

# ALIMENTACIÓN, INGESTA DE AGUA Y CALIDAD DEL SUEÑO EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA

Núñez-Rocha GM, Martínez - Hernández R, Cañamar-Ramírez M, Ávila-Ortiz MN  
 Universidad Autónoma de Nuevo León

## Introducción

Los atletas de alto rendimiento (AAR) deben contar con una alimentación saludable, ingesta adecuada de agua y buena calidad del sueño, para preservar la salud, tener una buena calidad de vida y mejorar el rendimiento físico antes, durante y después de los entrenamientos.

## Objetivo

Evaluar la calidad de la alimentación, ingesta de agua y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento de una universidad pública.

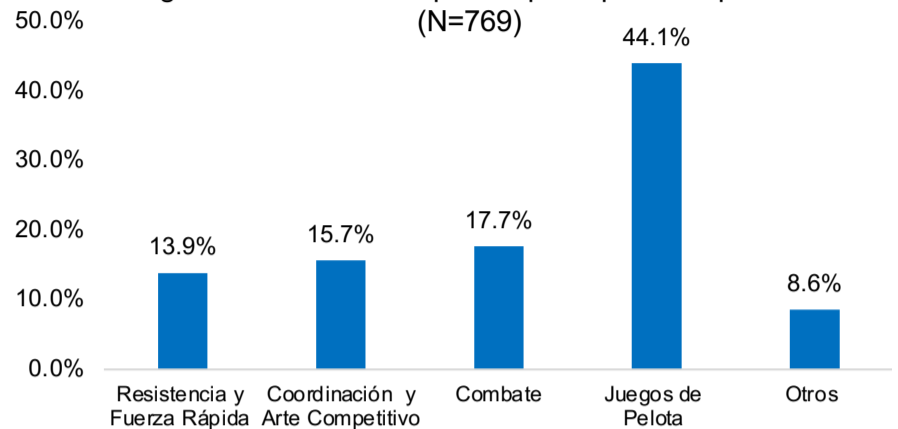
## Metodología

Diseño transversal, con una N= 769 AAR. Se aplicó una encuesta digital previa autorización y firma de consentimiento informado. Contenía variables sociodemográficas y generales. Se estableció la calidad de la alimentación mediante el Índice de alimentación saludable, se midió ingesta de agua en 24 horas mediante auto-reporte y la calidad del sueño mediante el instrumento de Pittsburgh Sleep Quality Index. Se aplicaron promedios, desviación estándar, frecuencias y porcentajes.

## Resultados

El 57.7% eran mujeres, el promedio de edad fue de  $19.8 \pm 2.6$ , 64.6% era de Nuevo León, 33.2 % trabajaba, 98.8% no tenía pareja, 84.3% vivía con sus padres, 22.1% del total de participantes pertenecía a la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica y 21.7 % cursaba tercer semestre de la licenciatura. El promedio de consumo de agua fue de  $1825 \pm .828$  mililitros en 24 hrs.

Figura 1. Atletas Participantes por Tipo de Deporte \* (N=769)



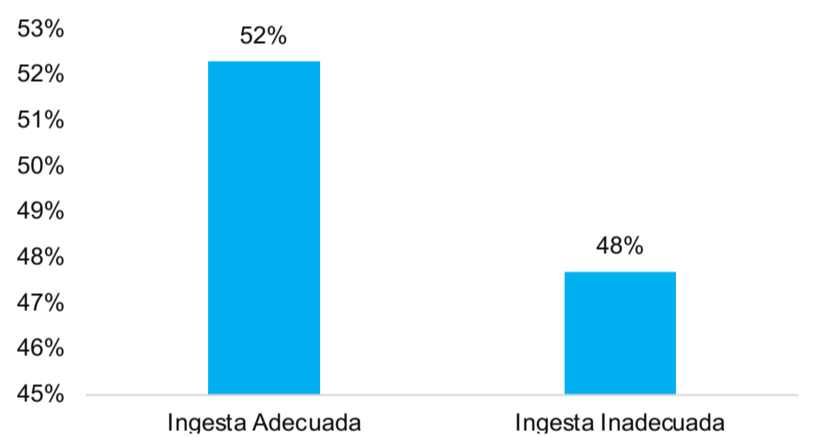
Fuente: Elaborado por el autor. Nota: \*Clasificación de M. Bouet, 1968: Resistencia y Fuerza (atletismo, escalada y triatlón y levantamiento de pesas). Coordinación y arte competitivo (animación, gimnasia aeróbica, natación, water polo, tiro con arco y ajedrez). Combate (box, esgrima, judo, karate y tae kwon do). Juegos de pelota (Fútbol americano, basketball, fútbol rápido, fútbol soccer, tenis, tenis de mesa, voleibol, voleibol de playa, handball, hockey sobre pasto, béisbol softball y tochito).

