



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

LA IMPORTANCIA DE UNA SANA ALIMENTACIÓN APLICADA A LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO DE PESAS DE LA CODEQ

**THE IMPORTANCE OF HEALTHY NUTRITION
FOR HIGH-PERFORMANCEWEIGHTLIFTING
ATHLETES OF CODEQ**

Esteffany Michell Escalona Sansores
Universidad Vizcaya de las Américas, Chetumal

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.20896

La Importancia de una Sana Alimentación Aplicada a los Deportistas de Alto Rendimiento de Pesas de la CODEQ

Esteffany Michell Escalona Sansores¹esteffanymichell00@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-8168-0053>Universidad Vizcaya de las Américas
Chetumal

RESUMEN

En el siguiente artículo se aborda la importancia de la alimentación en el rendimiento deportivo, centrándose en la disciplina de pesas en Chetumal, bajo la Comisión del Deporte de Quintana Roo (CODEQ). Se destaca la relevancia de una nutrición adecuada para optimizar el desempeño físico y mental de estos atletas, así como para prevenir lesiones y promover una buena salud ósea. Sin embargo, se señala que existe una falta de conocimiento y aplicación de prácticas nutricionales adecuadas entre estos deportistas, lo que puede limitar su desarrollo deportivo. Se propone analizar cómo una alimentación saludable influye en el desempeño de estos deportistas, con la hipótesis de que una alimentación balanceada y adecuada mejora su rendimiento físico y mental, reduciendo el riesgo de lesiones. Se plantean objetivos específicos como identificar los alimentos más consumidos por los atletas y cómo los integran en sus dietas, así como determinar qué combinaciones alimenticias mejoran su rendimiento físico. Se mencionan factores que influyen en la adaptación de la dieta, como la edad, el sexo, el tipo e intensidad de la actividad física, objetivos y preferencias personales. La investigación tiene una metodología cuantitativa y cualitativa, porque se centra en datos numéricos y estadísticas empleando métodos como lo son las encuestas dando un análisis de los resultados. La encuesta se conformó por 23 preguntas, con el objetivo de comprender la importancia que estos atletas otorgan a una alimentación saludable en su práctica deportiva. Los datos recopilados ofrecen una visión sobre las percepciones y prácticas nutricionales de estos deportistas.

Palabras clave: nutrición, deporte, rendimiento, salud, dieta

¹ Autor principal

Correspondencia: esteffanymichell00@gmail.com

The Importance of Healthy Nutrition for High-Performance Weightlifting Athletes of CODEQ

ABSTRACT

This article addresses the importance of nutrition in sports performance, focusing specifically on weightlifting in Chetumal under the Commission for Sports of Quintana Roo (CODEQ). It highlights the relevance of proper nutrition in optimizing both the physical and mental performance of these athletes, as well as in preventing injuries and promoting bone health. However, it also points out the lack of knowledge and implementation of appropriate nutritional practices among these athletes, which may hinder their athletic development. The study proposes to analyze how healthy eating influences the performance of these athletes, based on the hypothesis that a balanced and adequate diet improves physical and mental performance while reducing the risk of injury. Specific objectives include identifying the most commonly consumed foods by these athletes and how they are integrated into their diets, as well as determining which food combinations enhance their physical performance. The study also considers factors that influence dietary adaptation, such as age, sex, type and intensity of physical activity, goals, and personal preferences. The research employs both quantitative and qualitative methodologies, focusing on numerical data and statistics through the use of surveys, allowing for an analysis of the results. The survey consisted of 23 questions aimed at understanding the importance these athletes place on healthy eating in their sports practice. The data collected provides insight into the athletes' nutritional perceptions and habits.

