

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

Ávila-Ortiz MN, Márquez-Zamora L, Martínez - Hernández R, Núñez-Rocha GM
Universidad Autónoma de Nuevo León

Introducción. Los atletas de alto rendimiento deben contar con una alimentación saludable, ingesta adecuada de agua y buena calidad del sueño, para mejorar su rendimiento físico antes, durante y después de entrenamientos y competencias. **Objetivo:** Establecer la alimentación, ingesta de agua y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento de una universidad pública. **Material y métodos:** Diseño transversal, participaron N= 769 atletas de diferentes tipos de deportes. Previo consentimiento informado, se aplicó una encuesta en línea con duración de 10-15 minutos enviada a través de un enlace. Se incluyeron características sociodemográficas, tipo de deporte, y preguntas sobre hábitos saludables en el último mes. El índice de alimentación saludable (IAS) se calculó mediante frecuencia de consumo alimentario, la ingesta de agua consumida en 24 hrs se evaluó mediante el auto reporte y la calidad del sueño se evaluó mediante el índice de calidad de sueño de Pittsburg. Se aplicaron promedios, desviación estándar, frecuencias y porcentajes. **Resultados.** 57.7% eran mujeres, el promedio de edad fue 19.8 ± 2.6 años. Predominaron deportes de pelota. En relación con el IAS, únicamente 25% mostró una alimentación saludable; el promedio de consumo de agua fue de $1825 \pm .828$ mililitros en 24 hrs. Solo 48% de las mujeres y 36.8% de los hombres tenía una ingesta adecuada de agua. En cuanto a la calidad del sueño 24.4% presentó buena calidad del sueño. **Conclusiones:** En la mayoría de los atletas se observa una alimentación poco saludable, inadecuada ingesta de agua, sobre todo en hombres y mala calidad del sueño en su mayoría. Es importante diseñar estrategias para mejorar estos hábitos y optimizar el rendimiento físico, la calidad de vida y la salud.

Palabras clave: Atletas. Alimentación. Ingesta de agua. Hidratación. Calidad del sueño.