



UNIVERSIDAD DE INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS

FACULTAD DE SALUD

**EFFECTO DE LA HIDRATACIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO  
SOBRE CAMBIO DEL PESO Y PARAMETROS URINARIOS EN  
FUTBOLISTAS DE LA SUB 18 - 2014**

POR

**ANA SOLEDAD CARDOZO REJALA**

**CLAUDIA NATALIA MELGAREJO DE ZARRATEA**



Tesina presentada a la Universidad de la Integración de las Américas como requisito parcial para la obtención del título de Especialista en Nutrición Deportiva y Entrenamiento

Asunción, Paraguay

Diciembre, 2014

**RESUMEN**

La hidratación adecuada sirve para mantener el rendimiento y evitar la deshidratación. Con el objetivo de comparar el efecto de la hidratación durante el entrenamiento, sobre el cambio del peso y los parámetros urinarios, en futbolistas de campo sub 18, en el Club Fernando de la Mora en octubre de 2014, se realizó un estudio cuasi-experimental entre grupo, aleatorizado, con 20 jugadores, divididos en dos grupos, los intervenidos con 500ml de bebida deportiva durante el entrenamiento y los que siguieron su hidratación habitual. Los resultados: del total, el 50% se hidrata antes, 35% con agua mineral, seguido de jugo envasado, indicando entre 200 a 400ml de líquidos y el momento de hidratación,  $74,1 \pm 26,8$  minutos antes del inicio, y 30% indicó no consumir bebida. El 75% se hidrata durante, 80% con agua mineral, 30% consume 400ml, y 30% no contabiliza, el momento de hidratación  $46,8 \pm 5,9$  minutos después del inicio, cada 45 minutos. El 75% del total se hidrata después, 35% con agua mineral, seguidas por bebidas glucocarbonadas; el 45% con 500ml de líquido, el momento de hidratación  $15,8 \pm 12,8$  minutos del término. Con la misma tendencia entre grupos. La cantidad consumida fue  $2393 \pm 1103$  ml/día. No se encontró diferencia significativa en la tasa de sudoración, pero sí fue significativa en el consumo de bebidas durante la intervención. El cambio de peso, el % de peso perdido, el volumen, pH, color y densidad de la orina, no presentaron diferencia significativa. La mayoría se encontraban euhidratados según % de peso perdido, pero mayor deshidratación fue encontrada en el grupo intervenido y mayor sobrehidratación en el grupo no intervenido, siendo esta diferencia no significativa.

**Palabras clave:** Hidratación, fútbol de campo, sub 18, cambio de peso, parámetros urinarios, prácticas