación
Entrevistada 3	27	F	Atleta / entrenadora	ENTRENADOR	Corrección en sesiones	"Usa palabras clave que me ayudan a corregir rápido."	Feedback técnico · comunicación efectiva	Corrección eficiente · foco en técnica	Técnico – Comunicación
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta / atleta élite	ENTRENADOR	Apoyo emocional en lesión	"Cuando me lesioné, me ayudó a no rendirme y a ver el proceso como una oportunidad para..."	Acompañamiento en lesión · contención emocional	Evita abandono del proceso · resiliencia	Psicológico – Apoyo
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniería	ENTRENADOR	Acompañamiento continuo	"Me llama, me escribe, pregunta cómo estoy. Ese acompañamiento constante es muy importante para no sentirse sola."	Apoyo emocional continuo	Reduce ansiedad y aumenta adherencia al entrenamiento	Social – Emocional
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / atleta élite	ENTRENADOR	Liderazgo que impulsa rendimiento	"Su mentalidad ganadora contagia y eleva el estándar ."	Liderazgo · ejemplo · motivación	Incremento de compromiso y esfuerzo	Motivacional – Psicológico
Entrevistada 7	23	F	Atleta / ciencias del deporte	ENTRENADOR	Ajustes según estado físico/mental	"Si noto exceso de carga, pido ajustes . El diálogo constante... es clave."	Auto reporte · comunicación bidireccional	Previene sobreentrenamiento y lesiones	Programación – Técnico
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / ciencias del deporte	ENTRENADOR	Liderazgo empático	"Me exige, pero sabe cuándo bajarle si me ve saturada."	Empatía · regulación emocional	Rendimiento estable sin sobrepresión	Psicológico – Liderazgo

Entrevistas Mujeres/ Categoría Entrenador

ENTREVISTADA	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA PLANIFICACIÓN	FRAGMENTO TEXTUAL REAL DE LA ENTREVISTA	FACTORES IDENTIFICADOS	IMPACTO SOBRE EL RENDIMIENTO	TIPO DE FACTOR
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / estudiante de nutrición	PLANIFICACIÓN	Organización y estructura	"Mi planificación está dividida por bloques: base, precompetencia y competencia. Se	Periodización anual · relación con calendario de	Mantiene enfoque y evita saturación	Técnico – Programación
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / fisioterapia	PLANIFICACIÓN	Flexibilidad ante imprevistos	"Antes me frustraba, pero aprendí a ser flexible. Si algo cambia, lo converso con mi entrenador."	Adaptación de carga · flexibilidad	Disminuye frustración y mejora adherencia	Psicológico – Adaptación
Entrevistada 3	27	F	Atleta / entrenadora	PLANIFICACIÓN	Clave para controlar energía	"Me da claridad y control. Saber hacia dónde voy evita que me desgaste."	Claridad de objetivos · control de carga	Previene desgaste mental	Psicológico
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta / atleta élite	PLANIFICACIÓN	Importancia del descanso	"Tengo un día de descanso total y otro de trabajo ligero. Uso ese tiempo para meditar o hacer yoga."	Descanso activo · recuperación	Mejora rendimiento y evita lesiones	Recuperación – Técnico
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniería	PLANIFICACIÓN	Integración con vida personal y estudios	"Primero definimos las competencias principales del año, luego organizamos las secundarias."	Planificación anual por prioridad · control académico	Optimiza tiempo y energía	Organizacional
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / atleta élite	PLANIFICACIÓN	Ajustes basados en comunicación	"La comunicación es fundamental... Él sabe cómo esto y física y mentalmente y ajusta el plan."	Comunicación entrenador-atleta · auto registro	Evita sobrecarga y mantiene progresión	Comunicación – Programación
Entrevistada 7	23	F	Atleta / ciencias del deporte	PLANIFICACIÓN	Constancia aun con cambios	"Lo importante es mantener la constancia, aunque el horario o duración varíen."	Adaptación diaria · manejo de cambios	Mantiene adherencia al entrenamiento	Psicológico – Hábitos
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / ciencias del deporte	PLANIFICACIÓN	Prioriza carga y estudios	"A veces el tiempo entre universidad y entrenos es poco, me gustaría incluir más movilidad o yoga." (de su entrevista en tu mensaje)	Gestión del tiempo · autocuidado	Reduce fatiga · mejora recuperación	Organizacional – Recuperación

