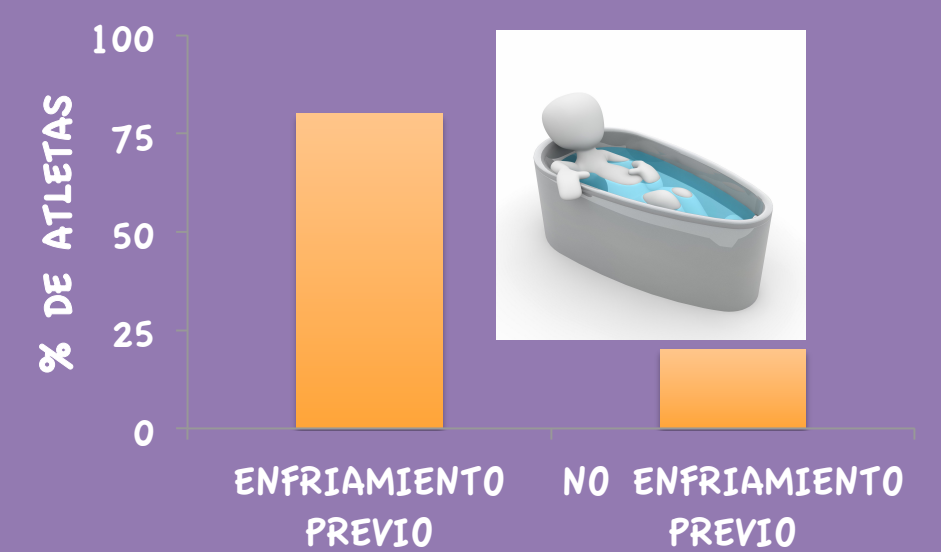


- MARATONIANOS Y MARCHADORES COMPITIENDO EN
- 83 ATLETAS CUESTIONARIO ANTES DE COMPETIR
- MASA CORPORAL MEDIDA EN 74 ATLETAS
- TEMPERATURA CORPORAL MEDIDA EN 56 ATLETAS
- TEMPERATURA CUTÁNEA MEDIDA EN 49 ATLETAS



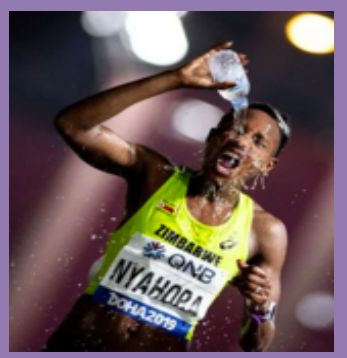
PRINCIPALES OBSERVACIONES DEL CUESTIONARIO Y COMPETICIÓN



ESTRATEGIAS DE ENFRIAMIENTO PREVIO



- LA EXPERIENCIA PERSONAL ES EL FACTOR MÁS INFLUYENTE EN LA ESTRATEGIA DE HIDRATACIÓN
- ATLETAS QUE INGERIERON >2 L FUERON (82 %) MARCHADORES DE 50K VS 41 % MARATÓN Y 20K MARCHA
- TASA HIDRATACIÓN EN MARATONIANOS FUE DE $0,7 \pm 0,3 \text{ L} \cdot \text{H}^{-1}$ VS $1,1 \pm 0,3 \text{ L} \cdot \text{H}^{-1}$ EN 20K MARCHA
- NI EL VOLUMEN INGERIDO, NI ELECTROLITOS, NI CARBOHIDRATOS TUVIERON EFECTO SOBRE MARCA CONSEGUIDA



ENFRIAMIENTO EN CARRERA



¿QUÉ OBSERVARON EN LA PERDIDA DE MASA CORPORAL Y TEMPERATURA?

NINGUNA INFLUYÓ SOBRE LA MARCA CONSEGUIDA

- MAYOR PÉRDIDA DE MASA CORPORAL EN MARATONIANOS ($-3,3 \pm 1,6 \%$)
- ↓ TEMPERATURA CUTÁNEA ANTES DE EVENTO, ↓ TIEMPO EN PRUEBA
- MAYOR TEMPERATURA CUTÁNEA PREVIA EN ATLETAS QUE NO ACABAN

