

Protocolo de alimentación e hidratación para mejorar el rendimiento deportivo en la selección de Voleibol de ESPOL

PROBLEMA

En el ámbito universitario, el rendimiento deportivo impacta tanto en la esfera competitiva como en la académica. Este estudio se centra en el bajo rendimiento de los estudiantes de la selección de voleibol de la ESPOL a lo largo de múltiples semestres, y su relación con los hábitos alimenticios y de hidratación. Se detecta que el rendimiento deficiente puede estar influido por prácticas nutricionales y de hidratación inadecuadas.



OBJETIVO GENERAL

Diseñar un protocolo sobre hábitos de alimentación e hidratación adecuados para la optimización del rendimiento deportivo de los integrantes de la selección de voleibol de ESPOL.

PROPIUESTA



Figura 2. Metodología del estudio: Etapas del diseño del protocolo de alimentación e hidratación.

Dentro la guía de alimentación e hidratación, se abarcó una serie de contenido adaptado a corregir los patrones de consumo inadecuados:

- Plato saludable y grupo de alimentos.
- Pautas de hidratación.
- Cálculo de macronutrientes por gr/kg de peso.
- Interpretación del etiquetado y semáforo nutricional.
- Higiene Alimentaria sostenida por las 5 claves de la inocuidad alimentaria.
- Recetario con preparaciones culinarias acorde a la etapa y objetivo planteado.

Con esta propuesta se busca que los deportistas universitarios alcancen las necesidades energéticas e hídricas requeridas en los entrenamientos y competencias.

RESULTADOS

Población de 23 estudiantes, todos con rendimiento físico (100%) tuvieron un rendimiento físico categorizado como "malo".

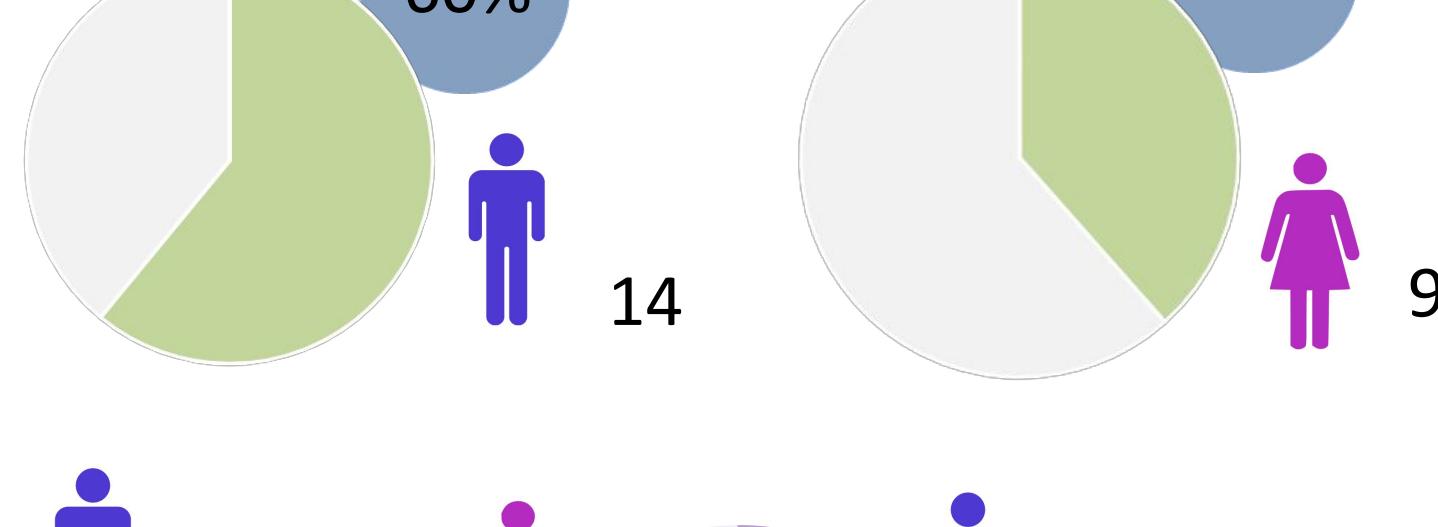
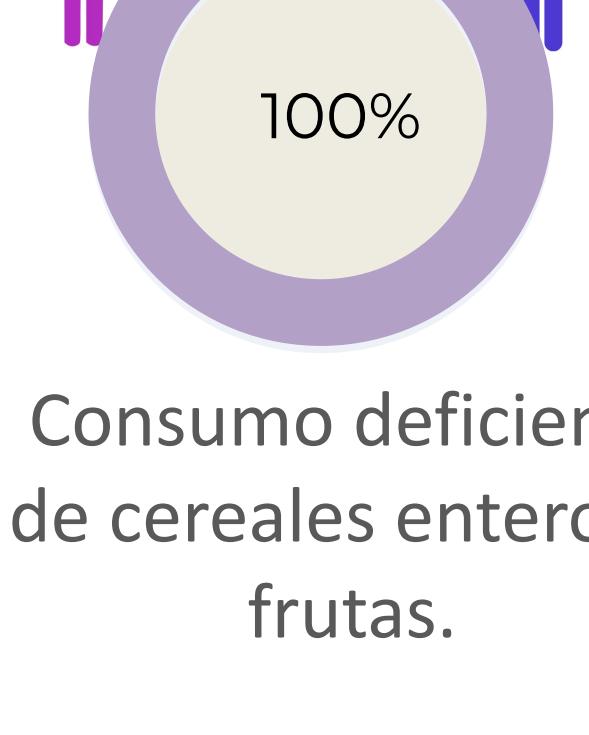