Entrevistas Mujeres/ Categoría Planificación

ENTREVISTADA	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA (Ritmos de vida)	FRAGMENTO TEXTUAL REAL	FACTORES IDENTIFICADOS	IMPACTOS SOBRE EL RENDIMIENTO	TIPO DE FACTOR
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / estudiante Nutrición	RITMOS DE VIDA	Organización diaria con horarios	"Entreno por la tarde, estudio en la mañana y dejo noches para descansar y estar con"	Planificación de jornada · equilibrio	Reduce estrés, mejora energía para entrenar	Organizacional – Psicológico
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Fisioterapia	RITMOS DE VIDA	Priorizar entrenamiento según energía	"Distribuyo mi energía entre la universidad y el entrenamiento."	Autogestión de cargas diarias	Evita saturación y sobreentrenamiento	Autoregulación
Entrevistada 3	27	F	Atleta / entrenadora	RITMOS DE VIDA	Doble rol (trabajo + deportista élite)	"A veces siento que quiero hacer todo, pero el cuerpo no da para tanto."	Sobrecarga de actividades · rol dual	Fatiga acumulada, baja precisión técnica	Organizacional – Físico
Entrevistada 4	29	F	Atleta élite / Fisioterapeuta	RITMOS DE VIDA	Balance actividades / descanso	"Si no tengo equilibrio... mi rendimiento baja."	Balance emocional · conciencia del descanso	Mantiene estabilidad emocional y técnica	Psicológico
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniería	RITMOS DE VIDA	Gestión del tiempo por prioridades	"Aprendí que no puedo hacer todo el mismo día."	Priorización · flexibilidad	Menos estrés y mejor recuperación	Organizacional
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / atleta	RITMOS DE VIDA	Separación de roles	"Cuando esto y entreno, soy atleta. Cuando trabajo, soy profesional."	Enfoque · gestión mental de roles	Mayor concentración en cada tarea	Cognitivo – Psicológico
Entrevistada 7	23	F	Atleta / Ciencias del Deporte	RITMOS DE VIDA	Actividades complementarias	"Los fines de semana hago actividades recreativas o descanso."	Tiempo de disfrute · autocuidado	Reduce ansiedad y regenera energía	Psicológico – Recuperación
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	RITMOS DE VIDA	Bloques de productividad	"Estudio en las mañanas, entreno en la tarde y en las noches hago recuperación."	Distribución inteligente del tiempo	Mayor foco y recuperación muscular	Organizacional – Recuperación

Entrevistas Mujeres/ Categoría Ritmos de vida

Entrevistada	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría (Hábitos de descanso)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / Estudiante de Nutrición	HÁBITOS DE DESCANSO	Regularidad del sueño	"Intento mantener una rutina para dormir a la misma hora."	Regularidad · higiene del sueño	Mejor recuperación muscular	Recuperación – Psicológico
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Estudiante de Fisioterapia	HÁBITOS DE DESCANSO	Efectos del sueño en el rendimiento	"Cuando duermo bien, tengo mejor energía y me siento más coordinada."	Calidad del descanso	Mayor precisión técnica	Físico – Técnico
Entrevistada 3	27	F	Atleta / Entrenadora	HÁBITOS DE DESCANSO	Dormir poco por carga laboral	"Hay días que no duermo bien por el trabajo o por preparar sesiones."	Sobrecarga · falta de recuperación	Fatiga acumulada	Organizacional – Físico
Entrevistada 4	29	F	Atleta élite / Fisioterapeuta	HÁBITOS DE DESCANSO	Conciencia del descanso	"El descanso es parte del entrenamiento. Si no descanso, rindo menos."	Prioriza descanso como herramienta	Evita sobreenfrentamiento	Psicológico – Recuperación
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / Ingeniería	HÁBITOS DE DESCANSO	Horarios inestables	"A veces termino tareas tarde y eso altera mi sueño."	Desbalance estudio – entreno	Menor energía al día siguiente	Organizacional
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / Atleta	HÁBITOS DE DESCANSO	Protocolo antes de dormir	"Dejo el celular lejos y tomo una infusión para relajarme."	Higiene del sueño · relajación	Facilita conciliación del sueño	Psicológico
Entrevistada 7	23	F	Atleta / Ciencias del Deporte	HÁBITOS DE DESCANSO	Reconocer señales del cuerpo	"Si estoy muy cansada, cambio el entreno por descanso activo."	Autoconciencia corporal	Prevención de lesiones	Recuperación – Prevención
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	HÁBITOS DE DESCANSO	Rutina antes de dormir	"Duelmo entre 7 y 8 horas, pero en época de exámenes a veces es menos. Dejo el celular, hago respiraciones y tomo una infusión."	Control del descanso · manejo de ansiedad	Mejora enfoque y energía para entrenar	Psicológico – Recuperación

