



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESPECIALIZACION EN NUTRICION DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE HIDRATACIÓN DE ADULTOS JÓVENES SUPLEMENTADOS CON MONOHDRATO DE CREATINA DURANTE LA FASE DE CARGA Y EL RENDIMIENTO DE LOS MISMOS EN PRUEBAS DE FUERZA

Autoras

Lic. Cynthia Desiree Aquino Caballero

Lic. María Paola González Neufeld

Asunción, Paraguay

Año 2015

Esta investigación servirá para conocer qué tan efectiva es la aplicación de un protocolo de suplementación de creatina e hidratación adecuada, en cuanto al rendimiento en pruebas de fuerza, con respecto a un protocolo de suplementación con creatina con un consumo de agua menor a las recomendaciones generales; para así promover la aplicación de los mismos en el ámbito deportivo y, entonces, proveer una herramienta para potenciar los efectos de la suplementación con creatina, aumentar el rendimiento y reducir los posibles riesgos, si los hubiere, de lesiones que pueda provocar una inadecuada o insuficiente hidratación durante la misma.

El presente trabajo da pie a futuras investigaciones acerca de la suplementación con creatina a diferentes dosis de carga y mantenimiento con los protocolos de hidratación correspondientes, su influencia sobre los niveles de retención de líquido corporal a corto y largo plazo, sus efectos sobre la composición corporal, modificaciones del compartimiento muscular y los niveles de líquidos intra y extracelulares, sus efectos sobre la termorregulación corporal, y el resultado de todo lo anteriormente citado sobre rendimiento deportivo en pruebas de fuerza, potencia, velocidad y deportes de esfuerzos intermitentes. >