

Barbado Cycling - Blog

<https://www.barbadocycling.es/>

Las claves para una buena hidratación en Ciclismo Indoor



Carlos Barbado

Doctor en CC de la Actividad Física y del Deporte

Profesor Universidad Europea

Un buen nivel de hidratación es clave para poder rendir de manera óptima durante el ejercicio, así como para cuidar la salud del deportista y evitar el riesgo de ciertas

lesiones. En el ciclismo indoor, se dan unas condiciones poco adecuadas que suelen favorecer el estado de deshidratación del deportista; así por ejemplo, las condiciones de la sala, la naturaleza estática de la actividad, la alta intensidad del ejercicio, o el elevado número de participantes, son factores que complican las condiciones de termorregulación.

En esta entrada vamos a tratar algunos puntos interesantes que hemos observado en algunos de los estudios que hemos publicado en los últimos años.

Cuánto beben los practicantes de ciclismo indoor

- En la Tesis Doctoral de Carlos Barbado (2013) observamos que en una muestra de 300 sujetos entrenados en Ciclismo Indoor, que realizaron 39 sesiones de entrenamiento la Tasa de Sudoración Estimada (peso corporal pre- peso corporal post + ingesta de líquido durante) media durante las clases fue de 576 ml.
- Sawka et al (2012) consideran que el estado de deshidratación es severo, pudiendo perjudicar el rendimiento del deportista y comprometiendo incluso su estado de salud, cuando la pérdida de peso es superior al 2% del peso corporal.
- Teniendo en cuenta que en la Tesis de Barbado (2013), los hombres perdieron una media 663 gr con un peso corporal 82 kg, y las mujeres 437 gr, con un peso corporal de 61. No parece que durante las sesiones registradas en este estudio se alcanzara un estado de deshidratación severo.
- En este estudio la ingesta media de líquido por sesión (ad libitum) fue de 364 ml para los hombres y 375 ml para las mujeres.

Cómo influyen las condiciones ambientales durante la práctica.

Por otro lado, en un estudio publicado por Barbado et al (2018) en la prestigiosa revista «The Journal Of Sports Medicine and Physical Fitness», se observó que durante las sesiones de Ciclismo Indoor:

- Los sujetos que sudaron más, fueron los que tuvieron una FC media más alta durante la sesión (148 lpm vs 141 lpm)
- Los que durante la sesión sufrieron un mayor incremento de la temperatura ambiental (entre 0,2 y 1,5 °C) también tuvieron una FC más alta que los que sufrieron un incremento <0,2°C (141 lpm vs 146 lpm)
- Además la Percepción del esfuerzo (RPE) también se vio alterada por los valores de temperatura y humedad.

Nuestros consejos

Tras el análisis de estas publicaciones y algunas otras relacionadas con la termorregulación e hidratación en el deporte llegamos a las siguientes conclusiones:

Con respecto a la sala en la que se realiza la actividad:

- La temperatura ideal para la práctica de Ciclismo Indoor debe rondar los 20°C
- Para que el incremento de temperatura durante la sesión sea bajo, se recomienda la instalación de extractores de aire en la sala.
- Los techos altos, favorecen una menor Humedad Relativa, lo cual mejora la termorregulación, al disponer de más m³ de aire.
- Generar flujo de aire por medio de ventiladores es una forma sencilla y económica de favorecer la correcta termorregulación.

-

Con respecto a los hábitos de hidratación del ciclista:

- Es muy importante la pre-hidratación, acudir a la clase bien hidratado. Si ya vamos a la sesión en un estado de poca hidratación, es muy probable que terminemos la sesión totalmente deshidratados.
- Si hacemos Ciclismo Indoor por la tarde, es muy importante que ese día bebamos abundante líquido durante la mañana, para iniciar el ejercicio en condiciones óptimas.
- Durante la sesión, la ingesta de líquido debe estar en torno a los 500 ml, de esta manera conseguiremos que el balance entre pérdida de líquido/ingesta esté bastante equilibrado.
- En condiciones de temperatura ambiental y humedad adversas, la FC es un indicador poco fiable para el control de la intensidad del ejercicio, ya que suele estar aumentada.
- Esperamos que estos consejos os puedan servir para mejorar vuestra hidratación durante la práctica de ejercicio, cuestión de vital importancia para la mejora del rendimiento, y también de la salud de todos los practicantes de actividad física.

Bibliografía:

Barbado C. Cuantificación de la intensidad del entrenamiento en Ciclismo Indoor. Tesis Doctoral. Universidad Europea. Madrid. 2013.

Barbado C, Vicente-Campos D, López-Chicharro J. Effects of age, sex, sweat rate and environmental conditions on heart rate and perceived exertion in indoor cycling. J Sports Med Phys Fitness. 2018 Jun;58(6):825-830.

Sawka MN, Cheuvront SN, Kenefick RW. High skin temperature and hypohydration impair aerobic performance. Exp Physiol. 2012 Mar;97(3):327-32.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/las-claves-para-una-buena-hidratacion-en-ciclismo-indoor?elem=73621>