

Universitat de Lleida
Facultat de Medicina
Grau en Nutrició Humana i Dietètica



**Estudi de la relació entre els hàbits
alimentaris i el rendiment esportiu en
la categoria tercera catalana femenina
de bàsquet a la província de Lleida**

Autora: Roser Barrientos Luque

Curs 2015/2016

Estudi de la relació entre els hàbits alimentaris i el rendiment esportiu en la categoria tercera catalana femenina de bàsquet a la província de Lleida

Treball final de grau presentat per:

Roser Barrientos Luque

Tutora: Maria Teresa Piqué Ferré

ÍNDIX

0. Resum.....	5
1. Antecedents	8
1.1. Nutrició esportiva.....	8
1.2. Alimentació segons el moment esportiu	9
1.2.1. Període de descans	9
1.2.2. Període d’entrenament.....	9
1.2.3. Període de competició	10
1.2.4. Període de recuperació	11
2. Hipòtesis i objectius	12
Objectiu principal	12
3. Metodologia	13
3.1. Mostra d’estudi	13
3.2. Recollida de dades dels hàbits esportius i rendiment esportiu	13
3.3. Recollida de paràmetres antropomètrics	13
3.4. Recollida de dades de consum alimentari	14
3.5. Tractament de les dades	14
4. Resultats.....	15
4.1. Qüestionari de preparació física per equips	15
4.1.1. C. B . Mollerussa.....	15
4.1.2. C. B. Torrefarrera.....	15
4.1.3. C. B. Torà	15
4.1.4. C. B. Lleida	15
4.1.5. C. N. Tàrrega.....	15
4.1.6. C. B. Calaf.....	16
4.1.7. Sedis Efausa	16
4.1.8. CENG.....	16
4.1.9. C. B. Balaguer	16
4.1.10. C. E. P. Vallfogona.....	16
4.1.11. C. B. Bell-lloc.....	16
4.2. Dades antropomètriques	17
4.2.1. Antropometria segons els equips.....	17
4.2.2. Antropometria segons la posició de joc	17
4.3. Qüestionari d’hàbits de consum	19

4.3.1.	Hàbits alimentaris segons l'equip	19
4.3.2.	Hàbits alimentaris segons la posició de joc.....	23
4.3.3.	Hàbits alimentaris segons el IMC	24
4.4.	Recordatori 24 hores.....	26
4.4.1.	Recordatori 24 hores segons l'equip.....	26
4.4.2.	Recordatori 24 hores segons la posició de joc	30
4.4.3.	Recordatori 24 hores segons el IMC	32
4.5.	Recordatori 24 hores amb els grups d'aliments	34
4.5.1.	Recordatori 24H amb els grups d'aliments i els equips	34
4.5.2.	Recordatori 24H amb els grups d'aliments i la posició de joc.....	36
4.5.3.	Recordatori 24H amb els grups d'aliments i el IMC.....	37
4.6.	Qüestionari de freqüència de consum	38
4.6.1.	Qüestionari de freqüència de consum segons l'equip	38
4.6.2.	Qüestionari de freqüència de consum segons la posició de joc	44
4.6.3.	Qüestionari de freqüència de consum segons el IMC.....	45
5.	Discussió.....	48
6.	Conclusions	51
7.	Bibliografia	52
8.	Annexos.....	53

0. Resum

Actualment existeix una preocupació per la dieta que s'ha de seguir segons l'esport que es realitza, s'ha anat veient que en esportistes d'elit si que una bona dieta pot millorar el rendiment esportiu, però en pocs casos en competicions amateurs. És per això que l'objectiu principal de l'estudi és observar si existeix una relació entre els hàbits alimentaris i el rendiment esportiu en una lliga amateur de bàsquet femení. La metodologia emprada ha estat la recollida de dades amb qüestionaris d'activitats física i d'alimentació als entrenadors i jugadores de cada equip. Els resultats obtinguts s'han analitzat per equips, per posició de joc i per IMC. S'ha pogut veure que hi ha una relació entre els hàbits alimentaris i les ingestes del dia anterior a la competició amb les diferents interpretacions del IMC, les posicions de joc que ocupaven les jugadores i l'equip. La conclusió final d'aquest treball és que existeix una relació entre els hàbits alimentaris i la dieta del dia previ a la competició amb el rendiment esportiu en la lliga estudiada.

Resumen

Actualmente existe una preocupación por la dieta que se tiene que seguir según el deporte que se practica, se ha ido viendo que en deportistas de elite si que una buena dieta puede mejorar el rendimiento deportivo, pero en pocos casos en competiciones amateurs. Es por eso que el objetivo principal del estudio es observar si existe un relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento deportivo en una liga amateur de básquet femenino. La metodología utilizada ha sido la recogida de datos con cuestionarios de actividad física i alimentación a los entrenadores i jugadoras de cada equipo. Los resultados obtenidos se han analizado por equipos, posición de juego i por IMC. Se ha podido ver que existe una relación entre los hábitos alimentarios y las ingestas del día anterior a la competición con las diferentes interpretaciones del IMC, las posiciones de juego que ocupaban las jugadoras i el equipo. La conclusión final de este trabajo es que existe una relación entre los hábitos alimentarios y la dieta del día previo a la competición con el rendimiento deportivo en la liga estudiada.

Abstract

Nowadays, there is currently a concern for the diet to follow depending on which sport is practiced. There is evidence which proves that in elite athletes a balanced diet can improve athletic performance, but in a few cases in amateur competitions. It is because of this that the aim of this study is to learn a relationship between eating habits and exercise performance in an amateur league of a basketball female team. The methods used have been to collect data with physical activity questionnaires and the diets of the coaches and women. The results obtained were analyzed by teams, playing position and BMI. There is a relationship between the daily habits and intakes on the day before the competition with different interpretations of BMI, playing positions occupied by the team and players. We conclude that there is a link with eating habits and the diet the day before to the competition with athletic performance in the league.

1. Antecedents

1.1. Nutrició esportiva

Louis Burke, nutricionista esportiu australià, defineix la nutrició esportiva com l'aplicació d'estratègies alimentàries amb diversos objectius principals ¹:

- Promoure una bona salut.
- Promoure adaptacions a l'entrenament.
- Recuperar-se amb rapidesa després de cada sessió d'entrenament.
- Rendir de manera òptima durant la competició.

Un dels factors claus que determina l'èxit en l'esport és la capacitat per maximitzar el potencial genètic amb l'entrenament físic i mental, apropiat per prepara tant la ment com el cos per a la competició. És per això que els esportistes desenvolupen una condició física relativa l'esport, és a dir, components de la condició física com la força, la potència, la velocitats, la resistència, i les destreses motores neuromusculars que son específics segons l'esport.

Clyde Williams, renombrat científic de l'esport de Anglaterra, afirma que des de els primers temps, a més de l'entrenament especialitzat, els aliments es van considerar una preparació essencial per a l'activitat física, incloent la competició en els estudis esportius de l'antiga Grècia, on l'objectiu era aconseguir major força, potència i energia que el rival ².

Els hàbits adequats, en relació a la nutrició i l'activitat física, aporten beneficis per la salut per separat, però es poden optimitzar quan actuen conjuntament. Es considera que l'activitat física presenta uns beneficis ².

- Ajuda a disminuir l'excés de pes i a mantenir la pèrdua de pes, ja que, augmenta el metabolisme basal.
- Millorar el perfil lipídic disminuint el colesterol LDL i els triglicèrids, i augmentant el colesterol HDL.
- Ajuda a controlar la glucèmia i millorar la sensibilitat a la insulina.
- Presenta efectes protectors davant de les malalties cardiovasculars, hipotensor, antiagregant i fins i tot antiinflamatori, ja que, disminueix els nivells plasmàtics d'una sèrie de marcadors de la inflamació crònica, que estan associats a les malalties cardiovascular, segons recents estudis.
- Exerceix efectes beneficiosos osteoarticulars i en la prevenció de la osteoporosis.
- Millorar l'autoestima i disminueix l'ansietat i la depressió.

D'altra banda, una bona alimentació que sigui equilibrada, suficient, variada, segura i adequada, proporciona les vitamines, minerals i nutrients necessaris per mantenir l'organisme en unes condicions adequades, amb la finalitat de prevenir una gran varietat de patologies i problemes de salut, així com ajudar a mantenir el pes corporal, el subministrament d'energia i la promoció d'una sensació de benestar.

De la unió d'aquestes dos conceptes neix la nutrició esportiva com a branca de la nutrició especialitzada en la pràctica esportiva. L'objectiu principal d'aquesta especialització de la nutrició, a banda d'optimitzar el rendiment dels esportistes en l'entrenament físic, és aconseguir millors resultats relacionats amb la seva activitat i aconseguir una recuperació molt més ràpida, després de la despesa a la que es veuen sotmesos durant la pràctica esportiva ².

Melinda Manore, experta amb nutrició esportiva, destaca que no hi ha dubte de que el tipus, quantitat, composició i periodització de la ingesta alimentària poden influir de manera dràstica en el rendiment esportiu, la recuperació de l'exercici, el pes, la composició corporal i la salut. La importància de la nutrició per al rendiment esportiu pot dependre de diversos factors, incloent la edat, sexe, pes corporal,

els patrons alimentaris i l'estil de vida, l'entorn, el tipus d'entrenament i la classe d'esport que es realitza².

1.2. Alimentació segons el moment esportiu

L'esportista no sempre realitza la mateixa activitat, per tant, no tindrà mai les mateixes necessitats energètiques. Segons la intensitat de la activitat que duu a terme, es diferencien quatre períodes esportius:

- Període de descans.
- Període d'entrenament.
- Període de competició.
- Període de recuperació.

Cal destacar, que aquets períodes es diferenciaran d'un esport a un altre en quant al temps de durada de cadascun d'ells. En el cas del bàsquet la durada d'aquests períodes acostuma a ser de dos dies de descans, entre dos i tres d'entrenaments, un dia per la competició i el dia següent per la recuperació.

En els següents apartats s'especificarà les recomanacions dietètiques que s'acostumen a fer segons els períodes en un esport col·lectiu com el bàsquet, en què la competició es realitza setmanalment.

1.2.1. Període de descans

Es considera que la dieta a seguir en el període de descans és la dieta base, és a dir, al ser un període en que l'esportista no es prepara per la competició, l'alimentació que haurà de realitzar serà amb l'objectiu de mantenir el pes, una bona hidratació i una aportació adequada, tant de macronutrients com de micronutrients. Són bàsicament objectius relacionats amb els de la resta de població, en que es pren com a referència la piràmide del l'alimentació saludable, elaborada per SENC al 2004.



Il·lustració 1. Piràmide de l'alimentació saludable (SENC, 2004)

1.2.2. Període d'entrenament

Aquet període correspon als dies d'entrenament, en què l'esportista ho realitza abans de la competició. Està dirigida a abastir la reserva muscular i hepàtica de glucogen amb la finalitat de competir amb una aportació energètica màxima, a augmentar les reserves de hidrats de carboni per optimitzar el rendiment durant la prova i a contribuir a la sensació de benestar, de seguretat i confiança de realitzar un bon paper en la competició. És important, que a banda del consum de determinats aliments, es

redueixi les hores d'entrenament quan estem a 38-48 hores de l'inici de la competició, d'aquesta manera ens assegurarem que no es generarà una despesa a nivell muscular. Aquesta dieta rep el nom de dieta de preparació que consisteix en:

- Assegurar 5 àpats diaris amb una correcta distribució de les calories.
- Evitar aliments i coccions greixoses, salses i aliments flatulents.

En aquesta fase existeix la tècnica anomenada *carboni loading*, va ser creada a l'any 1960 amb l'objectiu d'augmentar les reserves musculars de glucogen per sobre dels nivells normals. El mètode original consisteix en realitzar una dieta elevada en glúcids 3 dies abans de la prova, quan, prèviament, s'ha estat durant els dies anteriors disminuint el múscul de glucogen mitjançant una dieta monocalòrica molt baixa en glúcids i elevada en greixos. Estudis més recents afirmen que no cal realitzar la fase de depleció muscular, ja que, en molts esportistes genera debilitat, hipoglucèmies, irritabilitat i incapacitat per entrenar³.

1.2.3. Període de competició

El període de competició correspon amb el dia de desenvolupament de la competició. El seu objectiu és omplir al màxim les reserves hepàtiques de glucogen després del dejú durant tota la nit i mantenir estables els nivells sanguinis de glucosa, evitant l'aparició de hipoglucèmia, evitar la pèrdua de sals minerals i aconseguir una bona hidratació.

El principal menjar abans de la competició s'ha de realitzar de 2 a 4 hores abans de la prova de manera que hi hagi temps suficient per la digestió i la normalització dels nivells de glucosa i insulina en sang. S'ha de tenir en compte a l'hora en que es realitza la competició, si es al matí es fonamental alçar-se una mica abans de lo normal, per a respectar aquet temps de digestió. L'esmorzar ha de ser complet i incloure làctics, cereals, fruita o suc. No s'aconsella realitzar la competició en situacions de dejú, ja que, augmentaria el temps d'aparició de fatiga.

Si la competició es realitza per la tarda, es recomanable que el dinar sigui lleuger, sense massa quantitats de greixos, entre 2 i 4 hores abans de l'inici. Si es competeix a mitja tarda s'aconsella menjar en intervals de 3 hores durant tot el dia tenint en compte que la darrera menjada s'ha de realitzar entre 2 i 4 hores abans. Es recomana que estona abans de la competició no s'ingereixi aliments sòlids, tan sols es permet el consum de aigua cada 15-30 minuts fins a mitja hora abans de l'inici i en quantitats petites.

Cal destacar que el menjar previ a la competició és dels més importants per als esportistes, però poc pot aportar si la dieta seguida en els períodes anteriors no es realitza adequadament.

En tots els casos, la darrera menjada ha de respectar sempre els mateixos principis: ha de saciar la gana o la impressió de "l'estomac buit", que poden desestabilitzar a l'esportista. Han de prevenir la hipoglucèmia i tots els seus símptomes, que una mala digestió destres pot agreujar.

Els aliments que ajuden a l'esportista a arribar en condicions optimes a la competició sense que tinguin malestar a nivell gàstric són els hidrats de carboni d'absorció lenta, com la pasta, arròs, pa, sèmola, entre d'altres. A més, una associació amb proteïnes permet completar amb molts beneficis l'aportació de glúcids.

La ingesta d'aliments durant la competició sol estar indicada en esports amb llarga duració, en que una aportació extra de hidrats de carboni segons la duració i la intensitat retardarà l'aparició de fatiga i mantindrà un elevat rendiment. Es recomanable el consum de 30-60 grams de hidrats de carboni per hora iniciada la primera toma passats 30 minuts de l'inici de la competició. Generalment aquestes aportacions els esportistes les realitzen mitjançant les begudes ensucrades³.

1.2.4. Període de recuperació

L'objectiu immediat del període de recuperació és compensar les reserves de glucogen i les pèrdues de líquids que han tingut lloc durant la competició i recuperar-se de l'estrès muscular i la fatiga psíquica que li ha suposat l'activitat.

De manera immediata després de la competició, i segons la quantitat de suor de l'esportista ha de prendre aigua sense gas, bicarbonatada i una solució rica en els hidrats de carboni, és important que la quantitat no ha de superar a la del buidar gàstric. Es recomana repartir la ingesta de líquids en petites tomes cada 10-20 minuts fins a que desaparegui totalment la sensació de set.

Passades 1-2 hores de la competició es podrà ingerir els aliments corresponents, que han de ser nutritius, de fàcil digestió i no massa abundants. Generalment la fatiga genera una pèrdua de gana i tenint en compte el deute d'oxigen, no es convenient produir una sobrecarregar digestiva. És important que predominin els aliments amb un elevat índex glucèmic, establint com a objectiu 1 g de hidrats de carboni per cada kilogram de pes corporal almenys durant el període de 2 hores posteriors a l'exercici. En nombrosos estudis s'ha vist que una dieta elevada en hidrats de carboni amb un elevat índex glucèmic, la quantitat de glucogen muscular respon el doble de ràpid que si són de baix índex glucèmic⁴.

Per tant, després de la competició es recomana:

- Evitar aliments molt greixosos perquè realitzen la reposició i generen sensació de inflamació.
- Evitar begudes amb grans quantitats de cafeïna o alcohol, ja que, tenen acció diürètica i pot interferir en la correcta hidratació.
- Incloure plats de pasta.
- Evitar aquells aliments que produeixen flatulències o malestar digestiu.
- Incloure una ració proteica per a la reparació muscular.
- Assegurar una ració de fruita i verdura per una reposició òptima de vitamines i minerals.

2. Hipòtesis i objectius

El que m'ha motivat a escollir el tema d'aquest treball és la meua passió per l'esport. El fet de poder fer un treball amb temàtica lliure, no hem va fer dubtar gens amb que el tema estaria relacionat amb l'esport que he practicat des de ven petita, el bàsquet. Realment aquest treball és com un pas més per arribar a conèixer tot allò que interfereix amb qualsevol circumstància que es pot donar en la pràctica esportiva.

El bàsquet te uns requeriments fisiològics elevats que suposen un esforç considerable en les capacitats cardiovasculars i metabòliques dels jugadors. Fisiològicament, el bàsquet requereix força i resistència muscular, així com flexibilitats i energia tant a nivell de l'exercici aeròbic com en l'anaeròbic. La condició ideal, pel que fa a la composició corporal, es pot obtenir mitjançant un entrenament constant i seguint una alimentació adequada. Són molts els autors que afirmen que existeix una relació entre els paràmetres antropomètrics dels esportistes i l'alimentació que segueix, amb el rendiment esportiu.

És per això que l'estudi realitzat pretén observar si realment en una lliga amateurs aquesta relació que existeix en les competicions d'elit, continua fent-se en jugadores que no es dediquen en exclusiva a la pràctica esportiva.

Es planteja la hipòtesis següent:

- Existeix una relació entre els hàbits alimentaris i el rendiment esportiu en el bàsquet

Els objectius d'investigació d'aquest treball són:

Objectiu principal

- Avaluar si els hàbits alimentaris i la dieta del dia previ a la competició influeix en el rendiment esportiu en la categoria tercera catalana femenina de basquet a la província de Lleida

Objectius secundaris

- Analitzar si les jugadores estudiades segueixen habitualment una dieta saludables i comparar-ho amb la dieta del dia previ a la competició
- Conèixer el tipus d'entrenament i preparació física prèvia a la competició de cadascun dels equips de basquet estudiats
- Relacionar el IMC de les jugadores amb els hàbits alimentaria i la seva posició de joc
- Relacionar els hàbits alimentaris del dia previ a la competició amb el rendiment esportiu en la competició.

3. Metodologia

3.1. Mostra d'estudi

Per a dur a terme aquest estudi, la població seleccionada ha estat totes aquelles jugadores que formen part dels diferents equips, un total de 11 equips, que configuren la Lliga de Tercera Catalana Femenina de Bàsquet de la província de Lleida. Cadascun dels equips està integrat per un nombre diferent de jugadores, a continuació s'especifica la composició de cada equip:

Equip	Número de jugadores
C. B. Lleida	9
C. B. Valfogona de Balaguer	9
C. B. Balaguer	5
C. B. Artesa de Segre	13
Seu d'Urgell	10
C.B. Tàrrega	13
C. B. Torà	14
C. B. Torrefarrera	13
C. B. Bell-lloc	15
C. B. Mollerussa	10
C. B. Calaf	11

Taula 1. Nombre de jugadores per equip.

Pel que fa a la posició de joc que ocupaven les jugadores dins de la pista es van obtenir tres grups diferents. Les bases que són les que juguen en la posició exterior i que condueixen el joc, les alers que ajuden a les bases a realitzar les seves tasques i les pivots que tenen un joc intern, molt més proper a la cistella.

Per tant, la població teòrica que intervé en l'estudi és un total de 122 jugadores. Aquestes jugadores i les entrenadores dels equips corresponents van ser inicialment informades de com es desenvoluparia l'estudi i van accedir a l'aportació de dades.

3.2. Recollida de dades dels hàbits esportius i rendiment esportiu

La recerca de dades consistia en anar al pavelló on jugaven el partit, seleccionat de manera aleatòria, i els minuts previs a la competició es realitzaven les enquestes a cadascuna de les jugadores que estaven present en aquell moment. Cap dels equips enquestat mai va presentar en la seva totalitat les jugadores que formaven part de cadascun, per tant, la recollida de dades es va realitzar únicament aquelles jugadores que assistien al partit en concret.

Les dades dels hàbits esportiu s'han extret mitjançant el qüestionari de preparació física, que es troba en l'annex 1, aquestes qüestions es preguntaven a l'entrenador de cada equip mentre que les jugadores realitzaven individualment la resta de qüestionaris. És un qüestionari que s'ha redactat exclusivament per aquest estudi. Les dades de rendiment esportiu s'han extret de la pagina web de la federació catalana de bàsquet, que és www.basquetcatala.cat.

3.3. Recollida de paràmetres antropomètrics

Els paràmetres antropomètric s'han obtingut mitjançant el qüestionari que se'ls hi passava a les jugadores de manera individual, que es troba en l'annex 2. El pes i la talla de les jugadores era el que van obtenir al inici de la temporada quan se'ls hi va fer la revisió mèdica obligatòria per obtenir la llicència de jugadores i així poder competir.

3.4. Recollida de dades de consum alimentari

La recollida de dades de consum alimentari s'ha realitzat mitjançant el qüestionari individual per a cada jugadora, que es troba en l'annex 2, aquest està format per les qüestions dels hàbits alimentaris, un recordatori 24 hores i el qüestionari de freqüència de consum.

Aquests qüestionaris han estat adaptats per saber amb millor exactitud quins son els hàbits alimentaris de les jugadores, així com actuen envers al menjar en el període que tenen pràctica esportiva. A més el qüestionari de freqüència de consum s'han establert uns aliments concrets per poder realitzar un estudi únicament de influència de l'alimentació amb la pràctica esportiva.

3.5. Tractament de les dades

Les dades obtingudes dels qüestionaris alimentaris s'han incorporat a una base de dades utilitzant el programa Excel. Per a la valoració nutricional s'ha utilitzat el programa nutricional informàtic Easydiet®, desenvolupat per Bicentury i l'Associació Espanyola de Dietistes i Nutricionistes. Per a l'anàlisi estadístic descriptiu i comparació de mitges s'ha utilitzat el programa SPSS v.20.

4. Resultats

4.1. Qüestionari de preparació física per equips

Els diferents equips de la lliga tercera catalana femenina de bàsquet a la província de Lleida, estan formats per un nombre diferent de jugadores i entrenades per un nombre divers d'entrenadors, al igual que realitzen entrenaments i rituals previs a la competició de manera diferent.

A partir del qüestionari de preparació física de cada equip, s'han obtingut els següents resultats:

4.1.1. C. B. Mollerussa

El club de bàsquet Mollerussa està integrat per un total de 10 jugadores i un entrenador. Realitzen un únic entrenament setmanal que dura aproximadament una hora i quinze minuts, en que es basen en un aspecte més tècnic i tàctic. Aquest es porta a terme en el pavelló municipal de Mollerussa. En el mateix recinte és on juguen els partits com a locals, els dissabtes a les 18:30 h. El dies de competició tenen com a costum quedar 30 minuts abans de l'inici del partit, per a directament començar a escalfar.

4.1.2. C. B. Torrefarrera

El club de bàsquet Torrefarrera està integrat per un total de 13 jugadores i un entrenador. Realitzen dos entrenaments setmanals que duren cadascun d'ells una hora i quinze minuts. Es porten a terme en el pavelló municipal de Torrefarrera. En aquest mateix és on juguen els partits com a locals que acostumen a ser els diumenges a les 18:30 h. Els dies de competició tenen com a costum quedar una hora abans del inici del partit, temps que utilitza l'entrenador per donar les darreres indicacions abans de que les jugadores comencin a escalfar.

4.1.3. C. B. Torà

El club de bàsquet Torà està integrat per un total de 14 jugadores i un entrenador. Realitzen dos entrenaments setmanals que duren una hora i quinze minuts, els dimecres és un entrenament més físic, mentre que els divendres són més tàctics. Es porten a terme en el pavelló municipal de Torà. En aquest mateix és on juguen els partits com a locals que són els diumenges a les 17:30 h. Els dies de la competició estan convocades una hora abans del inici del partit, temps que aprofiten per rebre les últimes indicacions abans de l'escalfament.

4.1.4. C. B. Lleida

El club de bàsquet Lleida està integrat per un total de 9 jugadores i un entrenador. Realitzen tres entrenaments setmanals, els dilluns amb una durada d'una hora, el dimecres d'una hora i quinze minuts i els divendres una hora i trenta minuts compartint pista amb un altre equip del club. Es realitzen al pavelló municipal de Cappont. En aquest mateix és on juguen els partits com a locals que són els diumenges a les 19:00 h. Els dies de competició estan convocades una hora abans de l'inici del partit, per a realitzar les indicacions prèvies abans d'escalfar i començar el partit.

4.1.5. C. N. Tàrrega

El club natació Tàrrega està integrat per un total de 13 jugadores i una entrenadora. Realitzen dos entrenaments setmanals amb una durada d'una hora i trenta minuts cadascun d'ells, els dimecres és un entrenament més físic amb alguns conceptes tàctics, mentre que els divendres es dedica una hora a la part tàctica i els darrers trenta minuts a indicacions per al partit del cap de setmana. Es realitzen al pavelló municipal de Tàrrega. En aquest mateix és on juguen els partits com a locals que són els

diumenges a les 12:30 h. El dies de la competició estan convocades una hora abans, en que la entrenadora fa uns 15 minuts de indicacions tàctiques, 15 minuts d'escalfaments sense pilota i uns altres 15 minuts d'escalfament dins la pista amb pilota.

4.1.6. C. B. Calaf

El club de bàsquet Calaf està integrat per un total de 11 jugadores i un entrenador. Realitzen un entrenament setmanal que dura una hora i trenta minuts, en que intenten englobar aspectes físics, tàctics i tècnics. Es realitza al pavelló municipal de Calaf. En aquest mateix és on es juguen els partits com a locals a les 19:30 h els dissabtes. Els dies de la competició estan convocades una hora abans per a rebre les indicacions prèvies i escalfar.

