



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

MEMORIA

IV SIMPOSIO INTERNACIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA SALUD

1 al 3 de Octubre de 1997

auspiciado por
GATORADE

San José, Costa Rica

EFFECTO DEL AYUNO EN EL RENDIMIENTO FISICO EN HOMBRES

Licda. María Mercedes Beltranena Falla
Dr. Luis Fernando Aragón Vargas
Dr. Walter Salazar Rojas

Resumen:

El presente estudio tuvo por objetivo determinar el efecto del ayuno y del ayuno placebo sobre el rendimiento aeróbico en 5 hombres adultos, voluntarios, físicamente activo. Se tuvieron tres condiciones de tratamiento: Control (fase absorbitiva, Ayuno de 24 horas y una tercera, Ayuno placebo de 24 horas. Los sujetos realizaron una prueba después de cada tratamiento en un bicicleta ergométrica durante una hora. El promedio de rendimiento para cada uno de los tratamientos en Km fue: Control 33.17 ± 4.86 , ayuno: 30.63 ± 2.74 y el ayuno placebo: 33.03 ± 3.89 . El ANOVA de una vía de medidas

repetidas mostró diferencias significativas entre los promedios, del ayuno y el ayuno placebo.

Este es el primer estudio donde se compararon las condiciones: ayuno placebo y ayuno en humanos, para evaluar el efecto placebo en pruebas de rendimiento aeróbico. Los sujetos no estuvieron concientes de estar en ayuno.

Palabras claves: ayuno, rendimiento, placebo.