TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE HIDRATACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES AMATEURS DE LOS DISTRITOS DE JESÚS MARIA Y BARRANCO, 2025"

Tesis para optar el título profesional:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Susana Alexandra Campaña Torres (0009-0003-7598-7700)

Frank Jaír Alaya Mesta (0000-0002-8241-9248)

Asesor:

Karen Judith Adams Ubaldo (0000-0003-4610-2152)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 26 de mayo de 2026.

Los integrantes del jurado de tesis:

Presidente: Doctor Aldo Alain Gómez Contreras
Miembro 1: Licenciado José Jairo Narrea Vargas
Miembro 2: Licenciada Julia Ccorimanya Maita

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: "Relación entre el estado de hidratación y el rendimiento deportivo en nadadores amateurs de los distritos de Jesús María y Barranco, 2025" con código de proyecto: PRE-17-2025-00120.

Presentada por tesistas:

- Susana Alexandra Campaña Torres
- Frank Jair Alaya Mestas

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética.

Asesorado por: Doctora Karen Judith Adams Ubaldo.

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño de los tesistas de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, se concluye de manera unánime calificar a:

Tesista: Susana Alexandra Campaña Torres			Nota (en letras): 14 (catorce)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Tesista: Frank Jair Alaya Mestas			Nota (en letras): 13 (trece)
Aprobado (X)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



Doctor
Aldo Alain Gómez Contreras
Presidente del Jurado



Doctora
Karen Judith Adams Ubaldo
Asesor (a)



Licenciado
José Jairo Narrea Vargas
Miembro 1



Licenciada
Julia Ccorimanya Maita
Miembro 2

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 23 de setiembre del 2026

Señor,
Percy Mayta Tristan
Vicerrector de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes – Susana Alexandra Campaña Torres y Frank Jair Alaya Mestas del Programa académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, y el asesor/la asesora de tesis Karen Adams Ubaldo – declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE HIDRATACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES AMATEURS DE LOS DISTRITOS DE JESÚS MARIA Y BARRANCO, 2025, que presentamos para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en Nutrición y Dietética es original.

En consecuencia, declaramos que el informe no contiene plagio ni total ni parcial; que, cuando se utilizó información de fuentes externas, se reconoció su autoría mediante la citación correspondiente; y que los resultados obtenidos son producto íntegro de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo ello en cumplimiento del Código de ética en la Investigación, Reglamento de Disciplina de Pregrado y Posgrado, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), ni generativas ni de ningún otro tipo, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Todo el material contenido en este informe fue elaborado íntegramente por el/los autor(es), sin asistencia de herramienta alguna de IA.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa, de forma parcial ni total, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Sí declaro haber utilizado herramientas de IA no generativa para [describir el uso específico: p. e., corrección ortográfica y de estilo, gestión de referencias, traducción, etc.], conforme a la normativa de la Universidad [3]. Todo el material ha sido revisado por el/los autor(es), quien(es) asume(n) la responsabilidad de su contenido.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, uso indebido de IA generativa o uso no declarado de IA, nos sometemos al proceso de investigación que establezca la Universidad y aceptamos las sanciones que pudieran

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

[2] Los documentos están en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3652

[3] GEA-GIE-POL-05 Política del uso de inteligencia artificial

corresponder. También declaramos conocer las normativas institucionales que regulan las sanciones aplicables en estos casos, incluido el de la compra y venta de tesis.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma tesista I
DNI: 72934239



Firma del asesor de tesis
DNI: 41353753



Firma tesista II

DNI: 77386700

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Relación entre el estado de hidratación y el rendimiento deportivo en nadadores amateurs de los distritos de Jesús Maria y Barranco, 2025

Autores.

Susana Alexandra Campaña Torres
Frank Jair Alaya Mestas

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3066375710).

