

EVALUACION DEL ESTADO DE HIDRATACION PREVIO Y DURANTE LA PRACTICA DEPORTIVA DE RUNNING

FERNANDEZ VILLAMIL, Betiana; GALBIATTI, Milagros; DEBAISI, Juana;
SAMPAYO, Sofía; ONZARI, Marcia.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

El running es un deporte de resistencia que se desarrolla en espacios al aire libre, exponiéndose el deportista a la posibilidad de sufrir deshidratación, una de las principales causas que afecta el rendimiento deportivo. La deshidratación está determinada por una pérdida de peso corporal mayor al 2%.

El objetivo de este trabajo de investigación consistió en conocer el estado de hidratación en deportistas que practican "Running". Para ello, se evaluó ingesta de líquido, porcentaje de 33 deportistas (38 +/- 9,99 años; media +/- desviación estándar) que pertenecen al Grupo "The North Face Running Club Buenos Aires" durante dos sesiones de entrenamiento consecutivas de 90 minutos de duración. Para el análisis de los datos se aplicó estadística descriptiva observacional. El consumo de líquidos promedio durante la práctica deportiva fue de 0,398 l/hs, el porcentaje de pérdida de peso en promedio fue de 1,30 +/- 0.6% y la tasa de sudoración media fue de 1,02 +/- 0,40 Kg/hs. Se concluyó que el estado de

hidratación previo a la práctica deportiva alcanzó niveles adecuados de hidratación en un 91%, mientras que el restante 9% presentó deshidratación mínima antes del inicio de la actividad. El 100% de la población femenina presentó hidratación adecuada durante la práctica deportiva. Asimismo, la población masculina presentó una hidratación adecuada en un 95,23% y sólo el 4,76% se encontró con una deshidratación mínima.

Palabras claves: Running, Hidratación, Deshidratación, Porcentaje de pérdida de peso, Tasa de Sudor.

SUMMARY

Running is an endurance sport that takes place in outdoor spaces, exposing the athlete to the possibility of suffering from dehydration, one of the main causes that affects sports performance. Dehydration is determined by a loss of body weight greater than 2%. The objective of this research work was to know the state of hydration in athletes who practice "Running". For this, liquid intake, percentage of weight loss and sweating rate was evaluated on 33 athletes (38 +/- 9.99 years, average +/- standard deviation) belonging to the "Running" Group "The North Face Running Club Buenos Aires" for two consecutive days whose training sessions lasted 90 minutes. For the analysis of the data observational descriptive statistics was applied. The average fluid consumption during sports practice was 0,398 l /hs; the percentage of weight loss on average was 1.30 +/- 0.6% and the average sweating rate of all participants was 1.02 +/- 0.40 Kg/ hs. It was

concluded that the state of hydration prior to sports practice reached adequate levels of hydration for 91% of the participants, while the remaining 9% presented a minimum dehydration before the start of the activity. 100% of the female population presented adequate hydration during the sports practice. Also, the male population presented adequate hydration at 95.23% and only 4.76% found minimal dehydration.

Key words: Running, Hydration, Dehydration, Percentage of weight loss, Sweat Rate.