



UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS AMÉRICAS
PARAGUAY
FACULTAD DE LA SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS RESPECTO A LA HIDRATACIÓN EN
CICLISTAS DE CYCLESPOORT DE LA CIUDAD DE ASUNCIÓN

Por

LIC. NORMA ZULEMA COLARTE CÁCERES
LIC. JESSICA FABIOLA JARA VERA

Asunción - Paraguay
Año, 2013

CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS RESPECTO A LA HIDRATACIÓN EN CICLISTAS DE CYCLESPOORT DE LA CIUDAD DE ASUNCIÓN

Lic. Norma Zulema Colarte Cáceres

Lic. Jessica Fabiola Jara Vera

RESUMEN

INTRODUCCION: El ciclismo es un deporte de fondo en el que se ponen a prueba distintas y cualidades del atleta (VO_2 máx. de 70-80 ml/mn/Kg., resistencia y velocidad), donde la alimentación equilibrada en conjunto con la hidratación adecuada sigue siendo aspecto continuamente tratado que concierne a entrenadores y profesionales de la salud, donde son responsables de mantener un adecuado estado de hidratación en el atleta. **Objetivo:** Describir los conocimientos y prácticas respecto a la hidratación en ciclistas de cyclesport de la ciudad de Asunción. **Materiales y métodos:** Estudio observacional descriptivo de corte transversal. Se estudiaron a ciclistas que asistieron a la práctica de entrenamiento durante el periodo de octubre y noviembre del año 2013. Participaron 53 ciclistas. **Resultados:** La mayoría de los ciclistas correspondió al sexo masculino el 75, 5%. El promedio de edad en la población general fue de $24,7 \pm 9,5$ años. En cuanto al nivel de escolaridad en que se puede constatar que la mayoría presentó una educación de nivel terciario. Respecto a las categorías de los ciclistas cerca de la totalidad manifestó estar en una categoría amateur 54,7%. En general los ciclistas presentaron un conocimiento bueno 60,4% (n= 32). En relación a la práctica de hidratación de consumo y preferencias de bebidas en días de entrenamiento y no entrenamiento la bebida más consumida en ambos es el agua, pero optan de preferencia a la bebida energizante.

Conclusión: Los ciclistas poseen un conocimiento bueno respecto a la hidratación. Sin embargo, todavía existen atletas que necesitan de orientaciones sobre el tema. A pesar de que la mayoría posee práctica de hidratación adecuada, existen atletas con hábitos preocupantes por presencias de los síntomas.

Palabras claves: Conocimientos, prácticas, hidratación, Ciclismo.