

LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN EN LA PRÁCTICA FÍSICA AMATEUR EN LA PISTA DE LA UNIDAD DEPORTIVA DE VILLA DE ÁLVAREZ

Introducción. La hidratación en la práctica física como fenómeno social en la actualidad, donde hay aspectos que se convierten en objeto de estudio desde diferentes puntos de vista, observando a los deportistas amateurs en la pista de la unidad deportiva Gil Cabrera Gudiño de Villa de Álvarez.

Dando por entendido que práctica física es lo mismo que actividad física, definiéndola como cualquier movimiento corporal que incremente el gasto de energía sobre el nivel de reposo (Valencia, 2008).

La hidratación es muy importante en la práctica física, la ingesta necesaria de líquidos antes, durante y después de la actividad física tiene grandes beneficios en el rendimiento de las personas. Es bueno mantener los niveles adecuados de líquidos en nuestro cuerpo durante la actividad física, ya que la pérdida de líquidos de nuestro organismo a través de la sudoración puede superar los dos litros, ocasionando un desequilibrio en nuestro cuerpo.

Hidratarnos antes de la práctica física ayuda a minimizar el aumento de la temperatura corporal y disminuye la percepción del esfuerzo realizado, hidratarnos durante la actividad física ingiriendo líquidos en intervalos regulares con pequeños sorbos, ayuda a reponer el agua y electrolitos perdidos por la sudoración, también es importante hidratarnos después de terminar la actividad física haciéndolo lo más pronto posible para tener una adecuada recuperación.

El tipo de hidratación que se debe de consumir en la práctica física dependerá de diversos factores como el clima, la intensidad y duración del ejercicio, es así como tenemos elegir entre las bebidas hipotónicas, hipertónicas o isotónicas.

La sed puede ser un indicador de falta de líquidos en nuestro cuerpo después de la actividad física, la ingesta de gran cantidad de líquidos reduce rápidamente esta sensación que solo diluye la sangre y estimula la producción de orina ocasionando una deshidratación.

Es por eso que tenemos que saber de qué manera hidratarnos para evitar cualquier daño a nuestro organismo.

Métodos. La técnica que se utilizó fue un trabajo etnográfico, los recursos que se utilizaron fueron libretas, celular, cámara. Se logró observar el tipo de hidratación, cantidad de hidratación, frecuencia con que se hidratan, marca de la hidratación que usan, interrumpen su actividad física por hidratarse, toma su hidratación de forma fría o al tiempo, utilizan adecuadamente la hidratación, reacción de la hidratación durante el ejercicio. La observación se verificó durante un periodo de 2 semanas, acudiendo 4 días a la semana de lunes a jueves a los deportistas de la pista de tartán en la unidad deportiva Gil Cabrera Gudiño.

Conclusión. La mayoría de la gente que realiza actividad física se hidrata con agua durante su práctica física, algunas otras personas utilizan otro tipo de hidratación como el

powerade. La cantidad de hidratación de las personas es con botellas en su mayoría de 1 litro. La frecuencia de hidratación varía de acuerdo a su entrenamiento, algunos se hidratan 2 o 3 veces durante su actividad y, en cambio, el grupo de atletismo se hidrataba frecuentemente. La marca Ciel es la que se consume en su mayoría por la gente, siguiéndole el powerade y el gatorade. La interrupción de la actividad física de las personas es variada, algunas personas si se detienen para hidratarse y, en cambio, otros se hidratan hasta el final. La gran mayoría de la gente se hidrata con agua al tiempo, algunos se hidrataban con agua fría y se logró identificar debido a que la botella estaba sudando. La gran mayoría de las personas se hidratan con dos, tres traguitos, algunos se empuñan la botella acabándosela de dos, tres tragos. La reacción de las personas después de hidratarse no afecta en su mayoría a nadie, se hidrataban y continuaban sus actividades sin problemas, a algunos les ayudaba a recuperarse.

Referencias.

*Peniche, C. (2011). *Nutrición aplicada al deporte*. México: Mc Graw Hill.

*Williams, M. (2002). *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

*Maughan, R. (1998). *Restoration of water and electrolyte balance after exercise*. United States Of America: Mc Graw Hill

*Valencia, M. (2008). *Nutrición y actividad física. Nutriología médica*. México: Médica Panamericana.