

PROTOCOLO DE HIDRATACIÓN DIRIGIDO A LA SELECCIÓN DE FÚTBOL, VOLEIBOL Y BÁSQUETBOL DE ESPOL

PROBLEMA

La deshidratación en los deportistas de fútbol, básquetbol y voleibol de la comunidad politécnica reduce su rendimiento y afecta su salud. La falta de líquidos y electrolitos durante el ejercicio debilita la fuerza y resistencia muscular, impactando el sistema cardiovascular y la capacidad de recuperación.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un protocolo de hidratación para mejorar el rendimiento deportivo de los integrantes de la selección de fútbol, básquetbol y voleibol de ESPOL.



Figura 1. Pesaje de la selección masculina de básquetbol

PROPUESTA



Datos personales y relacionados con la actividad

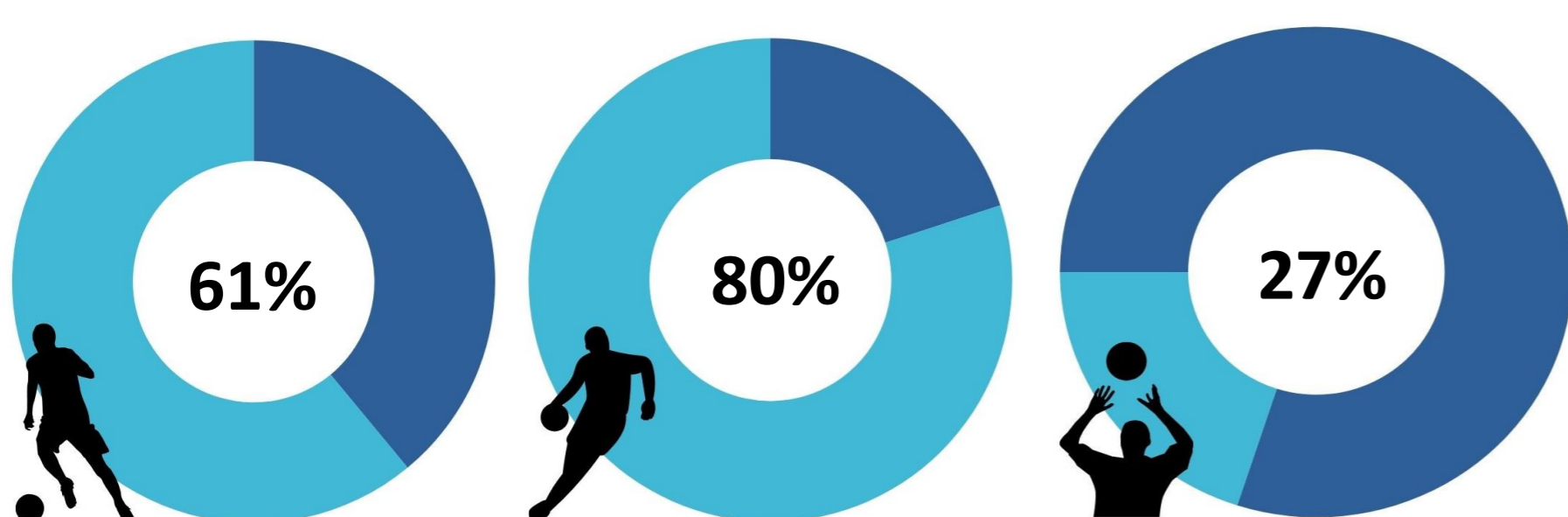


Herramientas utilizadas



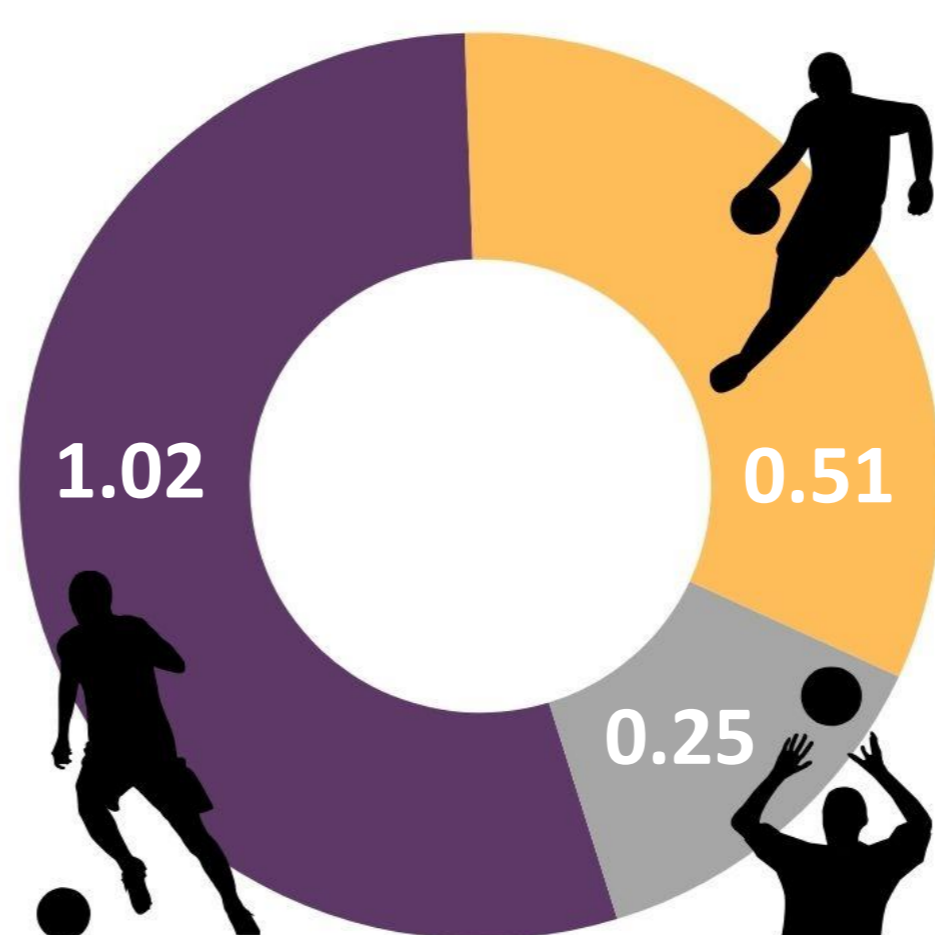
RESULTADOS

