

6. CONCLUSIONES

En este estudio pudo observarse que conforme se acercaba el día del pesaje; el cambio en la hidratación, el cambio de peso y la tasa de sudoración disminuyeron. Estos valores están altamente relacionados con la pérdida de agua como técnica de "WC" a la que se expusieron los participantes con la finalidad de alcanzar el peso requerido. El género no es un factor que afecte la prevalencia de las pérdidas rápidas de peso, es decir, tanto hombres como mujeres llevan a cabo los métodos de "WC"; fenómeno observado de igual forma en este estudio.

Otros componentes que se vieron alterados fueron la MM, MG y el AF, además del % de hidratación, siendo la más significativa la pérdida y la ganancia del % de hidratación lo que afectó en mayor medida los cambios en el PCT.

En relación con la medición del nivel de deshidratación, se observó que varios de los componentes de la química de orina, como las cetonas, la sangre, las proteínas y la bilirrubina, se vieron cada vez más alterados conforme se acercaba el día del pesaje. Casi todos llegaron a la normalidad en el día de la competencia, como fue el caso de las cetonas. En el pH no se observó este comportamiento, es decir, no hubo gran diferencia entre las mediciones de la etapa de pre- competencia con la de post- pesaje.

De acuerdo a la GEO, el color y la turbidez de la orina se pudo determinar que el grado de deshidratación fue incrementándose mientras se acercaba el día del pesaje, de igual manera éstos métodos permitieron analizar que el nivel de deshidratación disminuyó el día de la competencia.

Después de analizar el nivel de hidratación del día de la competencia tras la ingesta de Gatorade, agua de coco y agua natural se pudo llegar a la conclusión que en el grupo del Gatorade no hubo participantes con deshidratación severa como se presentó en el día del pesaje, pero tampoco apareció un porcentaje de

competidores en la categoría de buena hidratación. Mientras que los integrantes del grupo de agua de coco se mantuvieron en el mismo porcentaje de deshidratación severa y deshidratación significativa que presentaron el día del pesaje con la excepción de que hubo un porcentaje en la división de buena hidratación.

Se puede decir que el Gatorade mejoró el nivel de hidratación más que el agua de coco, pero los resultados cualitativos respecto al nivel de recuperación fueron mejores para el agua de coco en donde los participantes mencionaron que el sabor no fue de su agrado pero se sintieron mucho mejor, a diferencia de los comentarios sobre el Gatorade que sintieron la boca seca y tuvieron que compensar esa sensación ingiriendo agua natural.

Por último, todos los participantes que no clasificaron se encontraban en deshidratación severa o significativa pero de igual forma había competidores con deshidratación severa, significativa, mínima de bien hidratados entre los que sí clasificaron. Cabe mencionar que 2 de los participantes que no clasificaron fue por desconcentración durante el combate, el cual es un efecto adverso de la deshidratación. De acuerdo a otros estudios, los atletas que pierden más peso y de forma más severa son los que tienen mejores resultados. Es por eso que se llega a la conclusión que el nivel de deshidratación no influye de manera significativa sobre los resultados competitivos aunque sí del rendimiento físico.

Para futuras investigaciones es recomendable:

- Medir turbidez desde el primer día.
- Hacer recordatorios de 24 horas en todos los días del estudio.
- Tener una muestra más grande.

Recomendaciones:

- Pegar escala de Armstrong en baños en el área de deportes para que los deportistas puedan conocer su estado de hidratación.
- Educación nutricional sobretodo en el área de hidratación.