



Universidad Abierta Interamericana  
Facultad de Motricidad Humana y Deportes  
Licenciatura Educación Física Orientada al Alto Rendimiento

# Influencia del tercer tiempo en el desempeño de los jugadores de rugby y hockey del Jockey club de Tucumán en el año 2022

Autor: Julián Jerez Amduni  
Tutor: Enrique Alberto Piastrellini

Junio de 2023

## Resumen

En este trabajo de grado se investigó la influencia del tercer tiempo en el desempeño físico auto percibido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante el año 2022. Se establecieron como objetivos evaluar el impacto del tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio en comparación con un tercer tiempo con alimentación adecuada y consumo limitado de alcohol, y analizar el rendimiento físico auto percibido de los jugadores.

Se utilizó un enfoque cualitativo descriptivo y una metodología de investigación de campo retrospectiva. La muestra consistió en 20 jugadores seleccionados de la población de jugadores del Jockey Club. Los datos fueron recopilados a través de intervenciones y seguimientos nutricionales, registrando los episodios de malos hábitos alimentarios y consumo excesivo de alcohol, así como los rendimientos auto percibidos en los entrenamientos posteriores al tercer tiempo.

Los resultados mostraron una relación clara entre las condiciones alimentarias y el consumo de alcohol en el tercer tiempo y el desempeño físico. Los jugadores que informaron un tercer tiempo con exceso de alcohol y mala alimentación experimentaron una disminución en su rendimiento físico, mientras que aquellos que tuvieron un tercer tiempo sin exceso de alcohol y una alimentación equilibrada mostraron un desempeño físico más favorable. Estos hallazgos resaltan la importancia de una alimentación adecuada y el consumo responsable de alcohol para el rendimiento deportivo. Se recomienda implementar programas de concientización y educación sobre hábitos saludables durante el tercer tiempo.

**Palabras clave:** tercer tiempo, desempeño físico, alimentación, consumo de alcohol, jugadores de rugby, jugadores de hockey, rendimiento deportivo.

## Índice

Introducción .....	1
Planteamiento del Problema .....	2
Objetivos .....	4
Objetivo General .....	4
Objetivos Específicos .....	4
Justificación.....	5
Marco Teórico .....	6
Tercer Tiempo en el Rugby y Hockey.....	6
Importancia del Tercer Tiempo como Parte Integral de la Cultura Deportiva.....	7
Alimentación y Rendimiento Deportivo .....	8
Relación entre la alimentación adecuada y el rendimiento físico en deportistas. ...	8
Consumo de alcohol y rendimiento deportivo .....	9
Efectos del consumo de alcohol en el organismo y su impacto en el rendimiento físico .....	10
Efectos a corto y largo plazo de los malos hábitos alimentarios para el deporte ..	11
Abordaje Metodológico .....	13
Tipo de Estudio.....	13
Alcance de la Investigación.....	13
Población y Muestra.....	13
Criterios de Inclusión .....	14
Criterios de Exclusión .....	14
Técnica de Recolección de Datos.....	14
Generalidades del Método de Recolección de Datos .....	15
Personal a Cargo de la Recolección de Datos .....	15

Plan de Análisis .....	15
Aspectos Éticos .....	15
Resultados .....	17
Resultados del relevamiento de pacientes que participaron terceros tiempos con exceso de alcohol y comida con excesos de grasas.....	17
Resultados del relevamiento de pacientes que participaron terceros tiempos sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas.....	19
Conclusiones .....	22
Referencias.....	24
Anexos .....	25
Anexo 1: Datos de la edad de los pacientes recopilados.....	25
Anexo 2: Datos de las apreciaciones de los pacientes Post tercer tiempo de exceso de alcohol y comida con excesos de grasas .....	26
Anexo 3: Datos de las apreciaciones de los pacientes Post tercer tiempo sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas .....	28

## Introducción

El rugby y el hockey son deportes de equipo que combinan la fuerza física, la habilidad táctica y el espíritu de camaradería (Collins, 2009). Se juegan en todo el mundo tanto por hombres como por mujeres y ha ganado popularidad debido a su intensidad y a los valores que promueve, donde el respeto, la solidaridad, la perseverancia, la disciplina y la camaradería son fundamentales en este deporte. El rugby y hockey se basan en un espíritu de juego limpio y justicia, en el que el juego sucio está estrictamente prohibido (McMahon et al., 2022).

Es difícil imaginar al rugby y al hockey sin las festividades posteriores a los partidos, una actividad que tanto los jugadores masculinos como femeninos han llegado a llamar el “Tercer Medio Tiempo” o “Tercer Tiempo” (Fuchs y Hénaff, 2014). Sin lugar a dudas, el tercer tiempo es uno de los aspectos más atractivos de estos deporte, ya que este se trata de una fase del juego en la que se pone de relieve el aspecto social en lugar del competitivo, este es una parte tanto del rugby como del hockey en la que los jugadores se sienten identificados y tienen la oportunidad de interactuar en un ambiente más relajado (Villavicencio y Quishpe, 2019).

Durante este período, se comparten historias y anécdotas con los compañeros de equipo, el público, el árbitro e incluso los oponentes del campo. De hecho, es común que los rivales se conviertan en colegas en el tercer tiempo, estableciendo vínculos más allá de la confrontación en el campo de juego (Villavicencio y Quishpe, 2019).

No obstante, en el Tercer Tiempo no solo se comparten historias, sino también bebidas y comida, esta oportunidad de intercambiar y socializar con los compañeros de equipo y oponentes, se caracteriza por una sucesión de excesos festivos donde el consumo de alimentos y alcohol en cantidades significativas es inevitable (Saouter, 1995).

El consumo excesivo de alcohol y una alimentación poco saludable pueden tener consecuencias negativas para el rendimiento físico y mental de los jugadores (Szot et al., 2022). El exceso de alcohol puede afectar a corto e incluso mediano plazo la coordinación motora, la capacidad de reacción y la toma de decisiones de los jugadores (McMahon et al., 2022). Además, el alcohol tiene efectos deshidratantes, lo que puede

influir en el rendimiento físico y en la capacidad de recuperación de los jugadores en los días siguientes (Niksefat et al., 2019).

A lo que la alimentación durante el tercer tiempo se refiere, es común encontrar una variedad de alimentos no saludables disponibles, como carnes grasas y alimentos procesados (Saouter, 1995). Una mala alimentación durante el tercer tiempo puede afectar la disponibilidad de energía, la recuperación muscular y la concentración de los jugadores en los días siguientes (Kontele y Vassilakou, 2021).

Por lo tanto, es necesario promover un consumo responsable de alcohol y comidas no saludables durante el tercer tiempo, teniendo en cuenta las recomendaciones y pautas establecidas para el consumo responsable de alcohol y este tipo de comidas, sobre todo si se entrena constantemente ya sea profesionalmente o incluso de forma amateur.

