



FACULTAD DE SALUD

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

**EFFECTOS DEL ESTADO DE HIDRATACIÓN Y LA PÉRDIDA DE PESO
POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO, EN EL RENDIMIENTO ÓPTIMO DE
JUGADORES DE RUGBY DE TERCERA LÍNEA DE 18 A 28 AÑOS, DEL CLUB
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ASUNCIÓN EN EL AÑO 2013**

Lic. Betharram Scarone Casco

Lic. Lourdes Rodríguez Ortellado

Asunción, Paraguay

Año 2013

INTRODUCCIÓN

Desde principios del siglo XIX, existen numerosos materiales científicos sobre el estado de hidratación y la función física, la disminución del agua corporal por debajo de los niveles normales provoca cambios en la función cardiovascular, termorreguladora, metabólica y nerviosa central, a medida que la deshidratación empeora. Sin embargo con esta aparente reducción en el rendimiento y los efectos adversos sobre la salud, los individuos físicamente activos tienden a no consumir suficiente cantidad de fluidos antes o durante el ejercicio.

Existen pocos estudios que analizan la hidratación de jugadores de rugby por ello el presente estudio resulta conveniente para controlar y valorar la hidratación como una variable fisiológica directamente relacionada con el rendimiento, el cual servirá para prevenir los desequilibrios hidroelectrolíticos durante los entrenamientos o partidos.

Esta investigación tiene como propósito dar a conocer en forma íntegra y explícita la importancia de una buena hidratación en atletas del deporte citado, interviniendo en la mejora del rendimiento deportivo.

Objetivo General

- Evaluar los efectos del estado de hidratación y la pérdida de peso posterior al entrenamiento, en el rendimiento óptimo de jugadores de rugby de tercera línea, de Primera División, de 18 a 28 años, de Sexo Masculino, durante fase competitiva del Club Universidad Autónoma de Asunción en el Año 2013.