4.1.7. Sedis Efausa

El Sedis Efausa, que és el club de bàsquet de la Seu d'Urgell, està integrat per un total de 10 jugadores i dos entrenadores. Realitzen tres entrenaments setmanals que duren una hora i trenta minuts, en que es dedica els temps a millora la tècnica i el físic de les jugadores. Es realitza al pavelló municipal de la Seu d'Urgell. En aquest mateix és on es juguen els partits com a locals que són els dissabtes a les 16 h. Els dies de la competició queden una hora abans del inici del partit.

4.1.8. CENG

El CENG, que és el club de bàsquet d'Artesa de Segre, està integrat per un total de 13 jugadores i dos entrenadors. Realitzen dos entrenaments setmanals que duren una hora i trenta minuts. Es realitza al pavelló municipal d'Artesa de Segre. En aquest mateix és on es juguen els partits com a locals que són els dissabtes a les 19:00 h. Els dies de la competició estan convocades 30 minuts abans del inici per començar a escalfar.

4.1.9. C. B. Balaguer

El club de bàsquet Balaguer està format per un total de 5 jugadores i un entrenador. Realitzen un entrenament setmanal que és el divendres durant una hora i trenta minuts, en que es centren en l'aspecte més tàctic. Es realitza al pavelló municipal de Balaguer. En aquest mateix és on es juguen els partits com a locals que són els dissabtes a les 20:00 h. Els dies de la competició estan convocades una hora abans del inici del partit.

4.1.10. C. E. P. Vallfogona

El club esportiu Vallfogona està format per un total de 9 jugadores i dos entrenadors. Realitzen dos entrenaments setmanals, els dilluns que són de una hora i els divendres que són de una hora i trenta. Es realitza al pavelló municipal de Vallfogona. En aquest mateix és on es juguen els partits com a locals que són els dissabtes a les 16:30 h. Els dies de la competició estan convocades 45 minuts abans del inici del partit.

4.1.11. C. B. Bell-lloc

El club de bàsquet Bell-lloc està format per un total de 15 jugadores i un entrenador. Realitzen dos entrenaments setmanals de una hora i trenta minuts cadascun d'ells. Es realitza al pavelló municipal de Bell-lloc. En aquest mateix és on juguen els partits com a locals que són els dissabtes a les 18:30 h. Els dies de la competició estan convocades una hora abans del inici del partit.

A partir de la pàgina web de la federació de bàsquet de Catalunya www.basquetcatala.cat s'ha trobat la classificació final de la lliga analitzada (Taula 4).

Equip	J	G	P	NP	TF	TC	Punts
1 SEDIS EFAUSA B	20	18	2	0	1421	633	38
2 KE DIVÍ-NADAL-C.B. CALAF	20	18	2	0	1126	655	38
3 C.B. MOLLERUSSA	20	17	3	0	1174	797	37
4 C.N. TARREGA	20	13	7	0	943	800	33
5 C.B. TORREFARRERA	20	11	9	0	958	924	31
6 C.B. BALAGUER B	20	10	10	0	795	951	30
7 RÚBIES - ABAT C.E.P. VALLFOGONA	20	10	10	0	1150	1071	30
8 C.B. LLEIDA VERMELL	20	5	15	0	882	1170	25
9 CENG PUB LIPS	20	3	17	0	703	1154	23
10 C.B. BELL-LLOC	20	3	17	0	734	1154	23
11 C.B. TORÀ	20	2	18	0	723	1300	22

Taula 2. Classificació de la lliga de tercera catalana femenina de bàsquet a la província de Lleida durant la temporada 2015/2016

4.2. Dades antropomètriques

Els resultats de les dades antropomètriques estudiades es troben en l'annex 3.

4.2.1. Antropometria segons els equips

A partir de les dades obtingudes d'antropometria es van obtenir els resultats en relació amb els equips analitzats (Figura 1).

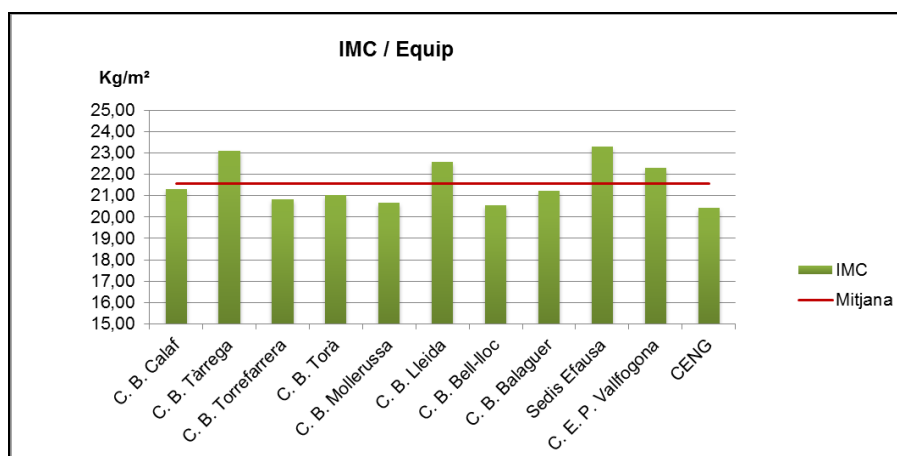


Figura 1. Índex de massa corporal mig dels equips.

A la figura 1 es veu que hi ha una diferència entre el IMC mig dels diferents equips analitzats, però aquesta diferència no és significativa ($p=0,177$) i tots els IMC dels equips es troben amb normopès. Trobem amb el IMC més alt al C.B Mollerussa, que és de $23,31 \text{ kg/m}^2$, mentre que l'equip que té uns valors més baixos és el C. B. Tàrrrega, amb $20,19 \text{ kg/m}^2$. La mitjan de IMC de tots els equips analitzats és de $21,52 \text{ kg/m}^2$ valorat com a normopès.

Pel que fa a l'alçada i al pes les diferències per equips tampoc són estadísticament significatives amb valors de significació de $p=0'88$ i $p= 0'258$ respectivament.

4.2.2. Antropometria segons la posició de joc

A partir de les dades obtingudes d'antropometria els resultats obtinguts segons la posició de joc de les jugadores es mostren a continuació.

Bases

Els resultats del IMC de les jugadores que ocupaven la posició de base en la pista apareixen a la Figura 2

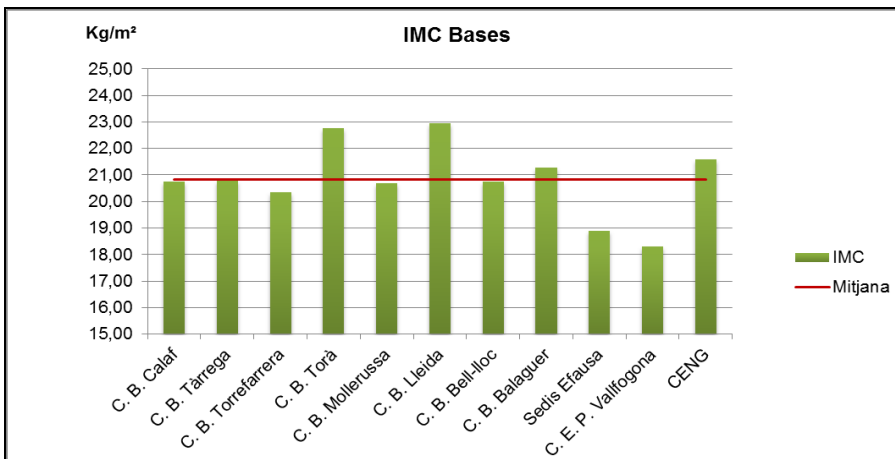


Figura 2. Índex de massa corporal mig de les jugadores que ocupen la posició de base, per equips

En la figura 2 podem veure que hi ha una diversitat en quan al IMC mig per equips. L'equip que té les bases amb un major IMC és el C. B. Lleida, amb un valor de 22,95 kg/m², mentre que l'equip amb un IMC més baix és el C. E. P. Vallfogona.

La mitjana de les bases de la categoria tenen un IMC de 20,92 kg/m² sent un valor que ens expressa que aquestes jugadores presenten un normopès.

Alers

Els resultats del IMC de les jugadores que ocupaven la posició d'aler en la pista apareixen en la Figura 3.

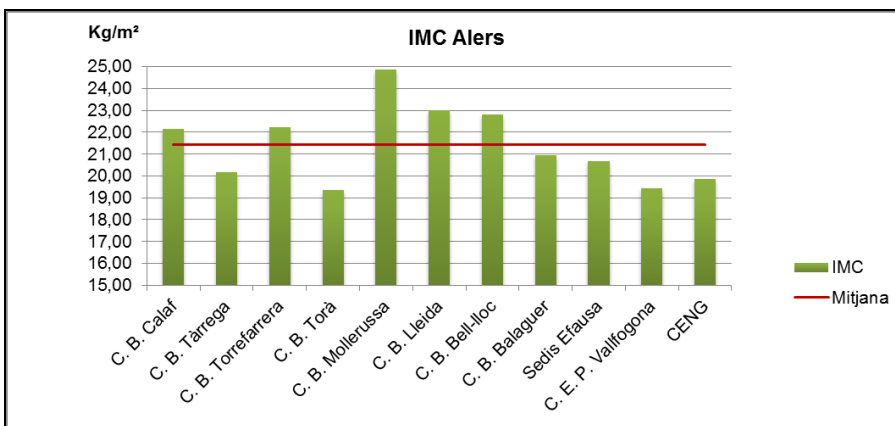


Figura 3. Índex de massa corporal mig de les jugadores que ocupen la posició d'aler, per equips.

En la Figura 3 podem veure que, pel que fa a les alers, també s'observen diferències entre els valor de IMC mig de les diferents jugadores. En aquest cas, les alers que tenen un major IMC són les del C. B. Mollerussa amb un valor de 24,84 kg/m², mentre que l'equip que te les alers amb un menor IMC és el C. B. Vallfogona.

La mitjana de les alers de la categoria tenen un IMC de 21, 50 kg/m² sent un valor que ens expressa normopès.

Pivots

Els resultats del IMC de les jugadores que ocupaven la posició de pivot en la pista apareixen en la Figura 4.

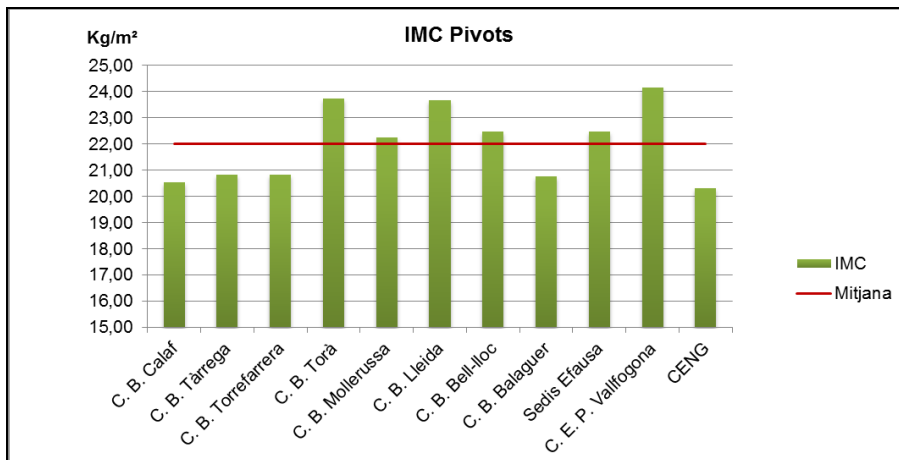


Figura 4. Índex de massa corporal mig de les jugadores que ocupaven la posició de pivot, per equips.

En la figura 4 poden veure que els IMC presenten valors diferents, sent el C. B. Torà l'equip amb les pivots amb un IMC més elevat de 23,73 kg/m², i el C. B. Artesa l'equip amb les pivots amb un IMC més baix, sent aquest de 20,30 kg/m².

La mitjana de les pivots de la categoria tenen un IMC de 21,93 kg/m² sent un valor que ens expressa normopès.

Cal destacar que si que existeixen diferències estadísticament molt significatives en quant al pes i l'alçada amb la posició de joc que ocupen les jugadores, obtenint una significació de p<0,01 per als dos paràmetres. Tot i això, cal d'estacar que la relació amb el IMC per la posició no s'obté cap diferència significativa, sent p>0,05.

4.3. Qüestionari d'hàbits de consum

Els resultats obtinguts a partir del qüestionari d'hàbits alimentaris es mostren a continuació.

4.3.1. Hàbits alimentaris segons l'equip

Dels diferents equips analitzats es mostren les gràfiques del qüestionari d'hàbits de consum en l'annex 4. A partir del qüestionari d'hàbits i les gràfiques s'han obtingut els següents resultats per equip:

C. B. Calaf

De les jugadores integrants del C.B Calaf un 55,6% realitzava entre tres i quatre menjades al dia. El 66,7% afirmava que no picaven entre hores, però del percentatge restant tenien el costum el 50% de picar patates fregides entre hores que no eren les corresponents a les menjades. El 66,7% aproximadament trigava uns 20 minuts en menjar. El mateix percentatge va afirmar que en situacions d'estrès si que realitzava una conducta compulsiva envers al menjar. El 55,6% de les jugadores afirmava que la pasta era l'aliment que més els hi agradava menjar, sent la verdura amb un 66,7% l'aliment que menys els hi agradava menjar. El 77,8% va negar ser al·lèrgia a algun aliment, però les que si que ho van afirmar eren al·lèrgiques al LTP (proteïna transportadora de lípids) i a l'all. El mateix percentatge, un 77,8% tenia la costum de menjar almenys una vegada a la setmana fora de casa. Pel que fa als períodes previs als entrenament el 55,6% va negar ingerir res, mentre que el 66,7% no hi fa en les hores prèvies a la competició. El 88,9% va negar seguir algun ritual d'alimentació durant la pràctica esportiva. Pel que fa a la hidratació, durant els entrenament el 88,9% de les jugadores va afirma que realitzava aquesta

ingesta mitjançant l'aigua i el 100% de les jugadores s'hidratava amb aigua en la competició. El 88,9% va negar prendre aliments concrets per a la recuperació després de la pràctica esportiva i a més el 77,8% va afirmar que no menjaven res després dels entrenaments ni després de les competicions. El 55,6% va dir que no tenien en compte l'alimentació que portaven els dies que no tenien pràctica esportiva, però a la vegada un 66,7% va afirmar que si que portaven una alimentació correcta.

C. N. Tàrrega

De les jugadores integrants del C. N. Tàrrega el 50% realitzava entre tres i quatre àpats al dia, mentre que el 50% restant feia entre quatre i cinc vegades. Un 80% afirmava que pica entre hores. El 60% de les jugadores va afirmar que triguen aproximadament un 20 minuts per menjar. En situacions d'estres les jugadores d'aquest equip va afirmar que fer una conducta compulsiva envers al menjar, mentre que el mateix nombre van negar-ho. Al 60% l'aliment que més els hi agradava era la pasta i amb un 60% la verdura era l'aliment que menys els hi agradava. Del total de jugadores, un 90% va negar tenir cap al·lèrgia alimentaria, el 10% restant va dir que tenien al·lèrgia a la xocolata. El 70% va afirmar que almenys una vegada a la setmana sortien a fora a menjar. Pel que fa als períodes previs als entrenament el 60% tenia la costum de menjar un entrepà, mentre que la meitat d'aquest percentatge, un 30%, ho realitzava el dia de la competició. El 90% va negar tenir algun ritual en quan a l'alimentació els dies que tenien pràctica esportiva. Pel que fa a la hidratació, el 90% de les jugadores realitza ingesta hídrica amb aigua els dies d'entrenament, sent també el mateix percentatge que realitzava aquesta ingesta també amb aigua el dia de la competició. El 70% va negar ingerir uns aliments concrets per a la recuperació després de la pràctica esportiva, tot i això el 40% va afirmar realitzar de manera habitual el consum de pasta després dels entrenaments i el 60% ho feia els dies de la competició. El 60% va afirmar no tenir en compte el tipus d'alimentació que realitzaven els dies que no tenien pràctica esportiva, però un 50% va afirmar que si que portava una dieta correcta segons la seva opinió.

C. B. Torrefarrera

De les jugadores integrants del C. B. Torrefarrera el 45,5% realitzava entre quatre i cin menjades al dia. El 54,4% va afirmar que si que picava entre hores, sent l'embotit amb un 18,2% l'aliment que més tendien a ingerir. Aproximadament trigaven entre vint i trenta minuts en menjar el 36,4% de les jugadores. En situacions d'estrés el 81,8% va negar que tingues una conducta compulsiva envers al menjar. El 63,6% va afirmar que l'aliment que més els hi agradava era pasta i un 27,3% deien que l'aliment que menys els hi agradava era la verdura. El 100% de les jugadores va negar tenir alguna al·lèrgia alimentaria. Una mica menys de la meitat, el 45,5% tenia la costum de menjar almenys una vegada a la setmana fora de casa. En les hores prèvies a la entrenament el 36,4% tenia la costum de menjar un entrepà i el mateix percentatge ingeria fruita abans de la competició. El 54,4% de les jugadores no tenia la costum de realitzar cap ritual els dies que hi havia pràctica esportiva. Pel que fa a la ingesta hídrica el 90,9% ho realitzava amb aigua els dies que hi havia entrenament i un 72,7% els dies de competició. Cal d'estacar que el 90,9% de les jugadores nega tenir una pauta d'alimentació després de la pràctica esportiva i mes de la meitat negaven ingerir aliments després de l'entrenament i de la competició. El 63,6% no tenia en compte el tipus d'alimentació que realitzava els dies que no hi havia ni entrenament ni competició, però el 45,5% va afirmar que si portaven una dieta correcta segons la seva opinió.

C. B. Torà

De les jugadores integrants del C. B. Torà el 70% realitzava entre quatre i cinc menjades al dia. El 60% va afirmar que si que picaven entre hores, sent en un 30% l'embotit que més habitualment menjaven. El 30% de les jugadores realitzava les ingestes amb un temps mig de 15 minuts. En situacions d'estrés el 70% va negar tenir una conducta impulsiva envers al menjar. L'aliment que més els hi agradava era la pasta amb un 60%, mentre que el que menys agradava era la verdura amb un 80%. El 90% va negar ser al·lèrgic a algun aliment però el 10% restant va afirmar que ho era a la fruita. El 70% va afirmar que menja fora de casa almenys una vegada a la setmana. En les hores prèvies a l'entrenament el 60% no

tenien la costum de menjar i el 30% menjava entrepà abans de la competició. El 90% no tenia cap ritual a seguir els dies que hi ha pràctica esportiva. Pel que fa a la ingesta hídrica, el 100% de les jugadores ho feia amb aigua en els entrenaments i el 90% en la competició. El 80% va negar realitzar una alimentació concreta per a la recuperació després de la pràctica esportiva, el 40% va negar menjar un aliment concret després dels entrenaments i el 30% va afirmar menjar pasta després de la competició. El 80% va negar tenir en compte l'alimentació durant els dies que no hi havia pràctica esportiva, però el 60% va afirmar que segons la seva opinió si que portaven una correcta alimentació per l'exercici que portaven a terme habitualment.

C. B. Mollerussa

De les jugadores integrants del C. B. Mollerussa el 66,7% realitzava entre quatre i cinc menjades al dia. El mateix percentatge va negar que picar entre hores, però de les que ho feien el 16,7% menjava galetes. El 66,7% va dir que trigava aproximadament un 20 minuts en menjar. En situacions d'estrès el mateix percentatge va dir afirmar tenir una conducta compulsiva envers al menjar. Al 50% de les jugadores tenien la pasta com l'aliment que més els hi agradava i el 16,7% la verdura com l'aliment que menys els hi agradava. Cap de les jugadores que formaven part d'aquest equip era al·lèrgica a algun aliment. El 66,7% tenien la costum de menjar almenys una vegada fora de casa. En els períodes d'entrenament el 33,3% de les jugadores menjava entrepà abans del seu inici, mentre que el 100% menjaven pasta abans de la competició. El 83,3% va negar tenir algun ritual els dies de la pràctica esportiva. Pel que fa a la ingesta hídrica el 83,3% ho feia amb aigua els dies que hi havia entrenament i el 100% els dies de la competició. Cap de les integrants realitzava una ingesta concreta després de la pràctica esportiva, però el 50% va afirmar tenir el costum de menjar un entrepà després dels entrenaments i el 33,3% ingerien carn després de la competició. El 66,7% van afirmar que no tenien en compte el tipus d'alimentació que feien els dies que no tenien pràctica esportiva, però el mateix percentatge va afirmar que si que seguien una dieta correcta segons la seva opinió.

C. B. Lleida

De les jugadores integrants del C. B. Lleida el 66,9% realitzava entre quatre i cinc menjades al dia. El 66,7% va afirmar picar entre hores, sen les patates fregides l'aliment que més ingerien, amb un 16,7%. El 50% de les jugadores va dir que trigaven uns trenta minuts aproximadament en menjar. En situacions d'estrès el 66,7% va negar realitzar una conducta compulsiva envers al menjar. Pel que fa a les preferències de les jugadores el 50% va dir que l'aliment que més els hi agradava era la pasta i un 33,3% va afirmar que la verdura era l'aliment que menys els hi agradava. Cap de les jugadores tenia al·lèrgies alimentaries. Un 66,7% va afirmar que almenys una vegada a la setmana realitzava una menjada a la setmana fora de casa. Pel que fa als períodes previs als entrenaments en 50% no realitzava cap ingesta, mentre que en la competició el 33,3% menjava pasta abans del seu inici. Pel que fa a la ingesta hídrica ho realitzaven a base d'aigua el 100% de les jugadores tant en els entrenaments com en la competició. El 83,3% no realitzava cap tipus d'alimentació concreta per recuperar després de la pràctica esportiva, però afirmaven que després de l'entrenament el 50% ingerien verdura i després de la competició el 50% menjava pizza. El 66,7% no realitza una alimentació concreta els dies que no hi ha pràctica, a més el mateix percentatge pensava que no portava una correcta alimentació.

C. B. Bell-lloc

De les jugadores integrants del C. B. Bell-lloc el 58,3% realitzaven entre quatre i cinc ingestes diàries. El mateix percentatge tenien la costum de no picar entre hores. El 41,7% van dir que trigaven aproximadament uns 20 minuts en menjar. En situacions d'estrès el 58,3% va negar realitzar conductes compulsives envers al menjar. L'aliment que més els hi agradava menjar era la pasta amb un 25% i el que menys la verdura amb un 41,7%. El 91,7% va negar tenir al·lèrgies alimentaries, però la resta que si que en tenia ho era a la fruita. El 100% de les jugadores va afirmar que menjava almenys una vegada fora de casa a la setmana. Pel que fa a la hidratació els dies d'entrenament i de competició el 91,7% ho realitzava mitjançant ingesta d'aigua. El 91,7% no menjava cap aliment després de la pràctica esportiva,

però el 25% tenien la costum de menjar pasta després dels entrenaments i el 33,3% després de la competició. El 58,8% va negar tenir en compte l'alimentació que realitzava els dies que no hi havia ni entrenaments ni competició, a la vegada que van afirmar que no portaven una correcta alimentació segons la seva opinió.

Sedis Efausa

De les jugadores integrants del Sedis el 57% va afirmar realitzar entre quatre i cinc menjades al dia. El 62,5% va afirmar picar entre hores, sent els fruits secs i la brioixeria amb un 12,5% cadascú els aliments que més tendien menjar. El 25% de les jugadores trigava aproximadament uns 20 minuts en menjar. En situacions d'estrès les jugadores no realitzaven cap conducta compulsiva envers al menjar en un 50% dels casos, mentre que en l'altre 50% si que afirmaven realitzar-ho. Pel que fa a les preferències de les jugadores un 37,5% van afirmar que la pasta era l'aliment que més els hi agradava i la verdura amb un 25% el que menys. Cap de les jugadores presentava al·lèrgies alimentàries. El 100% realitzava almenys una de les menjades fora de casa a la setmana. En els períodes d'entrenament el 50% ingerien entrepà abans de iniciar-los i 87,7% pasta abans de la competició. Pel que fa a la hidratació, tant en els entrenaments com en la competició el 100% de les jugadores ho feien a base d'aigua. El 87,5% no tenien cap ritual després de la pràctica esportiva, però el 25% menjava verdura després dels entrenaments i el 25% pasta després de la competició. El 75% va afirmar que no tenien en compte l'alimentació que portaven els dies que no tenien pràctica esportiva, però el mateix percentatge va dir que segons la seva opinió si que portaven una correcta alimentació segons l'exercici que portaven.

C. E. P. Vallfogona

De les jugadores integrants del C. E. P. Vallfogona un 33,3% realitzava entre quatre i cinc menjades al dia, el mateix percentatge ho feia entre cinc i sis vegades. El 83,3% va afirmar picar entre hores, sent les galetes amb un 50% l'aliment que més tendien a menjar. El 33,3% aproximadament trigaven entre 20 i 30 minuts per menjar. En situacions d'estrès el mateix nombre de jugadores va afirmar i negar que realitzaven una conducta compulsiva envers el menjar quan es trobaven en aquestes situacions. L'aliment que més els hi agradava era la xocolata amb un 50% de les jugadores, mentre que els que menys els hi agradaven era la verdura. Cap de les jugadores presentava al·lèrgies alimentàries. Pel que fa als períodes previs als entrenaments el 50% van dir que tenien la costum d'ingerir fruita, mentre que ne els períodes de competició el 33,3% menjava pasta. El mateix nombre de persones que va a firmar que realitzaven algun ritual concret abans de la pràctica esportiva, ho va negar. Pel que fa a la hidratació els dies d'entrenament el 83,3% de les jugadores ingeria aigua, mentre que el 100% ho feia en la competició. El 66,7% va negar realitzar una alimentació concreta després de la pràctica esportiva, però el 16,7% va afirmar que després de l'entrenament ingeria pasta i en la competició el mateix percentatge ho va afirmar amb la carn. El 66,7% va negar tenir en compte l'alimentació que realitzaven els dies que no hi havia ni partits ni entrenament, però a la vegada el 100% va afirmar que segona la seva opinió si que creien que portaven una dieta adequada segons l'exercici que realitzaven diàriament.