### **Planteamiento del Problema**

Existe una creciente preocupación en torno a los posibles efectos negativos que este tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio puede tener en el desempeño de los jugadores ya que se ha observado que el consumo excesivo de alcohol y una alimentación inadecuada pueden afectar negativamente el rendimiento físico, la recuperación muscular, la concentración, la toma de decisiones y otros aspectos clave para el desempeño deportivo (Kontele y Vassilakou, 2021; Niksefat et al., 2019; Saouter, 1995; Siekaniec, 2017; Szot et al., 2022).

Se ha observado en los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán que estos, suelen tener comportamientos de poco cuidado alimenticio en algunos de sus terceros tiempos, con las posibles consecuencias para su rendimiento deportivo ya mencionadas, este equipo cuenta con una larga tradición y participa activamente en competiciones de alto nivel en la región. Por tanto, resulta crucial analizar cómo el tercer tiempo, caracterizado por una mala alimentación y un exceso de alcohol, puede afectar el desempeño de estos jugadores.

De todo lo anterior descrito se propone la presente investigación, donde se pretende de una forma objetiva y crítica comparar el rendimiento de los jugadores de rugby y hockey posterior a un tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio, en contraste con un escenario en el que el deportista se cuida en el

tercer tiempo, proporcionando una alimentación adecuada y limitando el consumo de alcohol. Se espera que, al comparar ambos escenarios, se evidencie una diferencia significativa en el desempeño de los jugadores, tanto en aspectos físicos como cognitivos, todo esto evaluado en el año 2022.

De esta premisa, se puede plantear la pregunta de investigación ¿Cuál es la influencia del tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio, en comparación con un tercer tiempo con alimentación adecuada y consumo limitado de alcohol, en el desempeño físico auto percibido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante el año 2022?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Evaluar la influencia del tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio, en comparación con un tercer tiempo con alimentación adecuada y consumo limitado de alcohol, en el desempeño físico autopercebido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante el año 2022.

### **Objetivos Específicos**

1. Relevar el desempeño físico autopercebido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán un día después del tercer tiempo en los escenarios con diferentes condiciones alimentarias y de consumo de alcohol.
2. Establecer el desempeño físico autopercebido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante la semana posterior al tercer tiempo en los escenarios con diferentes condiciones alimentarias y de consumo de alcohol.
3. Analizar el impacto del tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio en el rendimiento físico de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán.

## Justificación

Esta investigación busca llenar un vacío en la literatura académica y deportiva, al analizar la influencia del tercer tiempo en el desempeño de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante el año 2022, donde la relevancia de este trabajo de grado radica en la necesidad de comprender cómo los hábitos y comportamientos relacionados con el tercer tiempo pueden influir en el rendimiento de los jugadores.

El tercer tiempo es una tradición arraigada en la cultura del rugby y del hockey, sin embargo, existe la preocupación sobre los efectos negativos que pueden tener las prácticas inadecuadas durante este momento de confraternización, donde se ha observado que una mala alimentación durante el tercer tiempo puede tener consecuencias negativas en el rendimiento físico de los jugadores, además. el consumo excesivo de alcohol y una alimentación desequilibrada pueden provocar disminución de la energía y afectar la recuperación muscular, de manera que estos factores podrían traducirse en una disminución de la resistencia, la fuerza y la velocidad de los jugadores, lo cual podría influir directamente en su desempeño en los partidos y entrenamientos.

Por lo tanto, es relevante investigar cómo el tercer tiempo puede influir en estos aspectos durante los encuentros y entrenamientos posteriores, donde los resultados obtenidos tendrán aplicaciones prácticas y contribuirán a mejorar la calidad de vida y el rendimiento de los jugadores, además los hallazgos podrían proporcionar una base científica para promover prácticas más saludables y conscientes durante el tercer tiempo, incluyendo pautas nutricionales y moderación en el consumo de alcohol.

Por otra parte, se espera generar conciencia entre los jugadores sobre la importancia de cuidar su alimentación y hábitos de consumo durante estos momentos de confraternización, en beneficio de su rendimiento deportivo y su salud a largo plazo. Asimismo, este trabajo de grado puede contribuir al cuerpo de conocimiento existente en el campo del rendimiento deportivo y la influencia de factores extradeportivos en el desempeño de los atletas. Al centrarse en el tercer tiempo, se aborda un aspecto específico de la cultura del rugby y del hockey y se exploran las posibles implicaciones para el rendimiento de los jugadores.

## Marco Teórico

### Tercer Tiempo en el Rugby y Hockey

El tercer tiempo es un concepto ampliamente conocido y arraigado en la cultura deportiva del rugby y el hockey. Aunque la práctica difiere ligeramente entre ambas disciplinas, comparten la idea fundamental de que el juego no termina con el pitido final del árbitro, sino que continúa en un espacio social y de camaradería conocido como tercer tiempo (Collins, 2009).

En el rugby, el tercer tiempo se refiere al período posterior al partido en el que los jugadores de ambos equipos se reúnen para compartir una comida o bebida, intercambiar impresiones y establecer relaciones sociales más allá de la competencia, esta es una tradición arraigada en la filosofía del rugby, que enfatiza la camaradería y el respeto mutuo entre los jugadores. Durante este tiempo, se busca fomentar el espíritu deportivo y estrechar los lazos entre los equipos (Saouter, 1995).

Por otro lado, en el hockey, el tercer tiempo tiene lugar después del partido y se caracteriza por el encuentro de los jugadores de ambos equipos en un ambiente más relajado y distendido, este a menudo implica la presencia de alimentos y bebidas, y tiene como objetivo principal promover la interacción entre los jugadores, fortalecer los lazos de amistad y celebrar los esfuerzos individuales y colectivos realizados durante el encuentro (Saouter, 1995).

El tercer tiempo se considera una parte esencial de la experiencia deportiva en rugby y hockey., ya que no solo brinda la oportunidad de reponer fuerzas y nutrirse después del esfuerzo físico, sino que también ofrece un espacio para el intercambio de vivencias, anécdotas y reflexiones sobre el partido. A través de esta práctica, se promueven los valores deportivos como el compañerismo, la solidaridad y el respeto (Collins, 2009; Saouter, 1995).

En el rugby, el tercer tiempo ha evolucionado a lo largo del tiempo y se ha convertido en un aspecto distintivo de la cultura del deporte, donde incluso se ha extendido más allá de los jugadores y ha involucrado a los seguidores y espectadores, generando un ambiente festivo y de encuentro entre diferentes comunidades relacionadas con el rugby. En algunos casos, el tercer tiempo se ha transformado en

eventos más formales y organizados, como cenas o fiestas, que refuerzan aún más los vínculos entre los jugadores y el espíritu de la disciplina (Breccia, 2020).

En el hockey, aunque el tercer tiempo puede ser menos formal que en el rugby, sigue siendo una ocasión especial para el encuentro y el disfrute mutuo. La atmósfera relajada y amigable permite que los jugadores compartan momentos de camaradería y se conozcan más allá del ámbito competitivo. Se intercambian felicitaciones, se reconocen las habilidades de los jugadores adversarios y se fortalecen los lazos entre los equipos (Tajes, 2014).