Keywords: nutrition, sports, performance, health, diet

Artículo recibido 20 octubre 2025

Aceptado para publicación: 15 noviembre 2025



INTRODUCCIÓN

La alimentación es un factor crucial para el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento, especialmente en disciplinas como el levantamiento de pesas. En Chetumal, capital de Q. Roo, la Comisión del Deporte de Quintana Roo (CODEQ) apoya a numerosos atletas que compiten tanto a nivel nacional como internacional. Estos deportistas tienen necesidades nutricionales específicas que, si son atendidas correctamente, pueden optimizar su desempeño y prevenir lesiones. Sin embargo, en Chetumal. Según Tincopa Armaccance (2020) “La alimentación es un factor determinante en el rendimiento deportivo, ya que proporciona la energía necesaria para realizar la actividad física y favorece la recuperación y la adaptación al entrenamiento.” (párr 2). Históricamente, la relación entre alimentación y rendimiento físico ha sido estudiada desde la antigua Grecia. Con los avances científicos, se ha profundizado en la individualización de la nutrición deportiva, adaptando dietas a las características y objetivos de cada deportista. (Espinosa Acedo. 2019, párr 4). En Chetumal, la CODEQ juega un papel crucial en garantizar que los deportistas tengan acceso a una alimentación balanceada. Sin embargo, una mala alimentación puede tener efectos adversos, como fatiga y susceptibilidad a lesiones.

La presente investigación busca analizar la alimentación de los deportistas de alto rendimiento en Chetumal, identificar barreras que impiden la adopción de prácticas nutricionales adecuadas y proponer estrategias para mejorar la educación y acceso a alimentos saludables. Además, se examinan los efectos de una dieta balanceada y adaptada a las necesidades específicas de estos atletas en su rendimiento físico y mental, así como en la prevención de lesiones.

La educación nutricional es vital para que los deportistas comprendan los principios básicos de la nutrición y la importancia de los suplementos en casos específicos. Resaltando que “La nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo. El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal.” (Martínez. 2021, párr 2).

“El deporte de alto rendimiento es la práctica deportiva a niveles competitivos y profesionales donde los atletas buscan alcanzar y mantener el nivel más alto de una competencia. Esto implica entrenamientos intensivos, competiciones frecuentes y una dedicación total al deporte”. (CONADE.



2024, párr. 3). Los atletas de alto rendimiento necesitan optimizar cada aspecto de su vida, incluyendo su alimentación, para asegurar que su cuerpo pueda soportar las demandas físicas y mentales del deporte. Por otro lado, se utilizó un enfoque mixto que combina métodos cuantitativos y cualitativos, se realizó una encuesta para identificar patrones generales. Donde se busca explicar cómo una alimentación adecuada influye en el rendimiento deportivo, destacando la importancia de diversos componentes nutricionales y prácticas alimentarias. Los resultados obtenidos abordan la percepción de los atletas sobre la importancia de una dieta saludable, las fuentes principales de nutrientes como proteínas, carbohidratos y grasas saludables, y las prácticas de hidratación y gestión del peso. Las encuestas realizadas revelan tendencias hacia la adopción de dietas específicas y estructuradas, reflejando una creciente conciencia sobre la relación entre alimentación y rendimiento. Se observan preferencias claras por fuentes de proteínas de origen animal, carbohidratos provenientes de cereales integrales y grasas saludables de aceites vegetales. Además, la hidratación frecuente y la implementación de planes de control de peso son prácticas comunes entre estos atletas. Sin embargo, la falta de sueño emerge como un obstáculo significativo para un entrenamiento efectivo, subrayando la importancia del descanso adecuado en el rendimiento deportivo. De acuerdo con la Universidad Europea (2022). Plantea que, en conjunto, estos hallazgos destacan la interconexión entre la nutrición, el rendimiento deportivo y la salud integral de los atletas.