Tabla 1. Calidad de la Alimentación n=699\*

Índice de alimentación	F	%
Saludable	192	27.4
Necesita Cambios	507	72.6
Poco Saludable	0	0
Total	699	100

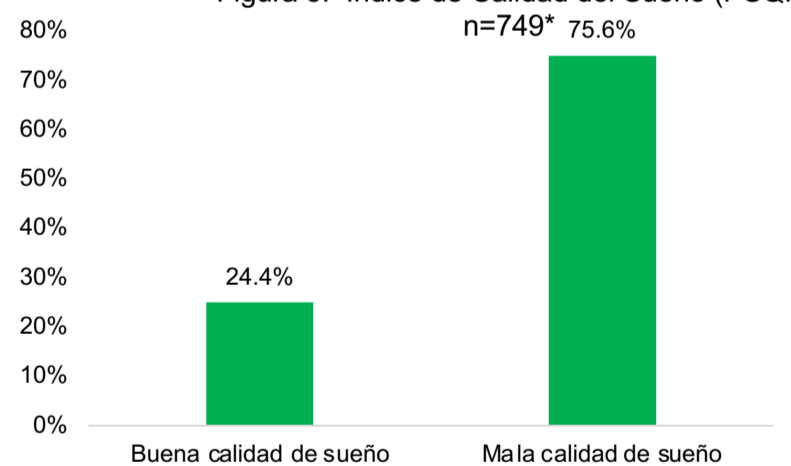
Fuente: Encuesta Directa \*Total de los participantes que contestaron los ítems

Figura 2. Ingesta de Agua n=755\*



Fuente: Encuesta Directa \*Total de los participantes que contestaron los ítems

Figura 3. Índice de Calidad del Sueño (PSQI) n=749\* 75.6%



Fuente: Encuesta Directa \*Total de los participantes que contestaron los ítems

## Conclusiones

En la mayoría de los atletas se observa una alimentación poco saludable y una mala calidad del sueño y casi la mitad de los AAR presentaba una ingesta de agua inadecuada. Es importante diseñar estrategias para mejorar estos hábitos y optimizar el rendimiento físico, la calidad de vida y la salud.

## Bibliografía

American Dietetic Association. (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109, 3, 509-27. DOI: [10.1249/MSS.0b013e31890eb86](https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31890eb86).  
 Barbero, J., Castagna, C. & Granda, J. (2006). Deshidratación y reposición hídrica en jugadores de fútbol sala: efectos de un programa de intervención sobre la pérdida de líquidos durante la competición. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 17, 93-106.  
 Belval, L., Hosokawa, Y., Casa, D., Adams, W., Armstrong, L., Baker, L., et al. (2019). Practical Hydration Solutions for Sports. *Nutrients*, 11, 7, 2-15. DOI: [10.3390/nu11071550](https://doi.org/10.3390/nu11071550)  
 Berti-Zanella, P., Maciel-August, P., Donner-Alves, F., Matte, C. & Guerini de Souza, C. (2018). Association of healthy eating index and oxidative stress in adolescent volleyball athletes and non-athletes. *Nutrition*, 60, 230-234 doi: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.10.017>  
 Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. & Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*, 28, 193-213. DOI: [10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).  
 Duarte, E. & Anderson, G. (2013). Programa de autocuidado para el mejoramiento de la calidad de vida de atletas universitarios. *Revista de Enfermería Actual de Costa Rica*, 25, 1-13. DOI: [10.15517/revenf.v0i25.11838](https://doi.org/10.15517/revenf.v0i25.11838).  
 Gupta, L., Morgan, K. & Gilchrist S. (2017). Does Elite Sport Degrade Sleep Quality? A Systematic Review. *Sports Med*, 47, 1317-1333. DOI: [10.1007/s40279-016-0650-6](https://doi.org/10.1007/s40279-016-0650-6)