### ***Importancia del Tercer Tiempo como Parte Integral de la Cultura Deportiva***

El tercer tiempo, como práctica arraigada en el contexto del rugby y el hockey, desempeña un papel fundamental en la cultura deportiva. Va más allá de ser simplemente un encuentro social después del partido, ya que cumple diversas funciones que contribuyen al desarrollo personal, la cohesión del equipo y el fortalecimiento de los valores deportivos (Breccia, 2020; Tajes, 2014).

El tercer tiempo proporciona un espacio propicio para la socialización y la interacción entre los jugadores de ambos equipos. Este encuentro fuera del terreno de juego fomenta la camaradería y el compañerismo, permitiendo que los jugadores establezcan relaciones más allá de la competencia. Se crea un ambiente de convivencia en el que se comparten experiencias, se celebran los logros individuales y colectivos, y se fortalecen los lazos de amistad (Breccia, 2020; Collins, 2009; Tajes, 2014).

Además, el tercer tiempo contribuye a la formación de la identidad deportiva, ya que a través de la participación en esta tradición, los jugadores se identifican como parte de una comunidad deportiva, adoptando los valores y normas propios de su disciplina. El tercer tiempo se convierte en un elemento distintivo que une a los jugadores y los sitúa en un contexto cultural más amplio, generando un sentido de pertenencia y compromiso hacia el deporte y el equipo al que representan (Breccia, 2020; Collins, 2009; Tajes, 2014).

En términos de desarrollo personal, el tercer tiempo brinda la oportunidad de aprender y practicar habilidades sociales, ya que durante este encuentro, los jugadores adquieren habilidades de comunicación, trabajo en equipo, resolución de conflictos y respeto mutuo. Estas habilidades son transferibles a otras áreas de la vida,

contribuyendo al crecimiento personal y al desarrollo de una mentalidad deportiva positiva (Breccia, 2020; Collins, 2009; Tajés, 2014).

### **Alimentación y Rendimiento Deportivo**

La relación entre la alimentación adecuada y el rendimiento físico en deportistas ha sido objeto de investigación y estudio en el ámbito deportivo, donde la alimentación desempeña un papel fundamental en el desempeño atlético, ya que proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo y la obtención de energía requerida durante la práctica deportiva. La correcta selección y combinación de alimentos en la dieta de los deportistas puede influir de manera significativa en su rendimiento físico, su capacidad de recuperación y su resistencia ante el ejercicio intenso.

#### ***Relación entre la alimentación adecuada y el rendimiento físico en deportistas.***

La relación entre la alimentación adecuada y el rendimiento físico en deportistas es un tema de gran relevancia en el ámbito deportivo, ya que la nutrición desempeña un papel fundamental en el desempeño físico, la recuperación muscular y la prevención de lesiones en los deportistas (Kontele y Vassilakou, 2021; Szotet al., 2022).

Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo, donde los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y son fundamentales para el rendimiento físico. Consumir una cantidad suficiente de carbohidratos antes, durante y después del ejercicio ayuda a mantener los niveles de energía y reponer los depósitos de glucógeno en los músculos (Espinoza, 2015).

Las proteínas también son esenciales para el rendimiento deportivo, ya que son los bloques de construcción de los músculos y ayudan en su reparación y crecimiento. Los deportistas deben consumir suficientes proteínas para satisfacer las demandas de sus entrenamientos y promover la recuperación muscular (Hernández, 2014).

Además de los macronutrientes, los micronutrientes también desempeñan un papel clave en el rendimiento físico, por ejemplo las vitaminas y minerales son

necesarios para numerosas funciones en el cuerpo, incluyendo el metabolismo energético, la contracción muscular y la función inmunológica. Un déficit de vitaminas y minerales puede afectar negativamente el rendimiento físico y la salud en general (Gil-Antuñano et al., 2009).

El momento de la alimentación también es importante para el rendimiento deportivo, ya que consumir una comida equilibrada antes del ejercicio proporciona la energía necesaria para un desempeño óptimo. Durante el ejercicio, es importante mantenerse hidratado y, en algunos casos, puede ser beneficioso consumir carbohidratos o bebidas deportivas para mantener los niveles de energía. Después del ejercicio, una comida o refrigerio que contenga proteínas y carbohidratos ayuda en la recuperación muscular y la reposición de nutrientes (Gil-Antuñano et al., 2009).

Es importante destacar que cada deportista tiene diferentes necesidades nutricionales, dependiendo de factores como el tipo de deporte, la intensidad del entrenamiento, el sexo y la composición corporal. Por lo tanto, es crucial que los deportistas trabajen con profesionales de la nutrición deportiva para desarrollar un plan alimentario individualizado que se adapte a sus necesidades específicas (Bernadot, 2016).

Además de la alimentación adecuada, otros factores también influyen en el rendimiento físico de los deportistas, se deben destacar por ejemplo, el descanso adecuado, la planificación del entrenamiento, la técnica y el estado de salud general también son determinantes en el desempeño deportivo. Sin embargo, se resalta sobre estas la alimentación, que desempeña un papel central en el mantenimiento de la salud y el rendimiento físico (Gil-Antuñano et al., 2009).

### **Consumo de alcohol y rendimiento deportivo**

El consumo de alcohol y su relación con el rendimiento deportivo es un tema ampliamente discutido en la literatura científica. El alcohol es una sustancia que puede afectar negativamente diversos aspectos físicos y mentales, lo que puede tener consecuencias significativas en el desempeño atlético. En este capítulo del marco teórico, se explorará la influencia del consumo de alcohol en el rendimiento deportivo, examinando los efectos fisiológicos y psicológicos que pueden surgir. Además, se analizarán estudios y evidencias que abordan los riesgos y las implicaciones de la

ingesta de alcohol en el contexto deportivo, con el objetivo de proporcionar una visión más clara sobre este tema controvertido

### ***Efectos del consumo de alcohol en el organismo y su impacto en el rendimiento físico***

El consumo de alcohol es una práctica común en muchas sociedades y, en ocasiones, está presente en el contexto deportivo. Sin embargo, es importante comprender los efectos que el alcohol puede tener en el organismo y cómo estos pueden influir en el rendimiento físico de los deportistas. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, lo que significa que afecta la transmisión de señales entre las células nerviosas, esto puede tener un impacto negativo en la coordinación motora, el equilibrio y los tiempos de reacción, habilidades que son cruciales en muchos deportes, además está demostrado que el consumo de alcohol puede disminuir la precisión y la velocidad de los movimientos, lo que afecta directamente el rendimiento atlético (Fuchs y Le Hénaff, 2014; Siekaniec, 2017).

El hígado es el principal órgano encargado de metabolizar el alcohol, y este proceso tiene prioridad sobre otras funciones metabólicas, como la producción de glucosa para obtener energía, en este caso, el consumo de alcohol puede provocar una disminución en los niveles de glucosa en sangre, lo que puede afectar la resistencia y la capacidad de mantener un rendimiento físico óptimo (Siekaniec, 2017).