CENG

De les jugadores integrants del CENG el 66,7% va afirmar que realitzaven entre quatre i cinc menjades al dia. el 77,8% va afirmar que si que picava entre hores, sent les galetes l'aliment que més menjaven, amb un 33,3%. Aproximadament el temps que trigaven en menjar era d'uns 20 en el 55,6% del casos. En situacions d'estrès el 55,6% va afirmar que si que realitzaven una conducta compulsiva envers al menjar. Dels aliments que més les hi agradaven a les jugadores el 44,4% va afirmar que el xocolata era el aliment que mes agradava i que la verdura, amb un 55,6% era l'aliment que menys els hi agradava menjar. Cap de les jugadores presentava cap tipus d'al·lèrgia alimentària. El 88,9% realitzava al menys una menjada fora de casa a la setmana. Pel que fa als períodes d'entrenament el 55,6% de les jugadores tenia la costum de menjar les hores prèvies fruita, mentre que en la competició el 44,4% ingeria pasta. Pel que fa a la hidratació el 100% d les jugadores consumia aigua tant en els entrenaments com en la competició. En el 88,9% van negar seguir algun tipus de ritual un cop finalitzada la pràctica esportiva,

però el 22,2% va afirmar que després dels entrenaments ingeria pasta i un 11,1% després de la competició menjaven xocolata. El 55,6% va negar tenir en compte de tipus d'alimentació que seguia els dies que no hi havia ni entrenaments ni partits, el mateix percentatge va negar que portes una correcta alimentació segons l'exercici diari que realitzava.

C. B. Balaguer

De les jugadores integrants del C. B. Balaguer el 66,7% va afirmar que realitzava entre tres i quatre menjades al dia. El 77,8% va negar que picava entre hores, però del percentatge restant que si que picaven l'aliment amb més habitual era les galetes i la brioixeria amb un 11,1% cadascun. Aproximadament el 44,4% de les jugadores trigaven un 20 minuts en menjar. En situacions d'estrès el 77,8% no realitzaven conductes compulsives envers al menjar. Pel que fa a les preferències de les jugadores el 33,3% van afirmar que la pasta era l'aliment que més les hi agradava, mentre que les llegums, amb un 44,4%, era el que menys. Cap de les jugadores presentava al·lèrgies alimentàries. El 77,8% de les jugadores va afirmar que almenys una vegada a la setmana realitzava una menjada fora de casa. Pel que fa als períodes d'entrenament un 33,3% va afirmar que ingeria entrepans abans del inici i que un 22,2% consumia el mateix però abans de la competició. Pel que fa a la hidratació, el 100% de les jugadores bevien aigua en els entrenaments però el 88,9% ho feien en la competició. El 77,8% no realitzava cap tipus d'alimentació concreta després de la pràctica esportiva, però el 44,4% va afirmar que després de la competició menjaven pasta. El 66,7% van negar seguir una alimentació concreta els dies que no hi havia pràctica esportiva, tot i això un 55,6% va afirmar que si que creien que portaven una alimentació correcta per l'exercici que realitzaven diàriament.

4.3.2. Hàbits alimentaris segons la posició de joc

Dels diferents equips analitzats es mostren les gràfiques del qüestionari d'hàbits de consum en l'annex 4.1. A partir del qüestionari d'hàbits i les gràfiques s'han obtingut els següents resultats per posició de joc en la pista:

Base

De les jugadores que ocupaven la posició de base a la pista, un 56,5% realitzaven entre quatre i cinc menjades al dia. El 65% va afirmar que si que picava entre hores, sent les galetes, amb un 26,2% l'aliment que més menjaven. Una mica menys de la meitat, concretament un 39,1% trigava un 20 minuts aproximadament en fer un àpat. D'aquestes jugadores un 60,9% va afirmar que en situacions d'estrès no realitzaven una conducta impulsiva envers al menjar. El mateix percentatge va ser el que va dir que la pasta era l'aliment que més els hi agradava, mentre que el 43,5% va afirmar que la verdura era l'aliment que menys els hi agradava. El 95,5% no presentava cap al·lèrgia alimentària. Un percentatge força elevat, un 73,9%, va afirmar que almenys una vegada a la setmana menjava fora de casa. En els períodes previs a la competició el 31,6% tenia el costum de ingerir fruita, mentre que abans de la competició un 26,1% consumia pasta. Tot i aquets percentatges un 91,3% va negar tenir cap tipus de ritual a nivell alimentària en les hores prèvies a la pràctica esportiva. La ingesta hídrica, tant en els entrenament com en la competició, el basaven en el consum d'aigua, un 95,7% en l'entrenament i un 87% els dies de la competició. Cal destacar que aquestes jugadores, concretament un 87% no realitzava una alimentació específica per a la recuperació de les pèrdues que es podien haver donat durant la pràctica esportiva. Tot i això, un 21,7% un cop finalitzat l'entrenament tenien la costum d'ingerir pasta, el mateix succeïa els dies de la competició. Els dies que no hi havia ni entrenament ni competició un 65,2% va afirmar que no tenien en compte el tipus d'alimentació que realitzaven, però un 56,5% va afirmar que si que creien que portaven una correcta alimentació per la pràctica esportiva que realitzaven de manera habitual.

Aler

De les jugadores que ocupaven la posició d'aler a la pista, un 42,1% realitzava entre tres i quatre menjades al dia. Una mica més de la meitat, un 52,6%, va negar que picava entre hores. El temps que

trigaven en menjar el 42,1% era aproximadament un 20 minuts. Pel que fa a les preferències de les jugadores, 44,7% afirmava que la pasta és l'aliment que més les hi agrada, mentre que el 39,5% va dir que la verdura, pel contrari, era l'aliment que menys els hi agradava. Cal destacar que un 94,7% no presentava cap al·lèrgia alimentària. Un 84,2% tenia la costum de menjar almenys una vegada a la setmana fora de casa. Pel que fa al períodes d'entrenament, un 34,2% de les jugadores analitzades realitzaven el consum d'un entrepà les hores prèvies, mentre que en els moments abans de la competició el mateix percentatge realitzava un consum de pasta. El 81,6% va negar realitzar qualsevol ritual abans de la pràctica esportiva. Pel que fa a la hidratació de les jugadores un 94,7% realitzava la ingesta hídric mitjançant aigua en els entrenament, mentre que un 89,5% en la competició. Un 78,9% va negar realitzar algun tipus de ritual per a la recuperació, tot i això cal destacar, que el 28,9% ingeria pasta sempre que finalitzava l'entrenament, i un 23,7% després de la competició. Destacar que el dies que ni hi havia pràctica esportiva les jugadores en un 50% afirmaven que si que tenien en compte l'alimentació que portaven a terme i el 50% restant ho negava. Tot i això el 63,2% considerava que si que portaven una correcta alimentació en quant al esport que realitzaven de manera habitual.

Pivot

De les jugadores que ocupaven la posició de pivot a la pista, un 60% realitzava entre quatre i cinc menjades al dia. el 54,3% va afirmar que si que tenien el costum de picar entre hores, sent les galetes amb un 17,1% l'aliment que més menjaven fora de les hores de menjar. Aproximadament el 45,7% de les jugadores tardava en menjar un 20 minuts. En situacions d'estrès un 54,3% van afirmar que si que tenien una conducta compulsiva amb els aliments. Per aquestes jugadores l'aliment que més agradava era la pasta, amb un 34,3%, mentre que el que menys agradava era la verdura amb un 48,6%. El 94,3% va negar ser al·lèrgica a algun aliment. Un percentatge elevat, un 71,4%, va afirmar que tenia el costum de menjar una vegada a la setmana fora de casa. En el període previ al entrenament un 31,4% menjava un entrepà, mentre que abans de la competició un 34,3% ingeria pasta. Tot i això, un 82,9% va negar realitzar rituals alimentari els dies de pràctica esportiva. Pel que fa a la hidratació en els entrenament un 91,4% ho aportava mitjançant aigua, i un 100% els dies de competició. Un 88,6% va negar realitzar un alimentació concreta per a la recuperació, però un 22,9% va afirmar que menjaven pasta després dels entrenament i un 28,2% el dia de la competició. El 74,3% va negar que seguis alguna alimentació concreta els dies que no hi havia pràctica esportiva, però un 54,3% va afirmar que segons la seva opinió si que seguien una correcta alimentació.

4.3.3. Hàbits alimentaris segons el IMC

Dels diferents equips analitzats es mostren les gràfiques del qüestionari d'hàbits de consum en l'annex 4.2. A partir del qüestionari d'hàbits i les gràfiques s'han obtingut els següents resultats per IMC.

Baix pes

De les jugadores analitzades en què van obtenir un IMC de baix pes es pot observa que menjaven entre quatre i cinc vegades al dia la majoria d'elles. Un 90,9% afirmaven que picaven entre hores fora de les menjades, sent el embotits l'aliment que més tendien a menjar amb un 36,4% en comparació amb la resta. El temps mig que tardaven les jugadores en menjar era entre 20 i 30 minuts, sent un 27,3% el valor de cadascú d'aquets per separat. En situacions d'estrès el 81,8% va negar que realitzaven una conducta compulsiva envers al menjar, és a dir, que no tenien la necessitat o el impuls de menjar quan es trobaven anímicament en una situació d'ansietat o d'estrès. Quan se'ls hi va preguntar quin era el aliment que més els hi agradava, es va poder observa que amb un 54,5% la pasta era el que resultava més apetitós, sent la verdura amb un 45,5% l'aliment que menys agradava a les jugadores. Aquestes en un 72,2% realitzaven una menjada fora de casa a la setmana, mentre que la resta afirmaven que el nombre de vegades era superior durant la setmana. En les hores prèvies a l'entrenament un 27,3% de les jugadores tenien la costum de menjar un entrepà, a diferència que abans de la competició, ja que, un 45,5% realitzaven el consum de fruita. Per altra banda, és important destacar que un 80,8% no tenia cap tipus de ritual, en quant a l'alimentació abans de la competició o durant el transcurs de tot el dia. Durant

els entrenaments el 100% de les jugadores realitzaven un consum d'aigua, mentre que durant la competició aquets valors variaven i un 18,2% realitzava la ingesta hídrica mitjançant begudes isotòniques. Un percentatge força elevat, 90,9% de les jugadores, afirmaven que no tenen en compte el tipus d'alimentació que realitzen després de la pràctica esportiva, tot i això el 36,4% realitzaven un consum de pasta un cop finalitzada. A més el 63,6% no tenia en compte el tipus d'alimentació els dies que no tenien entrenament ni competició, però a la vegada el 54,5% afirmava que si que segons el seu parer realitzaven una alimentació adequada.

Normopès

De les jugadores en què el seu IMC va donar normopès, el 56,2% realitzaven entre quatre i cinc menjades al dia, tenint en comte que el 50% d'aquestes afirmava picar entre hores, mentre que el 50% restant ho negava. El 43,8% tardaven en menjar uns 20 minuts aproximadament. Aquestes jugadores, un 56,2%, en situacions d'estrès no tenien el costum d'ingerir de manera compulsiva els aliments. Un 46,2% afirmava que l'aliment que més els hi agradava menjar era la pasta, però per el contrari el 41,2% afirmava que la verdura era l'aliment que menys els hi agrada. Cal destacar que en aquest grup de jugadores el 95% no patia cap tipus d'al·lèrgia alimentaria, però del 5% restant una de les jugadores afirmava que té al·lèrgia a la LTP. El 76,2% tenien el costum de menjar una vegada per setmana fora de casa. En el període previ als entrenaments el 30% afirmava que tenia el costum de menjar un entrepà, mentre que les hores prèvies a la competició aquest aliment canviava i era la pasta amb un 32,5% l'aliment que més ingereixen. Tot i això el 83,8% afirmaven que les hores prèvies a la competició no realitzaven cap àpat de manera habitual, però el percentatge restant si que afirmava que ingeria pasta de manera regular abans del partit. Pel que fa a la ingesta hídrica que realitzaven les jugadores, el 93,5% ingeria aigua en els període d'entrenament i el 96,2% també ho feia en el període de competició, deixant en un percentatge molt més baix el consum de begudes hídriques. El 62,5% no tenien en compte el tipus d'alimentació que realitzaven després de la pràctica esportiva, però un 25% ingeria pasta. El 61,2% afirmava que no tenia en compte el tipus d'alimentació que realitzava els dies que no tenia entrenament ni competició, però a la vegada un percentatge igual afirmava que si que creia que porta una alimentació adequada per la pràctica esportiva que realitza habitualment.

Sobrepès

De les jugadores analitzades en què el seu IMC va donar com a sobrepès no es veia una tendència en el nombre de vegades que mengen al dia. A la vegada, el 50% de les jugadores afirmava que tenia la costum de picar entre hores i que d'aquestes l'embotit i la brioixeria amb un 25% cadascú era l'aliment que més ingerien. Un percentatge molt elevat, un 75%, tardava aproximadament uns 20 minuts en menjar. En situacions d'estrès el 100% de les jugadores afirmaven que tenen una conducta compulsiva envers al menjar quan es troben anímicament en aquesta situació. Cal destacar que l'aliment que més els hi agradava menjar era la brioixeria, mentre que la verdura era el que menys els hi agradava. El 100% de les jugadores negava ser al·lèrgica a algun aliment, i el mateix percentatge afirmava que tenien la costum de menjar una vegada a la setmana fora de casa. En les hores prèvies als entrenaments el 50% realitzaven la ingesta d'un entrepà, mentre que en les hores prèvies a la competició el mateix percentatge ingeria pasta. Tot i això, el 100% de les jugadores negaven realitzar algun ritual abans dels partits. Pel que fa a la hidratació el 75% realitzaven la ingesta hídric amb aigua tant els dies d'entrenament com els dies de competició, deixant a la resta, un 25%, la ingesta amb begudes hídriques. El 100% negava seguir algun tipus de ritual pel que fa a l'alimentació després de la pràctica esportiva, però un 25% afirmava que ingeria fruits secs una vegada finalitzats els entrenaments o els partits. Un 75% afirmava que no té en compte el tipus d'alimentació que realitza els dies que no té entrenament ni competició. El mateix percentatge creia que no porten un alimentació adequada pel que fa a la pràctica esportiva que realitzen.

Obesitat

Cal d'estacar que en el total de jugadores analitzades tant sols una va donar amb un IMC d'obesitat, per tant els resultats extrems corresponen únicament a una jugadora. Aquesta realitzava de manera habitual entre quatre i cinc ingestes diàries o no tenia el costum de picar entre hores i tardava uns 20 minuts en menjar. Afirmava que en situacions d'estrès no realitzava una conducta compulsiva envers al menjar. L'aliment que més li agradava era la xocolata, mentre que el que menys era la verdura. No presentava cap tipus d'al·lèrgia. En les hores prèvies a l'entrenament no ingeria cap tipus d'aliment, però si que tenia la costum de menjar pasta abans del partit. La ingesta hídric els dies d'entrenament era a base d'aigua i els dies de competició únicament amb begudes isotòniques. No realitzava cap tipus de ritual després de la pràctica esportiva, ni tenia en compte el tipus d'alimentació que feia els dies que no hi havia entrenament ni partit. Per tot això afirmava que no portava una alimentació adequada.

4.4. Valoració nutricional del recordatori 24H

A partir del recordatori 24 hores s'han obtingut els següents resultats.

4.4.1. Recordatori 24H segons l'equip

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores en relació als equips es troben en l'annex 5. . La distribució per macronutrients en percentatge d'ingesta calòrica apareix a la figura 22. Els percentatge d'àcids grassos i l'energia i l'aigua ingerida es mostren a les figures 23, 24 i 25.

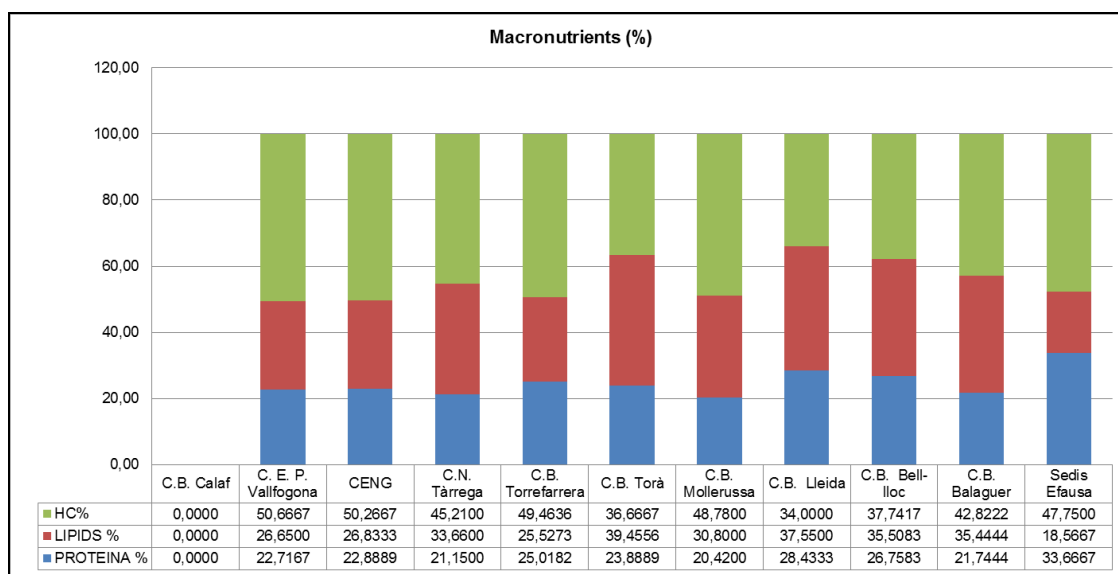


Figura 5: Percentatge de macronutrients consumits segons l'equip

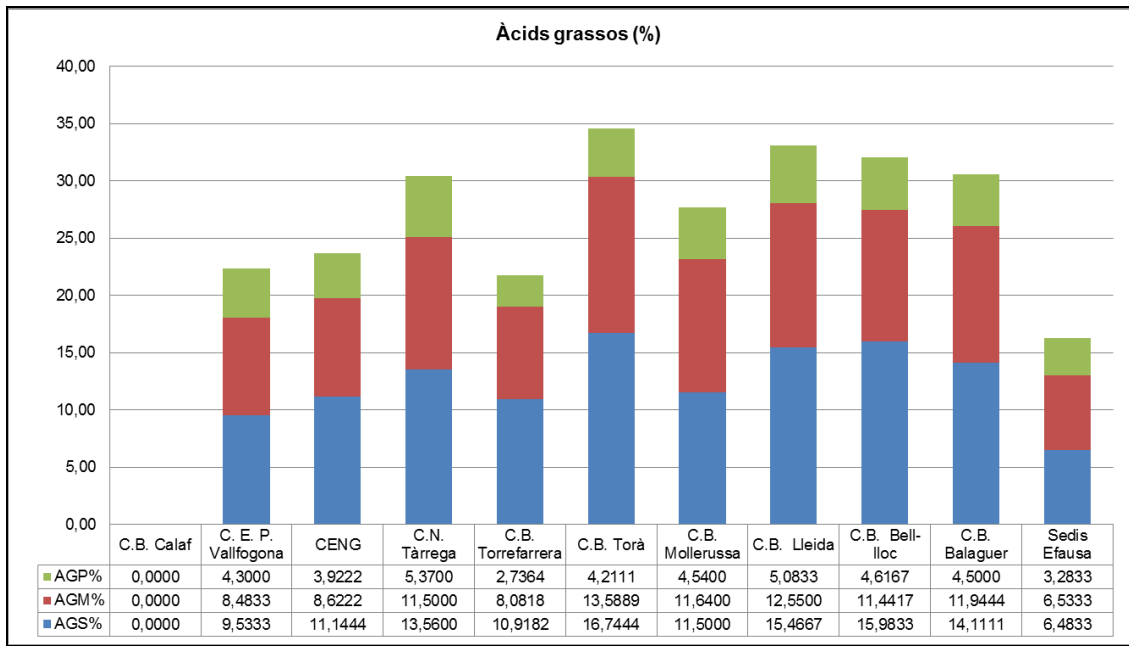


Figura 6. Percentatge d'àcids grassos consumits segons l'equip

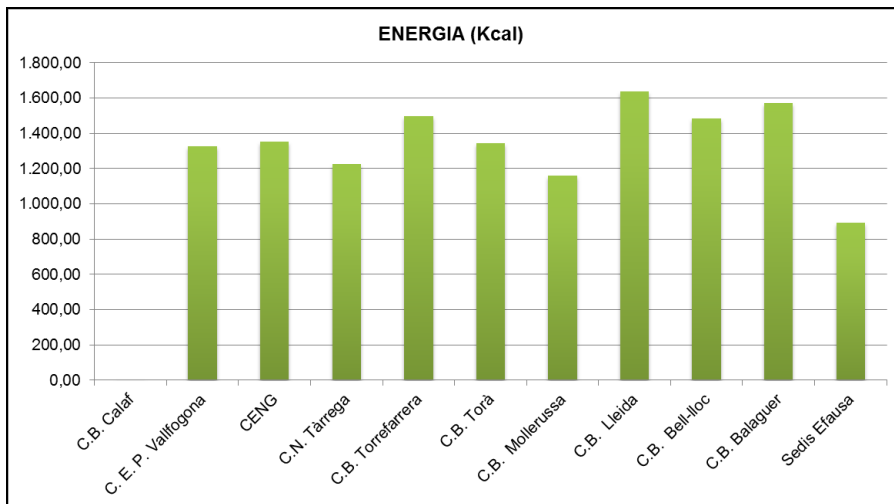


Figura 7. Energia consumida en kcal segons l'equip

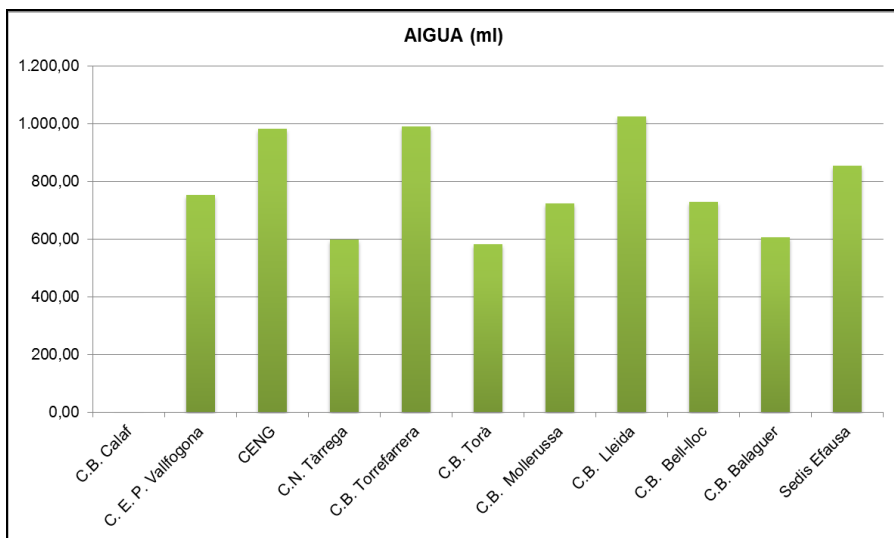


Figura 8. Aigua consumida segons l'equip

C. B. Calaf

Les jugadores del C. B. Calaf no van facilitar les dades el recordatori 24h, per tant, no hi ha resultats.

C. E. P. Vallfogona

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. E. P. Vallfogona indiquen un consum mig energètic de 1326'86 kcal al dia, mentre que d'aigua és de 752ml. Pel que fa a la distribució calòrica per macronutrients de la dieta, aquesta és de 22'71% de proteïnes, 50'66% de hidrats de carboni i un 26'65% de lípids, repartits en un 9'55% d'àcids grassos saturats, un 8'48% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4'3% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol la ingesta mitja és de 415 mg i 381ug de vitamina A. Dels minerals més importants, el consum mig és de 2821 mg de sodi, 2301mg de potassi, 570mg de calci, 224mg de magnesi i 9mg de ferro.

CENG

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del CENG indiquen un consum mig energètic de 1351'54kcal al dia, mentre que d'aigua 981'36ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 22'88% de proteïnes, un 50'26% de hidrats de carboni i un 26'83% de lípids, repartits en un 11'14% d'àcids grassos saturats, un 8'62% d'àcids grassos monoinsaturats i un 3'92% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 285 mg i 461ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2951 mg de sodi, 2168 mg de potassi, 492mg de calci, 188 mg de magnesi i 8 mg de ferro.

C. N. Tàrraga

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. N. Tàrraga indiquen un consum mig energètic de 1225'86 kcal al dia, mentre que d'aigua 599ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 21'15% de proteïnes, un 45'21% de hidrats de carboni i un 33'66% de lípids, repartits en un 13'56% d'àcids grassos saturats, un 11'50% d'àcids grassos monoinsaturats i un 5'37% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 282 mg i 333ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2384 mg de sodi, 1676 mg de potassi, 473 mg de calci, 174 mg de magnesi i 8 mg de ferro.

C. B. Torrefarrera

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Torrefarrera indiquen un consum mig energètic de 1497'93kcal al dia, mentre que d'aigua 990ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 25'01% de proteïnes, un 49'46% de hidrats de carboni i un 25'52% de lípids, repartits en un 10'91% d'àcids grassos saturats, un 8'08% d'àcids grassos monoinsaturats i un 2'73% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 330 mg i 336ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2823mg de sodi, 2123mg de potassi, 827mg de calci, 246mg de magnesi i 10 mg de ferro.

C. B. Torà

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Torà indiquen un consum mig energètic de 1346'61kcal al dia, mentre que d'aigua 582ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 23'88% de proteïnes, un 36'66% de hidrats de carboni i un 39'45% de lípids, repartits en un 16'74% d'àcids grassos saturats, un 13'58% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4.21% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 264 mg i 223ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2831 mg de sodi, 1739mg de potassi, 621 mg de calci, 209 mg de magnesi i 9 mg de ferro.

