

INDICE	Páginas
Abreviaturas.....	XI
RESUMEN	1
1. INTRODUCCION	3
2. OBJETIVOS.....	5
3. HIPÓTESIS.....	6
4. MARCO TEÓRICO.....	7
4.1 Taekwondo y las técnicas de pérdida de peso.....	7
4.1.1 Categorías de peso en TKD.....	8
4.2 El agua en el cuerpo.....	8
4.2.1 Distribución del líquido corporal.....	9
4.3 Hidratación.....	10
4.3.1 Electrolitos y absorción intestinal.....	11
4.3.2 Hidratación en taekwondoínes.....	13
4.4 Deshidratación en taekwondoínes.....	14
4.5 Rehidratación en taekwondoínes.....	16
4.6 Hiponatremia asociada con el ejercicio.....	17
4.7 Tipos de bebidas.....	18
4.8 Relación hidratación con rendimiento físic.....	22
5. JUSTIFICACIÓN.....	25
6. METODOLOGÍA.....	26
6.1. Diseño de la investigación.....	26
6.2. Variables.....	26
6.3. Método de recolección de datos.....	28

6.4. Toma de mediciones.....	34
6.5. Criterios de selección.....	47
6.6. Captación de la información.....	48
6.7. Procedimiento de muestreo.....	49
6.8. Análisis de información.....	49
6.9. Ubicación espacial y temporal.....	49
7. RESULTADOS Y DISCUSIONES.....	51
8. CONCLUSIONES.....	81
9. REFERENCIAS.....	83
10. ANEXOS.....	91
ANEXO 1. Carta de consentimiento informado.....	91
ANEXO 2. Carta de revocación.....	94
ANEXO 3. Registro de bebidas.....	96
ANEXO 4. Tabla para análisis de orina.....	97
ANEXO 5. Tabla para tasa de sudoración.....	98
ANEXO 6. Parámetro tiras Multistix.....	99