METODOLOGÍA

En esta investigación, se empleará un enfoque mixto que combina elementos cuantitativos y cualitativos para explorar la relación entre la alimentación saludable y el rendimiento deportivo en el contexto específico del levantamiento de pesas dentro de la Comisión de Deportes de Quintana Roo (CODEQ). Utilizando una metodología cuantitativa ya que se centró en datos numéricos y estadísticos empleando métodos como las encuestas y análisis de las respuestas para identificar patrones generales y seguido por la metodología cualitativa la cual permite capturar aspectos subyacentes y experiencias personales relacionadas con la alimentación y el rendimiento deportivo. Este enfoque complejo permite capturar no solo los datos numéricos y estadísticos, sino también los contextos, percepciones y motivaciones detrás de las elecciones alimentarias y su impacto en el rendimiento atlético. La encuesta se conformó de 23 preguntas donde se abarcó el tema principal el cual es la importancia de



una alimentación saludable aplicada a los deportistas de alto rendimiento de la CODEQ y cómo esta influye en éstos. “La alimentación deportiva es una rama de la nutrición que está especializada en personas que practican deporte habitualmente. En ella se aconseja, se educa al deportista a saber por qué y en qué ocasiones deben comer y beber ciertos alimentos” (Instituto internacional de ciencias deportivas. 2023, párr 3). Se destaca una clara tendencia hacia la adopción de dietas específicas entre los atletas de alto rendimiento encuestados, lo que refleja una creciente conciencia sobre la importancia de la alimentación en su salud y su rendimiento deportivo. El tipo de preguntas empleadas están relacionadas de acuerdo a si los atletas siguen una dieta específica, por otro lado, cuestionando la fuente de proteínas, carbohidratos y grasas saludables consumidas principalmente por los atletas, también si la dieta que siguen influye en sus entrenamientos y la importancia que abarca llevar una alimentación saludable. El enfoque de este trabajo es explicativo ya que se identifican las causas y también busca explicar la relación que existe entre una alimentación saludable y el deporte de alto rendimiento.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de las prácticas alimenticias de los atletas de alto rendimiento pretende identificar áreas de mejora y proporcionar información específica sobre la importancia de una alimentación adecuada para beneficiar tanto su rendimiento como su bienestar a largo plazo. Una alimentación balanceada y adaptada a las necesidades específicas de los deportistas de alto rendimiento de pesas en Chetumal bajo la supervisión de la CODEQ no solo mejora su rendimiento físico y mental, sino que también reduce el riesgo de lesiones, promoviendo así un desarrollo deportivo óptimo y sostenible.

La nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo. Ya que la nutrición deportiva aporta la cantidad de energía apropiada, otorga nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal. Según Barbany (2018):

Los atletas y personas activas necesitan una ingesta adecuada de nutrientes para optimizar su fuerza, resistencia y recuperación muscular. Además, una alimentación adecuada contribuye a prevenir lesiones y promover una buena salud ósea, lo que es vital para cualquier persona, sin importar su nivel de actividad física. Por lo tanto, es fundamental prestar atención a la calidad de los alimentos que consumimos para asegurar un cuerpo fuerte y saludable. (párr.1)



En la medida en que se suplan estas necesidades, al practicar un deporte se tendrá mejor rendimiento y evitará deficiencias nutricionales. En este análisis, se exploran los resultados de una encuesta realizada a atletas de alto rendimiento del deporte en pesas de la Comisión del Deporte de Quintana Roo (CODEQ). Se indica una notable tendencia hacia la adopción de patrones dietéticos estructurados, con un 43.5 %, lo que refleja una creciente conciencia sobre la importancia de la alimentación en la salud y el bienestar. Este fenómeno podría estar influenciado por diversos factores, como la búsqueda de un peso saludable, la prevención de enfermedades o la adhesión a creencias culturales o éticas. Además, sugiere una diversidad de dietas específicas que podrían abarcar desde el vegetarianismo y el veganismo hasta enfoques como la dieta mediterránea o cetogénica, reflejando una mayor accesibilidad y disponibilidad de información sobre nutrición y opciones alimenticias alternativas en la sociedad actual.

Se profundiza una cuestión relevante es cómo la dieta influye en los entrenamientos de los atletas de alto rendimiento de la disciplina en pesas. Esta interrogante sugiere una relación directa entre la dieta y el rendimiento físico durante el ejercicio. Representando un 73.9% “Rindo más en mis entrenamientos”. La dieta no solo proporciona energía para el ejercicio, sino que también suministra los nutrientes esenciales necesarios para la recuperación muscular, la resistencia y la concentración durante el entrenamiento. Según UADM (2023). Hay que ajustar la dieta para maximizar la eficiencia del cuerpo, basándonos en una nutrición personalizada o de precisión. Además, una alimentación equilibrada puede mejorar la composición corporal, aumentando la eficiencia en la realización de ejercicios específicos.

