



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Grado de hidratación y nivel de práctica de aporte hídrico en deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo.

**TESIS PARA OBTENER TITULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN NUTRICIÓN**

**AUTORA:**

ANTICONA SALAZAR KARLA

**ASESORA:**

Dra. MILLY OTINIANO GARCÍA

**LINEA DE INVESTIGACION:**

ALIMENTACION Y NUTRICION

TRUJILLO, PERU

2015

## RESUMEN

El objetivo del estudio es determinar la relación entre el grado de hidratación y nivel de práctica de aporte hídrico en deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo. Se hizo un estudio Observacional descriptivo en 50 deportistas que practican ciclismo in door de diferentes gimnasios de Trujillo, entre los 19 a 29 años. Se les dio una lista de alimentos y suplementos que no deberían consumir 72 horas previas a la evaluación; el día de la prueba se realizó un pesaje y volumen de orina previo y final para cuantificar pérdidas hídricas, color de orina previo y final para medir grado de hidratación y el volumen de líquidos que usaron para hidratarse durante y después de la prueba. La prueba consistió en pedalear en bicicletas estáticas durante 60 minutos, con la finalidad de producir sudoración.

Según los resultados se aprecia una independencia estadística entre el grado de hidratación según variación de peso, color de orina y volumen de orina y el nivel de práctica de aporte hídrico en los deportistas de ciclismo in door de gimnasios de Trujillo ( $p= 0.817$ ,  $p= 0.668$  y  $p= 0.382$  respectivamente). La variación de peso indica ser normal, donde la mayoría de los deportistas tienen una ingesta de líquidos muy similar a su tasa de sudoración (Variación: +1 a - 1.5); el color de orina evidencia a 42% con un nivel de hidratación normal al inicio 50% al final; según el volumen de orina se observa una mayoría con un estado de deshidratación (58%) y un volumen de orina equidistribuido en deshidratación (50%) y normal (50%) al final. Mientras que el nivel de práctica de aporte hídrico es bueno (62%) y el otro tanto su práctica es regular (38%).

**Palabras claves:** *ciclismo in door, hidratación, deshidratación, agua, bebida rehidratante*

## **ABSTRACT**

The aim of the study is to determine the relationship between the level of hydration and water balance of indoor cycling athletes in Trujillo. In an observational descriptive study which involved 50 athletes between 19-29 years who practice indoor cycling in different fitness centers of Trujillo. They were given a list of foodstuff and supplements that should not take 72 hours before evaluation. The day of the evaluation a test on a weighing and volume of urine was done, to quantify preliminary and final fluid losses, color of urine and to measure the degree of hydration and fluid volume they used to hydrate during and after the test was performed. The test consisted of pedaling stationary bikes for 60 minutes, in order to produce sweating.

According to the results we could observe a statistical independence between the level of hydration by weight variation, color of urine and urine volume and the level of practice of water balance of indoor cycling athletes in fitness centers of Trujillo ( $p = 0.817$ ,  $p$  is  $= 0.668$  and  $p = 0.382$  respectively). The weight variation indicates normal, where most athletes have a fluid intake very similar to their statistical rate (Variation:  $+1 - 1.5$ ); urine color evidence to 42% with a hydration level normal at the beginning and 50% at the end; according to the volume of urine the majority (58%) is observed with a level of dehydration and an urine volume evenly distributed in dehydration (50%) and normal (50%) at the end. While practicing the level of water balance is good (62%) and the remaining its practice is regular (38%).

**Keywords:** indoor cycling, hydration, dehydration, water, sports drink