C. B. Mollerussa

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Mollerussa indiquen un consum mig energètic de 1159'5kcal al dia, mentre que d'aigua 724ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 20'42% de proteïnes, un 48'78% de hidrats de carboni i un 30'8% de lípids, repartits en un 11'5% d'àcids grassos saturats, un 11'64% d'àcids grassos monoinsaturats i un 5'60% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 268mg i 302ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 151 mg de sodi, 1651mg de potassi, 474 mg de calci, 180 mg de magnesi i 7 mg de ferro.

C. B. Lleida

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Lleida indiquen un consum mig energètic de 1636'93 kcal al dia, mentre que d'aigua 1025'08ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 28.43% de proteïnes, un 34% de hidrats de carboni i un 37'55% de lípids, repartits en un 15'46% d'àcids grassos saturats, un 12'55% d'àcids grassos monoinsaturats i un 5'08% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 600 mg i 557ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3251 mg de sodi, 2260 mg de potassi, 680 mg de calci, 211 mg de magnesi i 9 mg de ferro.

C. B. Bell-lloc

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Bell-lloc indiquen un consum mig energètic de 1484'78kcal al dia, mentre que d'aigua 728ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 26'75% de proteïnes, un 37,74% de hidrats de carboni i un 35'50% de lípids, repartits en un 15'98% d'àcids grassos saturats, un 11'44% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4'61% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 493mg i 378ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3137 mg de sodi, 1838 mg de potassi, 849mg de calci, 193mg de magnesi i 9 mg de ferro.

C. B. Balaguer

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del C. B. Balaguer indiquen un consum mig energètic de 1571'27kcal al dia, mentre que d'aigua 606ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 21'74% de proteïnes, un 42'82% de hidrats de carboni i un 35'44% de lípids, repartits en un 14'11% d'àcids grassos saturats, un 11'94% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4'5% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 329 mg i 392ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3271 mg de sodi, 2033 mg de potassi, 686 mg de calci, 235 mg de magnesi i 11mg de ferro.

Sedis

Els resultats dels recordatoris 24H de les jugadores integrants del Sedis indiquen un consum mig energètic de 891'36kcal al dia, mentre que d'aigua 854ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 33'66% de proteïnes, un 47'75% de hidrats de carboni i un 18'56% de lípids, repartits en un 6'48% d'àcids grassos saturats, un 6'53% d'àcids grassos monoinsaturats i un 3'28% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 182 mg i 137ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2757 mg de sodi, 1979mg de potassi, 449mg de calci, 181 mg de magnesi i 6 mg de ferro.

4.4.2. Recordatori 24 hores segons la posició de joc

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores en relació a la posició de joc es troben en l'annex 6.

La distribució per macronutrients en percentatge d'ingesta calòrica apareix a la figura 26. Els percentatge d'àcids grassos i l'energia i l'aigua ingerida es mostren a les figures 27, 28 i 29.

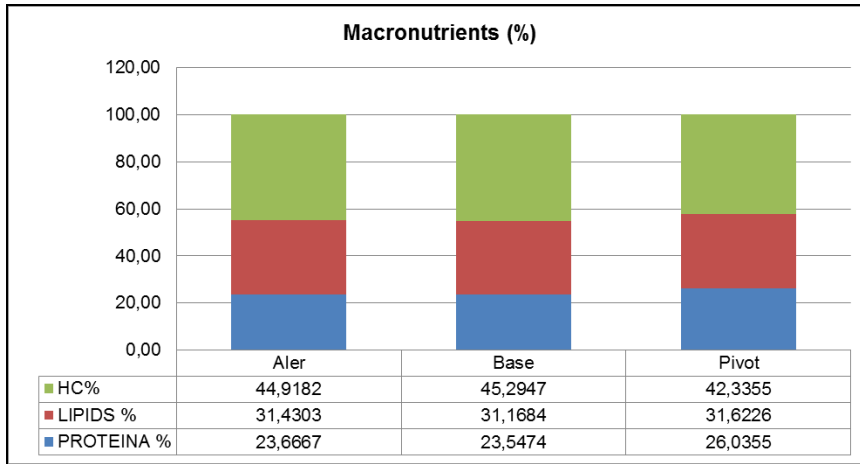


Figura 9. Percentatge de macronutrients consumits segons la posició de joc

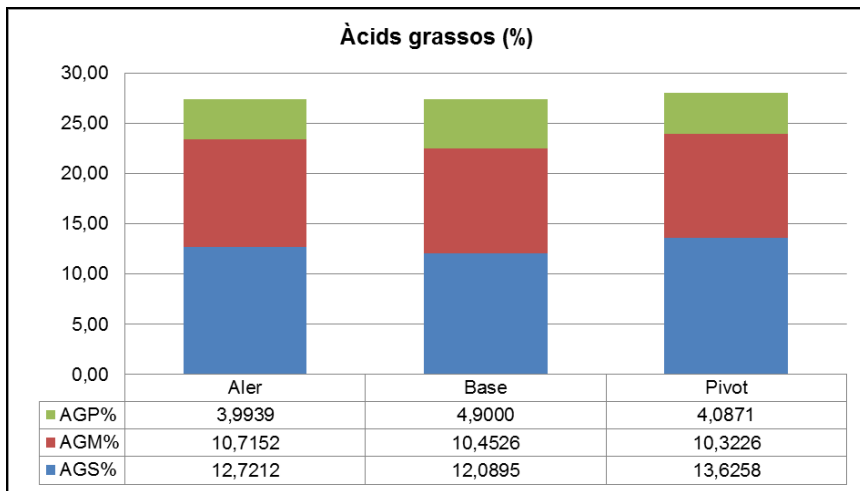


Figura 10. Percentatge d'àcids grassos consumits segons la posició de joc

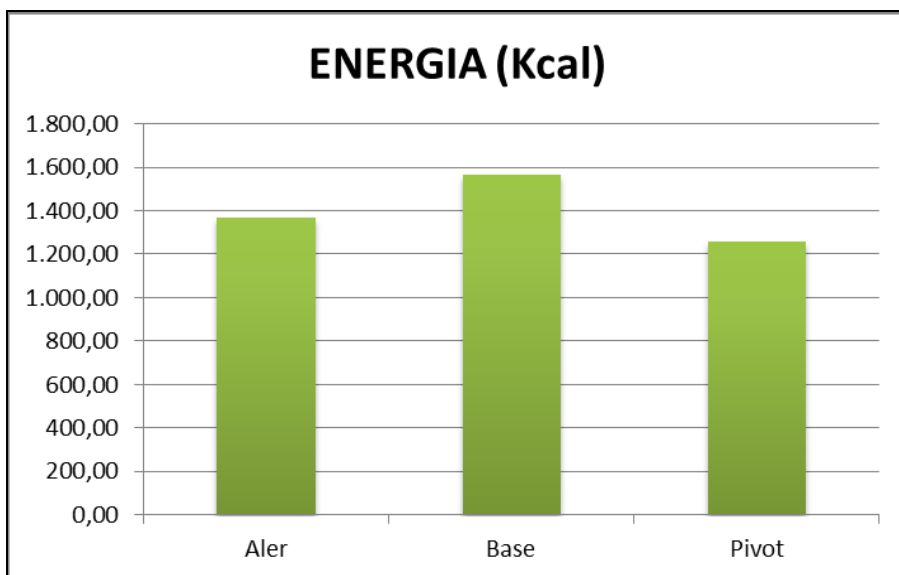


Figura 11. Energia consumida en kcal segons la posició de joc

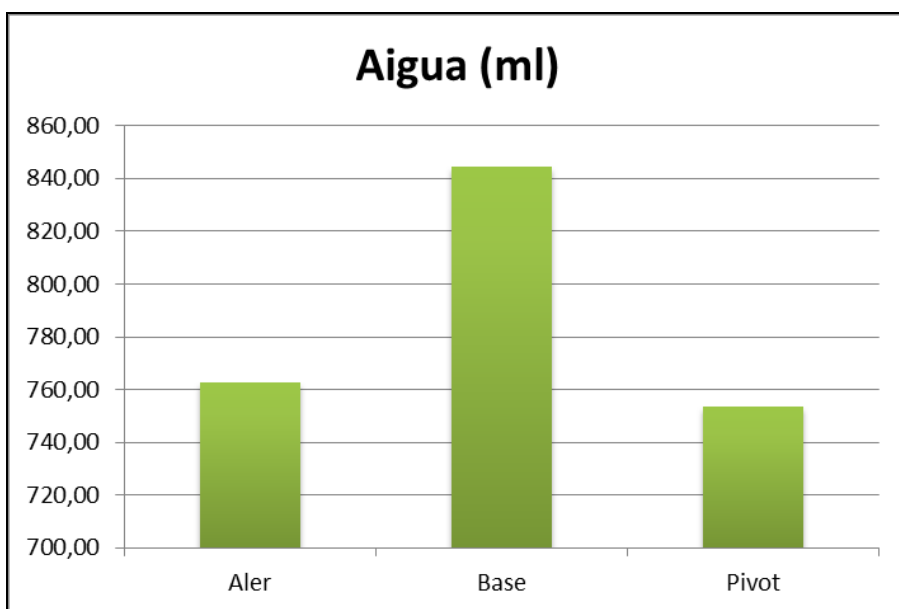


Figura 12. Aigua consumida segons la posició de joc

Base

De les jugadores que ocupaven la posició de base dins la pista realitzaven un consum mig de 1563'6 kcal al dia, mentre que d'aigua 844'37ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 23'54% de proteïnes, un 45'29% de hidrats de carboni i un 31'16% de lípids, repartits en un 12'08% d'àcids grassos saturats, un 10'45% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4'9% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 370 mg i 378ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2886 mg de sodi, 2064 mg de potassi, 586 mg de calci, 212 mg de magnesi i 9 mg de ferro.

Aler

De les jugadores que ocupaven la posició d'aler dins la pista realitzaven un consum mig de 1368'02 kcal al dia, mentre que d'aigua 762 ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 23'6% de proteïnes, un 44'91% de hidrats de carboni i un 31'43% de lípids, repartits en un 12'72% d'àcids grassos saturats, un 10'71% d'àcids grassos monoinsaturats i un 3'99% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 357 mg i 397ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3163 mg de sodi, 1916mg de potassi, 685 mg de calci, 213 mg de magnesi i 9 mg de ferro.

Pivot

De les jugadores que ocupaven la posició de base dins la pista realitzaven un consum mig de 1259,78 kcal al dia, mentre que d'aigua 753 ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 26'03% de proteïnes, un 42'33% de hidrats de carboni i un 31'62% de lípids, repartits en un 13'62% d'àcids grassos saturats, un 10'32% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4'08% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 323'18 mg i 439ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 2510mg de sodi, 1958 mg de potassi, 614mg de calci, 194mg de magnesi i 8 mg de ferro.

4.4.3. Recordatori 24 hores segons el IMC

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores en relació al IMC es troben en l'annex 7.

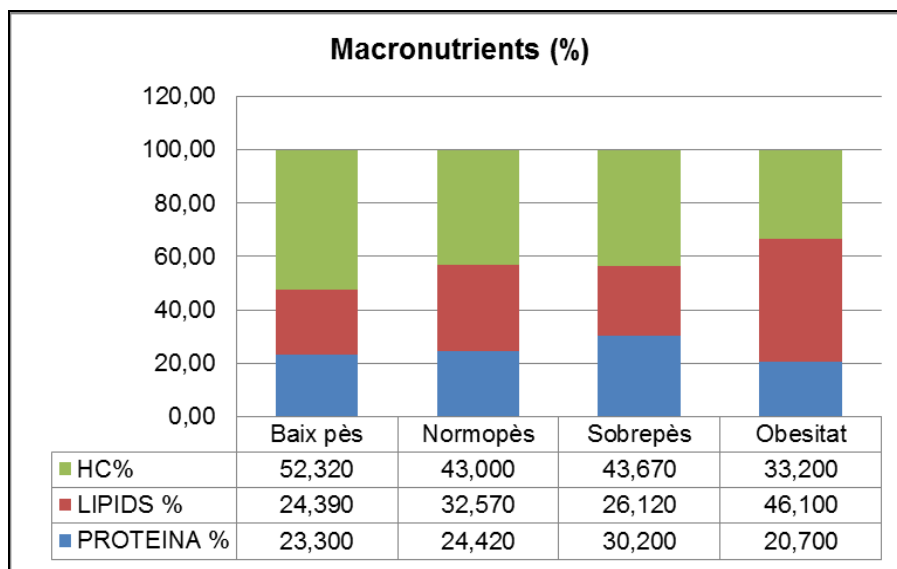


Figura 13. Percentatge de macronutrients consumits segons el IMC

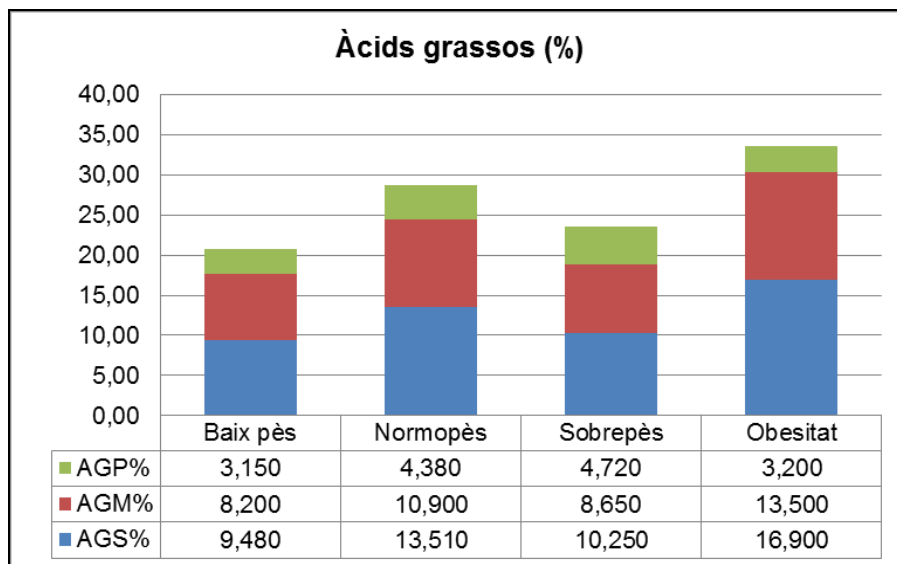


Figura 14. Percentatge d'àcids grassos consumits segons el IMC

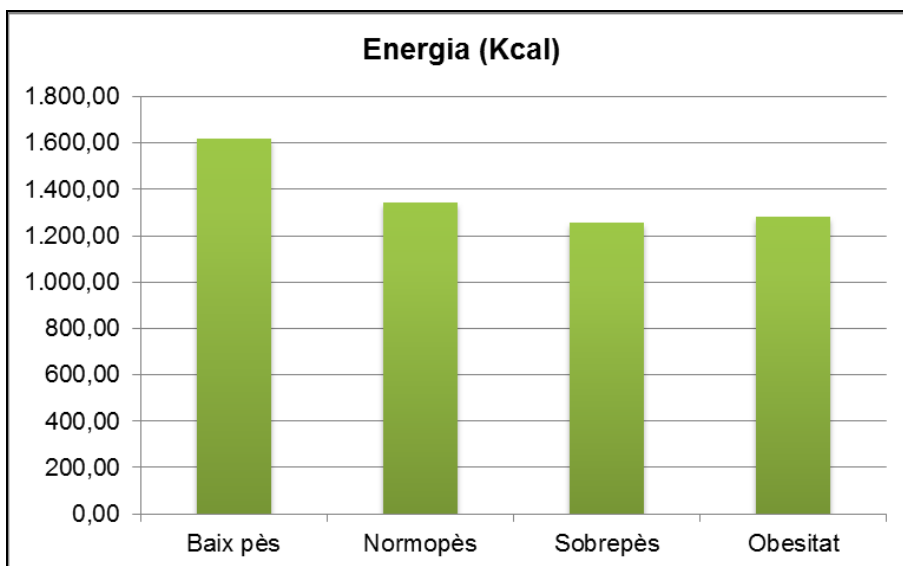


Figura 15. Energia consumida en kcal segons el IMC

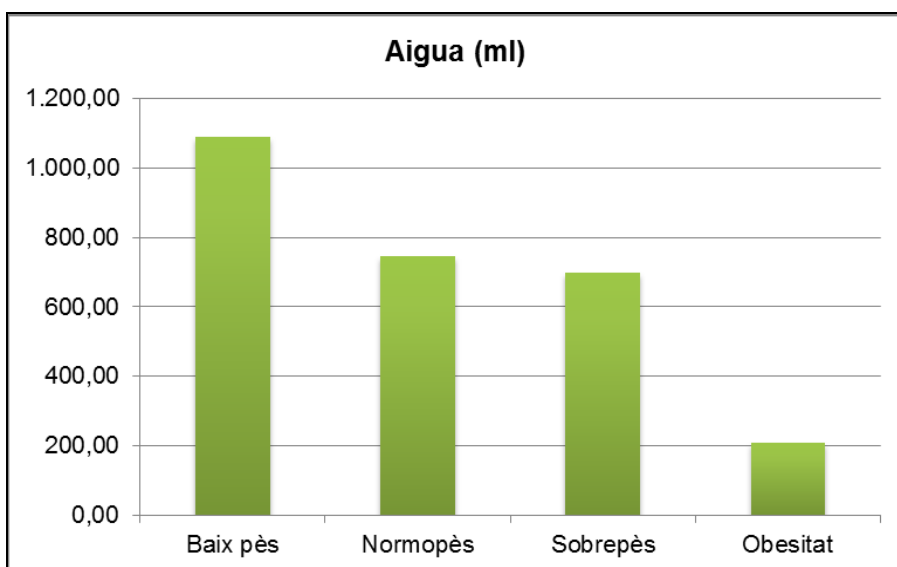


Figura 16. Aigua consumida segons el IMC

Baix pes

De les jugadores que van obtenir un baix pes com a interpretació del IMC realitzaven un consum mig de 1619'900 kcal al dia, mentre que d'aigua 1089'84 ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 23,30% de proteïnes, un 52,32% de hidrats de carboni i un 24,39% de lípids, repartits en un 9,48% d'àcids grassos saturats, un 8,2% d'àcids grassos monoinsaturats i un 3,15% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 317 mg i 332 ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3152 mg de sodi, 2870'46 mg de potassi, 691 mg de calci, 315'3 mg de magnesi i 14'7 mg de ferro.

Normopès

De les jugadores que van obtenir normopès com a interpretació del IMC realitzaven un consum mig de 1344'139 kcal al dia, mentre que d'aigua 745 ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 24,42% de proteïnes, un 43% de hidrats de carboni i un 32,57% de lípids, repartits en un 13,51% d'àcids grassos saturats, un 10,9% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4,38% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 350 mg i 417ug de vitamina A. Dels minerals més

importants consumien 2784 mg de sodi, 1859mg de potassi, 626 mg de calci, 192 mg de magnesi i 8 mg de ferro.

Sobrepès

De les jugadores que van obtenir sobrepès com a interpretació del IMC realitzaven un consum mig de 1255'57 kcal al dia, mentre que d'aigua 697ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingerien un 30,2% de proteïnes, un 43,67% de hidrats de carboni i un 26,18% de lípids, repartits en un 10,25% d'àcids grassos saturats, un 8,65% d'àcids grassos monoinsaturats i un 4,72% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzaven un consum de 414'82 mg i 466'22 ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumien 3278'85 mg de sodi, 1812'1 mg de potassi, 693mg de calci, 179'65mg de magnesi i 8'17 mg de ferro.

Obesitat

La jugadora que va obtenir obesitat com a interpretació del IMC realitzava un consum mig de 1283'9 kcal al dia, mentre que d'aigua 206ml. Pel que fa al aport dels macro nutrients ingeria un 20'70% de proteïnes, un 33'20% de hidrats de carboni i un 46'1% de lípids, repartits en un 16'9% d'àcids grassos saturats, un 13'5% d'àcids grassos monoinsaturats i un 3'2% d'àcids grassos poliinsaturats. Pel que fa al colesterol realitzava un consum de 154 mg i 52ug de vitamina A. Dels minerals més importants consumia 3101mg de sodi, 746 mg de potassi, 554 mg de calci, 140mg de magnesi i 5mg de ferro.

4.5. Avaluació del recordatori 24H per grups d'aliments

A partir del recordatori 24 hores amb els grups d'aliments s'han obtingut els següents resultats.

4.5.1. Recordatori 24H amb els grups d'aliments i els equips

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores amb els grups d'aliments en relació als equips es troben a continuació i queden reflectits en la figura 34.

C. B. Calaf

De les jugadores que formaven part del C.B Calaf, el 100% van negar el consum de cereals, carn, peix, fruita, refrescos i alcohol el dia previ a la competició. Entre el 66,7% i el 88,9% van negar el consum de tota la resta de aliments, és a dir, pa, arròs, llegums, ous, fruits secs, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva.

C. E. P. Vallfogona

De les jugadores que formaven part del C. E. P. Vallfogona, el 100% van negar el consum de verdura i alcohol, a la vegada que el mateix percentatge va afirmar que consumia pa, fruits secs i làctics el dia previ a la competició. Entre el 66,7% i el 83,3% van negar l'arròs, cereals, llegums, carn, fruita i oli d'oliva. Amb percentatges més baixos, entre un 16,7% i el 33,3% van negar els embotits, ous, peix, greixos i refrescos.

CENG

De les jugadores que formaven part del CENG, el 100% van negar el consum de carn i alcohol, a la vegada que van afirmar el consum de làctics. Amb percentatges superiors al 50% els grups d'aliments negats van ser els cereals, llegums, peix, verdures i refrescos. Entre el 11,1% i el 33,3% van negar el consum de greixos, oli d'oliva, fruits secs, fruita, ous, embotits, arròs i pa.

C.N. Tàrrega

De les jugadores que formaven part del C.N Tàrrega, el 100% van negar el dia previ a la competició el consum de carn, verdura i refrescos. Percentatges entre el 50% i el 90% van negar el consum de arròs, cereals, llegums, peix, fruita, fruits secs, oli de oliva i alcohol. La resta, és a dir, entre el 10% i el 40% van negar el consum de pa, embotits, ous, làctics i greixos.

C. B. Torrefarrera

De les jugadores que formaven part del C.B Torrefarrera, el 100% van negar el consum de carn, verdura, refrescos i alcohol, amb percentatges propers van trobar cereals, peix i un mica més lluny les llegums. El 54,5% va negar el consum de fruita, mentre que el 9,1% i el 45,5% ho van fer amb el pa, arròs, embotits, ous, fruits secs, lactis i oli d'oliva. Cal destacar que totes les jugadores van consumir greixos.

C. B. Torà

De les jugadores que formaven part del C.B Torà, el 100% van negar el consum de llegums, peix, verdura i alcohol el dia previ a la competició, propers a aquest percentatge es van trobar els cereals, carn i refrescos. Entre el 30% i el 70% es van trobar el pa, arròs, embotits, ous, fruita, fruits secs, làctics, greixos i oli d'oliva. Cal destacar que casi el 70% van negar el consum de fruita.

C. B. Mollerussa

De les jugadores que formaven part del C.B Mollerussa, el 100% van negar el consum de carn, fruita, verdura, refrescos i alcohol. Amb percentatges superiors al 50% van trobar el arròs, cereals, llegums, ous i peix. Amb el 33,3% tant els embotits com el fruits secs, greixos i oli d'oliva, van ser negats, a la vegada que, el 16,7% també ho va fer amb els làctics i el pa.

C. B. Lleida

De les jugadores que formaven part del CB Lleida, entre el 66,7 i el 100% van negar el consum d'arròs, cereals, llegums, peix, fruita, oli d'oliva, refrescos, verdura i alcohol. Tant els embotits com els ous van se negats per un 33,3%, al igual que els fruits secs, làctics i greixos per un 16,7% de les jugadores. La meitat va afirmar el consum de carn, i el 100% ho va fer amb el pa.

C. B. Bell-lloc

De les jugadores que formaven part del CB Bell-lloc, més del 50% van negar el consum d'arròs, cereals, llegums, carn, peix, fruita, verdura, oli d'oliva i alcohol. Entre el 16,7% i el 41,7% van negar el consum de pa, embotits, ous, fruits secs, làctics i greixos. Cal destacar que totes les jugadores van consumir refrescos el dia previ a la competició.

C. B. Balaguer

De les jugadores que formaven part del CB Balaguer, més del 50% van negar el consum d'arròs, cereals, llegums, carn, peix, fruita, fruits secs, verdura i alcohol. Entre el 22,2% i el 33,3% van negar el consum de embotits, ous, refrescos, greixos i oli d'oliva. Destacar que tan el pa com els làctics van ser els dos grups d'aliments que el 100% de les jugadores van consumir.

Sedis

De les jugadores que formaven part del Sedis Efausa, el 100% van negar el consum de cereals, carn, peix, verdura, refrescos i alcohol. Més del 50% també ho va fer amb el pa, arròs, llegums, ous, fruita, fruits secs, làctics i oli d'oliva. Tant el embotit com els greixos van ser negats per un 37,5% i 25% respectivament.

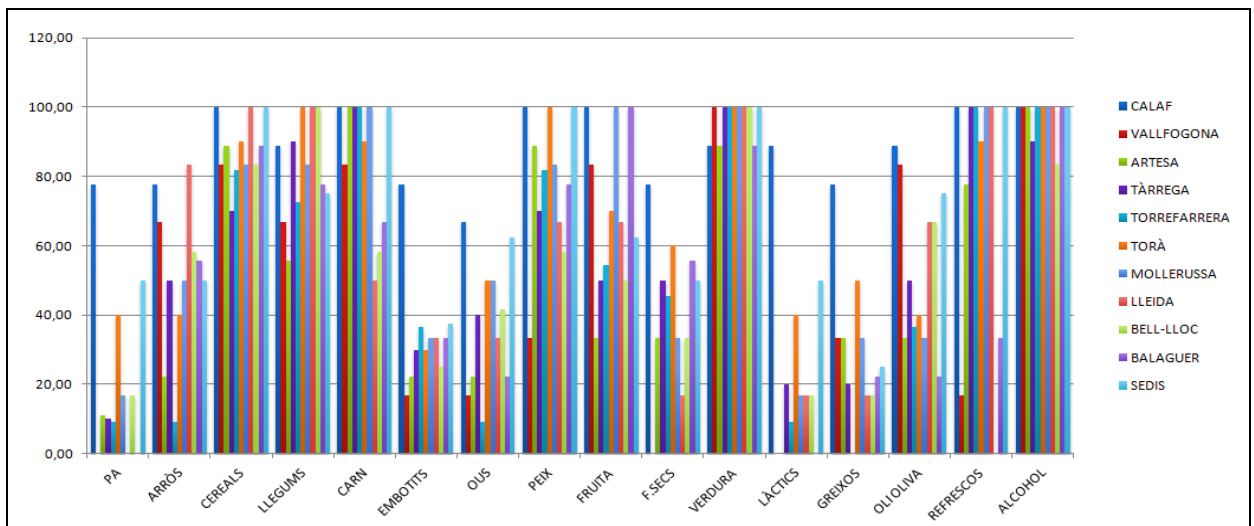


Figura 17. Grup d'aliments consumits el dia previ a la competició segons l'equip

4.5.2. Recordatori 24H amb els grups d'aliments i la posició de joc

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores amb els grups d'aliments en relació a la posició de joc es troben a continuació i queden reflectits en la figura 35.