El alcohol también tiene efectos diuréticos, lo que significa que puede aumentar la producción de orina y provocar deshidratación, y se debe tener en cuenta que la deshidratación afecta negativamente el rendimiento deportivo, ya que puede llevar a la fatiga, la disminución de la capacidad de termorregulación y la reducción del flujo sanguíneo a los músculos (Fuchs y Le Hénaff, 2014; Siekaniec, 2017).

El impacto del alcohol en la recuperación muscular es otro aspecto importante a considerar, ya que el consumo de alcohol puede interferir con la síntesis de proteínas, que es un proceso fundamental para la reparación y el crecimiento muscular después del ejercicio. Además, el alcohol puede aumentar la inflamación y retrasar la recuperación de los tejidos musculares, lo que puede prolongar la sensación de fatiga y el tiempo necesario para recuperarse completamente (Lázaro, 2011).

Además de estos efectos fisiológicos, el consumo de alcohol también puede tener un impacto psicológico en el rendimiento deportivo. El alcohol puede afectar el estado de ánimo, provocar cambios en la percepción y reducir la concentración y la atención. Estos aspectos son fundamentales para el rendimiento deportivo, ya que la concentración y la toma de decisiones precisas son necesarias en muchas disciplinas (Fonseca, 2013; Lázaro, 2011).

### ***Efectos a corto y largo plazo de los malos hábitos alimentarios para el deporte***

En el contexto del deporte, una alimentación inadecuada puede comprometer la capacidad de los atletas para alcanzar su máximo potencial y afectar su salud en general por lo que la alimentación adecuada desempeña un papel crucial en el rendimiento deportivo, por ende malos hábitos alimentarios pueden tener efectos perjudiciales a corto y largo plazo en los deportistas. Los malos hábitos alimentarios, como una dieta desequilibrada, deficiente en nutrientes esenciales o con exceso de alimentos procesados, pueden conducir a la falta de energía, fatiga muscular, disminución en la resistencia y dificultades en la recuperación, de este modo es crucial comprender los efectos a corto y largo plazo de los malos hábitos alimentarios en el rendimiento deportivo para promover una alimentación adecuada y maximizar el desempeño de los deportistas (Moreira y Noboa, 2017).

Los malos hábitos alimentarios pueden tener efectos significativos a corto y largo plazo en el rendimiento deportivo y la salud de los deportistas, en este caso una alimentación inadecuada, caracterizada por una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales o un desequilibrio en la composición de los alimentos, puede afectar negativamente el desempeño atlético y limitar el potencial de los deportistas (Logue et al., 2018).

A corto plazo, los malos hábitos alimentarios pueden provocar una disminución inmediata en la energía y la resistencia durante la práctica deportiva, por lo general una dieta deficiente en carbohidratos, la principal fuente de combustible para el cuerpo durante el ejercicio, puede resultar en una falta de energía y fatiga temprana. Además, una ingesta insuficiente de proteínas puede dificultar la recuperación muscular, prolongar el tiempo de recuperación entre sesiones de entrenamiento y aumentar el riesgo de lesiones (Logue et al., 2018).

Es importante destacar que los efectos a corto y largo plazo de los malos hábitos alimentarios pueden variar dependiendo de factores individuales, como el tipo de deporte, la intensidad del entrenamiento, las características genéticas y las necesidades nutricionales específicas de cada persona. Por lo tanto, es fundamental que los deportistas reciban orientación nutricional adecuada, adaptada a sus necesidades individuales, para optimizar su rendimiento y mantener una salud óptima (Logue et al., 2018; Moreira y Noboa, 2017).

## **Abordaje Metodológico**

### **Tipo de Estudio**

Referente al tipo de estudio, el trabajo de investigación propuesto fue un estudio cualitativo, este trabajo de investigación tiene como finalidad describir las características de los hechos observados para interpretarlos de forma general. Los estudios cuantitativos se enfocan en las características cualificables de las realidades de estudio, para explicarlas y brindar sobre esta información que pueda ser utilizada para la interpretación de esta realidad en estudio (Tamayo, 2003).

### **Alcance de la Investigación**

El alcance de la investigación es el descriptiva, donde se busca hacer una interpretación del contexto en estudio, sin abordar a producidas las causas que promueven los eventos vislumbrados, siendo de interés particular conocer la realidad en estudio (Best, 1988). El estudio a su vez, es de tipo observacional, ya que no hay manipulación de ningún tipo sobre los datos relevados, por lo que no se pretende interactuar o interferir en la realidad en estudio, solo medirla.

Además, la investigación se corresponde con una investigación de campo, se entiende por Investigación de campo, el análisis sistemático de problemas en la realidad, con el propósito bien sea de describirlos, interpretarlos, entender su naturaleza y factores constituyentes, explicar sus causas y efectos, o predecir su ocurrencia, haciendo uso de métodos característicos de cualquiera de los paradigmas o enfoques de investigación conocidos o en desarrollo (Tamayo, 2003).

La investigación además es retrospectiva, ya que busca recopilar información registrada en tiempo pasado, por lo que los datos obtenidos ya habían sido recopilados al momento de iniciarse la investigación, y lo que se procedió a hacer fue tratamiento y análisis sobre estos.

### **Población y Muestra**

La población este caso corresponde a toda persona mayor de 18 años, sin distinción de raza, o estrato social, de sexo masculino que practicó rugby y/o hockey en

el Jockey club de Tucumán en el año 2022. La investigación se realizó en el Jockey club que funciona dentro de la ciudad de Tucumán, Provincia de Tucumán. De esta población se procedió a tomar una muestra, en este caso, corresponde a 20 pacientes, que cumplen con los criterios de inclusión para la muestra.

### **Criterios de Inclusión**

- Individuos mayores de 18 años.
- Individuos que practicaban rugby y hockey desde hace al menos seis meses antes del 2022, de manera competitiva.
- Individuos sin limitación del esfuerzo terapéutico.

### **Criterios de Exclusión**

Fueron excluidos los Individuos de ambos sexos que no pudieron demostrar practicar rugby y/o hockey constantemente, además fueron excluidos los individuos que no desearon participar en todas las etapas de la investigación o no dieron su consentimiento para presentar los datos en ningún tipo de estudio.

### **Técnica de Recolección de Datos**

Los datos fueron recopilados como parte de intervenciones y seguimientos nutricionales para la optimización, mantenimiento y desempeño atlético de los diferentes jugadores en el Jockey Club de Tucumán, estos reportaron al investigador episodios donde cometieron abusos en su alimentación y bebidas alcohólicas luego del tercer tiempo, además de otras oportunidades donde no lo hicieron, adicionalmente como parte del mismo seguimiento se reportaron los días posteriores a estos sucesos los rendimientos autopercebidos en el entrenamiento de los diferentes jugadores, por lo que un ordenamiento y relevamiento de la información fue necesaria para tener la información necesaria para la investigación.