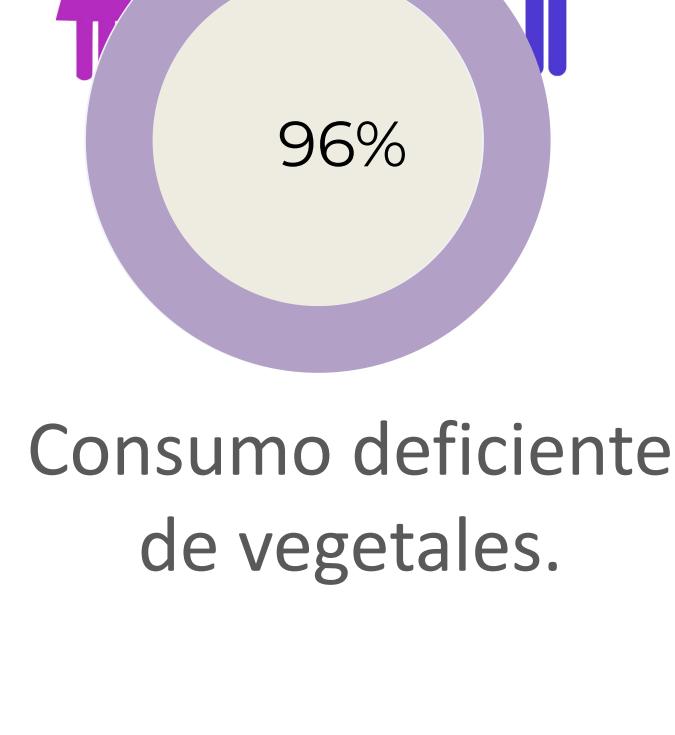
Figura 3 y 4. Distribución porcentual de la muestra.



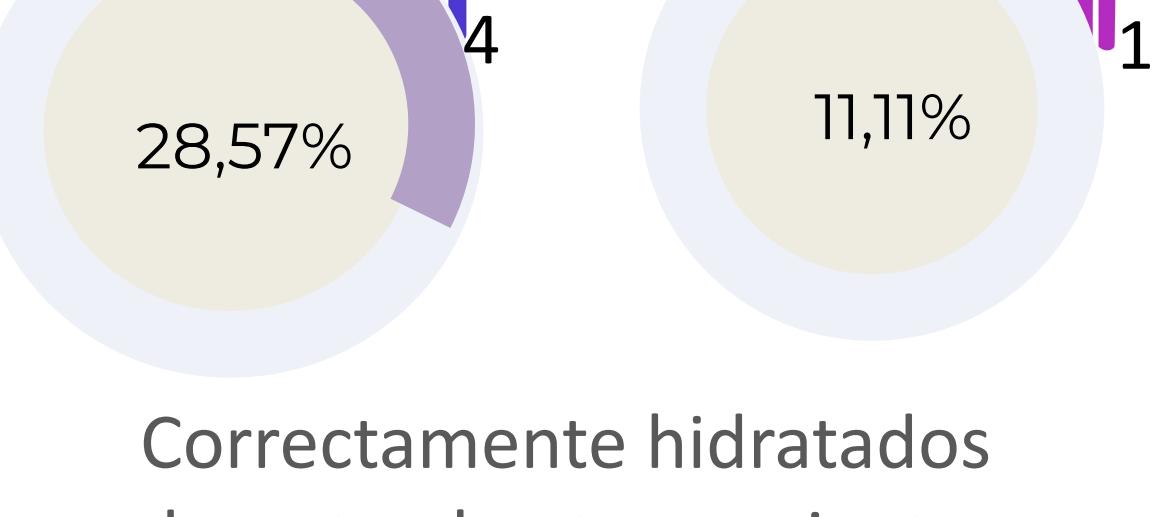
Consumo deficiente de huevo.