Aler

De les jugadores que ocupaven la posició de aler en la pista, entre el 73,7% i 97,4% van negar el consum de llegums, cereals, carn, peix, fruita, verdura, refrescos i alcohol. Percentatges propers al 50% van negar que consumien arròs, embotits, fruits secs i oli d'oliva, m'entres que amb percentatges més baixos eren el pa, ous, làctics i greixos.

Base

De les jugadores que ocupaven la posició de base en la pista, més del 90% van negar el consum de cereals, verdures i alcohol, percentatges similar es van obtenir en llegums, carn i peix. Entre el 47,8% i el 73,9% van negar el fruits secs, oli d'oliva i fruita. Proper al percentatge inferior van trobar el arròs, embotits i ous, i amb percentatges més baixos el pa, làctics i greixos.

Pivot

De les jugadores que ocupaven la posició de pivot en la pista, el 100% van negar el consum de verdura i alcohol. Entre el 51,4% i el 91,4% van negar el consum de arròs, cereals, llegums, carn, ous, peix, fruita, oli d'oliva i refrescos. Amb percentatges inferiors 40% ens van trobar el fruits secs, greixos, pa, embotits i làctics.

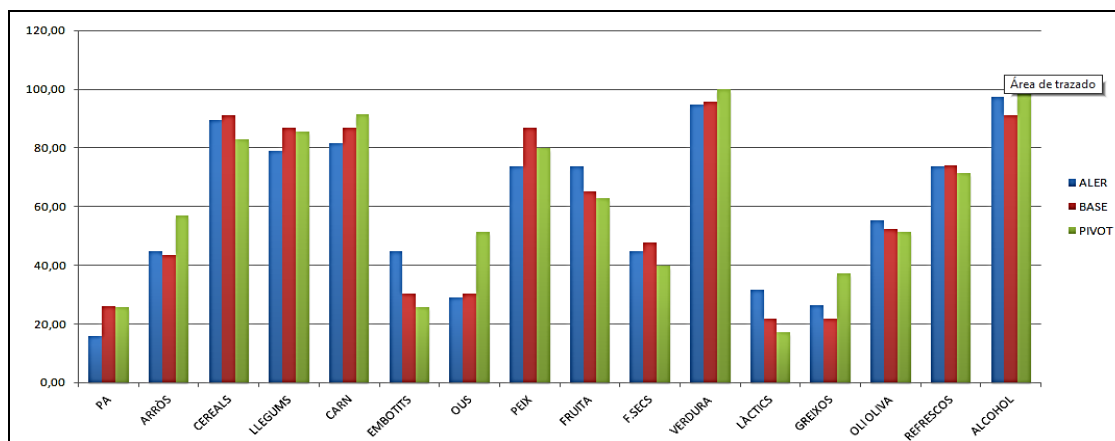


Figura 18. Grup d'aliments consumits el dia previ a la competició segons la posició de joc

4.5.3. Recordatori 24H amb els grups d'aliments i el IMC

Els resultats obtinguts a partir del recordatori 24 hores amb els grups d'aliments en relació a la posició de joc es troben a continuació i queden reflectits en la figura 36.

Baix pes

De les jugadores en que el IMC va donar resultat baix pes, es va obtenir amb un percentatge més elevat del 50% que les jugadores el dia abans de la competició no van realitzar un consum de cereals, llegums, carn, peix, fruita, verdura i refrescos. Amb percentatges propers al 50% no van ingerir embotits. Entre un 9,1% i 36,4% van negar el consum de pa, arròs, làctics, greixos i oli d'oliva. Cal destacar que cap de les jugadores va realitzar consum de alcohol.

Normopès

De les jugadores en que el IMC va donar com a resultat normopès, més del 76,2% va nega el consum de cereals, llegums, carn, peix, verdura, refrescos i alcohol el dia previ a la competició. Entre un 71,2% i 40% van negar consumir arròs, fruits secs i oli d'oliva, mentre que en percentatges més baixos es troben el pa, embotits, làctics i greixos.

Sobrepès

De les jugadores en que el IMC va donar resultat sobrepès, el 100% van negar el consum de llegums, verdura i alcohol, el dia previ a la competició. Entre el 50% i el 75% van negar el consum de arròs, cereals, carn, embotits, ous, peix, fruits secs i oli d'oliva, mentre que el 25% el va fer amb fruita, làctics, greixos i refrescos, cal destacar que totes les jugadores van consumir pa.

Obesitat

La jugadora que el seu IMC va donar obesitat, va nega el consum de tots els grups da aliments a excepció del pa, greixos i refrescos.

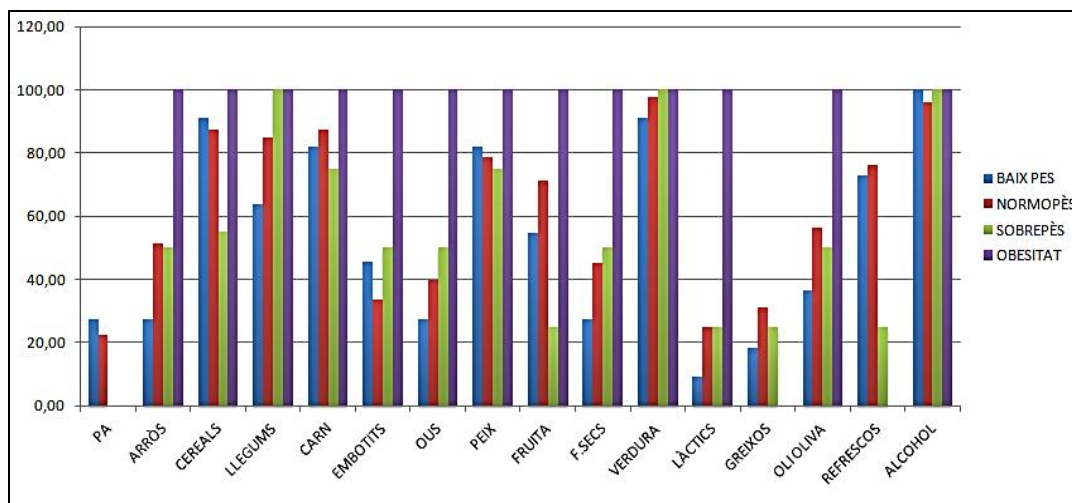


Figura 19. Grup d'aliments consumits el dia previ a la competició segons el IMC

4.6. Qüestionari de freqüència de consum

Els resultats obtinguts a partir del qüestionari de freqüència de consum es mostren a continuació.

4.6.1. Qüestionari de freqüència de consum segons l'equip

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats per el equips analitzats.

C. B. Calaf

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Calaf.

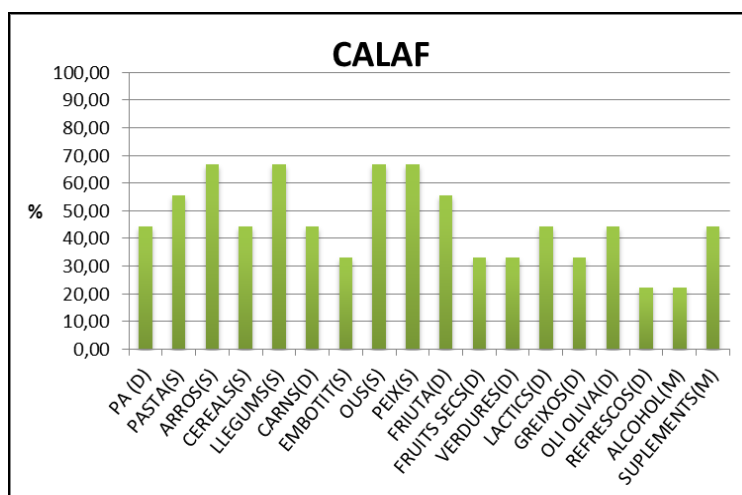


Figura 20. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CB Calaf

De les jugadores integrants del C.B Calaf realitzaven un consum diari de pa, carn, fruita, fruits secs, verdures, làctics, greixos, oli d'oliva i refrescos, tots ells entre de percentatges de 22,2% i 55,6%. De manera setmanal consumien pasta, arròs, cereals, llegums, embotits, ous i peix amb percentatges superiors al 50% a excepció dels cereals que va ser un 44,4%. Un 22,2% va negar el consum d'alcohol i un 44,4% de suplementes dietètics.

C. E. P. Vallfogona

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. E. P. Vallfogona

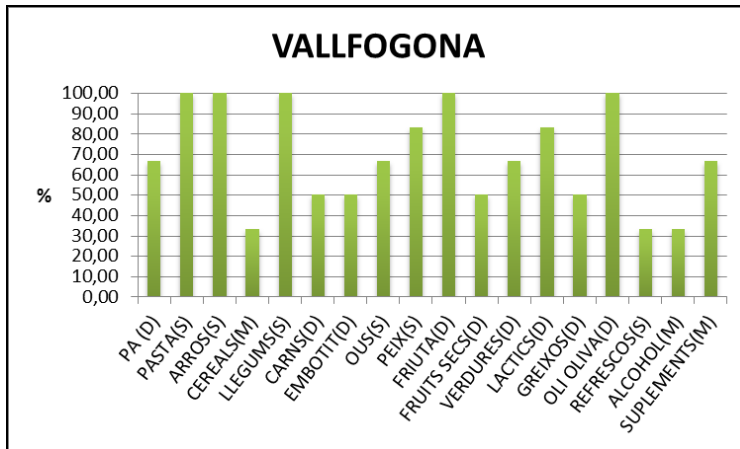


Figura 21. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CEP Vallfogona

De les jugadores integrants del C. E. P. Vallfogona més del 50% van afirmar que realitzaven un consum diari de pa, carn, embotits, fruita, fruits secs, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Cal destacar que els cereals van afirmar un 33,3% el seu consum de manera diària, però un altre 33,3% van negar el seu consum. Pel que fa als aliments que consumien setmanalment, que eren la pasta, arròs, llegums, ous, carn, peix i refrescos, ho van afirmar més del 50% de les jugadores, mentre que el 66,7% va negar el consum de suplementes dietètics i un 33,3% d'alcohol.

CENG

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del CENG.

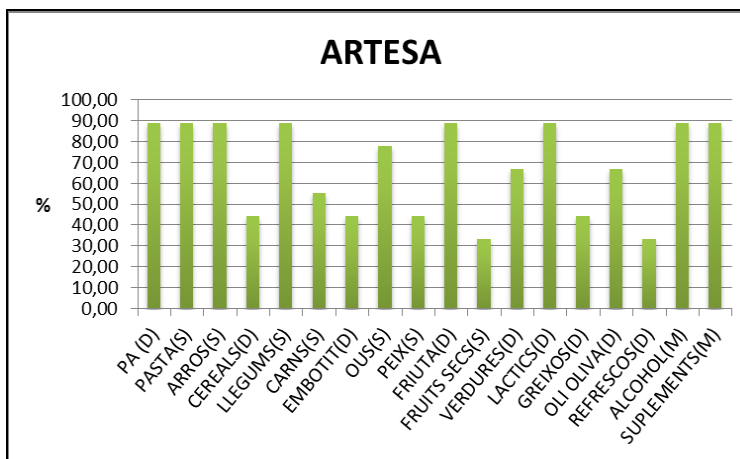


Figura 22. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CENG

De les jugadores integrants del CENG van afirmar realitzar un consum diari de pa, cereals, embotits, fruita, verdures, làctics, greixos i oli d'oliva, totes elles entre percentatges 33,3% i 88,9%. Setmanalment realitzaven un consum de pasta, arròs, llegums, carn, ous, peix i fruits secs, entre percentatge de 33,3% i 88,9%, cal destacar que un 33,3% també va afirmar que realitzava un consum ocasional de fruits secs. El 88,9% va negar el consum d'alcohol i de suplementes dietètics.

C. N. Tàrrrega

Després d’analitzar el qüestionari de freqüència de consum s’han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. N. Tàrrrega

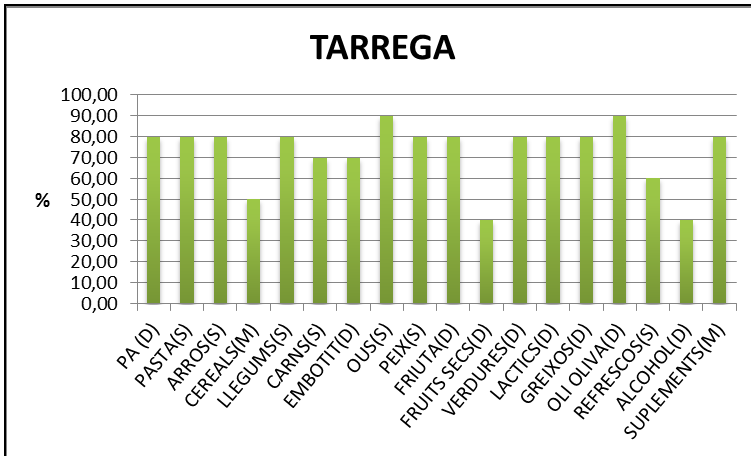


Figura 23. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CN Tàrrrega

De les integrants del C. B. Tarrega més del 50% realitzava un consum diari de pa, embotits, fruita, fruits secs, aquest amb un 40%, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Cal destacar que un 40% va afirmar realitzar un consum d'alcohol diàriament. Setmanalment més del 60% realitzaven un consum de pasta, arròs, llegums, carn, ous, peix i refrescos. El 80% va negar el consum de suplementes dietètics i un 50% de cereals.

C. B. Torrefarrera

Després d’analitzar el qüestionari de freqüència de consum s’han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Torrefarrera.

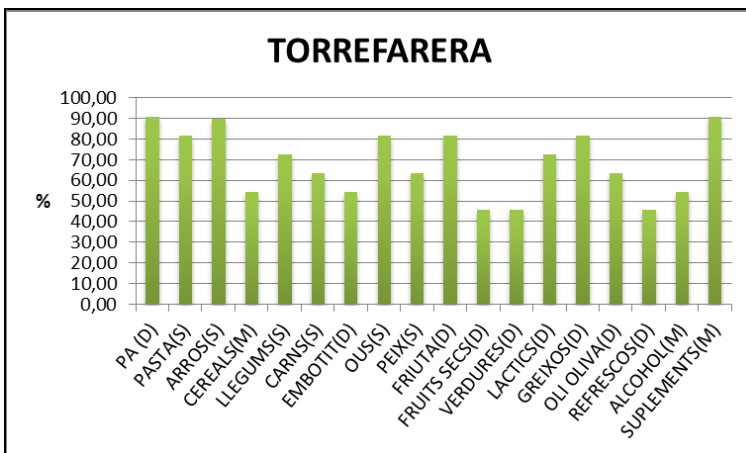


Figura 24. Freqüència de consum dels grups d'aliments de l'equip CB Torrefarrera

De les jugadores integrants del C. B. Torrefarrera entre un 45,5% i 90,9% van afirmar que realitzaven un consum diari de pa, embotit, fruita, fruits secs, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Setmanalment van afirmar el consum de pasta, arròs, llegums, carn, ous, peix i refresc, tot ells entre amb percentatge entre 90% i 45,5%, cal destacar que del refresc un 45,5% també realitzava un consum diari. El 54,5% va negar el consum de cereals i alcohol, mentre que un 90,9% ho va fer amb els suplementes dietètics.

C. B. Torà

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Torà.

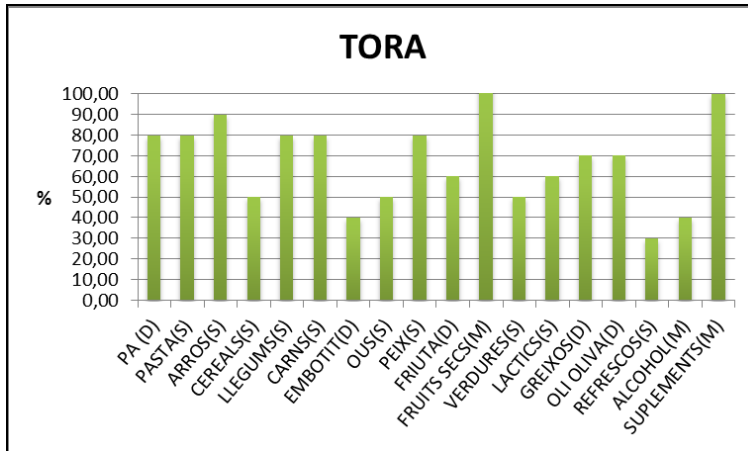


Figura 25. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CB Torà

De les jugadores integrants del C. B. Torà més del 40% van afirmar un consum diari de pa, embotits, fruita, greixos i oli d'oliva. Pel que fa als aliments que consumien setmanalment entre un 50% i 90% van afirmar el consum de pasta, arròs, cereals, llegums, carns, ous, peix, verdura, làctics, a excepció dels cereals que va ser un 30%. Un 40% va negar el consum d'alcohol i fruits secs, mentre que el 100% ho va fer amb els suplementes dietètics.

C. B. Mollerussa

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Mollerussa.

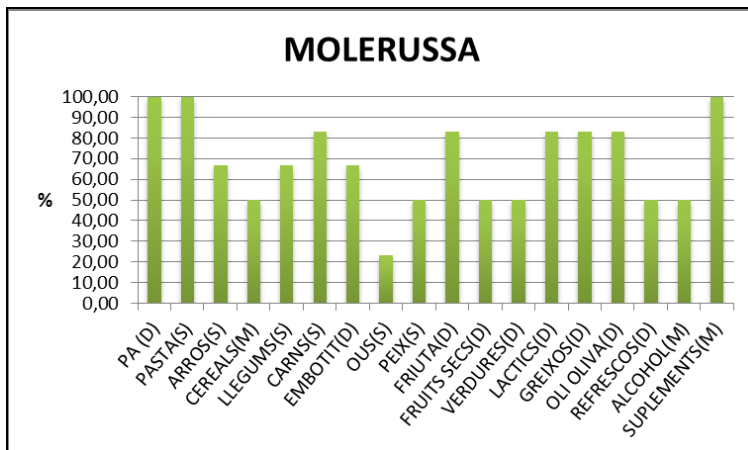


Figura 26. Freqüència de consum dels grups d'aliments de l'equip CB Mollerussa

De les jugadores integrants del C. B. Mollerussa entre un 50% i 100% van afirmar el consum diari de pa, embotits, fruita, fruits secs, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Pel que fa als aliments que consumien setmanalment més del 23,3% va afirmar el consum de pasta, arròs, llegums, carn, ous i peix. El 50% van negar el consum de cereals i alcohol i el 100% ho va fer amb els suplementes dietètics.

C. B. Lleida

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Lleida.

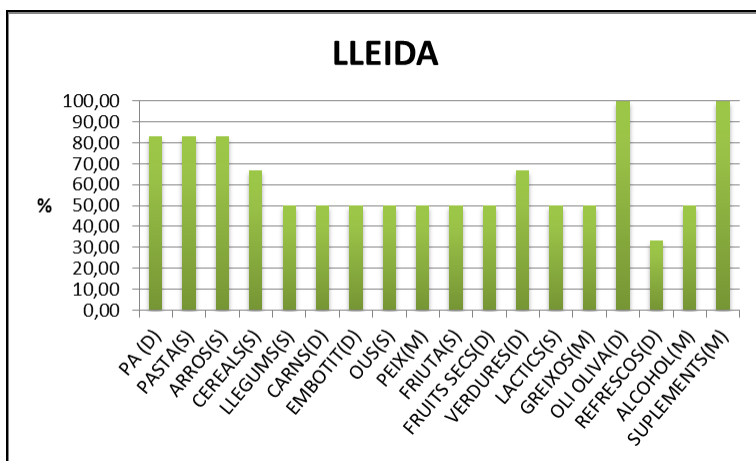


Figura 27. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CB Lleida

De les jugadores integrants del C. B. Lleida més del 50% van afirmar realitza un consum diari de pa, carn, embotits, fruits secs, verdures i oli d'oliva, destacar que també consumien refrescs però amb un 33,3%. Setmanalment consumien pasta, arròs, cereals, llegums, ous, fruita i làctics, tots ells més del 50% de les jugadores. El 50% va negar el consum de peix, greixos i alcohol, mentre que el 100% ho va fe també amb els suplementes dietètics.

C. B. Bell-lloc

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Bell-lloc.

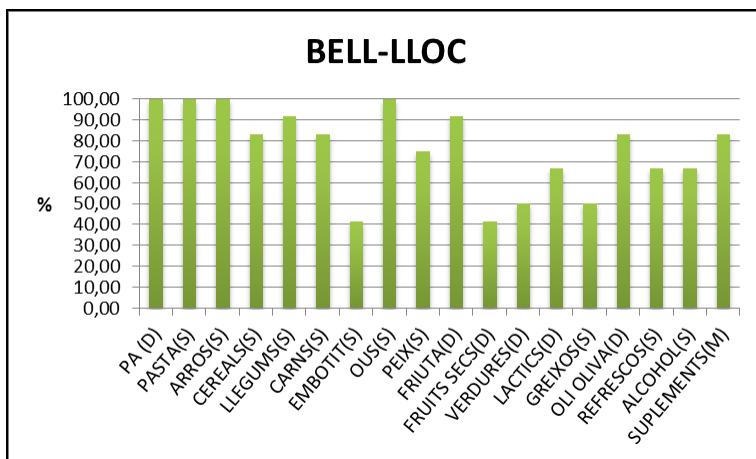


Figura 28. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip Bell-lloc

De les jugadores integrants del C. B. Bell-lloc més del 41,7% va afirmar que realitzaven el consum diari de pa, fruita, fruits secs, verdura i oli d'oliva. Setmanalment més del 41,7% de les jugadores va afirmar que consumia pasta, arròs, cereals, llegums, carns, embotits, ous, peix, greixos, refrescs i alcohol. 83,3% va negar el consum de suplementes dietètics.

C. B. Balaguer

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del C. B. Balaguer.

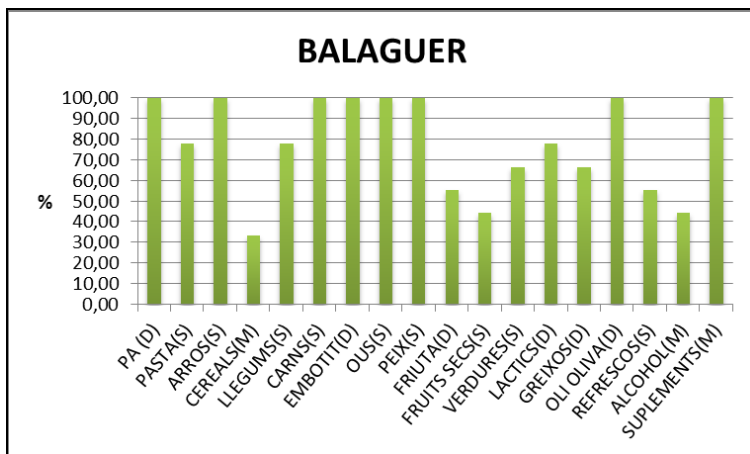


Figura 29. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip CB Balaguer

De les jugadores integrants del C. B. Balaguer més del 55,6% realitzaven un consum diari de pa, embotits, fruita, làctics, greixos i oli d'oliva, destacar que el 33,3% realitzaven un diàriament un consum de cereals, però el mateix percentatge va negar el seu consum. Setmanalment entre el 44,4% i el 100% consumien pasta, arròs, llegums, carn, ous, peix, fruits secs, verdures i refrescs. El 44,4% va negar el consum d'alcohol i el 100% de suplementes dietètics.

Sedis

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que formaven part del Sedis.

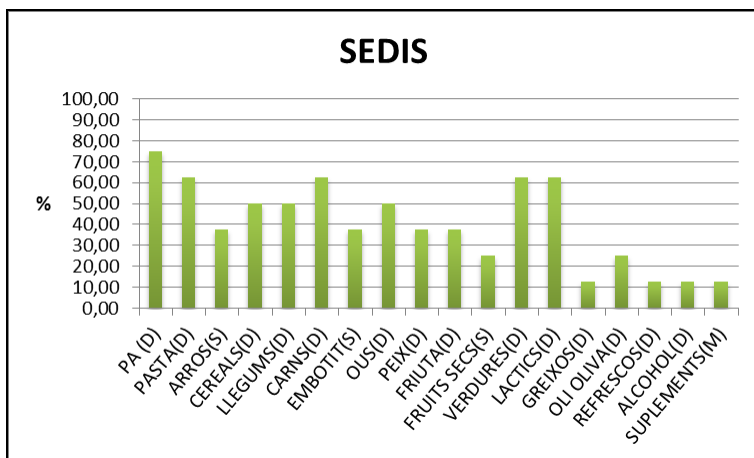


Figura 30. Freqüència de consum dels grups d'aliments en l'equip Sedis

De les jugadores integrants del Sedis més del 50% va afirmar que consumien diàriament pa, pasta, cereals, llegums, ous, verdura i làctics. Setmanalment realitzaven el consum d'embotits i fruits secs més del 25% de les jugadores. Cal destacar que el 37,5% va afirmar que consumia diàriament arròs, però a la vegada el mateix percentatge ho feia setmanalment, el mateix succeïa amb el refresc però amb un 12,5%. El 12,5% va negar el consum d'alcohol però el mateix percentatge va afirmar el seu consum de manera diària, el mateix va succeir amb els suplementes dietètics. Pel que fa als greixos va haver-hi molta dispersió, ja que el 12,5% va afirmar el seu consum diari, setmanal i ocasional.

