

## 1. JUSTIFICACIÓN

El TKD es uno de los deportes olímpicos de combate en el que se utiliza el método de deshidratación como una de las técnicas de “WC” para estar dentro de una categoría de peso específica previo a una competencia. De manera que la deshidratación no afecte el rendimiento físico y competitivo del deportista, ésta no debe superar una pérdida mayor al 2% del PCT, así como debe haber una rápida y adecuada rehidratación con la bebida que mejor cumpla con estos requerimientos.

En general, existen diferentes opciones de hidratación para los atletas, entre ellas las más comunes son las bebidas deportivas o isotónicas y el agua. En la actualidad, se ha recomendado el consumo del agua de coco como alternativa natural debido a que es una bebida isotónica que contiene electrolitos, vitaminas, minerales, HCO, ácidos grasos y una osmolalidad parecida a la de la pared intestinal lo que hace que su absorción sea favorable; sin embargo, no existen muchos estudios en los que se compruebe que ésta es una bebida rehidratante adecuada para deportistas.

De esta forma, es conveniente conocer el estado de hidratación en los días previos al pesaje, el pesaje y el de la competencia; con la finalidad de analizar cómo va cambiando éste en la etapa precompetitiva y que el rendimiento no se vea comprometido por esta causa. Además de comprobar si lo que pierden en los últimos días antes del pesaje está relacionado con el nivel de hidratación o con otro componente de la composición corporal.

De igual manera, es importante saber qué bebida (agua de coco, bebidas deportivas o agua natural) rehidrata mejor y más rápido a los deportistas, la cual permita una adecuada reabsorción de electrolitos y de líquido, ya que esto evitará que el rendimiento se vea afectado y puedan lograrse mejores resultados deportivos.

Además que estos estudios sobre hidratación no se han realizado en México, a diferencia de otros países como Corea del Sur, Brasil o Canadá.