La muestra total fue de 44 estudiantes de sexo masculino, con una edad media de 21.66 años. El cual estaba constituido por el equipo de fútbol (41%), básquetbol (34%) y voleibol (25%)

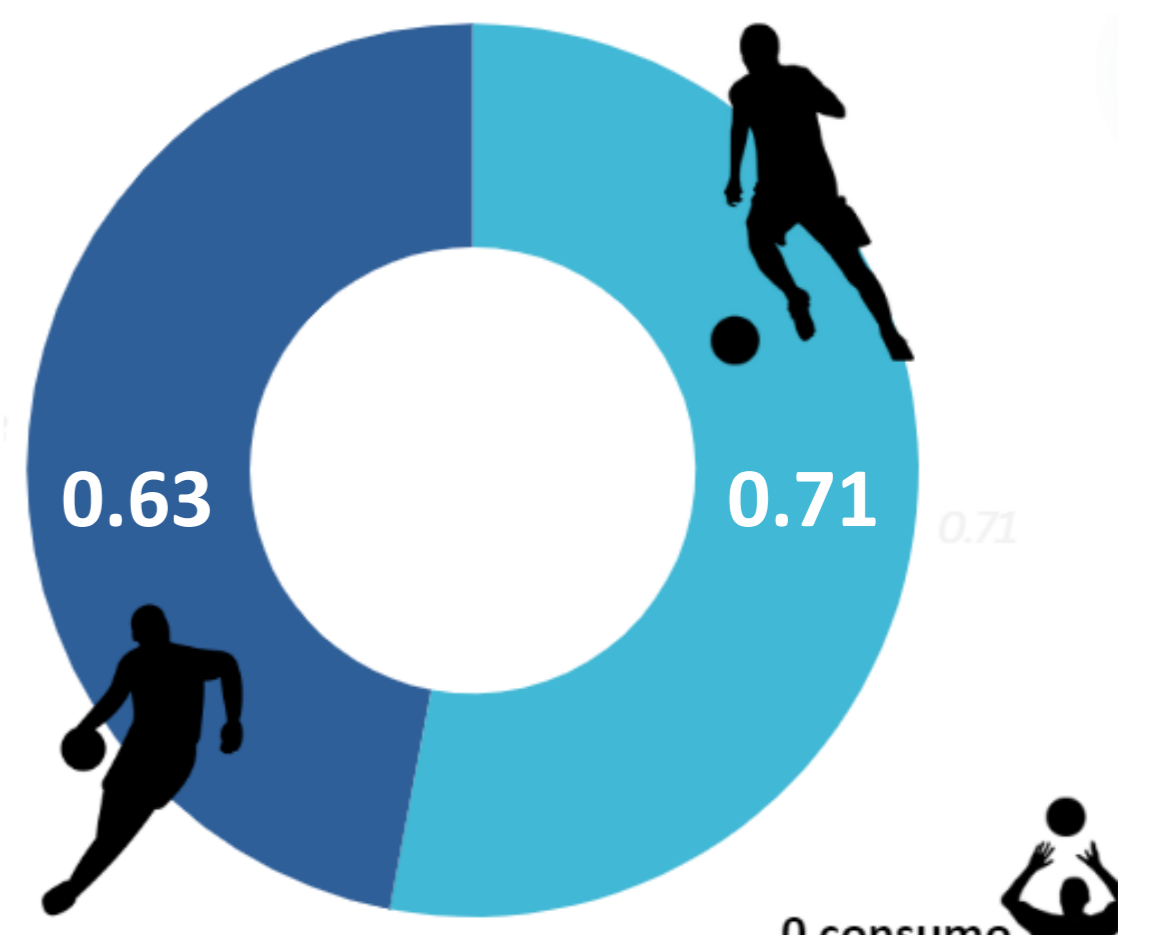


Correctamente hidratados durante el entrenamiento

Tasa de sudoración: Pérdida de líquido por hora



Consumo de líquido durante el entrenamiento



Volumen de líquido en litros

CONCLUSIONES

- Los resultados revelaron diferencias significativas en los patrones de consumo de líquidos entre las distintas disciplinas deportivas, destacándose el grupo de voleibol, que no consumió líquido alguno durante el entrenamiento.
- El análisis de la pérdida y consumo de líquidos evidenció una reposición inadecuada por parte de los deportistas durante las sesiones de entrenamiento.
- Estos hallazgos fueron fundamentales para enriquecer la información y optimizar las estrategias integradas en el protocolo de hidratación.



Figura 2. Protocolo de hidratación