

EVALUACIÓN DE LA HIDRATACIÓN EN ETAPA DE COMPETENCIA DEL EQUIPO DE VOLEIBOL TIGRES DE LA UANL

Fabiola Carrales González, Germán Hernández Cruz, Blanca Rocío Rangel Colmenero, Ricardo López García, José Alberto Pérez García

Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León

La hidratación tiene bases importantes para contribuir al rendimiento de los atletas, ya que puede afectar el rendimiento deportivo disminuyendo la obtención de energía aeróbica por el músculo, en el transporte del ácido láctico lejos del músculo y disminuyendo la fuerza. Además, la inadecuada ingesta de líquidos puede llevar a los deportistas a un estado de deshidratación. Por lo que nuestro principal objetivo fue evaluar la pérdida de peso como consecuencia al esfuerzo realizado en competencia relacionado al consumo de líquido en jugadores del equipo de voleibol Tigres de la UANL, con una muestra de 12 jugadores (peso, edad, talla). Las mediciones se realizaron en los juegos donde el equipo participo en la etapa estatal, regional y nacional antes y después de la actividad física, utilizando una tanita digital con las mismas condiciones de vestimenta, sumando total de consumo de líquidos a la diferencia de peso, consecuencia de sudoración en juegos de voleibol. Se les proporciono termos de 700ml medidos por raciones de 100ml, para contabilizar la ingesta de líquidos durante la actividad en cada partido del torneo. En los resultados que obtuvimos en cada etapa de la Universiada, se reflejan el consumo que obtuvieron los competidores, como también la recuperación hídrica. En la etapa estatal, obtuvieron una pérdida del 0.98%, sin ingesta de agua. En la etapa regional una pérdida de 0.62% y una ingesta promedio de 0.79Lts. En la etapa final nacional se obtuvo una pérdida de 0.60%, cabe mencionar que fue la etapa de mayor consumo de agua con un promedio de 1.491Lts, ya que en esta se enfrentaron a el partido más complicado del torneo y junto otros factores. La ingesta de líquido realizado por los jugadores del equipo tigres voleibol varonil no es suficiente para compensar las pérdidas sufridas por sudoración causada por actividad física realiza en competencia. Consideramos importante hacer conciencia en los jugadores de la importancia de la hidratación y como llevarla a cabo adecuadamente, de esta manera crear un hábito constante para la obtención de buenos resultados como competidores.

Palabras clave: deporte, líquidos, ejercicio.