Consumo deficiente de cereales enteros y frutas.



Consumo deficiente de vegetales.



Correctamente hidratados durante el entrenamiento.

Figura 5, 6, 7, 8 y 9. Análisis e interpretación de patrones de consumo nutricional.

CONCLUSIONES



Los datos evidenciaron patrones de alimentación e hidratación deficientes que se reflejaron en el rendimiento físico de la mayoría de los atletas. El manual-guía, junto con el contenido audiovisual y las charlas, resultaron efectivos para mejorar la alimentación, hidratación y rendimiento deportivo en el equipo de voleibol universitario. Estos hallazgos resaltan la importancia de la nutrición en el deporte.

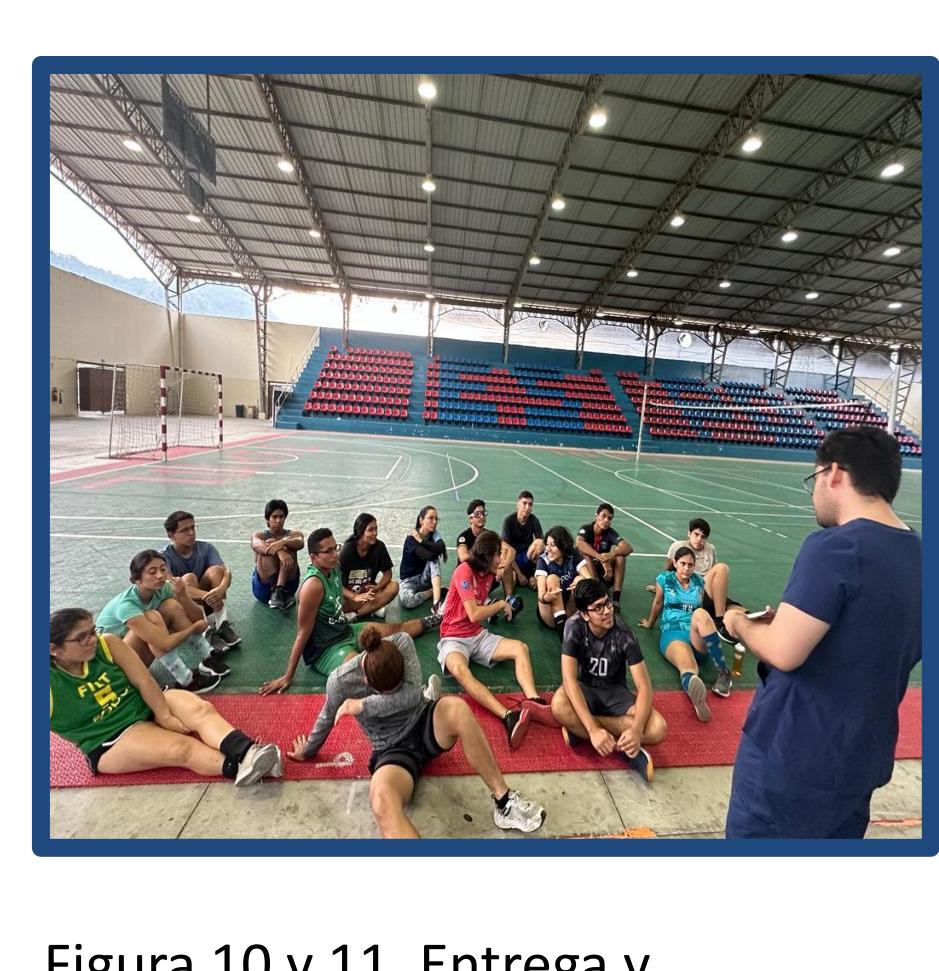


Figura 10 y 11. Entrega y socialización de los productos.