La elección predominante de carne como la principal fuente de proteínas refleja una preferencia arraigada en muchas culturas y dietas. Se revela la tendencia común en muchas culturas hacia alimentos de origen animal como fuente principal de nutrientes. “La carne es rica en proteínas completas y nutrientes esenciales, es valorada por su capacidad para satisfacer las necesidades nutricionales y promover la saciedad. Sin embargo, este enfoque también puede plantear interrogantes sobre la sostenibilidad ambiental y el bienestar animal”. (Gutiérrez Basilio. 2023, párr 3).



El papel fundamental de los carbohidratos en la alimentación de los atletas también es esencial y, a menudo, bajo costo de los cereales integrales, que ofrecen fibra, vitaminas y minerales adicionales, reflejan una inclinación hacia opciones más saludables. No obstante, es crucial priorizar los cereales integrales sobre los refinados para obtener beneficios nutricionales óptimos. El consumo excesivo de cereales procesados podría plantear desafíos relacionados con la salud, como desequilibrios en los niveles de azúcar en sangre o problemas gastrointestinales. Según Hernández Ponce (2021) Se destaca qué, identificar las principales fuentes de grasas saludables en la dieta de los atletas es vital, dado que desempeñan un papel crucial en la salud cardiovascular, la función cerebral y la regulación hormonal. La preferencia por aceites vegetales como principal fuente de grasas saludables, revela una tendencia hacia opciones nutricionales consideradas beneficiosas para la salud. “Los aceites, como el de oliva, girasol o aguacate, son ricos en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados y conocidos por sus efectos positivos en la salud cardiovascular. Es importante la moderación en su consumo, ya que son densos en calorías”. (Olivo, et al. 2020, párr 1).

Por otra parte, la hidratación durante las actividades físicas es un aspecto que también merece atención. La práctica de mantenerse hidratado de manera constante. La respuesta “Muy frecuentemente” a la pregunta sobre la frecuencia de mantener la hidratación durante los entrenamientos sugiere un compromiso con la salud y el rendimiento físico. Mantenerse hidratado de manera constante es esencial para prevenir la deshidratación, especialmente durante actividades intensas o prolongadas, y sugiere una comprensión consciente de la importancia de la hidratación en el rendimiento deportivo y en la salud en general.

Además, se realizó una cuestión sobre si los atletas siguen un plan específico para mantener o ajustar su peso. Esta interrogante busca explorar si los encuestados están siguiendo un plan estructurado para controlar su peso corporal, lo que proporciona una visión de las estrategias utilizadas para alcanzar objetivos relacionados con la salud y el peso. El hecho de que la mayoría de las personas respondan afirmativamente a seguir un plan específico para mantener o ajustar su peso. Se sugiere una tendencia hacia la adopción de estrategias conscientes y estructuradas en relación con la gestión del peso. Este comportamiento denota una conciencia de la importancia de un enfoque sistemático para alcanzar y mantener un peso saludable.



La prevalencia de esta respuesta indica que las personas reconocen la necesidad de un plan detallado y personalizado para lograr sus objetivos de peso de manera efectiva. La correcta planificación de las comidas se convierte así en un aspecto esencial para asegurar que los atletas cuenten con el combustible necesario para su desempeño en el campo deportivo. “La práctica deportiva necesita de un cuerpo entrenado y bien nutrido, siguiendo las pautas generales de una alimentación equilibrada. Sólo los deportistas profesionales precisan de requerimientos nutricionales específicos en función de su situación particular y del tipo de actividad” (Carnero. 2023, párr 1).

