

2. OBJETIVOS

Objetivo general.

Diagnosticar el estado de hidratación en los integrantes del equipo representativo de TKD de la UDLAP.

Objetivos específicos.

1. Evaluar la tasa de sudoración de los taekwondoínes en etapa de pre-competencia.
2. Relacionar la tasa de sudoración con el porcentaje de cambio de peso en etapa de pre-competencia.
3. Evaluar la composición corporal de los taekwondoínes en la etapa de pre-competencia.
4. Evaluar la composición corporal de los taekwondoínes el día de la competencia.
5. Evaluar la composición química y la turbidez de la orina en etapa de pre-competencia y el día de la competencia.
6. Evaluar la GEO y el color de la orina en etapa de pre-competencia, pesaje y el día de la competencia.
7. Evaluar el nivel de hidratación de los taekwondoínes posterior a la ingesta de agua de coco, bebidas deportivas o agua natural.
8. Cuantificar el consumo de líquidos en la etapa posterior al pesaje.
9. Comparar el nivel de hidratación entre la ingesta de agua de coco, bebidas deportivas y agua natural.
10. Relacionar el nivel de hidratación con los resultados de la competencia.
11. Relacionar la ganancia de peso después del pesaje con la composición corporal.