4.6.2. Qüestionari de freqüència de consum segons la posició de joc

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats per la posició de joc ocupada en la pista.

Base

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que ocupaven la posició de base.

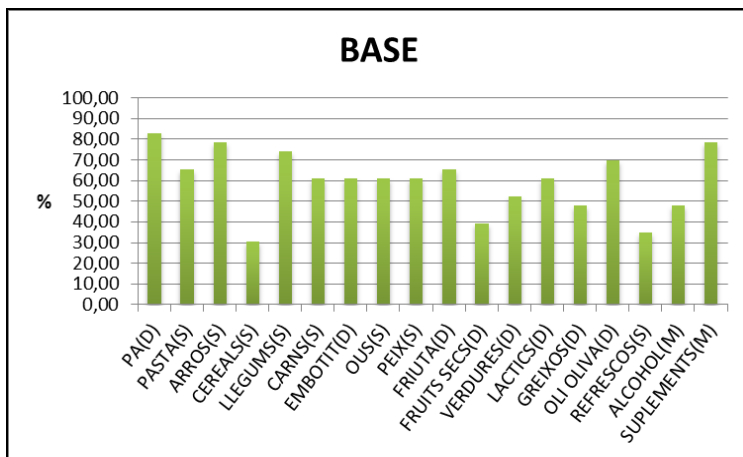


Figura 31. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadores que ocupen la posició de base

De les jugadores que ocupaven la posició de base al camp més del 50% va afirmar que realitzaven un consum diari de pa, embotit, fruita, verdures, làctics, greixos i oli d'oliva, a excepció dels fruits secs en que els percentatge era del 39,1%. Dels aliments que consumien setmanalment van firmar, entre un 30,4% i 78,3%, que eren la pasta, arròs, cereals, llegums, carn, ous, peix i refrescos, destacant que tan sols els refrescos, fruits secs i cereals són els que baixen del 50%. Un 47,8% va negar el consum d'alcohol i un 78,3% de suplementes dietètics.

Aler

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que ocupaven la posició d'aler.

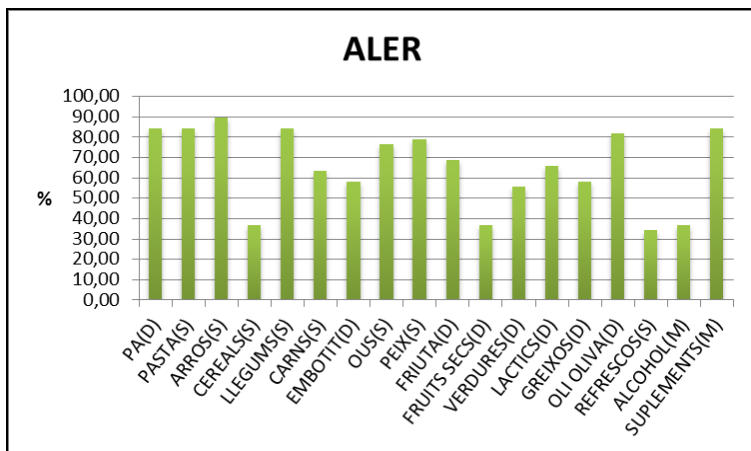


Figura 32. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadors que ocupen la posició d'aler

Les jugadores que ocupaven la posició d'aler a la pista més del 50% va afirmar que realitzaven un consum diari de pa, embotit, fruita, verdures, làctics, greixos i oli d'oliva, mentre que el 36,8% ho feia de cereals. Setmanalment van afirmar que consumien pasta, arròs, cereals, llegums, carn, ous, peix i

refrescos, obtenint els percentatges més baixos els cereals i els refrescos. Un 36,8% va negar el consum d'alcohol i un 84,2% de suplementes dietètics.

Pivot

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores que ocupaven la posició de pivot.

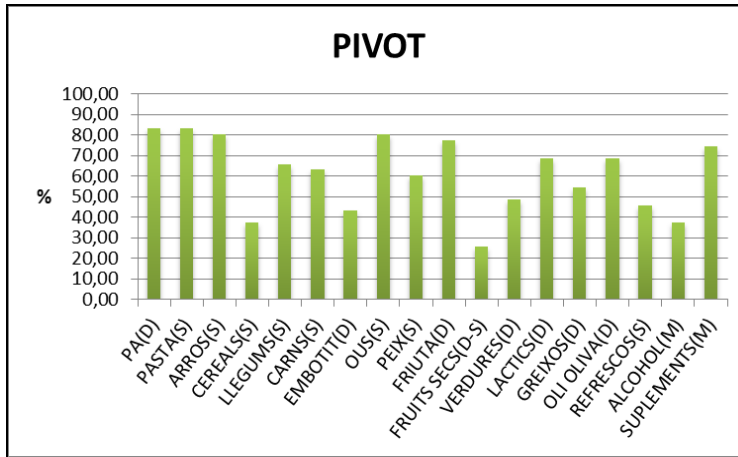


Figura 33. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadores que ocupen la posició de pivot

Les jugadores que ocupaven la posició de pivot, entre el 25,7% i 82,9%, van afirmar que consumien diàriament pa, embotit, fruita, fruits secs, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Els aliments que consumien setmanalment eren la pasta, arròs, cereals, llegums, carn, ous, peix i refrescos. El 37,1% va negar el consum d'alcohol i el 74,3% de suplementes dietètics.

4.6.3. Qüestionari de freqüència de consum segons el IMC

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats segons el IMC.

Baix pes

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores en que el IMC va donar baix pes.

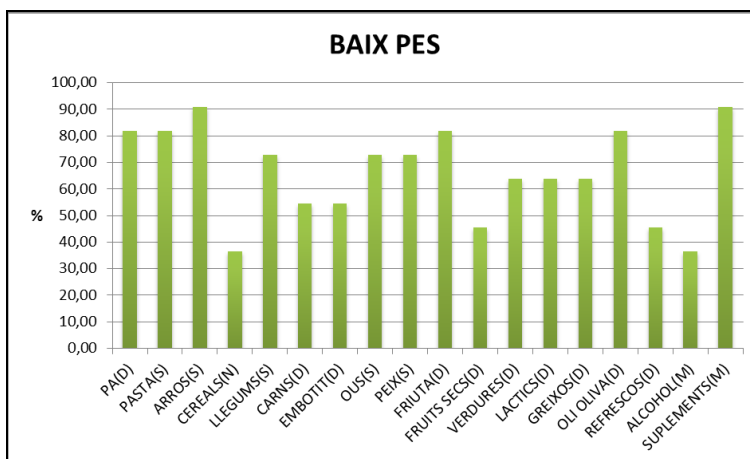


Figura 34. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadores amb baix pes

De les jugadores en que el IMC va donar baix pes, van afirmar que realitzaven un consum diari de pa, carn, embotit, fruita, verdura, làctics, greixos, oli d'oliva i refrescos, tots amb percentatges superiors al 50%, mentre que també consumien fruits secs, però amb un 45,5% dels casos. Dels aliments que menjaven setmanalment van afirmar que eren la pasta, arròs, llegums, ou i peix, tots ells en més del 70%. Pel que fa als que no menjaven mai va sortir els suplementes dietètics amb un 90,9% de les jugadores, mentre que el 36,4% també va afirmar que mai consumien alcohol.

Normopès

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores en que el IMC va donar normopès.

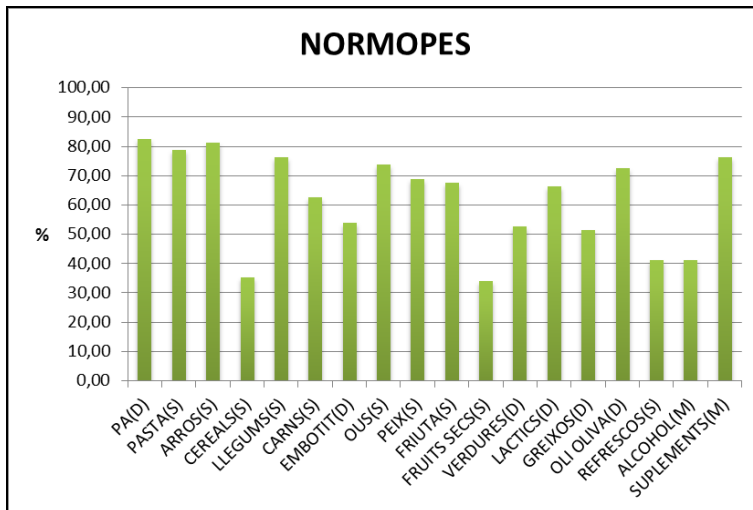


Figura 35. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadores amb normopès

De les jugadores en que el IMC va donar normopès, més del 50% van afirmar que realitzaven un consum diari de pa, embotit, verdura, làctics, greixos i oli d'oliva. Pel que fa als que consumien setmanalment van afirmar que eren pasta, arròs, cereals, llegums, carn, ous, peix fruita, fruits secs i refrescos, tots ells amb percentatges entre un 33,8% i 81,2%. Dels aliments que van negar menjar tan sols van ser els suplementes dietètics en un 76,2% i l'alcohol amb un 41,2%.

Sobrepès

Després d'analitzar el qüestionari de freqüència de consum s'han obtingut els següents resultats en les jugadores en que el IMC va donar sobrepès.

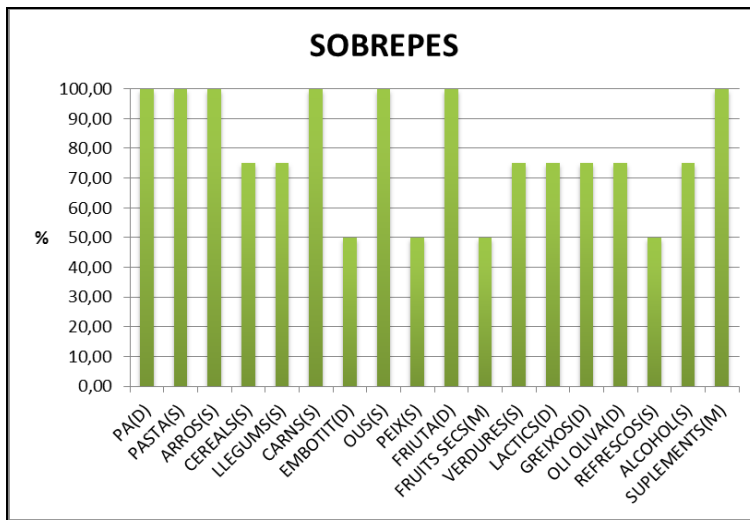


Figura 36. Freqüència de consum dels grups d'aliments de les jugadores amb sobrepès

De les jugadores en que el IMC va donar sobrepès, van afirmar que realitzaven un consum diari de pa, fruita, làctics, greixos i oli d'oliva, tots ells amb percentatges superiors al 50%. Dels aliments que menjaven setmanalment van afirmar que eren pasta, arròs, cereals, llegums, carn, ou, peix, verdures, refrescos i alcohol. Pel que fa als que no consumien mai tan sols va ser els suplementes dietètics que el 100% van negar el seu consum. Cal destacar que en el consum d'embotits i de fruits secs no hi havia una tendència clara de consum, ja que, un 50% ho feia diaris i l'altre 50% setmanalment per a l'embotit, mentre que per als fruits secs el 50% no els consumia mai i la resta de manera setmanal.

Obesitat

La jugadora que va obtenir un IMC d'obesitat realitzava un consum diari de pa, pasta, fruita, greixos i oli d'oliva. Els aliments que consumia setmanalment eren l'arròs, carn, embotit, verdura i làctics, mentre que els que menjava ocasionalment era els cereals, ous, peix, fruits secs, refrescos i alcohol. L'únic aliments que va negar el seu consum van ser els suplementes dietètics.

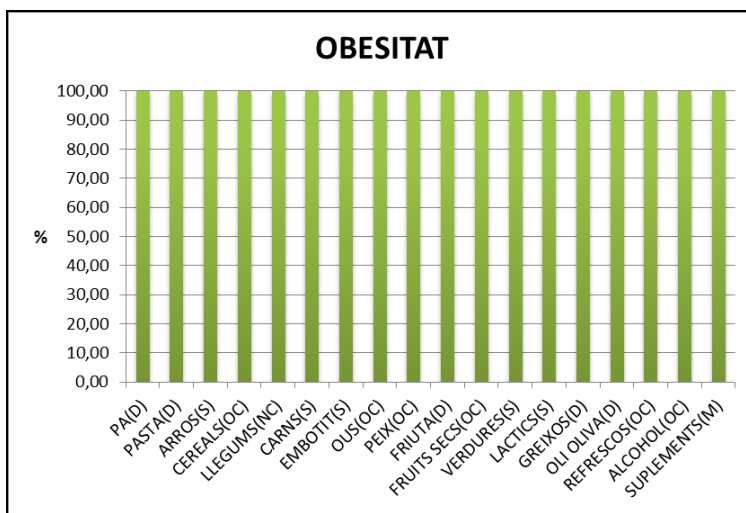


Figura 37. Freqüència de consum dels grups d'aliments la jugadora amb obesitat

5. Discussió

Dels resultats obtinguts a partir del qüestionari d'activitat física veiem que el nombre de jugadores que formen part de cada equip és força semblant però cal destacar al C. B. Balaguer que està format per un total de cinc jugadores. Pel que fa al nombre d'entrenadors tots els equips en tenen un a excepció del Sedis i el C. E. P. Vallfogona que en tenen dos. Referent al nombre d'entrenaments que realitzen la gran majoria en fa dos a la setmana; cal destacar que el primer classificat, que és el Sedis, en realitza tres a l'igual que el C. B. Lleida. Però el C. B. Mollerussa, C.B. Calaf i C. B. Balaguer que fan només un fan un entrenament a la setmana també són equips que han quedat classificats per la part alta.

Discussió segons el IMC

Dels resultats obtinguts en el paràmetre antropomètric analitzat, el IMC, veiem que hi ha quatre grups diferenciats, aquelles jugadores que tenen un baix pes, normopès, sobrepès i obesitat. Entre aquestes, pel que fa als hàbits alimentaris existeixen diferències en quant al picar entre hores, fora dels àpats; veiem que de les jugadores que tenen un baix pes un 90'9% afirma que si que pica entre hores, mentre que tant les de normopès i les de sobrepès és un 50% afirmatiu, a més la jugadora que va donar obesitat no pica mai entre hores. Aquest és un fet a tenir en compte, ja que al picar entre hores realitzen un consum més elevat d'embotits i brioixeria, augmentant l'aportació calòrica a la dieta diària. En quant a la conducta compulsiva envers al menjar, tots els grups van negar realitzar-ho, però cal destacar que el 100% de les jugadores amb sobrepès afirmen tenir aquesta conducta. Pel que fa a les preferències en quant al menjar, hi ha semblances en l'aliment que més agrada, que és la pasta, però cal destacar que en les jugadores de sobrepès també afirmen que la brioixeria és el que més agrada; pel que fa als aliments que menys agraden són la verdura en tots els grups. En les hores prèvies a l'entrenament, l'aliment de consum per a tots els grups és un entrepà, a excepció de la jugadora amb obesitat que no consumeix res. Pel que fa abans de la competició, cal destacar que totes ingereixen pasta, excepció de les jugadores amb baix pes, que mengen fruita. En quant a l'aportació hídrica abans dels entrenaments totes les jugadores bevien aigua, a excepció d'un 7% de les jugadores amb normopès i un 25% de les jugadores amb sobrepès que s'hidraten amb begudes isotòniques. Durant la competició les jugadores de baix pes disminueixen el consum d'aigua i augmenten les begudes isotòniques; en canvi, les jugadores de normopès augmenten el consum d'aigua. La jugadora amb obesitat canvia totalment, passant del consum d'aigua en entrenaments al consum de begudes isotòniques en la competició. En aquest estudi es veu com percentatges molt elevats de les jugadores amb baix pes i normopès no tenen en compte l'alimentació que realitzen els dies que no tenen pràctica esportiva, però a la vegada si que creuen que porten una alimentació adequada; en canvi, les jugadores amb sobrepès i obesitat no creuen que porten una dieta adequada.

En quant a la dieta realitzada el dia previ a la competició es veu que les jugadores amb baix pes realitzen un consum adequat d'hidrats de carboni, a diferència de la resta de jugadores en què el consum és inferior, destacant a la jugadora amb obesitat en què el consum és només d'un 33%. Pel que fa al consum de lípids la jugadora amb obesitat realitza un consum molt elevat, sobretot d'àcids grassos saturats, mentre que la resta realitzen un consum normal o una mica inferior al recomanable. Respecte a la proteïnes totes elles realitzen un consum força semblant, excepte les de sobrepès que arriben fins al 30%. En quant al consum calòric les jugadores amb baix pes són les que consumeixen més quantitat, mentre que les d'obesitat i sobrepès són les que consumeixen menys quilocalories. Pel que fa a l'aigua el seu consum segueix la mateixa tendència que amb l'energia, destacar però el baix consum d'aigua que realitza la jugadora amb obesitat. La ingesta de colesterol estan molt més elevada en les jugadores amb sobrepès i més baixa a la jugadora amb obesitat.

Referent als grups d'aliments que ingereixen el dia abans de la competició, veiem que existeixen diferències amb el consum de pa, les jugadores amb sobrepès i obesitat ho consumeixen, mentre que en

el baix pes i en el normopès entre un 20% i un 30% van negar el consum. Tant el cereals, llegums, carn, peix, verdura i alcohol no són consumits per més del 50% de les jugadores del diferents grups. Pel que fa als refrescos i a la fruita les jugadores amb sobrepès ho consumeixen abans de la competició a diferència que la resta. El consum d'arròs és superior en les jugadores amb baix pes.

Pel que fa al consum d'aliments hi ha moltes semblances entre els diferents grups de IMC. Tot i això una diferència a tenir en compte és que totes les jugadores realitzen habitualment un consum de pasta setmanalment, mentre que la jugadora amb obesitat ho fa diàriament. Pel que fa a la carn el consum és diari en el grup de baix pes a diferència que en la resta és setmanalment. Les jugadores amb normopès realitzen un consum de fruita setmanal, mentre que la resta diàriament. També es veuen diferències amb el consum de verdura, en que les jugadores amb un IMC més elevat consumeixen aquest aliment de manera setmanal, mentre que les jugadores amb un IMC més baix ho fan diàriament. A més, el consum de refrescos és del 45'5% en les jugadores de baix pes, mentre que en obesitat el seu consum és ocasional.

Discussió segons la posició de joc

Pel que fa a la posició de joc, les jugadores que tenen un IMC més elevat són les pivots, jugadores que tenen una complexió més gran, deprés les alers i les bases són les que tenen el IMC més baix.

Pel que fa a les diferències amb els hàbits alimentaris es pot veure que les alers no piquen entre hores, però que els altres dos grups si que ho fan i això genera una major aportació calòrica a la dieta per la ingesta de galetes. Les úniques jugadores que realitzen una conducta compulsiva envers el menjar són les pivots, això podria ser una de les causes per explicar que són el grup que tenen el IMC més elevat. En els períodes previs als entrenaments es veuen diferències entre les bases i la resta de posicions, ja que, aquestes afirmaven consumir fruita mentre que les altres afirmaven consumir entrepans. Els dies de competició totes les jugadores consumien pasta. Referent a la hidratació es veu percentatges semblants en totes en els entrenaments, però en la competició tant les bases com les pivots augmenten el consum de begudes isotòniques, mentre que les pivots augmenten l'aportació d'aigua. A més, es pot veure que totes les jugadores no tenen en compte el tipus d'alimentació que realitzen els dies que no hi ha pràctica esportiva, però a la vegada totes afirmen que si que consideren que porten una dieta adequada per l'esport que realitzen.

En quant a la dieta realitzada el dia abans de la competició es pot veure que totes les jugadores realitzen una ingesta semblant de lípids i hidrats de carboni, però cal d'estacar que en les pivots el consum de proteïna és lleugerament més elevat que en la resta. Pel que fa a l'aportació de lípids es veu com les bases realitzen un consum més elevat d'àcids grassos poliinsaturats i a la vegada són les que menys àcids grassos saturats ingereixen essent les que més n'ingereixen les pivots amb un 13'52%. El consum d'energia és superior en les bases, al igual que l'aportació d'aigua, pel que fa la resta de jugadores les alers realitzen un consum una mica més elevat d'energia i d'aigua que les pivots. És veu una gran diferència entre l'aportació hídrica que fan les bases i les altres dos posicions.

Referent a la dieta realitzada el dia previ a la competició existeix un consum semblant entre els diferents grups de pa, arròs, cereals, llegums, carn, peix, fruita, verdura, oli d'oliva, refrescos i alcohol, mentre que es veu una clara diferència en el consum d'ous, ja que, més del 50% de les pivots neguen el seu consum. Pel que fa al consum habitual d'aliments no existeix pràcticament cap diferència entre les diverses posicions de joc, totes les jugadores realitzen un consum semblant dels diferents grups d'aliments.

Discussió per equips

Els diferents equips estudiats tenen uns valors mitjos del IMC que en tots els casos dona una interpretació de normopès, tot i que dintre de cada equip hi ha jugadores amb diferents resultats. L'equip que presenta el IMC més baix és el C.B. Tàrrega, que és l'equip que va quedar en quarta posició

en la classificació, mentre que el IMC més elevat pertany al C. B. Mollerussa que van quedar en tercera posició. Destacar que no es veu una graduació del IMC en relació a la classificació final de la lliga.

En relació als hàbits alimentaris dels diferents equips hi ha semblances en el nombre de vegades que mengen al dia, sent tots entre quatre i cinc vegades a excepció del C. B. Balaguer, que és entre tres i quatre vegades al dia. Dels diferents equips afirmen i neguen picar entre hores percentatges propers al 50%, cal destacar que el C.N Tàrrrega, C.B. Balaguer, C. E. P. Vallfogona i CENG, que són equips de la part mitja de la classificació, els percentatges superen el 75%, per tant la tendència d'aquests equips és picar entre hores, preferiblement galetes i brioixeria. Les jugadores del C. B. Calaf, C. B. Mollerussa i CENG afirmen que realitzen una conducta compulsiva envers al menjar en situacions d'estres, destacar que dos d'aquets equips van quedar en la part alta de la classificació. En les hores prèvies als entrenaments la tendència dels equips és al consum de entrepans i en el cas del C. E. P. Vallfogona i CENG consumeixen fruita, destacant que el C. B. Lleida, C. B. Torà i C. B. Calaf no consumeixen res. Abans de la competició la tendència és el consum de pasta i entrepà, a excepció del C. B. Torrefarrera que consumeix fruita i del C. B. Calaf que nega el consum de qualsevol aliments. Destacar que les jugadores que no consumeixen res abans de la competició van quedar en segona posició en la classificació. L'aportació hídrica, tant en els entrenaments com en les competicions es realitza amb aigua, però el C. B. Calaf, C. B. Mollerussa i C. E. P. Vallfogona augmenten el consum d'aigua en la competició, mentre que el C. B. Torrefarrera i C. B. Balaguer augmenten el consum de begudes isotòniques. Cal destacar que els dos equips que augmenten el consum de begudes isotòniques respecte al d'aigua els dies de la competició han quedat classificats un al darrera de l'altre, tenint en compte que el que més augmenta aquest consum, el C. B. Torrefarrera ha quedat per sobre del C. B. Balaguer.

En quant a la dieta realitzada el dia previ a la competició existeix una distribució diferent dels macro nutrients en relació als diferents equips. El C. B. Lleida, C. B. Bell-lloc i el C. B. Torà són els dos equips que realitzen un consum més baix de hidrats de carboni i més elevats de lípids, en que els percentatges més elevats són els dels àcids grassos saturats, passant del 15%; destacar que aquets dos equips ocupen posicions per sota de la classificació. La resta d'equips realitza un consum similar a excepció del C. B. Balaguer i el Sedis, el primer consumeix més d'un 35% de lípids, classificat en la part mitja de la classificació, mentre que el Sedis, que és el primer classificat, realitza un consum força elevat de proteïnes i reduït en lípids. Pel que fa al consum energètic veiem que l'equip que realitza una menor aportació és el primer classificat, el Sedis, però a la vegada és el quart que més aportació hídrica realitza. De la resta d'equips els que es troben en la part alta de la classificació veiem que tenen un consum semblant d'energia, mentre que les darreres classificades també tenen un aportació semblant entre elles. L'aportació d'aigua no segueix una tendència pel que fa a la classificació final.

Referents als grups d'aliments que consumeixen el dia previ a la competició hi ha semblances amb les llegums, carn, cereals, verdura, alcohol i embotits en relació als diferents equips, el darrer aliment destaca en el C. B. Calaf per no realitzar el seu consum, mentre que la resta d'equips que ho ingereix. Es pot veure que el C. B. Calaf és l'equip que més nega el consum dels diferents grups d'aliments. Destacar que el consum de pa és realitzat per quasi totes les jugadores a excepció del 77,8% de les jugadores del C. B. Calaf i el 50% del Sedis. Pel que fa al consum de peix més del 50% de les jugadores de tots els equips neguen el seu consum a excepció de les jugadores del C. E. P. Vallfogona. Tots els equips realitzen el consum de làctics a excepció del C. B. Calaf i el Sedis, en un 88'9% i 50% del casos respectivament. Destacar que totes les jugadores del C. E. P. Vallfogona realitzen el consum de fruits secs.

Pel que fa al consum habitual d'aliments en tots els equips el consum és similar, però l'equip que més es diferencia de la resta és el Sedis, classificat en primera posició, que realitzen un consum de pasta diari en comparació amb la resta que ho fan setmanalment. El mateix succeeix amb les llegums, ous i peix. En el cas de la carn i dels fruits secs succeeix a la inversa, és a dir, la resta d'equips realitza un consum setmanal, mentre que el Sedis realitza un consum diari. Cal destacar que amb el consum de greixos no hi ha una tendència clara de consum, però en la resta d'equips majoritàriament el consum és diari.