Entrevistas Mujeres/ Categoría Hábitos de Descanso

Entrevistada	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría (Suplementación / sustancias)	Fragmento textual real	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento / decisión	Tipo de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / Estudiante Nutrición	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Consumo responsable	"Solo uso proteína y creatina cuando mi nutricionista lo indica."	Acompañamiento profesional · seguridad	Mantiene control y evita excesos	Ético – Profesional
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Fisioterapia	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Uso con asesoría	"Creo en los suplementos, pero solo si están respaldados por evidencia. "	Búsqueda de evidencia científica	Evita riesgos por uso indebido	Cognitivo – Ético
Entrevistada 3	27	F	Atleta / Entrenadora	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	No presión externa	"Nunca me han presionado para consumir algo."	Baja presión social · autonomía	Mantiene decisión libre y consciente	Psicológico – Social
Entrevistada 4	29	F	Fisioterapeuta / atleta élite	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Suplementos como apoyo	"La suplementación ayuda, pero no reemplaza el entrenamiento. "	Disciplina · orden · hábitos	Mantiene enfoque en el proceso, no en atajos	Cognitivo
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / ingeniería	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Criterio de salud	"No me gusta tomar nada si no sé qué contiene."	Cuidado del cuerpo · prevención	Evita sustancias desconocidas	Ético – Salud
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / atleta	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Toma decisiones informadas	"Reviso etiquetas, certificaciones y procedencia."	Verificación de calidad · control	Minimiza riesgos · garantiza seguridad	Profesional – Cognitivo
Entrevistada 7	23	F	Atleta / Ciencias del Deporte	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Uso consciente	"Prefiero enfocarme en la comida real."	Alimentación natural · educación nutricional	Evita dependencia a suplementos	Nutrición – Ético
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	SUSTANCIAS / SUPLEMENTACIÓN	Valores personales	"La salud y la coherencia. No vale la pena poner en riesgo mi cuerpo por resultados momentáneos."	Integridad · coherencia · salud	Rechaza sustancias prohibidas	Ético – Personal

Entrevistas Mujeres/ Categoría Sustancias

Entrevistada	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría Gestión del tiempo	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistada 1	23	F	Atleta élite / Estudiante de Nutrición	GESTIÓN DEL TIEMPO	Planificación diaria	"Planifico cada día la noche anterior. Entreno por la tarde, estudio en la mañana y	Organización proactiva · Distribución del tiempo	Reduce estrés y evita saturación	Organizacional – Psicológico
Entrevistada 2	26	F	Atleta élite / Estudiante de Fisioterapia	GESTIÓN DEL TIEMPO	Herramientas digitales	"Uso agenda física y recordatorios en el celular. Anoto metas semanales para medir mi progreso."	Uso de herramientas · gestión de prioridades	Mayor cumplimiento de objetivos	Cognitivo – Organizacional
Entrevistada 3	27	F	Atleta / Entrenadora	GESTIÓN DEL TIEMPO	Priorización de tareas	"A veces quiero hacer todo en el mismo día, pero aprendí que debo priorizar."	Priorización · flexibilidad	Evita cansancio extremo / fatiga acumulada	Organizacional
Entrevistada 4	29	F	Atleta élite / Fisioterapeuta	GESTIÓN DEL TIEMPO	Agenda + descanso activo	"Todo está planificado... uso calendario para distribuir el tiempo entre entrenar,	Planificación estructurada	Mayor equilibrio emocional	Psicológico – Organizacional
Entrevistada 5	25	F	Atleta élite / Ingeniería	GESTIÓN DEL TIEMPO	Balance estudio-entreno	"No puedo hacer todo el mismo día, dejo algo pendiente para el siguiente."	Límites · autocuidado	Menor ansiedad, mejor preparación	Psicológico
Entrevistada 6	31	F	Nutricionista deportiva / Atleta élite	GESTIÓN DEL TIEMPO	Reporte del estado al entrenador	"Le cuento cómo me siento y el tiempo que tengo... así ajustamos la carga."	Comunicación · autorregistro	Previene sobrecarga y lesiones	Técnico – Organizacional
Entrevistada 7	23	F	Atleta / Ciencias del Deporte	GESTIÓN DEL TIEMPO	Constancia con flexibilidad	"Lo importante es ser constante, aunque el horario cambie."	Flexibilidad + disciplina	Sostiene el entrenamiento sin agotamiento	Psicológico – Hábitos
Entrevistada 8	22	F	Atleta sub-23 / Ciencias del Deporte	GESTIÓN DEL TIEMPO	Uso de bloques	"Uso agenda digital. Divido mi día en bloques: estudio, entreno y descanso."	Bloques de enfoque · planificación	Evita dispersión · mejora eficiencia	Organizacional – Productividad