Por último, se destaca las horas de sueño cómo el principal obstáculo para muchos participantes en su búsqueda de un entrenamiento efectivo. Este dato es especialmente relevante dada la estrecha relación entre el descanso adecuado y el rendimiento óptimo durante el ejercicio. El sueño juega un papel crucial en el rendimiento físico y mental, siendo un factor clave para el éxito en el entrenamiento. La falta de horas de sueño adecuadas puede tener efectos perjudiciales significativos en varios aspectos. “El sueño insuficiente afecta negativamente la capacidad del cuerpo para recuperarse después del ejercicio, lo que puede provocar una mayor fatiga muscular y un aumento del riesgo de lesiones. Además, la privación del sueño puede disminuir la motivación y concentración” (Martínez Hernández. 2021, párr 2). Lo que puede resultar en sesiones menos efectivas y un menor progreso en los objetivos de acondicionamiento físico. “También se ha demostrado que el sueño deficiente altera los niveles hormonales, como el cortisol y la leptina, lo que puede llevar a un aumento del apetito, aumento de peso y una tendencia a elegir alimentos poco que son saludables” (Hospital Quirónsalud del Vallés. 2023, párr 4). Finalmente, la encuesta realizada, revela varios hallazgos significativos. En primer lugar, se destaca una clara tendencia hacia la adopción de dietas específicas entre los atletas encuestados, lo que refleja una creciente conciencia sobre la importancia de la alimentación en su salud y rendimiento deportivo.

En cuanto a las principales fuentes de nutrientes, se observa que la carne es la principal fuente de proteínas para estos atletas, lo que refleja una preferencia arraigada en muchas culturas. Sin embargo, esto plantea cuestionamientos sobre la sostenibilidad ambiental y el bienestar animal. Por otro lado, los cereales integrales son la principal fuente de carbohidratos, destacando una inclinación hacia opciones más saludables, aunque se advierte sobre la calidad de estos alimentos.



De igual forma, hablando de las grasas saludables, se observa una preferencia por los aceites vegetales, indicando una tendencia hacia opciones nutricionales consideradas beneficiosas para la salud cardiovascular.

“La hidratación es un componente esencial del entrenamiento del atleta, ya que no sólo permite reponer las pérdidas de fluidos y electrolitos, sino que puede favorecer el rendimiento deportivo existe una hidratación adecuada y favorable, antes, durante y después del entrenamiento” (Gobierno de México. 2024, párr 3). En términos de prácticas de hidratación, la mayoría de los atletas muestran un compromiso con la salud al mantenerse hidratados de manera muy frecuente durante sus entrenamientos, reconociendo la importancia de la hidratación en el rendimiento deportivo y la salud en general. Además, la mayoría de los atletas encuestados siguen un plan específico para mantener o ajustar su peso, lo que sugiere una tendencia hacia la adopción de estrategias conscientes y estructuradas para la gestión del peso. Sin embargo, se identifica la falta de sueño como el principal obstáculo para muchos participantes en su búsqueda de un entrenamiento efectivo, destacando la necesidad de priorizar el descanso adecuado para lograr un rendimiento óptimo en el ejercicio.

CONCLUSIONES

Se resalta la importancia de una nutrición adecuada para optimizar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones. Sin embargo, aún existen desafíos significativos que deben abordarse para asegurar que estos deportistas reciban la nutrición necesaria para alcanzar su máximo potencial. La investigación muestra una tendencia creciente entre los deportistas de Chetumal hacia la adopción de dietas específicas y estructuradas, lo que refleja una mayor conciencia sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento deportivo.

Una alimentación saludable integra consumir proteínas, carbohidratos y grasas saludables en sus dietas. La carne es la principal fuente de proteínas, los cereales integrales son la fuente predominante de carbohidratos, y los aceites vegetales se destacan como la principal fuente de grasas saludables. Además, la hidratación constante y la implementación de planes de control de peso son prácticas comunes entre estos atletas, lo que subraya su compromiso con la optimización de su rendimiento.

No obstante, también se identifica barreras significativas que impiden la adopción de prácticas nutricionales óptimas.