6. Conclusions

- En general, els equips consten unes onze jugadores per equip, un entrenador i el nombre d'entrenaments que realitzen és de dos a la setmana.
- De les jugadores estudiades podem dir que en general realitzen una alimentació saludable, tot i que si es compara segons els equips es pot veure que hi ha uns equips que realitzen un major consum de greixos. Si es compara amb els aliments que ingereixen el dia previ a la competició veiem que el consum dels grups d'aliments és semblant, és a dir, aquells aliments que afirmen ingerir diàriament el dia previ a la competició, gran part d'ells, si que els consumeixen.
- Pel que fa a la relació entre el IMC de les jugadores amb els hàbits alimentaris es pot afirmar que aquelles jugadores que presenten baix pes i normopès realitzen una alimentació més saludable que les jugadores amb sobrepès i obesitat. En quant al IMC en relació amb la posició de joc s'ha observat que les jugadores que ocupen una posició d'exterior en el camp, que són les bases i les alers, tenen un IMC més baix que les pivots, que són les jugadores interiors.
- Referent a la ingesta prèvia a la competició els equips que realitzen un consum més elevat de lípids ocupen les darreres posicions de la classificació, mentre que el primer classificat és el que realitza un menor consum de lípids i un major consum de proteïnes. Cal destacar que el primer classificat és el fa una ingesta calòrica més baixa, però a la vegada aquesta és la més equilibrada comparat amb una alimentació saludable.
- D'aquest estudi es pot concloure que existeix una relació positiva entre els hàbits alimentaris saludables i el rendiment esportiu.

7. Bibliografia

¹ Burke, Louise (2009): *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico.*

² Melvin H. Williams (2015): *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte.*

³ Riche, Denis (2011): *80 Preguntas y respuestas sobre la alimentación del deportista.*

⁴ Salas Salvadó, Jordi (2014): *Nutrición y dietética clínica.*

8. Annexos

Annex 1. Qüestionari de preparació física

Nombre de jugadores:
Nombre d'entrenadors:
Nombre d'entrenaments:

- Dies:
- Hores:

Tipus d'entrenament:
Lloc d'entrenament:
Horari habitual de joc:
Ritual els dies de partit:
Nivell mig de l'equip:
Consideracions a tenir en compte:

Annex 2. Qüestionaris alimentaris

Annex 2.1. HISTORIA DIETÈTICA

Codi _____

Data _____

Alçada: _____ cm

Pes: _____ kg

1) Quantes vegades menja al dia habitualment?

2-3 vegades/dia

4-5 vegades/dia

3-4 vegades/dia

5-6 vegades/dia

2) Pica entre hores?

SI

NO

- Que acostuma a picar? _____

3) Quants minuts triga a menjar?

10 min

20 min

30 min

40 min

50 min

60 min

15 min

25 min

35 min

45 min

55 min

4) Tendeix a menjar de manera compulsiva en situacions d'estrès, depressió o ansietat?

SI

NO

5) Quins aliments li agrada més menjar?

1. _____

3. _____

2. _____

4. _____

6) Quins aliments li agrada menys menjar?

1. _____

3. _____

2. _____

4. _____

7) És al·lèrgic a algun aliment?

SI

NO

-Quin? _____

8) Amb quina freqüència menja en restaurants o fora de casa?

1 vegada/setmana 3 vegada/setmana 5 vegada/setmana

2 vegada/setmana 4 vegada/setmana 6 vegada/setmana

9) Que acostuma a menjar les hores prèvies als entrenaments?

10) Que acostuma a menjar les hores prèvies a la competició?

11) Segueix algun ritual d'alimentació abans de la pràctica esportiva?

SI NO

-Quin? _____

12) Quin tipus d'hidratació pren preferentment durant els entrenaments?

Aigua Begudes isotòniques

Altres: _____

13) Quin tipus d'hidratació pren durant els partits?

Aigua Begudes isotòniques

Altres: _____

14) Un cop finalitzat el partit, vostè té en compte el tipus d'alimentació que realitza per a la recuperació?

SI NO

15) Quins aliments tendeix a menjar un cop finalitzat l'entrenament?

16) Quins aliments tendeix a menjar un cop finalitzada la competició?

17) Els dies que no hi ha pràctica esportiva te en compte el tipus d'alimentació que realitza?

SI NO

18) Considera que segueix una alimentació adequada d'acord amb la pràctica esportiva que realitza?

SI NO

- Per què? _____

Annex 2.2. Recordatori 24 hores

	HORA	PLAT	INGREDIENTS	QUANTITAT (mesures caseres)	QUANTITAT (grams)
ESMORZAR					
MIG MATÍ					
DINAR					
BERENAR					
SOPAR					
RESSOPÓ					

Altres: _____

Annex 2.3. Qüestionari de freqüència de consum

- Indiqui amb quina freqüència i quantitat consumeix els següents aliments:

ALIMENT	QUANTITAT (ració)	MAI	DIA	SETMANA	MES
Pa blanc	1 llesca				
Pa integral	1 llesca				
Biscotes	1 unitat				
Pasta	1 plat				
Arroz	1 plat				
Altres cereals (Quinoa...)	1 plat				
Pizza	1 unitat				
Cereals d'esmorzar	1 bol				
Llegums	1 plat				
Carn blanca (pollastre, conill...)	1 tall				
Carn roja (vedella, porc, corder...)	1 tall				
Embotits	1 tall				
Ous	1 unitat				
Peix blanc (lluç, rap...)	1 unitat mitjana				
Peix blau (salmó, tonyina..)	1 unitat mitjana				
Marisc	1 ració individual				
Fruita	1 unitat				
Fruits secs	1 puny				
Sucs de fruita	1 got				
Melmelada	1 cullerada supera				
Amanida verda	1 plat				
Verdures cuites	1 plat				
Patata	1 unitat petita				
Llet sencera	1 got				
Llet semidesnatada	1 got				
Llet desnatada	1 got				
Flam, Natilles	1 unitat				
logurt sencer	1 unitat				
logurt desnatat	1 unitat				
Nata	1 cullerada				
Formatge	1 ració individual				
Mantega, margarina	1 cullerada sopra				
Maonesa	1 cullerada sopra				
Oli	1 cullerada sopra				

Sucre	1 cullerada de postres				
Mel	1 cullerada de postres				
Brioixeria	1 unitat				
Galetes	1 unitat				
Caramels i llamineries	1 unitat				
Xocolata	2 quadrats				
Begudes refrescants	1 got				
Begudes refrescants light o zero	1 got				
Aigua	1 got				
Café	1 tassa				
Te	1 tassa				
Cerveza	1 copa				
Vi	1 copa				
Cava	1 copa				
Licors	1 copa				
Suplements proteics					
Suplements d'energia					
Altres aliments:					

Annex 3. Dades antropomètriques segons l'equip

Club esportiu	Posició de joc	Pes (kg)	Alçada (m)	IMC (kg/m ²)	
Calaf	Aler	Mitja	57,750	1,6175	22,1475
		N	4	4	4
		Desv. típ.	1,7078	,08016	1,50732
		Mínim	56,0	1,54	20,05
		Màxim	60,0	1,73	23,61
	Base	Mitja	54,000	1,6150	20,7500
		N	2	2	2
		Desv. típ.	1,4142	,04950	1,81019
		Mínim	53,0	1,58	19,47
		Màxim	55,0	1,65	22,03
	Pivot	Mitja	61,333	1,7300	20,5300
		N	3	3	3
		Desv. típ.	1,5275	,04583	1,42158
		Mínim	60,0	1,69	19,25
		Màxim	63,0	1,78	22,06
	Total	Mitja	58,111	1,6544	21,2978
N		9	9	9	
Desv. típ.		3,1798	,08033	1,55689	
Mínim		53,0	1,54	19,25	
Màxim		63,0	1,78	23,61	
Tàrrega	Aler	Mitja	54,750	1,6475	20,1925
		N	4	4	4
		Desv. típ.	5,7373	,01258	2,36386
		Mínim	48,0	1,63	17,42
		Màxim	60,0	1,66	22,58
	Base	Mitja	52,500	1,5900	20,7800
		N	2	2	2
		Desv. típ.	3,5355	,01414	1,76777
		Mínim	50,0	1,58	19,53
		Màxim	55,0	1,60	22,03
	Pivot	Mitja	62,500	1,7350	20,8400
		N	4	4	4
		Desv. típ.	4,3589	,04203	2,45714
		Mínim	60,0	1,68	18,94
		Màxim	69,0	1,78	24,45
	Total	Mitja	57,400	1,6710	20,5690
N		10	10	10	
Desv. típ.		6,2218	,06471	2,08035	
Mínim		48,0	1,58	17,42	
Màxim		69,0	1,78	24,45	
Torrefarrera	Aler	Mitja	60,500	1,6500	22,2375
		N	4	4	4
		Desv. típ.	7,3258	,03559	2,75946
		Mínim	50,0	1,60	18,37
		Màxim	67,0	1,68	24,61
	Base	Mitja	54,333	1,6367	20,3500
		N	3	3	3
		Desv. típ.	4,0415	,05132	2,30671
		Mínim	50,0	1,58	17,72
		Màxim	58,0	1,68	22,03
	Pivot	Mitja	60,750	1,7075	20,8325
		N	4	4	4
		Desv. típ.	6,8981	,03594	2,18126
		Mínim	55,0	1,66	18,17
		Màxim	70,0	1,74	23,39
	Total	Mitja	58,909	1,6673	21,2118
N		11	11	11	
Desv. típ.		6,5031	,04839	2,34032	

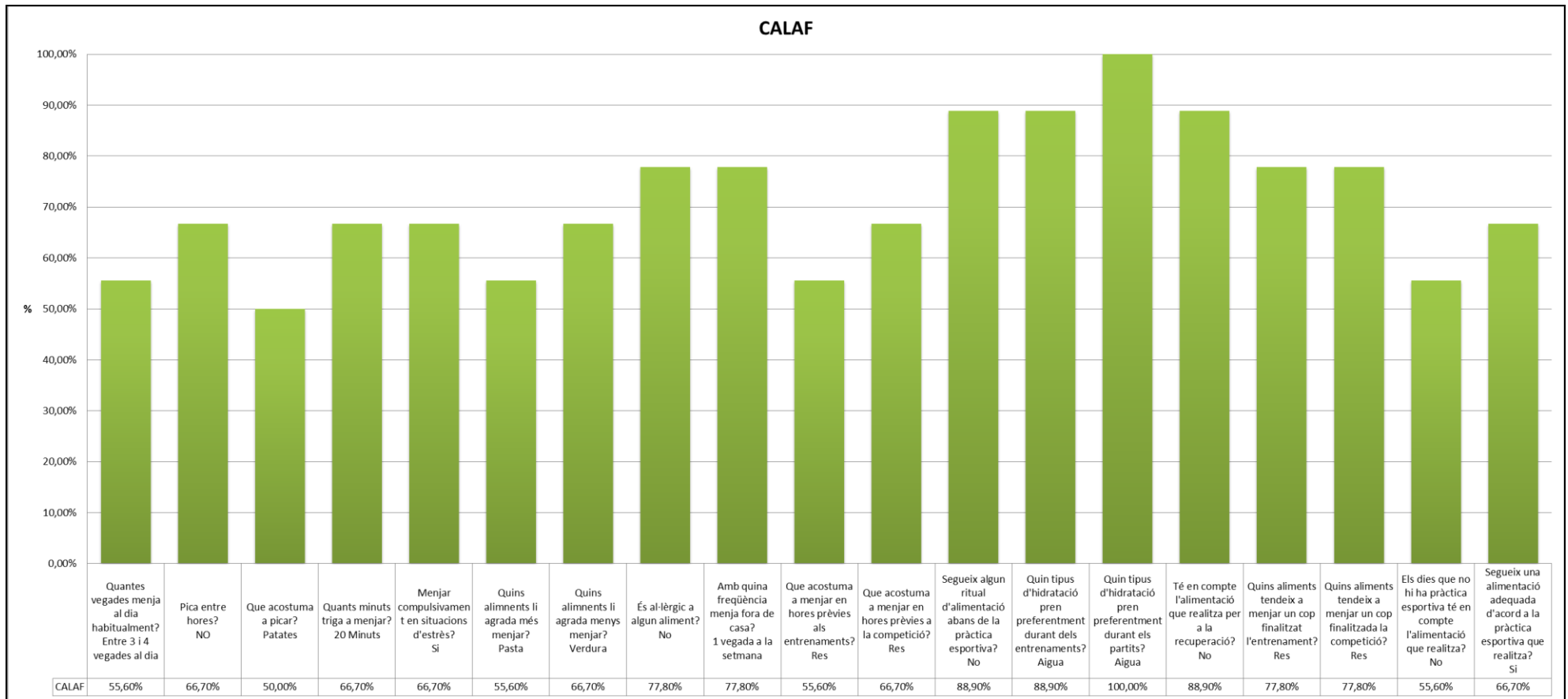
		Mínim	50,0	1,58	17,72
		Màxim	70,0	1,74	24,61
Tora	Aler	Mitja	55,000	1,6850	19,3650
		N	2	2	2
		Desv. típ.	7,0711	,00707	2,32638
		Mínim	50,0	1,68	17,72
		Màxim	60,0	1,69	21,01
		Mitja	61,000	1,6400	22,7733
	Base	N	3	3	3
		Desv. típ.	16,5227	,01732	6,69679
		Mínim	50,0	1,62	18,37
		Màxim	80,0	1,65	30,48
		Mitja	70,600	1,7240	23,7360
		N	5	5	5
	Pivot	Desv. típ.	6,9498	,02408	1,98442
		Mínim	63,0	1,70	21,55
		Màxim	82,0	1,75	26,78
		Mitja	64,600	1,6910	22,5730
N		10	10	10	
Desv. típ.		11,5104	,04254	3,92037	
Total	Mínim	50,0	1,62	17,72	
	Màxim	82,0	1,75	30,48	
	Mitja	68,333	1,6567	24,8900	
	N	3	3	3	
	Desv. típ.	10,5040	,02082	3,79380	
	Mínim	58,0	1,64	21,56	
Mollerussa	Aler	Màxim	79,0	1,68	29,02
		Mitja	55,000	1,6300	20,7000
		N	1	1	1
		Desv. típ.	.	.	.
		Mínim	55,0	1,63	20,70
		Màxim	55,0	1,63	20,70
	Base	Mitja	65,500	1,7150	22,2500
		N	2	2	2
		Desv. típ.	6,3640	,02121	1,61220
		Mínim	61,0	1,70	21,11
		Màxim	70,0	1,73	23,39
		Mitja	65,167	1,6717	23,3117
	Pivot	N	6	6	6
		Desv. típ.	8,8863	,03869	3,09624
		Mínim	55,0	1,63	20,70
		Màxim	79,0	1,73	29,02
Mitja		57,667	1,5833	23,0000	
N		3	3	3	
C.B.Lleida	Aler	Desv. típ.	5,5076	,04509	1,94054
		Mínim	52,0	1,54	21,83
		Màxim	63,0	1,63	25,24
		Mitja	62,500	1,6500	22,9550
		N	2	2	2
		Desv. típ.	6,3640	,00000	2,34052
	Base	Mínim	58,0	1,65	21,30
		Màxim	67,0	1,65	24,61
		Mitja	66,000	1,6700	23,6700
		N	1	1	1
		Desv. típ.	.	.	.
		Mínim	66,0	1,67	23,67
	Pivot	Màxim	66,0	1,67	23,67
		Mitja	60,667	1,6200	23,0967
		N	6	6	6
		Desv. típ.	5,7155	,04980	1,63746
Mínim		52,0	1,54	21,30	
Màxim		67,0	1,67	25,24	
Bell-lloc	Aler	Mitja	62,500	1,6525	22,8300

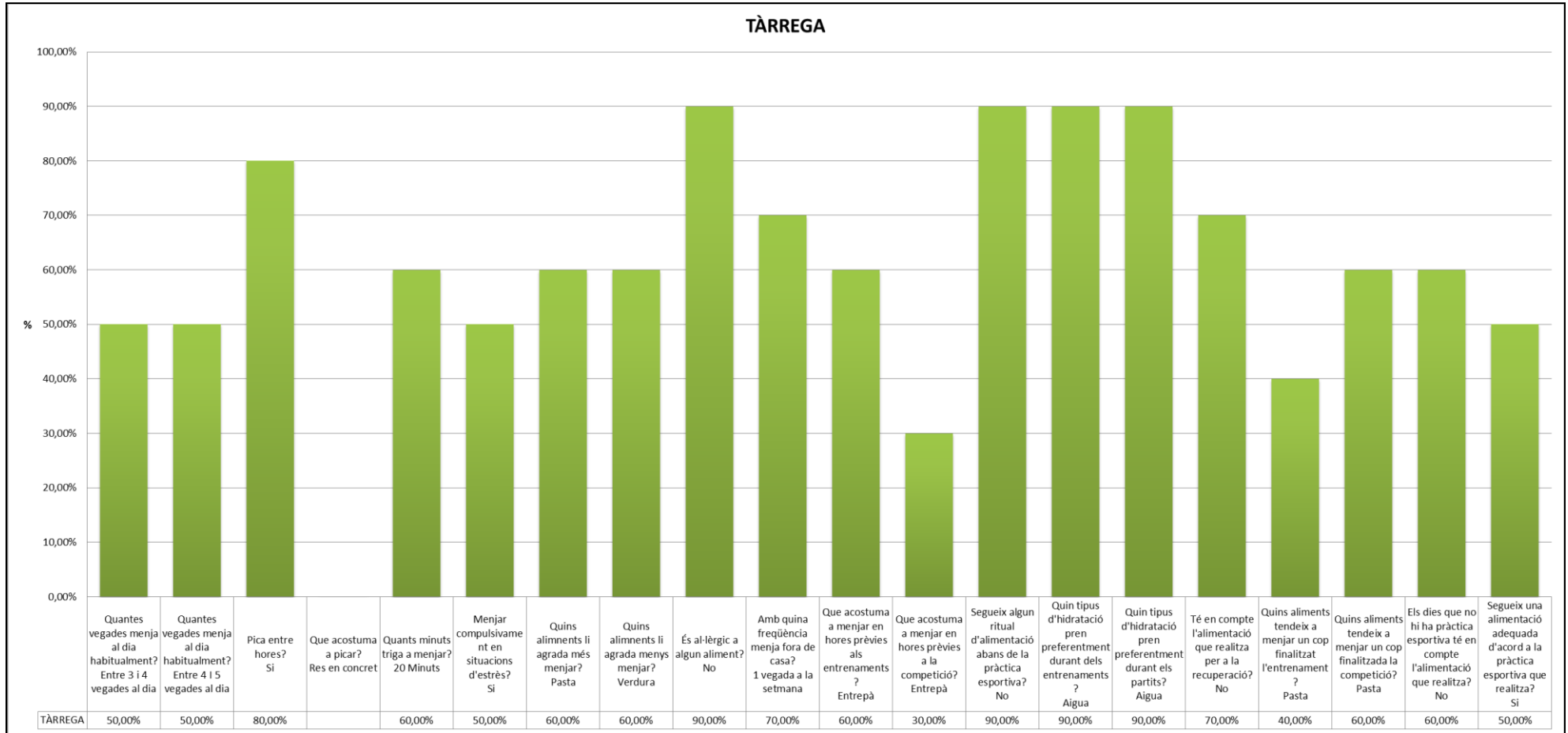
		N	4	4	4
		Desv. típ.	9,1104	,02872	2,75653
		Mínim	51,0	1,61	19,68
		Màxim	72,0	1,67	25,82
	Base	Mitja	58,000	1,6650	20,7650
		N	2	2	2
		Desv. típ.	12,7279	,09192	2,29810
		Mínim	49,0	1,60	19,14
	Pivot	Màxim	67,0	1,73	22,39
		Mitja	67,000	1,7233	22,4983
		N	6	6	6
		Desv. típ.	9,8793	,03502	2,67351
	Total	Mínim	56,0	1,68	19,15
		Màxim	80,0	1,78	25,25
		Mitja	64,000	1,6900	22,3200
		N	12	12	12
	Desv. típ.	9,6954	,05274	2,52050	
	Mínim	49,0	1,60	19,14	
	Màxim	80,0	1,78	25,82	
	Mitja	57,333	1,6533	20,9783	
Balaguer	Aler	N	6	6	6
		Desv. típ.	4,9261	,05317	1,61306
		Mínim	51,0	1,57	19,13
		Màxim	63,0	1,71	23,71
	Base	Mitja	54,500	1,6000	21,2900
		N	2	2	2
		Desv. típ.	2,1213	,04243	,29698
		Mínim	53,0	1,57	21,08
	Pivot	Màxim	56,0	1,63	21,50
		Mitja	60,000	1,7000	20,7600
		N	1	1	1
		Desv. típ.	.	.	.
	Total	Mínim	60,0	1,70	20,76
		Màxim	60,0	1,70	20,76
		Mitja	57,000	1,6467	21,0233
		N	9	9	9
	Desv. típ.	4,3012	,05408	1,29044	
	Mínim	51,0	1,57	19,13	
	Màxim	63,0	1,71	23,71	
	Mitja	56,500	1,6500	20,6650	
Sedis	Aler	N	2	2	2
		Desv. típ.	9,1924	,07071	1,60513
		Mínim	50,0	1,60	19,53
		Màxim	63,0	1,70	21,80
	Base	Mitja	52,000	1,6600	18,8900
		N	3	3	3
		Desv. típ.	2,6458	,05292	1,10666
		Mínim	50,0	1,60	17,72
	Pivot	Màxim	55,0	1,70	19,92
		Mitja	70,000	1,7633	22,4800
		N	3	3	3
		Desv. típ.	8,8882	,06028	2,10900
	Total	Mínim	63,0	1,70	20,11
		Màxim	80,0	1,82	24,15
		Mitja	59,875	1,6963	20,6800
		N	8	8	8
	Desv. típ.	10,5077	,07520	2,17959	
	Mínim	50,0	1,60	17,72	
	Màxim	80,0	1,82	24,15	
	Mitja	56,667	1,7067	19,4500	
Vallfogona	Aler	N	3	3	3
		Desv. típ.	4,1633	,00577	1,30931
		Mínim	52,0	1,70	17,99

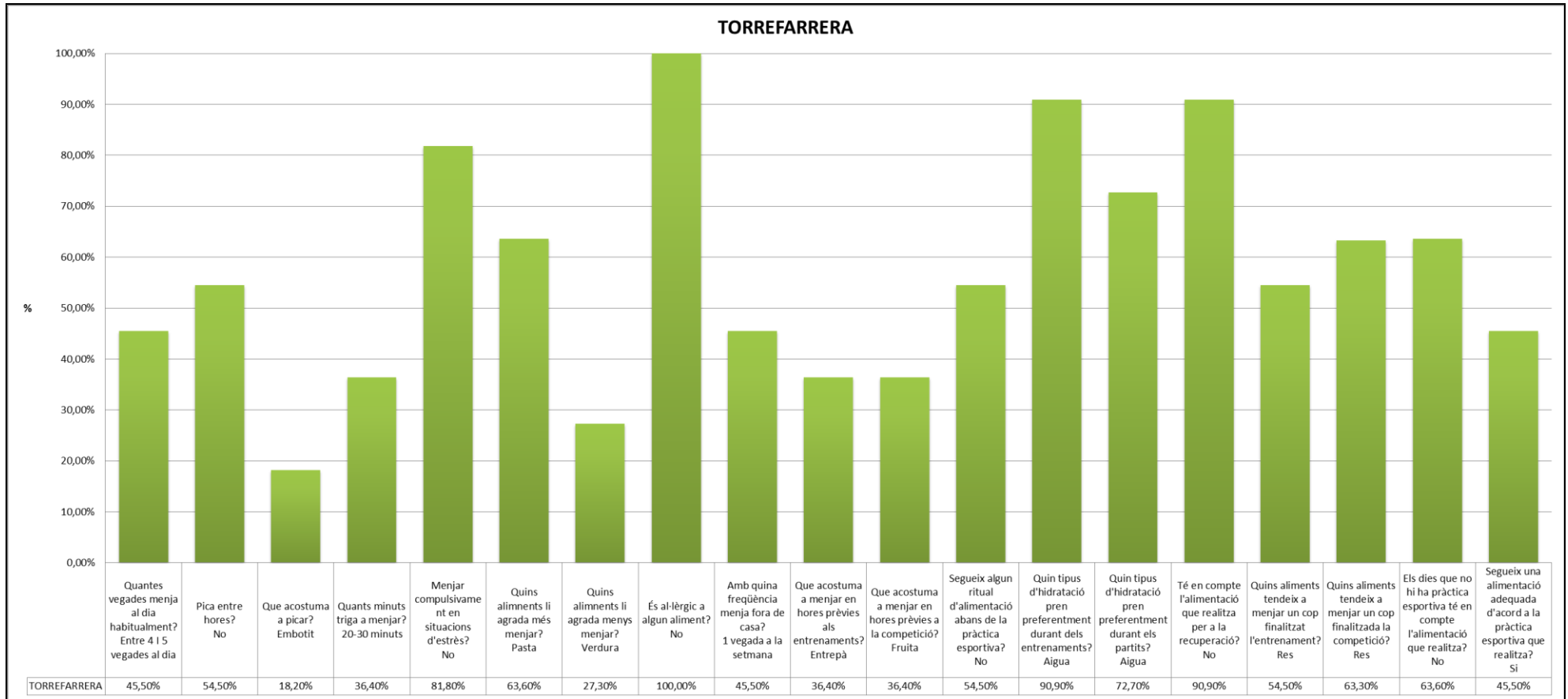
	Base	Màxim	60,0	1,71	20,52
		Mitja	56,000	1,7500	18,2900
		N	1	1	1
		Desv. típ.	.	.	.
		Mínim	56,0	1,75	18,29
	Pivot	Màxim	56,0	1,75	18,29
		Mitja	71,000	1,7150	24,1500
		N	2	2	2
		Desv. típ.	1,4142	,02121	1,07480
		Mínim	70,0	1,70	23,39
	Total	Màxim	72,0	1,73	24,91
		Mitja	61,333	1,7167	20,8233
		N	6	6	6
		Desv. típ.	7,9666	,01966	2,78543
		Mínim	52,0	1,70	17,99
Artesa	Aler	Màxim	72,0	1,75	24,91
		Mitja	56,000	1,6800	19,8500
		N	3	3	3
		Desv. típ.	3,6056	,02646	1,36898
		Mínim	53,0	1,65	18,34
	Base	Màxim	60,0	1,70	21,01
		Mitja	58,500	1,6500	21,5850
		N	2	2	2
		Desv. típ.	,7071	,09899	2,32638
		Mínim	58,0	1,58	19,94
	Pivot	Màxim	59,0	1,72	23,23
		Mitja	61,500	1,7425	20,3025
		N	4	4	4
		Desv. típ.	6,2450	,03775	2,54338
		Mínim	54,0	1,70	17,63
Total	Màxim	69,0	1,79	23,05	
	Mitja	59,000	1,7011	20,4367	
	N	9	9	9	
	Desv. típ.	4,9497	,06009	2,00961	
	Mínim	53,0	1,58	17,63	
Total	Aler	Màxim	69,0	1,79	23,23
		Mitja	58,553	1,6511	21,5034
		N	38	38	38
		Desv. típ.	6,6075	,04769	2,46939
		Mínim	48,0	1,54	17,42
	Base	Màxim	79,0	1,73	29,02
		Mitja	56,217	1,6404	20,9252
		N	23	23	23
		Desv. típ.	7,0321	,05165	2,74391
		Mínim	49,0	1,57	17,72
	Pivot	Màxim	80,0	1,75	30,48
		Mitja	65,343	1,7260	21,9380
		N	35	35	35
		Desv. típ.	7,1535	,03664	2,29853
		Mínim	54,0	1,66	17,63
Total	Màxim	82,0	1,82	26,78	
	Mitja	60,469	1,6758	21,5233	
	N	96	96	96	
	Desv. típ.	7,8337	,05882	2,48183	
	Mínim	48,0	1,54	17,42	
		Màxim	82,0	1,82	30,48