Para normalizar el proceso de reordenamiento de los datos, se decidió recopilar la información de los terceros tiempos después de los partidos de los días domingos, y los entrenamientos del día siguiente (lunes) y durante la semana (miércoles/ jueves), de

manera de tener un seguimiento homónimo de los participantes y entre ellos, haciendo comparable los diferentes datos de investigación

### **Generalidades del Método de Recolección de Datos**

En la elección de la muestra no intervinieron criterios subjetivos, sólo los ajustados a la propuesta investigativa. En relación a la validez externa, los resultados solo pueden ser generalizables en la población en estudio, en el sitio y contexto elegidos, ya que no se han estudiado otras poblaciones, ni otros contextos, los cuales pueden poseer características diferentes.

### **Personal a Cargo de la Recolección de Datos**

El encargado de recolectar la información fue el propio autor de la investigación, participando de una forma activa en el proyecto, con una preparación previa de los procedimientos de recolección de información.

### **Plan de Análisis**

La técnica de estadística utilizada fue la descriptiva, para describir y sintetizar los datos en las variables de nivel de medición ordinal, una vez recolectados los datos. El tipo de análisis que se llevó a cabo fue descriptivo no inferencial, utilizando gráficas y tablas para presentar los resultados. Una vez recolectados los datos, se agruparon. Se utilizan los sistemas informáticos pertinentes (Excel).

Para mantener el anonimato de los entrevistados, se les codificó, respetando el orden de recolección de información de la manera siguiente: Jugador 1, Jugador 2, Jugador 3, Jugador 4, Jugador 5, Jugador 6, Jugador 7, Jugador 8, Jugador 9, Jugador 10, Jugador 11, Jugador 12, Jugador 13, Jugador 14, Jugador 15, Jugador 16, Jugador 17, Jugador 18, Jugador 19 y Jugador 20.

### **Aspectos Éticos**

Se brindó información detallada a la muestra de que sus datos podrían ser utilizados para investigación, es decir, a fin de un proyecto investigativo respetando el

principio de autonomía y de derecho a la privacidad y autodeterminación, se respetó la confidencialidad y la decisión de participar o no considerando un consentimiento informado, aclarando que la solicitud era completamente voluntaria. No se procesó datos de índole personal como nombres y apellidos, números de documento, número de legajo, ni ningún otro dato que permitiese vincular al respondiente con los datos suministrados.

Toda la información de los participantes se encuentra protegida por la ley N° 25.326 de Protección de datos personales. Dicha información es expresada en datos no específicos, con lo que la identidad de los participantes, así como sus respuestas individuales, no podrán ser conocidas por persona alguna a excepción del investigador responsable.

## Resultados

Para comenzar, se presenta la edad de los pacientes consultados, donde los datos completos sobre la edad de los pacientes se pueden apreciar en el anexo 1. Al analizar los datos de la muestra, se observa que los pacientes tienen edades que varían entre 19 y 29 años. Los pacientes 3, 4, 6, 9, 11, 12 y 13 son los más jóvenes, comprendidas entre 19 y 21 años, mientras que los pacientes 6, 16 y 17 son los de mayor edad, con 29 años. Los pacientes restantes tienen edades distribuidas de manera más equitativa en el rango de 22 a 28 años.

Al analizar la muestra en base a los valores obtenidos, se puede observar que la media de edad de los jugadores consultados es de 24.9 años, con una desviación estándar de alrededor de 2.79. Esto indica que la mayoría de los jugadores se encuentran en torno a la media de edad, con una dispersión relativamente baja, por lo que se presenta una muestra de edad mayormente joven. Recordando que los jóvenes suelen ser más propensos a presentar conductas de exceso con el alcohol y la comida, el hecho de que la muestra esté compuesta por individuos jóvenes aumenta la probabilidad de que hayan participado en excesos de alcohol y consumo de comida poco saludable durante el tercer tiempo, por lo que se tiene que considerar la influencia, frecuencia y repercusión que puede tener estos excesos en los resultados obtenidos y el alcance de estos

### **Resultados del relevamiento de pacientes que participaron terceros tiempos con exceso de alcohol y comida con excesos de grasas**

Al analizar los datos de la muestra, se puede observar una variedad de respuestas y síntomas reportados por los pacientes después de haber tenido un tercer tiempo con exceso de alcohol y comida poco saludable o rica en grasas, los datos completos de la información relevada se puede ver en el anexo 2 .

Si se considera el estado de salud y ánimo autopercebido al día siguiente, algunos pacientes (Pacientes 1, 2, 3, 5, 11, 13, 16) reportaron síntomas negativos como malestar estomacal, dolor de cabeza, falta de apetito, náuseas, vómitos, y en algunos casos diarrea. Estos síntomas son evidencia de una influencia negativa del tercer tiempo con mala alimentación en el bienestar físico y gastrointestinal de los jugadores.

Otros pacientes (Pacientes 4, 6, 10, 12, 14, 17, 19) reportaron síntomas más leves o no presentaron síntomas significativos. Sin embargo, algunos mencionaron cansancio muscular, pérdida del apetito y sed excesiva, lo cual puede indicar una afectación en el rendimiento físico y la hidratación del día después del tercer tiempo, lo que puede influenciar directamente en su desempeño.

Es interesante notar que algunos pacientes (Pacientes 7, 8, 9, 15, 18) mencionaron síntomas relacionados con la debilidad muscular y la falta de fuerza. Recordando lo exigente que son ambos deportes, tanto el rugby como el hockey en estos aspectos, esta situación al presentarse tener implicaciones críticas en el rendimiento deportivo y la recuperación muscular post entrenamiento, además de exponer al deportista de alto rendimiento a lesiones y otros accidentes con consecuencias importantes para su vida deportiva.

En general, los datos resaltan la importancia de una alimentación adecuada y equilibrada en el tercer tiempo de los jugadores de rugby y hockey, donde la mala alimentación y el exceso de alcohol pueden tener efectos negativos en el bienestar físico de los jugadores, lo cual puede influir en su desempeño deportivo, su recuperación y su integridad física.

Ahora bien, al analizar los datos de la muestra, en el periodo durante la semana después del tercer tiempo con exceso de alcohol y comida poco saludable o con excesos de grasas, se observan diferentes respuestas y efectos en el desempeño de los pacientes.

Algunos pacientes (Pacientes 1, 2, 5, 11, 16, 18) reportaron una disminución en su rendimiento y capacidad de entrenamiento, donde de acuerdo a la percepción de estos, experimentaron fatiga muscular, calambres, cansancio corporal y dificultad para completar los entrenamientos técnicos más allá de lo que suelen experimentar, donde después de indagar solo podían referenciar al tercer tiempo con exceso de alcohol y comida poco saludable como único indicador de referencia diferente a lo normal. Esto sugiere que el tercer tiempo con mala alimentación y exceso de alcohol podría tener un impacto negativo en la recuperación muscular y la capacidad de realizar esfuerzos físicos intensos aún días después del evento.

Otros pacientes (Pacientes 3, 7, 13, 16, 18) mencionaron síntomas relacionados con la intolerancia alimentaria, náuseas y vómitos, donde al igual que el caso anterior solo podían referenciar al tercer tiempo con exceso de alcohol y comida poco saludable.

como único indicador de referencia diferente a lo norma, por lo que estos síntomas podrían estar asociados con una mala digestión y malestar estomacal debido al consumo de alimentos grasos y la combinación con el exceso de alcohol, aún días después del evento.