Entrevistas Mujeres/ Categoría Gestión del Tiempo

Entrevistado	Edad	Sexo	Ocupación / Rol	Categoría	Subcategoría Lesión	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Licenciado en AF / atleta competitivo	LESIÓN	Tendinopatía rotuliana por sobrecarga	"Tuve una tendinitis en la rodilla causada por mucha sobrecarga... primero descanso."	Sobrecarga · falta de descanso · mala gestión de carga	Obstaculiza continuidad en el entrenamiento	Físico – Planificación
Entrevistado 2	33	M	Técnico en AF / entrenador	LESIÓN	Tendinitis del hombro	"La más común ha sido una tendinitis en el hombro anterior... faltaba movilidad y técnica."	Mala técnica · falta de movilidad	Dolor · pérdida de rango · baja potencia	Técnico – Biomecánico
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	LESIÓN	Tendón de Aquiles por impacto	"Tuve una tendinitis en el tendón de Aquiles por exceso de saltos... entrenaba doble jornada sin escuchar al cuerpo."	Sobrecarga · impacto · ausencia de descanso	Limitación para movimientos pliométricos	Carga – Recuperación
Entrevistado 4	24	M	Selección regional / competidor nacional	LESIÓN	Tendinopatía rotuliana	"Entrenaba con demasiado volumen... sin respetar recuperación."	Volumen excesivo · falta de escucha corporal	Afecta técnica y progresión	Planificación – Psicológico
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	LESIÓN	Lesión de manguito rotador	"Fue por exceso de volumen y no darle descanso al hombro."	Entrenamiento diario sin pausa · mala recuperación	Dolor persistente · pérdida de fuerza	Biomecánico – Mal manejo de carga
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	LESIÓN	Sobrecarga en codo por levantamiento	"Cuando no controlo el peso, me sobrecargo y debo parar."	Técnica incorrecta · exceso de carga	Paros no planificados en entrenamiento	Técnico
Entrevistado 7	28	M	Deportista recreativo de alto nivel	LESIÓN	Dolor lumbar por falta de activación	"Me pasa cuando no hago buena activación de core."	Deficiente activación · poca movilidad	Compensa con otras estructuras → riesgo de lesión	Biomecánico
Entrevistado 8	32	M	Atleta con doble jornada	LESIÓN	Sobrecarga de muñeca	"La muñeca se me inflama por soportar cargas pesadas en gimnásticos."	Volumen de gimnásticos · impacto repetitivo	Deterioro técnico en snatch / HSPU	Carga – Biomecánico
Entrevistado 9	35	M	Atleta + trabajo remoto	LESIÓN	Epicondilitis por mal agarre	"Fue por levantar sin calentar."	Sin calentamiento · mala progresión	Dolor · pérdida de agarre	Técnico – Prevención

Entrevistas Hombres / Categoría Lesión

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA (Fatiga)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	Masculino	Atleta / Lic. en AF	FATIGA	Fatiga por doble jornada laboral + entrenamiento	"La fatiga aparece cuando trabajo como fisioterapeuta y entreno el mismo día."	Trabajo + entrenamiento · carga acumulada	Pérdida de coordinación y precisión	Físico – Organizacional
Entrevistado 2	33	Masculino	Entrenador / Atleta	FATIGA	Fatiga mental por dirigir clases	"Llego cansado mentalmente, y al entrenar no rindo igual."	Exigencia mental · saturación cognitiva	Disminución del enfoque técnico	Psicológico – Cognitivo
Entrevistado 3	24	Masculino	Atleta competitivo	FATIGA	Fatiga por sesiones dobles	"Si hago doble jornada seguido, al tercer día ya no tengo reacción."	Sobrecarga · poca recuperación	Lentitud en movimientos técnicos	Físico – Recuperación
Entrevistado 4	24	Masculino	Competidor nacional	FATIGA	Fatiga precompetitiva	"Antes de competir me exige más la cabeza que el cuerpo."	Ansiedad previa · pensamiento anticipatorio	Errores en ejecución	Psicológico
Entrevistado 5	37	Masculino	Coach / Atleta veterano	FATIGA	Fatiga acumulada por edad + recuperación lenta	"A mi edad, la fatiga me dura más."	Edad + recuperación más lenta	Bajo rendimiento cuando se entrena sin descansar	Físico – Biológico
Entrevistado 6	29	Masculino	Emprendedor / Atleta	FATIGA	Falta de sueño por trabajo	"No siempre descanso bien... se siente en el WOD."	Sueño insuficiente · carga externa	Caída en potencia y velocidad	Organizacional – Físico
Entrevistado 7	28	Masculino	Atleta recreativo competitivo	FATIGA	Sobre entrenamiento	"Seguir entrenando cansado fue el peor error."	Entrenar sin descanso · no escuchar cuerpo	Riesgo de lesión · desorden técnico	Físico – Prevención
Entrevistado 8	32	Masculino	Atleta con hijos / empleo	FATIGA	Carga familiar + deportiva	"Entre entrenar y llegar a casa a cumplir, la cabeza queda agotada."	Responsabilidades personales	Falta de concentración en sesión	Psicológico – Organizacional
Entrevistado 9	35	Masculino	Trabajo remoto / Atleta	FATIGA	Fatiga emocional por estrés externo	"Cuando tengo problemas del trabajo, el cuerpo no responde."	Estrés laboral · interferencia emocional	Disminuye control motor y enfoque	Psicológico – Emocional