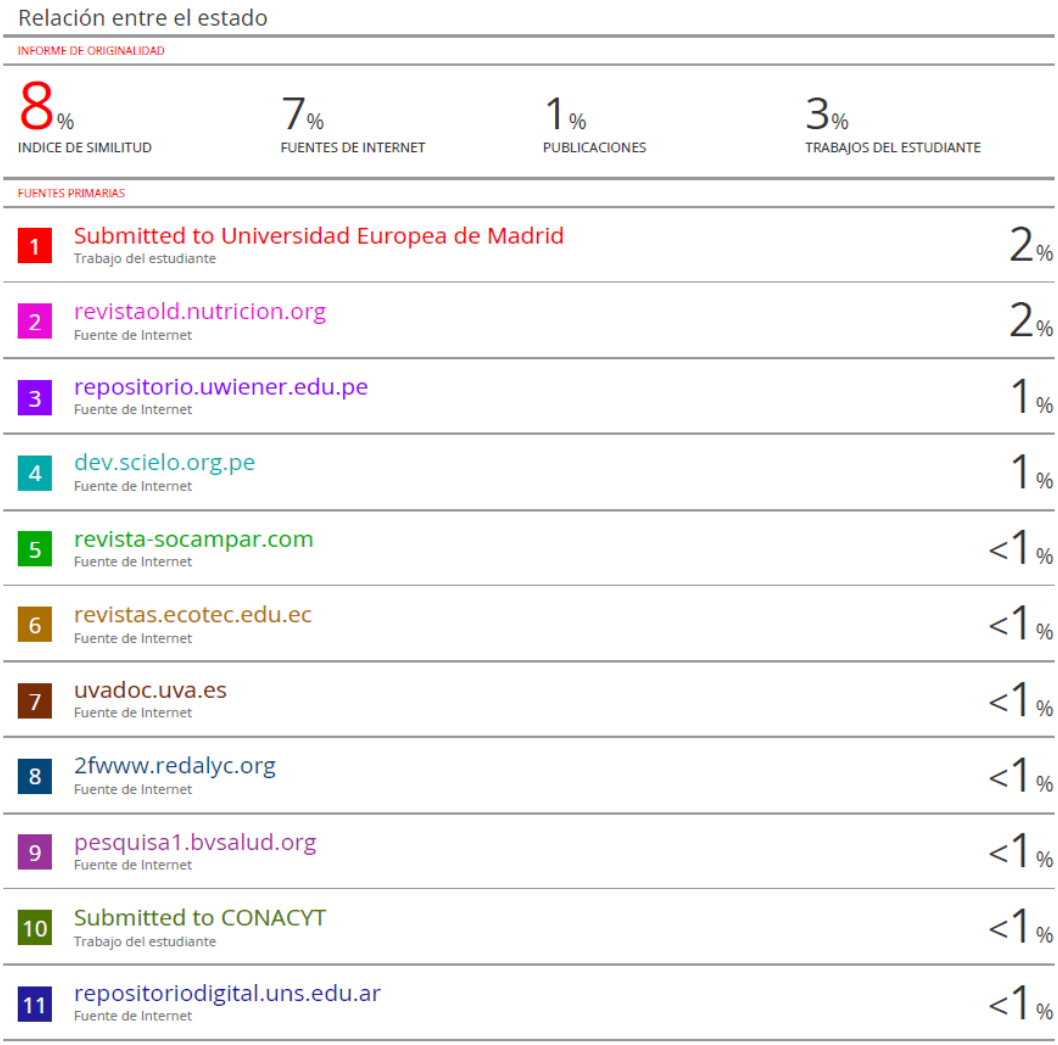
Código de registro. PRE-17-2025-00120

Resultado de la evaluación. 8%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

Evidencia de evaluación Turnitin:



Relación entre el estado

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%	7%	1%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	2%
2	revistaold.nutricion.org Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dev.scielo.org.pe Fuente de Internet	1%
5	revista-socampar.com Fuente de Internet	<1%
6	revistas.ecotec.edu.ec Fuente de Internet	<1%
7	uvadoc.uva.es Fuente de Internet	<1%
8	2fwww.redalyc.org Fuente de Internet	<1%
9	pesquisa1.bvsalud.org Fuente de Internet	<1%
10	Submitted to CONACYT Trabajo del estudiante	<1%
11	repositoriodigital.uns.edu.ar Fuente de Internet	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"RELACIÓN ENTRE EL ESTADO DE HIDRATACIÓN Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN NADADORES AMATEURS DE LOS DISTRITOS DE JESÚS MARIA Y BARRANCO, 2025"