Entre estas, la falta de sueño emerge como un obstáculo crítico para muchos atletas, afectando negativamente su capacidad para recuperarse y rendir en los entrenamientos. Esto destaca la necesidad de abordar no solo la nutrición, sino también otros factores de estilo de vida que influyen en el rendimiento deportivo, como el descanso adecuado. Para mejorar el rendimiento de los deportistas de alto rendimiento en Chetumal, es fundamental implementar estrategias que promuevan la educación nutricional y el acceso a alimentos saludables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbany J.R. (2018). *Alimentación para el deporte y la salud*. Editorial paidotribo.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=cNetDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=info:8xmrpe8wMBIJ:scholar.google.com/&ots=Bp1ozrL3iT&sig=kiEtWI3ErXsQAcEOUkJLCUHws7E#v=onepage&q&f=false>
- Carnero, E. (2023, 15 septiembre). *Dieta para deportistas de alto rendimiento: aprende a comer según tu plan de entrenamiento*. Nutriendo.
<https://www.academianutricionydietetica.org/nutricion-deportiva/dieta-deportista/>
- CONADE. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2024). *Alimentación para el deporte*. gob.mx. <https://www.gob.mx/conade/prensa/alimentacion-para-el-deporte>
- Espinosa Acedo J.V. (2019). *Importancia del deporte y alimentación*. Revistas / Punto Volumen II. Número 18. <https://www.npunto.es/revista/18/importancia-del-deporte-y-alimentacion>
- Gobierno de México. De Cultura Física y Deporte, C. N. (2024). *Alimentación para el deporte*. gob.mx. <https://www.gob.mx/conade/prensa/alimentacion-para-el-deporte>
- Gutiérrez Basilio, A. D. (2023). *Alimentación para el deporte*. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. <https://www.gob.mx/conade/es/articulos/alimentacion-para-el-deporte-94373>
- Hernández Ponce L, Carrasco García M.S, Fernández Cortés T.L, González Unzaga M.A, Ortiz A. (2021). *Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/7551/3/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-231.pdf>
- Hospital Quirónsalud del Vallés. (2023). El sueño es el entrenamiento silencioso de los deportistas. NW HQV. Sueño deporteCas (quironsalud.com)



- Instituto internacional de ciencias deportivas. (2023, 7 diciembre). *Los beneficios y la importancia de la alimentación deportiva*. Ciencias Deportivas. <https://cienciasdeportivas.com/alimentacion-deportiva-importancia-ventajas/>
- Martínez M. (2021). *Nutrición para el deporte*. <https://www.bupasalud.com.mx/salud/nutricion-para-ejercicio>
- Martínez Hernández R. (2021). *Calidad de la alimentación, ingesta de agua y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento de una universidad pública*. Universidad autónoma de nuevo león https://scholar.google.es/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=K1VqhyIAAAAJ&citation_for_view=K1VqhyIAAAAJ:2osOgNQ5qMEC
- Olivo C, Cuevas M, Álvarez V, Jorquera C. (2020). *Nutrición para el entrenamiento y la competición*. Rev. Med. Clin. Condes. https://www.clinicalascondes.cl/Dev_CLC/media/Imagenes/PDF%20revista%20m%C3%A9dica/2012/3%20mayo/6_Dra_Cuevas-8.pdf
- Tincopa Armaccancce P.A. (2020). *Nutrición aplicada al deporte*. Universidad Nacional de Tumbes Facultad de ciencias sociales. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=wuS51UXmJMYC&oi=fnd&pg=PT2&dq=info:CxsRXI2VC8J:scholar.google.com/&ots=ePYAlm5CIy&sig=TaJj0CMopj2FYqWCFhA62ys4hqU#v=onepage&q&f=false>
- UADM (2023). *Nutrición y deporte*. División de ciencias de la Salud, Biológicas y ambientales. https://dmd.unadmexico.mx/contenidos/DCSBA/BLOQUE2/NA/07/NNDE/unidad_02/descargables/NNDE_U2_Contenido.pdf.
- Universidad Europea. (15 marzo 2022). *Deporte de alto rendimiento*. <https://universidadeuropea.com/blog/deporte-alto-rendimiento/>