Entrevistas Hombres / Categoría Fatiga

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Mentalidad)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	TIPO DE FACTOR
Entrevistado 1	31	M	Lic. en AF / atleta competitivo	MENTALIDAD	Adaptación mental tras lesión	"Me enseñó a ser paciente y confiar en el proceso."	Resiliencia · aceptación del proceso	Reduce ansiedad · mejora toma de decisiones	Psicológico
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	MENTALIDAD	Manejo del fracaso	"Un mal entrenamiento no define quién soy como atleta."	Auto evaluación · auto eficacia	Mantiene motivación · evita frustración	Mental – Emocional
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	MENTALIDAD	Enfoque en objetivos	"Cuando tengo un objetivo claro, no me distraigo con nada."	Concentración · claridad de metas	Mejor consistencia y disciplina	Cognitivo – Motivacional
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	MENTALIDAD	Lucha contra autocrítica	"Soy mi peor crítico, a veces soy muy duro conmigo mismo."	Exigencia excesiva · perfeccionismo	Fatiga mental · presión en competencia	Emocional
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	MENTALIDAD	Madurez deportiva	"Hoy entreno con cabeza, antes solo quería ganar."	Regulación emocional · experiencia	Mayor eficiencia · menor riesgo de lesión	Psicológico – Experiencia
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	MENTALIDAD	Mentalidad de disciplina	"Si me comprometo con algo, lo cumplo."	Compromiso · auto disciplina	Mejora adherencia al plan	Motivacional
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	MENTALIDAD	Control del pensamiento	"Si la mente se va, el cuerpo no responde."	Auto conciencia mental	Influye en técnica y estrategia	Cognitivo
Entrevistado 8	32	M	Atleta con responsabilidades familiares	MENTALIDAD	Regulación emocional	"He aprendido a no entrenar desde la rabia ni el estrés."	Gestión emocional · auto control	Mejor ejecución técnica	Emocional
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	MENTALIDAD	Visualización	"Antes de competir visualizo cada movimiento."	Imaginaria · preparación mental	Reduce errores · mejora precisión	Psicológico – Cognitivo

Entrevistas hombres / categoría Mentalidad

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Ansiedad)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	Masculino	Lic. en AF / atleta competitivo	ANSIEDAD	Ansiedad precompetitiva	"Antes de competir me dan pensamientos de duda... siento presión por demostrar	Comparación · presión por rendimiento	Baja precisión · errores en ejecución	Psicológico – Emocional
Entrevistado 2	33	Masculino	Entrenador / atleta	ANSIEDAD	Exceso de responsabilidad	"A veces me cuesta competir y ser entrenador al mismo tiempo. Siento más presión porque me	Exigencia externa · rol dual	Fatiga mental · desconcentración	Social – Mental
Entrevistado 3	24	Masculino	Atleta competitivo	ANSIEDAD	Anticipación del fracaso	"Pensar en fallar me genera ansiedad, sobre todo en levantamientos pesados."	Pensamientos anticipatorios	Bloqueo técnico en cargas máximas	Cognitivo
Entrevistado 4	24	Masculino	Competidor nacional	ANSIEDAD	Autocrítica excesiva	"Soy muy exigente conmigo mismo, y eso a veces me juega en contra."	Perfeccionismo · auto exigencia	Tensión muscular · rigidez técnica	Emocional – Psicológico
Entrevistado 5	37	Masculino	Coach / atleta veterano	ANSIEDAD	Ansiedad por rendimiento social	"No quiero mostrar debilidad frente al grupo."	Expectativas del entorno · imagen	Entrena más de lo debido · riesgo de lesión	Social – Ego
Entrevistado 6	29	Masculino	Emprendedor / atleta	ANSIEDAD	Acumulación de estrés externo	"Si estoy estresado por el trabajo, entrenar no me fluye."	Estrés laboral · desgaste emocional	Pérdida de enfoque · baja precisión	Emocional – Organizacional
Entrevistado 7	28	Masculino	Atleta recreativo competitivo	ANSIEDAD	Competitividad exagerada	"Me comparo con otros, y termino ansioso por el resultado."	Comparación · ego competitivo	Desenfoque · errores tácticos	Psicológico – Social
Entrevistado 8	32	Masculino	Atleta con responsabilidades familiares	ANSIEDAD	Carga externa + deporte	"Cuando llego preocupado de casa, la cabeza no me deja entrenar."	Sobrecarga mental · fatiga emocional	Disminuye consistencia en el entrenamiento	Emocional – Organizacional
Entrevistado 9	35	Masculino	Trabajo remoto / atleta	ANSIEDAD	Síntomas fisiológicos	"Me acelera el corazón antes de competir, siento que pierdo el control."	Respuesta fisiológica a estrés	Afecta respiración, ritmo, transición	Fisiológico – Psicológico

Entrevistas hombres / categoría Ansiedad

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Motivación)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / Atleta competitivo	MOTIVACIÓN	Motivación interna	"Me motiva sentirme mejor cada día, demostrarme que puedo."	Motivación intrínseca · progreso personal	Mayor disciplina y constancia	Psicológico – Interno
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / Atleta	MOTIVACIÓN	Inspiración en otros	"Quiero ser ejemplo para mis alumnos."	Liderazgo · referencia social	Aumenta compromiso con el entrenamiento	Social – Motivacional
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	MOTIVACIÓN	Metas concretas	"Cuando tengo un objetivo claro, doy el 100%."	Definición de objetivos · enfoque	Consistencia en sesiones clave	Cognitivo – Planificación
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	MOTIVACIÓN	Recompensa emocional	"Competir me hace sentir vivo."	Activación emocional · adrenalina	Eleva intensidad en competencia	Emocional
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	MOTIVACIÓN	Motivación sostenida	"Antes quería ganar, ahora quiero disfrutar entrenar."	Cambio de perspectiva · madurez	Mejora bienestar emocional	Psicológico
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	MOTIVACIÓN	Superación personal	"Me gusta demostrarme que sí puedo, aunque esté cansado."	Autodeterminación · disciplina	Permite entrenar incluso con fatiga	Motivacional
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	MOTIVACIÓN	Competitividad saludable	"Me gusta probarme contra los demás."	Competencia externa · comparación	Aumenta intensidad en entrenos	Social – Competitivo
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	MOTIVACIÓN	Modelo para otros	"Quiero que mis hijos vean que puedo lograr lo que me propongo."	Propósito familiar · legado	Incrementa adherencia al plan	Emocional – Social
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	MOTIVACIÓN	Evolución personal	"Me motiva ver lo que mi cuerpo puede lograr."	Autoconfianza · autoexploración	Disfrute del proceso · constancia	Psicológico – Interno

Entrevistas Hombres / Categoría Motivación

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Relación con el entrenador)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	ENTRENADOR	Confianza y comunicación	"Mi entrenador me ayudó a mantenerme mentalmente activo mientras estaba."	Apoyo emocional · acompañamiento	Reduce ansiedad y evita abandono del proceso	Psicológico – Social
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	ENTRENADOR	Feedback claro y directo	"Me habla directo, sin rodeos, eso me ayuda a mejorar."	Feedback inmediato · claridad en correcciones	Acelera aprendizaje de técnica	Técnico – Comunicación
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	ENTRENADOR	Corrección técnica	"Si algo se ve mal, lo corrige en el momento."	Observación · control técnico	Mejora ejecución · previene lesión	Técnico – Preventivo
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	ENTRENADOR	Ajustes según fatiga	"Si me ve cansado, me baja la carga."	Autoregulación supervisada	Evita sobreentrenamiento	Físico – Planificación
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	ENTRENADOR	Retroalimentación positiva	"Me motiva a confiar en lo que ya entrené."	Seguridad · refuerzo verbal	Mejora autoconfianza y toma de decisiones	Motivacional – Psicológico
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	ENTRENADOR	Personalización	"Me adapta el entrenamiento según mi tiempo."	Flexibilidad · planificación individual	Mantiene adherencia al plan	Organizacional
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	ENTRENADOR	Comunicación cercana	"Me habla claro, eso me da tranquilidad."	Confianza · seguridad emocional	Disminuye ansiedad en competencia	Social – Emocional
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	ENTRENADOR	Gestión de cargas	"Entiende cuando necesito bajar el ritmo por mis hijos."	Empatía · equilibrio vida-deporte	Menos presión · mejor recuperación	Psicológico – Organizacional
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	ENTRENADOR	Liderazgo	"Me exige, pero de forma respetuosa."	Autoridad positiva · acompañamiento	Genera disciplina y constancia	Motivacional – Social

Entrevistas Hombres / Categoría Entrenador

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Planificación del entrenamiento)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	PLANIFICACIÓN	Modificación del plan según fatiga	"Cuando siento fatiga acumulada, adapto la carga o hago recuperación activa."	Autoregulación · escucha corporal	Reduce sobreentrenamiento	Físico – Preventivo
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	PLANIFICACIÓN	Objetivos por ciclo	"Trabajo por bloques: fuerza, control, y luego intensidad."	Periodización · estructura clara	Mejora progresión y técnica	Técnico – Organizacional
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	PLANIFICACIÓN	Sesiones dobles por objetivos	"Si quiero mejorar un movimiento, hago doble sesión enfocada solo en eso."	Trabajo específico · enfoque	Acelera adquisición técnica	Cognitivo – Técnico
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	PLANIFICACIÓN	Ajuste según competencia	"Si se acerca una competencia, el entrenamiento es más enfocado en estrategia."	Trabajo táctico · especificidad	Mejor toma de decisiones durante WOD	Estratégico
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	PLANIFICACIÓN	Priorizar recuperación	"Antes entrenaba todos los días, ahora planifico el descanso."	Descanso como prioridad	Menor fatiga · sostenibilidad del rendimiento	Preventivo – Psicológico
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	PLANIFICACIÓN	Ajuste por disponibilidad	"Planifico según el tiempo que tengo y aviso a mi entrenador para que adapte el día."	Comunicación entrenador-atleta	Mejora adherencia y constancia	Organizacional
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	PLANIFICACIÓN	Consistencia > perfección	"Prefiero cumplir con poco antes que no hacer nada."	Realismo · constancia	Adherencia al entrenamiento	Psicológico – Hábitos
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	PLANIFICACIÓN	Organización semanal	"Organizo mis entrenos según mis responsabilidades familiares."	Balace vida personal-deporte	Reduce estrés y aumenta enfoque en el entrenamiento	Organizacional – Emocional
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	PLANIFICACIÓN	Visualización del día	"Antes de entrenar ya sé qué voy a hacer y en qué orden."	Planeación anticipada · claridad	Mejora eficiencia en la sesión	Cognitivo – Productividad

Entrevistas hombres / Categoría Planificación

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Ritmos de vida)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	RITMOS DE VIDA	Distribución diaria	"Trabajo en la mañana y entreno en la tarde... pero a veces llego drenado."	Carga laboral + entrenamiento	Menor energía para entrenar	Organizacional – Físico
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	RITMOS DE VIDA	Doble rol	"Ser entrenador y atleta al tiempo me exige el doble."	Exigencia mental · responsabilidad frente a otros	Agotamiento mental previo al entrenamiento	Psicológico – Social
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	RITMOS DE VIDA	Sesiones dobles	"Hay días que siento que todo es entrenar y no hago nada más."	Falta de equilibrio vida-deporte	Fatiga mental · desmotivación	Emocional – Psicológico
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	RITMOS DE VIDA	Enfoque total en rendimiento	"Todo lo que hago es pensando en competir."	Prioridad absoluta en el deporte	Alta carga mental · presión constante	Psicológico
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	RITMOS DE VIDA	Priorización	"Ya aprendí a ordenar mis días para no explotar."	Organización · equilibrio	Mejor recuperación y sostenibilidad	Organizacional
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	RITMOS DE VIDA	Rutina variable	"Mis horarios cambian, pero trato de no saltarme el entrenamiento."	Adaptabilidad · manejo del tiempo	Evita perder continuidad	Comportamental
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo	RITMOS DE VIDA	Entreno como escape	"Entrenar me desconecta de los problemas."	Uso del deporte como regulación emocional	Mayor bienestar mental	Emocional
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	RITMOS DE VIDA	Equilibrio con familia	"Tengo que organizarme para cumplir como papá y como atleta."	Múltiples roles · conciliación	Menos ansiedad · mayor enfoque durante el WOD	Social – Organizacional
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	RITMOS DE VIDA	Bloques de productividad	"Si no me organizo, el día me come."	Planificación diaria · priorización	Mantiene disciplina de entrenamiento	Organizacional – Productividad

Entrevistas hombres / Categoría Ritmos de Vida

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Hábitos de descanso)	Fragmento textual real de entrevista	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	DESCANSO	Reconocimiento del descanso	"Me di cuenta de que descansar también es entrenar."	Recuperación · madurez deportiva	Reduce fatiga acumulada	Psicológico – Físico
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	DESCANSO	Falta de sueño	"Llego tan cansado mentalmente que no descanso bien."	Carga mental · trabajo + deporte	Baja precisión técnica al día siguiente	Psicológico – Organizacional
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	DESCANSO	Entrenar aun cansado	"Hay días que preferiría dormir, pero entreno igual."	No escucha corporal · sobentrenamiento	Riesgo de lesión · fatiga persistente	Prevención – Físico
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	DESCANSO	Descanso estratégico	"Cuando viene competencia, cuido más mi sueño."	Autoregulación · planificación	Mejora respuesta neuromuscular	Cognitivo – Estratégico
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	DESCANSO	Priorización por edad	"Ya no puedo trasnochar como antes."	Recuperación más lenta · conciencia de límites	Entrena con mayor calidad	Biológico – Psicológico
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	DESCANSO	Alteración por trabajo	"Si tengo reuniones tarde, duermo menos y entreno peor."	Interferencia laboral	Menor potencia · baja energía	Organizacional – Físico
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	DESCANSO	Recuperación activa	"Si estoy muy cansado, hago algo suave o movilidad."	Autocuidado · autorregulación	Previene sobrecarga articular	Prevención – Físico
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	DESCANSO	Interrupción del descanso	"No siempre duermo las horas que necesito por mis hijos."	Responsabilidad familiar · alteración del sueño	Afecta coordinación y enfoque	Social – Físico
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	DESCANSO	Rutina para dormir	"Si no desconecto el celular, no duermo bien."	Higiene del sueño · control de estímulos	Mejora recuperación y energía	Psicológico – Recuperación

Entrevistas hombres / Categoría Hábitos de Descanso

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Suplementación / sustancias)	Fragmento textual real	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	SUSTANCIAS	Consumo responsable	"Solo tomo lo que mi nutricionista me recomienda, no me gusta improvisar."	Acompañamiento profesional - control	Evita riesgos - sostenibilidad	Ético - Profesional
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	SUSTANCIAS	Uso de suplementos por necesidad	"Suplemento cuando el entrenamiento está más fuerte."	Utiliza según carga - criterio personal	Mejora recuperación y rendimiento	Técnicos - Nutricionales
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	SUSTANCIAS	Curiosidad por mejorar	"Me da curiosidad lo que usan otros atletas, pero no consumo nada raro."	Comparación - presión social leve	Mantiene decisión consciente	Psicológico - Social
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	SUSTANCIAS	Ética deportiva	"Prefiero mejorar limpio, sin cosas raras."	Ética - valores personales	Prevención de riesgos y sanciones	Ético - Motivacional
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	SUSTANCIAS	Experiencia previa	"El suplemento sirve, pero no reemplaza el entrenamiento."	Disciplina - madurez	Enfoque en proceso, no en atajos	Cognitivo - Experiencia
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	SUSTANCIAS	Criterio de salud	"No consumo nada si no sé qué contiene."	Salud como prioridad	Evita sustancias riesgosas	Ético - Salud
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	SUSTANCIAS	Alimentación natural	"Prefiero mejorar con comida real."	Educación nutricional - coherencia	Evita dependencia a suplementos	Nutricional - Ético
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	SUSTANCIAS	Presupuesto + prioridad	"Con familia hay prioridades, suplemento solo lo necesario."	Economía - prioridad familiar	Uso racional - sostenibilidad	Organizacional - Ético
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	SUSTANCIAS	Aseoría profesional	"Confío en mi nutricionista, ella decide qué usar."	Delegación a experto - confianza	Reducción de riesgo	Profesional

Entrevistas hombres / Categoría Consumo de Sustancias

ENTREVISTADO	EDAD	SEXO	OCUPACIÓN / ROL	CATEGORÍA	Subcategoría (Gestión del tiempo)	Fragmento textual real	Factores identificados	Impacto sobre el rendimiento	Tipo de factor
Entrevistado 1	31	M	Lic. AF / atleta competitivo	GESTIÓN DEL TIEMPO	Planificación	"Organizo mis entrenos dependiendo de mi energía del día."	Auto regulación · planificación	Aumenta adherencia al entrenamiento	Organizacional – Psicológico
Entrevistado 2	33	M	Entrenador / atleta	GESTIÓN DEL TIEMPO	Doble rol	"Entreno después de dar clases... a veces ya no tengo cabeza."	Carga mental · rol dual	Fatiga mental reduce rendimiento	Psicológico – Organizacional
Entrevistado 3	24	M	Atleta competitivo	GESTIÓN DEL TIEMPO	Prioridad al entrenamiento	"Si no entreno temprano, el día se me complica."	Enfoque · disciplina	Mantiene consistencia	Motivacional
Entrevistado 4	24	M	Competidor nacional	GESTIÓN DEL TIEMPO	Enfoque total	"Mi día gira alrededor de entrenar."	Monofo calización · sacrificio	Alto rendimiento · riesgo de agotamiento	Psicológico
Entrevistado 5	37	M	Coach / atleta veterano	GESTIÓN DEL TIEMPO	Organización	"Aprendí a priorizar sin saturarme."	Madurez · autocuidado	Menos estrés · mejor recuperación	Psicológico – Organizacional
Entrevistado 6	29	M	Emprendedor / atleta	GESTIÓN DEL TIEMPO	Ajuste por ocupación	"Si tengo mucho trabajo, entreno más corto pero entreno."	Flexibilidad · consistencia	Evita perder sesiones	Conductual
Entrevistado 7	28	M	Atleta recreativo competitivo	GESTIÓN DEL TIEMPO	Constancia	"Prefiero hacer poco todos los días que mucho una vez al mes."	Hábito · disciplina	Mejora progresión sostenida	Conductual – Motivacional
Entrevistado 8	32	M	Atleta / padre de familia	GESTIÓN DEL TIEMPO	Conciliación familiar	"Si no planifico, no entreno."	Prioridades · responsabilidades	Reduce abandonos · adherencia	Social – Organizacional
Entrevistado 9	35	M	Trabajo remoto / atleta	GESTIÓN DEL TIEMPO	Herramientas digitales	"Uso calendario, si no, me disperso."	Uso de herramientas · estructura	Mayor enfoque y eficiencia	Organizacional – Cognitivo

Entrevistas hombres / Categoría Gestión del Tiempo