Sin embargo, algunos pacientes (Pacientes 4, 6, 8, 12, 17) no informaron efectos negativos significativos en su desempeño, de manera que pudieron entrenar de manera normal y completar sus rutinas habituales en el gimnasio y en la cancha. Esto sugiere que, para algunos individuos, el tercer tiempo con mala alimentación puede tener un impacto menor en su rendimiento físico y capacidad de entrenamiento a pasar los días después del evento.

En general, los datos muestran una tendencia hacia una disminución del rendimiento y una mayor fatiga muscular en aquellos pacientes que experimentaron síntomas negativos después del tercer tiempo con exceso de alcohol y comida poco saludable, aún después de algunos días del evento. Estos resultados respaldan la importancia de una buena alimentación y la moderación en el consumo de alcohol para mantener un óptimo desempeño físico y evitar efectos negativos en la recuperación y capacidad de entrenamiento.

Es importante considerar que estos resultados se basan en las respuestas y experiencias reportadas por los pacientes, y pueden variar dependiendo de factores individuales y otros contextos. Sin embargo, estos datos proporcionan una visión inicial de los efectos potenciales del tercer tiempo con mala alimentación en el desempeño de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán.

### **Resultados del relevamiento de pacientes que participaron terceros tiempos sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas**

Al analizar los datos de la muestra, específicamente el día después del tercer tiempo sin exceso de alcohol y sin comida con exceso de grasas, se observan patrones consistentes en las respuestas y percepciones de los pacientes, el total de los datos por paciente se puede apreciar en el anexo 3.

En general, los pacientes reportaron sentirse en óptimas condiciones físicas y con buen apetito, lo que sugiere una mejor recuperación y bienestar en comparación con los días posteriores al consumo excesivo de alcohol y comidas poco saludables.

Además, varios pacientes destacaron tener mayor energía y realizar todas las comidas correspondientes del día, lo cual indica una buena respuesta metabólica después de una ingesta balanceada.

Algunos pacientes mencionaron sentir un poco de cansancio muscular, pero en general, atribuible al juego del día anterior, pero esto no pareció afectar significativamente su capacidad de desempeño físico. Además, varios pacientes informaron estar en buen estado de ánimo y tener la energía necesaria para participar en actividades físicas.

Comparando estos resultados con los del período posterior al tercer tiempo con exceso de alcohol y grasas, se puede observar una clara diferencia en las respuestas de los pacientes. En el primer caso, los síntomas negativos como fatiga, calambres, náuseas y vómitos se presentaron con mayor frecuencia, mientras que en el segundo caso, los pacientes experimentaron una mejor recuperación muscular, buen apetito y energía.

Estos hallazgos respaldan la importancia de mantener una alimentación adecuada y moderar el consumo de alcohol para optimizar el desempeño y la recuperación muscular en los jugadores de rugby y hockey. Los datos sugieren que evitar el exceso de alcohol y centrarse en una ingesta balanceada de grasas puede tener un impacto positivo en el bienestar físico y la capacidad de realizar esfuerzos físicos intensos al día después del tercer tiempo.

Por otro lado, al analizar los datos de la muestra, enfocándose en los registros durante la semana después del tercer tiempo sin exceso de alcohol y sin comida con exceso de grasas, se pueden observar patrones consistentes en las respuestas y percepciones de los pacientes.

En general, los pacientes reportaron desempeños óptimos, no fuera de lo normal y una sensación de bienestar durante esta semana. Muchos de ellos mencionaron que pudieron completar todos los entrenamientos pautados tanto en el gimnasio como en la cancha, lo cual indica una buena capacidad de recuperación y adaptación al esfuerzo físico.

Comparando estos resultados con los obtenidos en el período posterior al tercer tiempo con exceso de alcohol y grasas, se puede observar una diferencia significativa. En este caso, los pacientes experimentaron una disminución en su desempeño,

manifestando síntomas como fatiga, calambres y dificultad para completar los entrenamientos a los días después del evento.

Por lo que, estos hallazgos sugieren que la elección de una alimentación balanceada, con un enfoque en la comida saludable y sin excesos de alcohol, puede tener un impacto positivo en el desempeño y la capacidad de recuperación de los jugadores de rugby y hockey al día después y a los días después del tercer tiempo. La ingesta adecuada de alimento puede proporcionar la energía necesaria para el esfuerzo físico y ayudar en la recuperación muscular después del partido, teniendo buenos efectos al día siguiente y durante la semana posterior al partido.

## Conclusiones

En el presente trabajo de grado, se llevaron a cabo investigaciones para establecer el desempeño físico autopercebido de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán durante la semana posterior al tercer tiempo, considerando diferentes condiciones alimentarias y de consumo de alcohol. Además, se analizó el impacto del tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio en el rendimiento físico de los jugadores.

Los resultados obtenidos revelaron una clara relación entre las condiciones alimentarias y el consumo de alcohol en el tercer tiempo y el desempeño físico de los jugadores. En primer lugar, se observó que aquellos jugadores que reportaron haber consumido alcohol en exceso y haberse alimentado de manera inadecuada experimentaron una disminución significativa en su rendimiento físico durante la semana posterior al tercer tiempo.

Estos jugadores informaron síntomas como fatiga muscular, calambres, disminución en las cargas de entrenamiento, dificultad para completar los ejercicios técnicos en la cancha y sensación de cansancio generalizado. Estos resultados concuerdan con estudios anteriores que han demostrado los efectos negativos del consumo excesivo de alcohol y una mala alimentación en el rendimiento deportivo.

En contraste, los jugadores que informaron haber tenido un tercer tiempo sin exceso de alcohol y con una alimentación equilibrada, incluyendo una ingesta adecuada de grasas, mostraron un desempeño físico más favorable. Estos jugadores reportaron sentirse en óptimas condiciones, con mayor energía, una mejor recuperación muscular y la capacidad de completar satisfactoriamente los entrenamientos planificados.

Estos hallazgos demuestran la importancia crucial de una alimentación adecuada y el consumo responsable de alcohol para el rendimiento deportivo de los jugadores de rugby y hockey. Una alimentación balanceada, que incluya una ingesta suficiente de grasas saludables, puede proporcionar a los jugadores los nutrientes necesarios para optimizar su capacidad física y mejorar su recuperación.

Es importante destacar que estos resultados tienen implicaciones prácticas significativas para los jugadores, entrenadores, nutricionistas y profesionales del deporte. Los jugadores deben ser conscientes de cómo sus decisiones en el tercer tiempo

pueden afectar su rendimiento a largo plazo, sobretodo en los jugadores de edades inferiores a los 25 años que conforman a la muestra estudiada. Los entrenadores y nutricionistas pueden desempeñar un papel fundamental en la educación de los jugadores sobre los efectos negativos del consumo excesivo de alcohol y una mala alimentación, y pueden proporcionar pautas claras sobre una alimentación adecuada y equilibrada.

Estos hallazgos respaldan la importancia de adoptar hábitos alimentarios adecuados y responsables, así como el consumo responsable de alcohol, para optimizar el rendimiento deportivo. Se sugiere continuar investigando y profundizando en este tema, considerando factores adicionales que puedan influir en el desempeño físico de los jugadores, como la hidratación, el descanso y otros aspectos relacionados con el estilo de vida deportivo.

Además, se recomienda que se implementen programas de concientización y educación para promover hábitos saludables de alimentación y consumo responsable de alcohol en el contexto del tercer tiempo, enfocados además en herramientas persuasivas para una población joven, que de acuerdo a los datos obtenidos en la investigación, son más propensos a caer en excesos durante el tercer tiempo. Estos programas pueden incluir sesiones informativas, talleres prácticos y la colaboración entre jugadores, entrenadores y profesionales de la salud para fomentar un ambiente de apoyo y promover decisiones saludables.

En conclusión, este trabajo de grado ha demostrado que el tercer tiempo con mala alimentación, exceso de alcohol y descuido alimenticio tiene un impacto negativo en el rendimiento físico de los jugadores de rugby y hockey del Jockey Club de Tucumán. Por otro lado, el tercer tiempo sin exceso de alcohol y una alimentación equilibrada, incluyendo grasas saludables, muestra mejoras significativas en el desempeño físico de los jugadores, al menos en la muestra y contexto estudiado.

## Referencias

- Best, W. (1988). *Cómo investigar en educación*. Editorial Morata. Madrid. España.
- Bernadot, D. (2016). *Nutrición para deportistas de alto nivel*. Editorial Hispano Europea.
- Breccia, A. (2020). Siempre hay un Tercer Tiempo en el rugby: tradición y valores de un deporte en la mira. *Crónica*. <https://www.cronica.com.ar/info-general/Siempre-hay-un-Tercer-Tiempo-en-el-rugby-tradicion-y-valores-de-un-deporte-en-la-mira-20201201-0059.html>
- Collins, T. (2009). *A social history of English rugby y hockey union*. Routledge.
- Espinoza Aldaz, D. E. (2015). Consumo de carbohidratos antes, durante y después de la realización de ejercicio físico en ciclistas competitivamente activos de la ciudad de Quito (Bachelor's thesis, PUCE).
- Hernández Gallardo, D. (2014). Estado nutricional y rendimiento deportivo en deportistas adolescentes cubanos. Universidad de Granada.
- Fonseca Lascano, S. M. (2013). El consumo de alcohol y su influencia en el desempeño deportivo y académico de los estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato del Colegio 19 de Septiembre del cantón Salcedo (Master's thesis).
- Fuchs, J., y Le Hénaff, Y. (2014). Alcohol consumption among women rugby y hockey players in France: Uses of the “third half-time”. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3-4), 367-381.
- Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., y Camacho, A. M. R. (2009). Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Grobler, H., du Plooy, K., Kruger, P., y Ellis, S. (2022). The prevalence of common mental disorders and its relationship with mental toughness in professional South African rugby y hockey players. *South African Journal of Psychology*, 52(1), 61-72.
- Kontele, I., y Vassilakou, T. (2021). Nutritional risks among adolescent athletes with disordered eating. *Children*, 8(8), 715.
- Lázaro Martínez, C. J. (2011). Hábito de consumo de alcohol y su relación con la condición física saludable en adolescentes de la Región de Murcia. Proyecto de investigación:.
- Logue, D., Madigan, S. M., Delahunt, E., Heinen, M., Mc Donnell, S. J., y Corish, C. A. (2018). Low energy availability in athletes: a review of prevalence, dietary patterns, physiological health, and sports performance. *Sports Medicine*, 48, 73-96.

- McMahon, J. J., Lake, J. P., Dos' Santos, T., Jones, P. A., Thomasson, M. L., y Comfort, P. (2022). Countermovement jump standards in rugby y hockey league: what is a “good” performance?. *The Journal of Strength y Conditioning Research*, 36(6), 1691-1698.
- Moreira Briones, M. G., y Noboa Velasco, N. B. (2017). Relación entre los hábitos alimentarios y la composición corporal en ciclistas de la categoría prejuvenil y juvenil de la Concentración Deportiva de Pichincha y la Federación Deportiva de Manabí, en el periodo marzo a junio, 2017 (Tesis de Grado, PUCE).
- Niksefat, M., Akbari-Fakhrabadi, M., Mousavi, Z., Ziaee, V., Fallah, J., y Memari, A. H. (2019). Yogurt drink effectively rehydrates athletes after a strenuous exercise session. *Acta Medica Bulgarica*, 46(1), 43-49.
- Saouter, A. (1995). La maman et la putain. Les hommes, les femmes et le rugby y hockey (No. 25, pp. 13-24). Association Terrain.
- Siekaniec, C. (2017). The effects of alcohol on athletic performance. *NSCA Coach*, 3(4).
- Szot, M., Frączek, B., y Tyrała, F. (2022). Nutrition Patterns of Polish Esports Players. *Nutrients*, 15(1), 149.
- Tajes, H. (2014). “Crónicas alimenticias”: Tercer tiempo. Hockey Argentino Plus. <https://www.hockeyargentinioplus.com.ar/cronicas-alimenticias-tercer-tiempo/>
- Tamayo, M. (2003). Tamayo, El proceso de la investigación científica. LIMUSA, México.

**Anexos****Anexo 1: Datos de la edad de los pacientes recopilados**

<b>Paciente</b>	<b>Edad</b>
Paciente 1	23
Paciente 2	25
Paciente 3	19
Paciente 4	21
Paciente 5	22
Paciente 6	29
Paciente 7	26
Paciente 8	23
Paciente 9	28
Paciente 10	24
Paciente 11	26
Paciente 12	20
Paciente 13	19
Paciente 14	23
Paciente 15	25
Paciente 16	28
Paciente 17	29
Paciente 18	22
Paciente 19	24
Paciente 20	27

**Anexo 2: Datos de las apreciaciones de los pacientes Post tercer tiempo de exceso de alcohol y comida con excesos de grasas**

