

## *Felicidad contra bienestar durante el proceso de recuperación en deportes de alto rendimiento*

### **Happiness vs. Wellness During the Recovery Process in High Performance Sport**

Julio Calleja-González , Nicolas Terrados , Rafael Martín-Acero , Carlos Lago-Peñas, Igor Jukic, Juan Mielgo-Ayuso , Diego Marqués-Jiménez, Anne Deletrat y Sergej Ostojic

*Frontiers in Physiology*, 19 de diciembre de 2018 (sección: *Exercise Physiology*.)

<https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01598>

Recientemente se ha publicado que entre los métodos más utilizados en los deportes de élite no se encuentran aquellos que tienen un alto nivel de evidencia, por ejemplo 5 suplementos con un nivel alto de evidencia mejoran el rendimiento

(<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/supplements>), a la vez que otros métodos que aún no tienen sin evidencia científica son habituales en los protocolos de recuperación utilizan ([Buchheit, 2017](#)).

También los desplazamientos, concentraciones, con sus viajes son uno de los temas más importantes a enfocar en cuanto a las respuestas que las Ciencias del Deporte deben de estudiar, por ejemplo se tendrá que conciliar la situación de dormir el día antes y después una competición en el lugar de la misma, con lo adecuado o no conveniente de estar varios días fuera del contexto familiar del deportista, muchas veces al año ([Fullagar et al., 2016](#)). Parece que descansar en aumenta la duración del sueño ([Baulk y Fletcher, 2012](#)). Otra opción que se ha desarrollado entre los tenistas de mayor nivel del circuito ATP ha sido hacerse acompañar por los familiares disponibles.

Actualmente es muy funcional, y ciertos instrumentos están validados, el registro por parte de los deportistas de élite de la percepciones de variables vinculadas al estrés post- entrenamiento y en otras circunstancias. Los deportistas deben de mantener su percepción de bienestar para poder optar a su máximo rendimiento. En este artículo de opinión de expertos internacionales se reflexiona sobre los avances en la dirección de considerar el equilibrio entre felicidad percibida por el deportista y las medidas que ayuden a disminuir su perdida de rendimiento deportivo, siendo muy importante el reposo, además de predictivo del rendimiento óptimo ([Uphill et al., 2014](#)).

Para los autores de este artículo el equilibrio entre "felicidad y bienestar" en el alto rendimiento deportivo se presenta como un desafío de los próximos años.

La lectura y acceso "open" a este artículo se puede realizar en:

[http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fphys.2018.01598/full?utm\\_source=Email to authors &utm\\_medium=Email&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_publication&field=&journalName=Frontiers in Physiology&id=409836](http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fphys.2018.01598/full?utm_source=Email%20to%20authors&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers%20in%20Physiology&id=409836)