

Valentina Barrientos (26), atleta, nutricionista y académica:

“Deseo mejorar mis marcas y clasificar a otros campeonatos internacionales”

Profesional y estudiante del magíster Actividad Física y Vida Saludable de la Ufro, esta joven atleta acaba de dejar su marca deportiva en Cuiabá (Brasil) al formar parte del equipo chileno de 4x400 mts mixto que batió el récord nacional de la prueba en la cita iberoamericana. De vuelta en Temuco, comparte el significado de este logro, su visión del deporte y sus planes futuros.

Eduardo Henríquez Ormeño
eduardo.henriquez@australtemuco.cl

FOTO: MATIAS MATUS

Por primera vez en su historia deportiva la atleta, nutricionista, profesora y estudiante de magíster de la Ufro, Valentina Barrientos, cruza las fronteras del país para representar a Chile en la selección adulta y el resultado es un nuevo récord para la prueba de 4x400 metros mixta, un hito que no sólo se traduce en festejos, abrazos y celebraciones, sino en un impulso para trabajar con más ganas en nuevas marcas y futuros logros desde Temuco.

Con 26 años, esta ocho veces campeona nacional de 400 y 800 metros (menor, juvenil y adulta), figura del Club Deportivo de la Universidad de la Frontera, originaria de Castro y residente en Temuco hace seis, comenta que el deporte es un trabajo que pareciera individual, pero es el resultado de un esfuerzo colectivo, en el cual la responsabilidad y la disciplina son esenciales.

A sólo días de su reciente récord, analiza la actualidad del atletismo y cómo se ve este desde La Araucanía.

- ¿Qué significado tiene para ti haber formado parte del team que batió el récord chileno de la 4x400 mixta en Brasil?

- Estoy súper feliz. Primero, por clasificar, porque este es mi primer campeonato representando a Chile en categoría adulta. Mis pruebas eran 400 mts y la 4x400 mts mixta. Ahora, esta prueba tiene poca historia aún. La primera vez que se corrió fue en el panamericano del año pasado. Dos de



“Esta prueba tiene poca historia aún. La primera vez que se corrió fue en el panamericano del año pasado (...). Estoy feliz de pertenecer a este nuevo equipo del récord. Esto me anima a seguir trabajando porque es un récord que se puede seguir mejorando”.

estos chicos pertenecían a esa posta y éramos dos nuevos. Igualmente estoy muy contenta porque esto habla de un avance del atletismo nacional.

Estoy feliz de pertenecer a este nuevo equipo del récord. Esto me anima a seguir trabajando porque es un récord que se puede seguir mejorando.

- Considerando la realidad nacional, donde el deporte aún no es ciento por ciento profesional en todos los ámbitos, ¿cómo se consiguen estos resultados?

- A pesar de que se trata de una prueba grupal, depende mucho del trabajo individual, de la responsabilidad que tenga cada integrante. Mis compañeros todos trabajan, otros están en la universidad, entonces, no es sencillo ser responsable en todos los ámbitos. Yo destacaría, en este sentido, la responsabilidad y la disciplina de cada atleta para seguir creciendo.

- Para mejorar hoy, junto con los aspectos técnicos y estratégicos, ¿se aplica “ciencia deportiva” en nuestro medio regional?

- Sí, bueno, constantemente estamos sometidos a evaluaciones. En lo específico: BO2 Max, test de lactato y antropometría, viendo esos detalles para ir mejorando resultados y observando la performance de cada atleta. Esto es muy importante porque a final todos somos un poco de ciencia en realidad, entonces, nos vamos acomodando a estas herramientas para ir mejorando parámetros.

- Destacabas antes la responsabilidad y disciplina de tus pares. Considerando que también eres profesional (nutricionista), académica y estudiante de magíster, ¿cómo compatibilizas los tiempos para rendir? Parece desafiante...

- Bueno, cuando egresé empecé a trabajar en jornada completa, entonces, la única posibilidad de entrenar era por las tardes. Salía a las seis y me

iba a la pista. Ahora, tengo clases de magíster los fines de semana y no me complican mucho los horarios. Estoy trabajando ciertas horas a la semana. Me he ido acomodando para entrenar. Aparte, me acomodo a las condiciones del tiempo. Esto requiere saber organizarse, hacer las cosas con tiempo, no improvisar, poner ganas, ser disciplinada y compromiso.

- Tu entrenador, José Bru-neau, ha dicho que eres: “una persona de muy buena cabeza, sana e íntegra. Se avanza a paso firme - acota -, tranquilo y lento, pero siempre se avanza”. ¿Qué te parecen esas palabras?

- Bueno, con el profe nos conocimos en 2022 y desde el primer minuto hemos conectado bien, nos entendemos bien y eso se está viendo en los resultados. Conocer esta visión de mi entrenador me pone feliz porque me hace saber que estoy haciendo las cosas bien. Él es el que planifica todo el trabajo. Yo pongo todo mi esfuerzo en la pista. Así que feliz que él tenga esta apreciación.

- Hablando de apreciaciones, ¿crees que el trabajo de los entrenadores está reconocido y bien recompensado?

- Creo que falta más visibilidad. Todos ven al atleta, pero se olvidan que detrás de la persona hay un equipo. En este caso, mi entrenador. Al final, este es un trabajo en conjunto, muy a pesar de que las pruebas puedan ser individuales. Pero insisto, falta visibilizarlo, falta también apoyo para que esto siga creciendo. Tal vez, que los entrenadores tengan mayores

ingresos y mayores oportunidades para perfeccionarse.

- Valentina, ¿cuál es tu sueño o meta deportiva?

- Sí o sí, seguir creciendo. Deseo ir mejorando mis marcas y clasificar a otros campeonatos internacionales. Recién terminamos este período semestral en lo competitivo. Ahora viene un tiempo para entrenar y cuidarse para no tener lesiones, que es igualmente importante. En el segundo semestre vienen varios campeonatos internacionales y nacionales por especialidad. Quiero estar en un buen lugar y conseguir buenos resultados.

- En otro aspecto, ¿cuál dirías es la principal lección de vida que te ha dado tu formación como nutricionista?

- Bueno, uno que la alimentación es muy importante (...). Alimentarnos bien debería ser nuestra prioridad porque nos permite prevenir lesiones e incluso enfermedades a futuro. Y eso aplica para todo el ciclo vital.

- En esta etapa de tu vida, ¿por qué o para qué estudias el magíster en Actividad Física y Vida Saludable de la Ufro?

- Bueno, para crecer profesionalmente. Tener un grado de magíster te abre más puertas y también porque es en un ámbito que me interesa mucho, que es la actividad física. Este magíster tiene como dos líneas de investigación y una son las cargas metabólicas, que se relaciona mucho con la nutrición. Mi idea es crecer profesionalmente y poder ayudar en futuras investigaciones. ☺