<b>Paciente</b>	<b>Día después del Post tercer tiempo de exceso de alcohol y comida con excesos de grasas</b>	<b>Durante la semana después Post tercer tiempo de exceso de alcohol y comida con excesos de grasas</b>
Paciente 1	El paciente reportó que sintió malestar estomacal, dolor de cabeza y falta de apetito.	El paciente reportó que el día lunes disminuyó en un 30% el porcentaje de cargas en el gimnasio y sintió calambres durante el entrenamiento técnico en cancha. recién el día miércoles pudo sentirse al 100% de su capacidad.
Paciente 2	El paciente reportó haberse sentido con fatiga muscular y dolor de articulaciones, además de poco apetito a la hora de realizar las comidas correspondientes	El paciente reportó una disminución del 25% en las cargas en el entrenamiento de gimnasio y una fatiga muscular excesiva en el entrenamiento técnico en cancha
Paciente 3	El paciente reportó sentir náuseas y luego vómitos durante la noche, además de haber disminuido su apetito	El paciente reportó no poder entrenar el día lunes, debido al cansancio corporal que sentía.
Paciente 4	El paciente reportó haberse sentido un poco cansado pero con apetito normal	El paciente reportó sentirse de manera normal, igual a las semanas anteriores que no consumió alcohol
Paciente 5	El paciente reportó haberse sentido con dolor muscular y vómitos durante la tarde con una pérdida del apetito	El paciente reportó sentir una disminución del 40% en las cargas del gimnasio y no pudo completar los entrenamientos técnicos del lunes y martes.
Paciente 6	El paciente reportó haberse sentido bien y recuperado en cuanto a los dolores musculares pero tuvo pérdida del apetito	El paciente reportó haberse sentido en buenas condiciones para completar todos los entrenamientos
Paciente 7	El paciente reportó haberse sentido sin fuerza muscular y tuvo una leve pérdida del apetito	El paciente reportó sentir intolerancia a los alimentos con aceites, provocándole náuseas y ganas de vomitar.
Paciente 8	El paciente reportó haberse recuperado muscularmente pero sintió náuseas y pérdida del apetito	El paciente reportó tener un rendimiento normal en sus entrenamientos de gimnasio y técnicos en cancha
Paciente 9	El paciente reportó haberse sentido fatigado	El paciente reportó sentir calambres durante los entrenamientos técnicos en

	muscularmente, con una sed excesiva y poco apetito	cancha
Paciente 10	El paciente reportó haberse sentido ligeramente cansado y con buen apetito	El paciente reportó sentirse ligeramente cansado pero pudo terminar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha
Paciente 11	El paciente reportó haberse sentido sin ganas de levantarse de la cama y no tuvo nada de apetito.	El paciente reportó que no pudo realizar los entrenamientos del día lunes y martes, debido a que se sentía muy cansado
Paciente 12	El paciente reportó haberse sentido un poco cansado pero con buen apetito y mucha sed	El paciente reportó haber entrenado de manera normal y pudo completar todos sus entrenamientos de gimnasio y cancha.
Paciente 13	El paciente reportó haberse sentido con mucha sed, poco apetito y algo de malestar estomacal	El paciente reportó que su entrenamiento no pudo ser intenso porque se cansaba rápido
Paciente 14	El paciente reportó haberse sentido con mucha sed y un poco menos de apetito	El paciente reportó haber entrenado con cargas un poco más bajas en el gimnasio y cansancio muscular durante el entrenamiento técnico en cancha
Paciente 15	El paciente reportó haberse sentido con dolor muscular, mucha sed y poco apetito	El paciente reportó que realizó con los entrenamientos en el gimnasio con una disminución de las cargas y los entrenamientos técnicos en cancha de manera normal
Paciente 16	El paciente reportó sentirse con náuseas, vómitos y diarrea.	El paciente reportó que no pudo entrenar el día lunes debido a que seguía con vómitos y diarrea
Paciente 17	El paciente reportó haberse sentido con mucha sed y poco apetito.	El paciente reportó que pudo entrenar de manera habitual en el gimnasio y en cancha
Paciente 18	El paciente reportó haberse sentido con poca fuerza muscular y náuseas	El paciente reportó que le costó entrenar en el entrenamiento táctico en cancha y faltó al gimnasio por falta de ganas
Paciente 19	El paciente reportó haberse sentido un poco cansado muscularmente y con mucho apetito	El paciente reportó que pudo realizar el entrenamiento de gimnasio de manera habitual pero le costó mucho terminar el técnico en cancha
Paciente 20	El paciente reportó haberse sentido con poco apetito y diarrea	El paciente reportó sentir calambres durante los entrenamientos técnicos en cancha

**Anexo 3: Datos de las apreciaciones de los pacientes Post tercer tiempo sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas**

<b>Paciente</b>	<b>Día después Post tercer tiempo sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas</b>	<b>Durante la semana después Post tercer tiempo sin exceso de alcohol y comida con excesos de grasas</b>
Paciente 1	El paciente reportó haberse sentido en muy buen estado, con un proceso de recuperación muscular mucho más rápido que cuando consumió alcohol en exceso.	El paciente reportó que el día lunes pudo trabajar de manera normal en el gimnasio, inclusive teniendo una leve mejora en sus porcentajes de carga y en el entrenamiento técnico en cancha se sintió en perfectas condiciones.
Paciente 2	El paciente reportó sentirse un poco cansado debido a la exigencia del partido, con apetito e hidratación normal al resto de los días de la semana	El paciente reportó haberse sentido un poco cansado debido a la exigencia del partido.
Paciente 3	El paciente reportó sentirse con energías y realizar todas las comidas correspondientes del día.	El paciente reportó que se sintió muy bien para realizar todos los entrenamientos tanto en el gimnasio como los técnicos en cancha
Paciente 4	El paciente reportó sentirse en óptimas condiciones	El paciente reportó que se sintió en óptimas condiciones.
Paciente 5	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones y con buen apetito	El paciente reportó que pudo completar todos los entrenamientos de gimnasio y técnicos en cancha de la semana
Paciente 6	El paciente reportó sentirse en óptimas condiciones y con buen apetito	El paciente reportó que pudo completar todos los entrenamientos y además sintió un incremento de fuerza en el gimnasio
Paciente 7	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones y con mucho apetito	El paciente reportó que pudo mejorar su rendimiento en el gimnasio y en los entrenamientos técnicos en cancha
Paciente 8	El paciente reportó sentirse en óptimas condiciones y con mucho apetito	El paciente reportó que sintió una mejora en sus cargas en el gimnasio y en los entrenamientos en cancha se sintió muy bien.
Paciente 9	El paciente reportó haberse sentido bien y con mucha energía	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos pautados de gimnasio y cancha
Paciente 10	El paciente reportó sentirse en	El paciente reportó que pudo completar

	óptimas condiciones, con mucho apetito.	todos los entrenamientos pautados por los entrenadores.
Paciente 11	El paciente reportó sentirse en buenas condiciones y con buen apetito.	El paciente reportó que pudo completar todos los entrenamientos pautados tanto en cancha como en el gimnasio
Paciente 12	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones, con mucho apetito y pudo realizar actividad física recreativa.	El paciente reportó que haberse sentido en óptimas condiciones y pudo mejorar su rendimiento en los entrenamientos técnicos en cancha
Paciente 13	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 14	El paciente reportó haberse sentido un poco cansado muscularmente pero con buen apetito	El paciente reportó que pudo entrenar de manera habitual en el gimnasio y cancha
Paciente 15	El paciente reportó sentir un poco de cansancio muscular pero buen apetito	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 16	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 17	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 18	El paciente reportó haberse sentido con apetito y buen estado de ánimo	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 19	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual
Paciente 20	El paciente reportó haberse sentido en óptimas condiciones	El paciente reportó que pudo realizar todos los entrenamientos de gimnasio y cancha de manera habitual