Tesis para optar el título profesional:

LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Susana Alexandra Campaña Torres (0009-0003-7598-7700)

Frank Jaír Alaya Mesta (0000-0002-8241-9248)

Asesor:

Karen Judith Adams Ubaldo (0000-0003-4610-2152)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Dedicatoria

Dedico está tesis a mis familiares por su apoyo constante y damos gracias a la vida por habernos fortalecido para no rendirnos, sobreponiéndonos a las dificultades para seguir adelante y descubrir que cada paso hacia conseguir nuestras metas y a seguir luchando por un futuro diferente.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Agradecimientos

A Dios y a la vida, por la fortaleza y claridad para culminar este camino.

A la universidad, a los docentes y a nuestra asesora, la Dra. Karen Adams por su guía y compromiso en mi formación profesional.

Y a todas las personas que, con su apoyo y confianza, acompañaron este proceso.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: La hidratación cumple un rol importante en la función fisiológica durante el ejercicio; sin embargo, su relación con el rendimiento deportivo en nadadores amateurs aún requiere mayor evidencia. **Objetivo:** Analizar la relación entre el estado de hidratación y el rendimiento deportivo en nadadores amateurs de los distritos de Jesús María y Barranco, Lima, 2025. **Métodos:** Estudio observacional, analítico y transversal, realizado en 80 nadadores amateurs. El estado de hidratación fue evaluado mediante bioimpedancia eléctrica multifrecuencial con el equipo InBody 770, utilizando como indicador principal la relación AEC/ACT. El rendimiento deportivo fue valorado mediante el Índice de Desempeño, calculado a partir del tiempo de nado y la frecuencia de brazada en una prueba de 800 metros estilo libre. Se aplicó análisis descriptivo, prueba U de Mann-Whitney y modelo lineal generalizado con distribución Gamma y enlace log. **Resultados:** El 8,8 % presentó relación AEC/ACT baja y el 91,3 % normal. El índice de desempeño tuvo una media de 0,061 ± 0,032. No se encontró asociación significativa entre estado de hidratación e índice de desempeño en el análisis bivariado ni multivariado. El entorno de práctica fue el único factor asociado al rendimiento, siendo mayor en nadadores de piscina. **Conclusión:** No se evidenció relación significativa entre el estado de hidratación y el rendimiento deportivo; sin embargo, el entorno de práctica mostró influencia relevante sobre el índice de desempeño.

Palabras clave: Estado de Hidratación del Organismo; Impedancia Eléctrica; Natación; Rendimiento atlético; Agua corporal.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: Hydration plays an important role in physiological function during exercise; however, its relationship with sports performance in amateur swimmers still requires further evidence. **Objective:** To analyze the relationship between hydration status and sports performance in amateur swimmers from the districts of Jesús María and Barranco, Lima, 2025. **Methods:** An observational, analytical, cross-sectional study was conducted in 80 amateur swimmers. Hydration status was assessed using multifrequency bioelectrical impedance analysis with the InBody 770 device, using the ECW/TBW ratio as the main indicator. Sports performance was assessed using the Performance Index, calculated from swimming time and stroke frequency during an 800-meter freestyle test. Descriptive analysis, the Mann-Whitney U test, and a generalized linear model with Gamma distribution and log link function were applied. **Results:** A low ECW/TBW ratio was found in 8.8% of participants, while 91.3% presented normal values. The mean Performance Index was 0.061 ± 0.032. No significant association was found between hydration status and the Performance Index in either the bivariate or multivariate analysis. Training environment was the only factor associated with performance, with higher values observed among pool swimmers. **Conclusion:** No significant relationship was found between hydration status and sports performance; however, the training environment showed a relevant influence on the Performance Index.

Keywords: Hydration Status; Bioelectrical Impedance; Swimming; Athletic Performance; Body Water.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis