

# Diseño de protocolo de hidratación para los deportistas juveniles de las formativas del Club Sport Emelec

## PROBLEMA

La deshidratación en la práctica deportiva es un factor limitante del rendimiento físico y mental. Un jugador recorre casi 15 km durante un partido, y está expuesto a fluctuaciones frecuentes entre intensidades de ejercicio y altas tasas de trabajo, por lo que puede perder alrededor de 2 kg de su peso en líquidos que deben ser recuperados. Una deshidratación mínima en ellos podría producir consecuencias fisiológicas como afectar su rendimiento deportivo.



## OBJETIVO GENERAL

Diseñar un protocolo de hidratación para mejorar el rendimiento de los deportistas juveniles de las formativas del Club Sport Emelec.

## PROPUESTA

Se elaboró un protocolo de hidratación para deportistas, y con los resultados obtenidos se pudo reforzar el contenido del manual.

Este incluye temas como:

- La importancia de la hidratación
- Sus beneficios para el rendimiento deportivo
- Tipos de bebidas
- Una serie de pasos que se deben seguir para mejorar el estado de hidratación antes, durante y después de la práctica deportiva.



CONTENIDO	
<b>CONCEPTOS BÁSICOS</b>	
05	Agua
06	Sed -Deshidratación
07	Electrolitos
<b>HIDRATACIÓN</b>	
09	¿Qué significa estar hidratado?
10	¿Podemos almacenar agua?
11	¿Cuánta agua debemos beber?
<b>PROTOCOLO</b>	
12	Ingesta de líquidos
13	La hidratación antes, durante y después de hacer deporte
15	¿Cómo elegir la bebida más adecuada?
16	¿Cómo saber si estamos hidratados?

## RESULTADOS

Para evaluar a los futbolistas de las formativas de la sub-15 del Club Sport Emelec, se utilizó la técnica de pesado antes y después del entrenamiento. Se observó una variación media de peso de 3.97 %, considerada deshidratación significativa y una tasa media de sudoración de 2.594 litros/hora.

Estadístico	Volumen consumido de agua (L)	Tasa de sudoración (l/h)
Media	0.896	2.594
Desviación estándar	0.684	1.726
Mínimo	0	-0.65
Máximo	2.10	4.83



Posiciones	Peso perdido (Kg)	Tasa de sudoración (litros/hora)	Deshidratación (%)	Grado de Deshidratación
Arqueros	1.59±3.53	2.28±2.14	1.52±4.64	Mínima
Defensas	2.20±2.48	2.15±1.87	3.72±4.10	Significativa
Delanteros	2.11±1.82	2.47±2.10	3.69±3.11	Significativa
Mediocampistas	2.98±1.59	3.17±1.48	4.97±2.73	Significativa

Se tomó en cuenta la característica de cada posición de jugador, donde se esperaban resultados diferentes entre jugadores de campo y porteros, aquí se obtuvo que los mediocampistas presentaron un mayor porcentaje medio de deshidratación 2.98%, frente a 1.59% que se obtuvo para los arqueros.

## CONCLUSIONES

- El 55% de los futbolistas que participaron en este proyecto, presentaron un grado de deshidratación grave, y puede verse reflejado en el consumo medio de agua de 896 ml, considerando que los deportistas no bebieron suficiente líquido durante su sesión de entrenamiento para reponer las pérdidas por sudor.
- Los resultados obtenidos en este proyecto permitieron fortalecer la información incluida en el protocolo de hidratación para deportistas, y así ofrecer una herramienta útil en función de fomentar a un correcto estado de hidratación en la actividad deportiva.