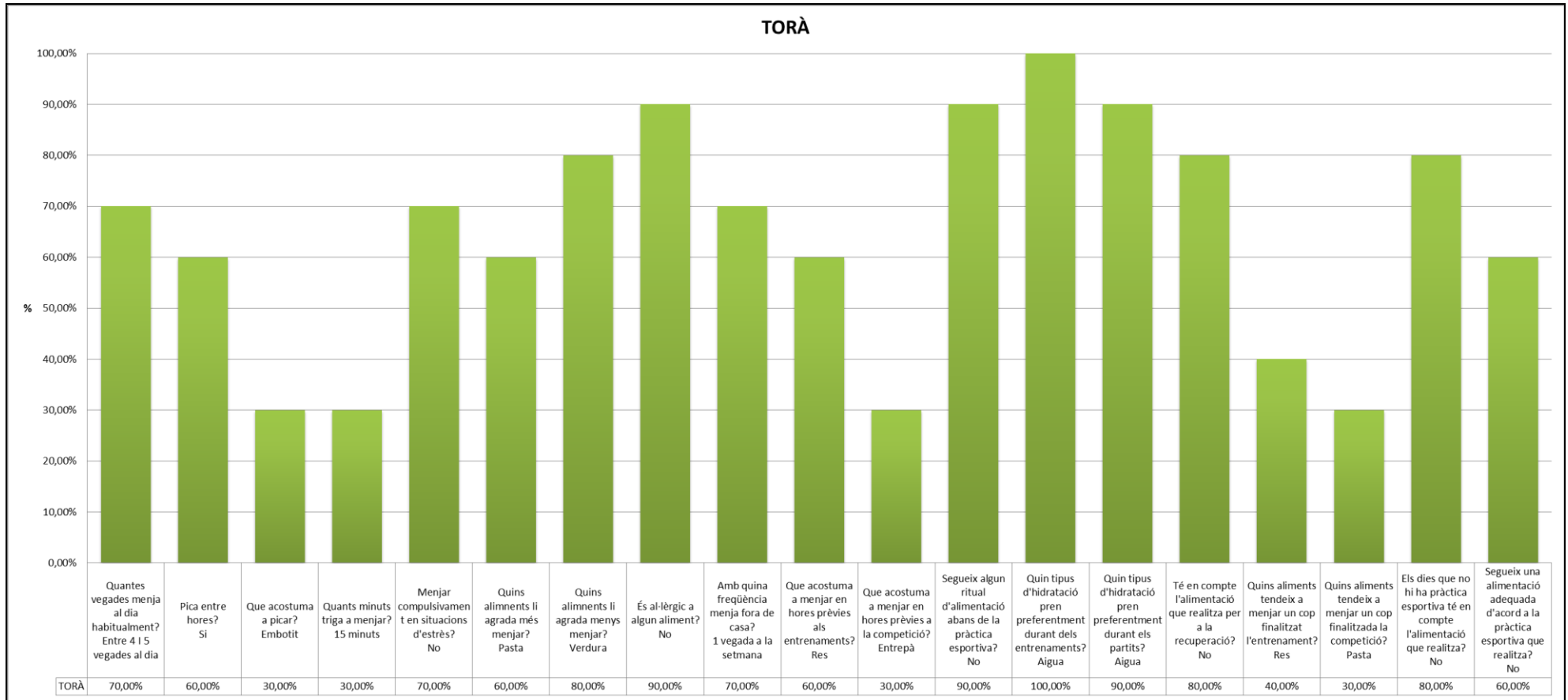
Annex 4. Gràfics de les dades del qüestionari d'hàbits alimentaris

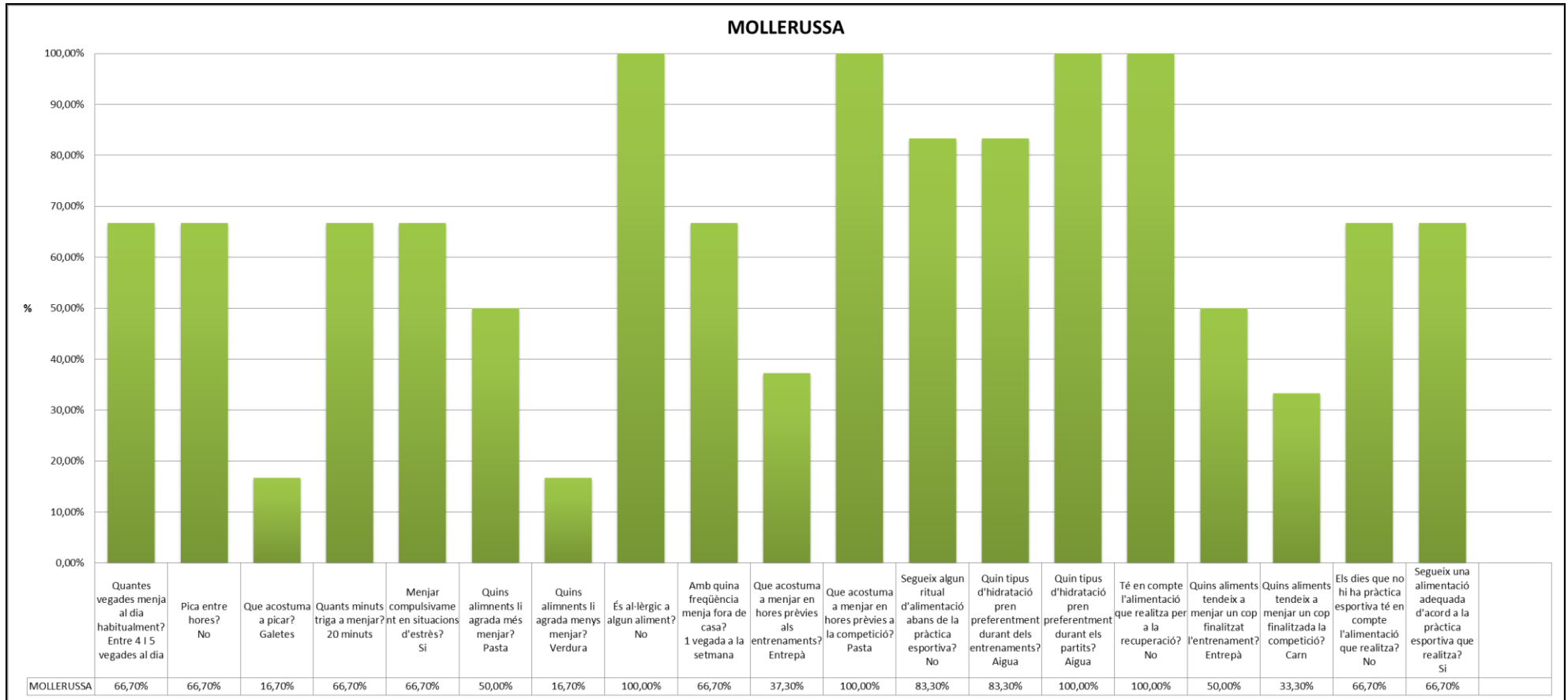
Annex 4.1. Per equips

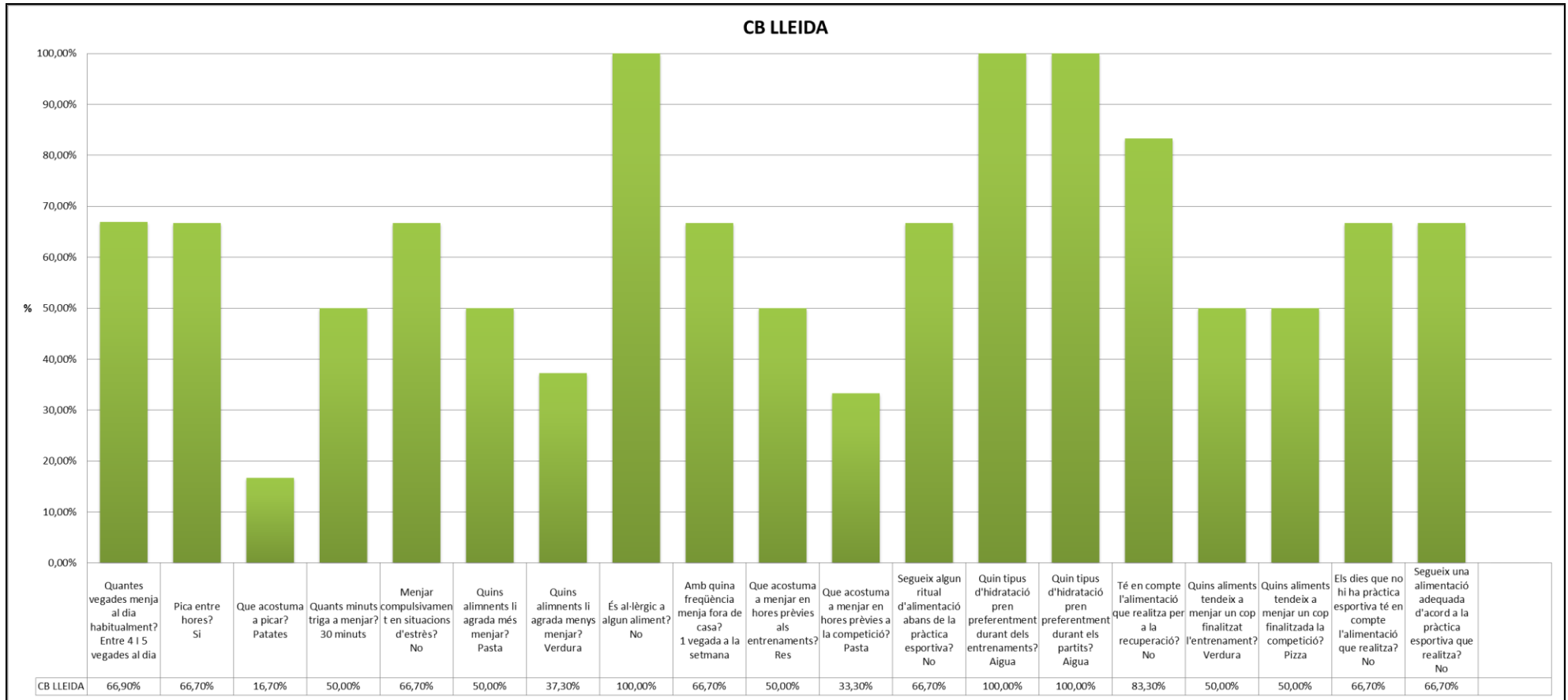


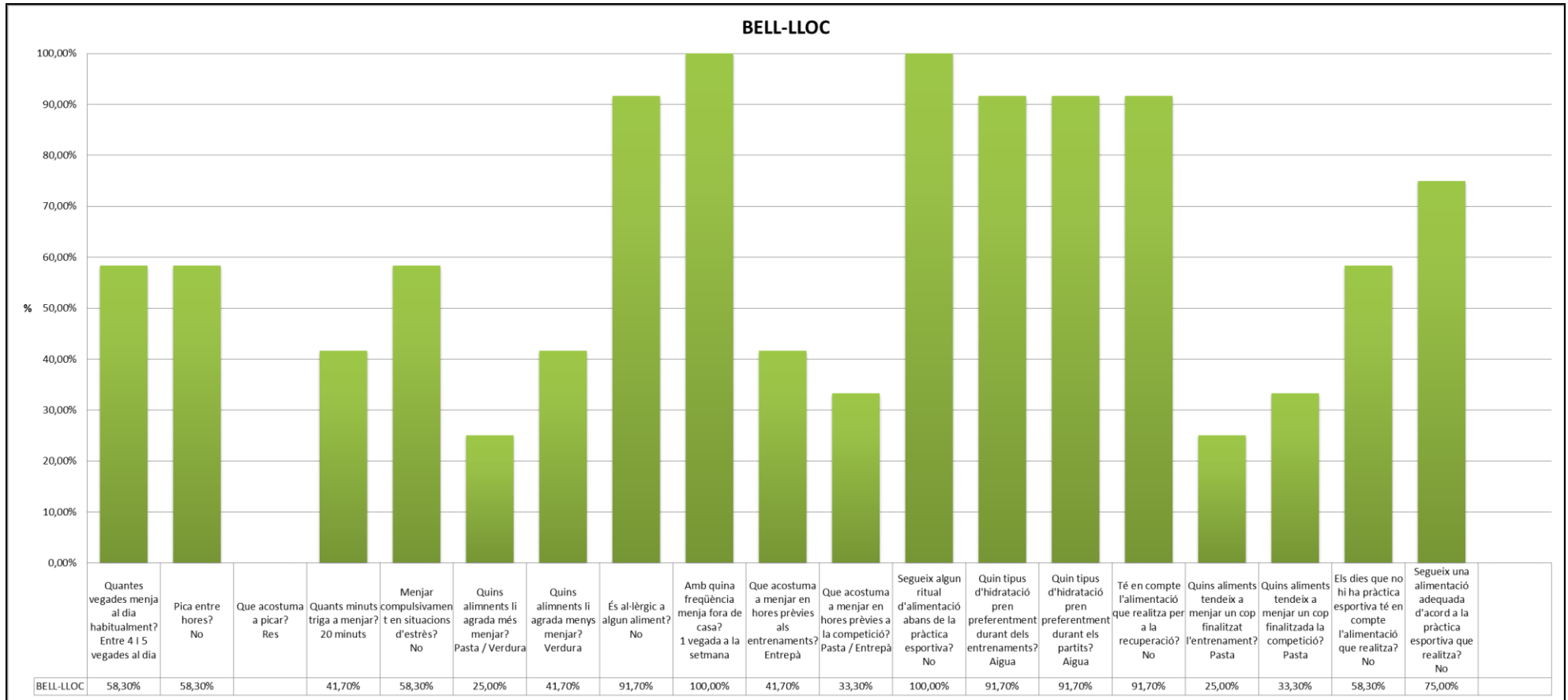


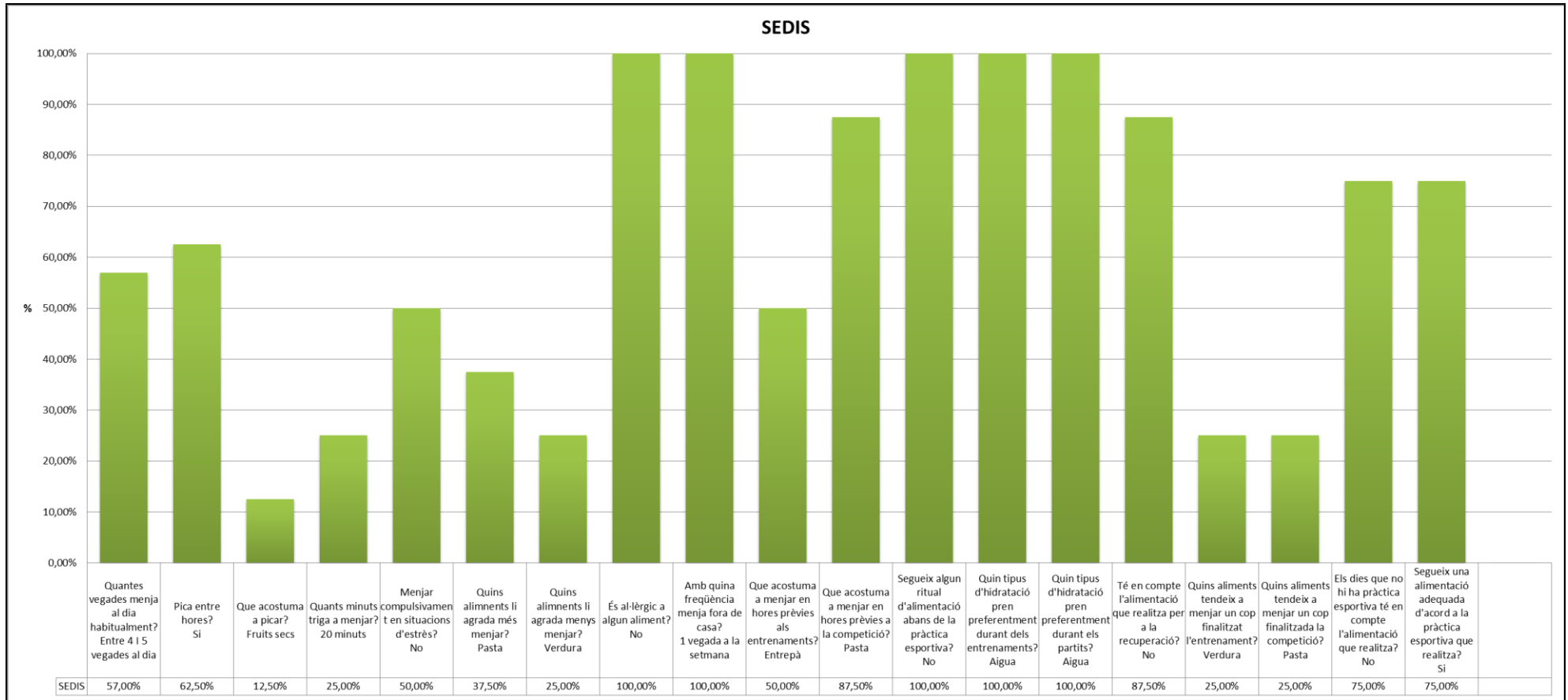


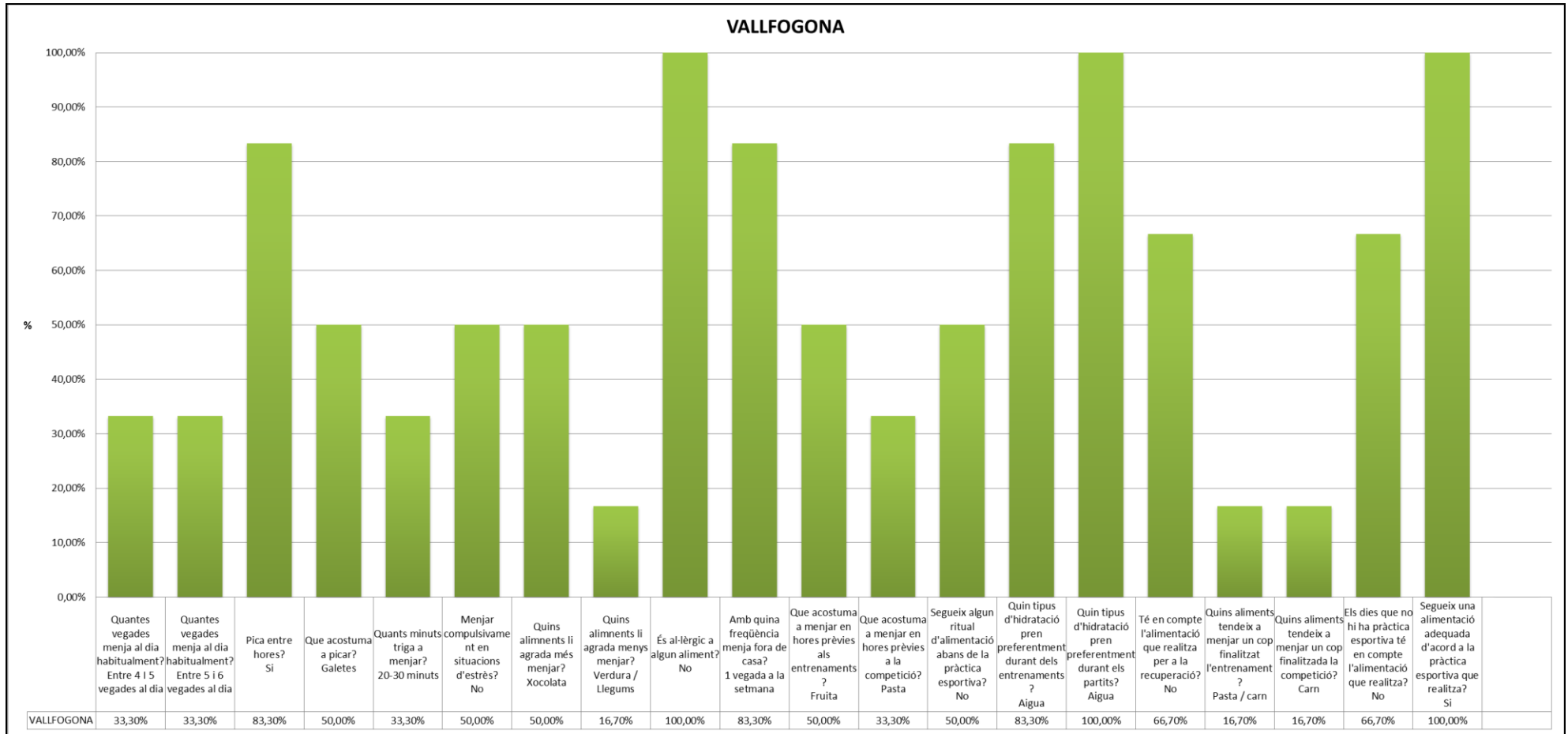


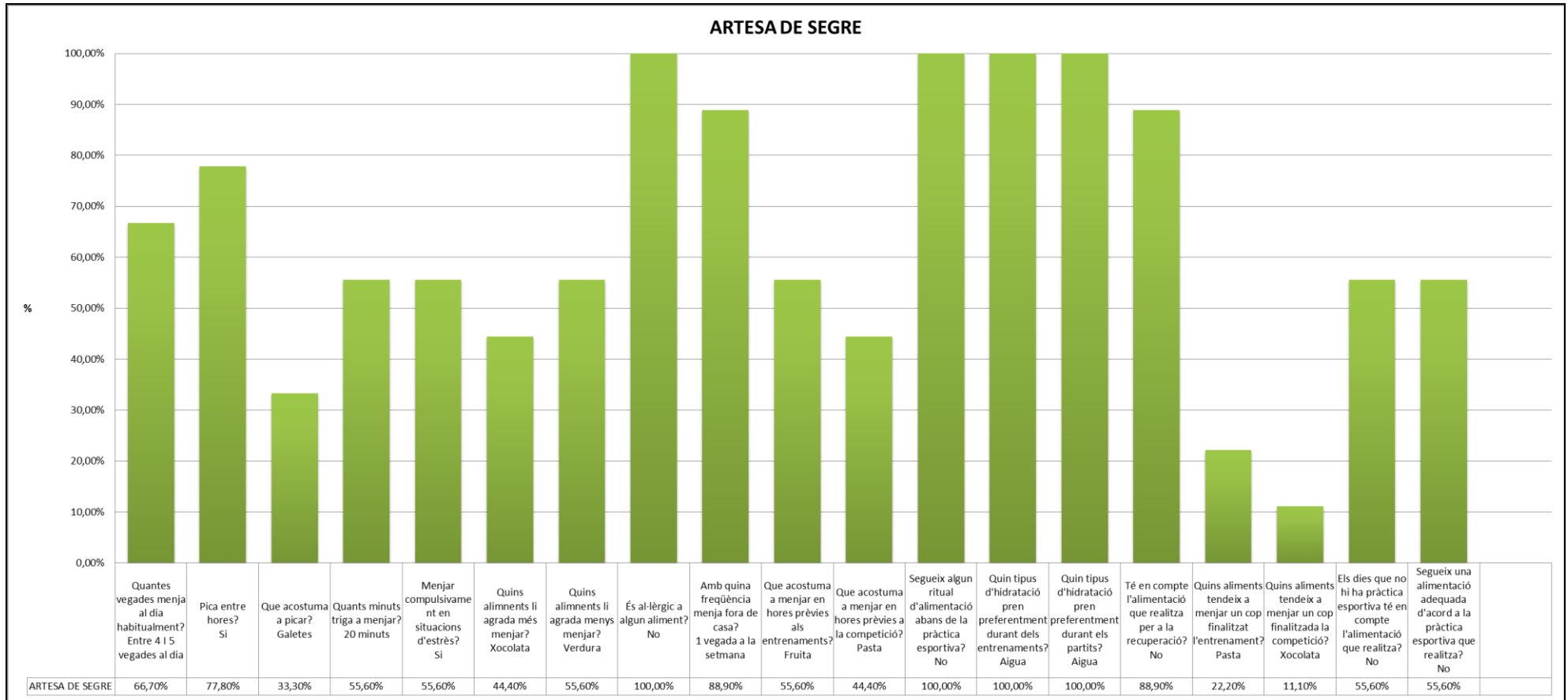


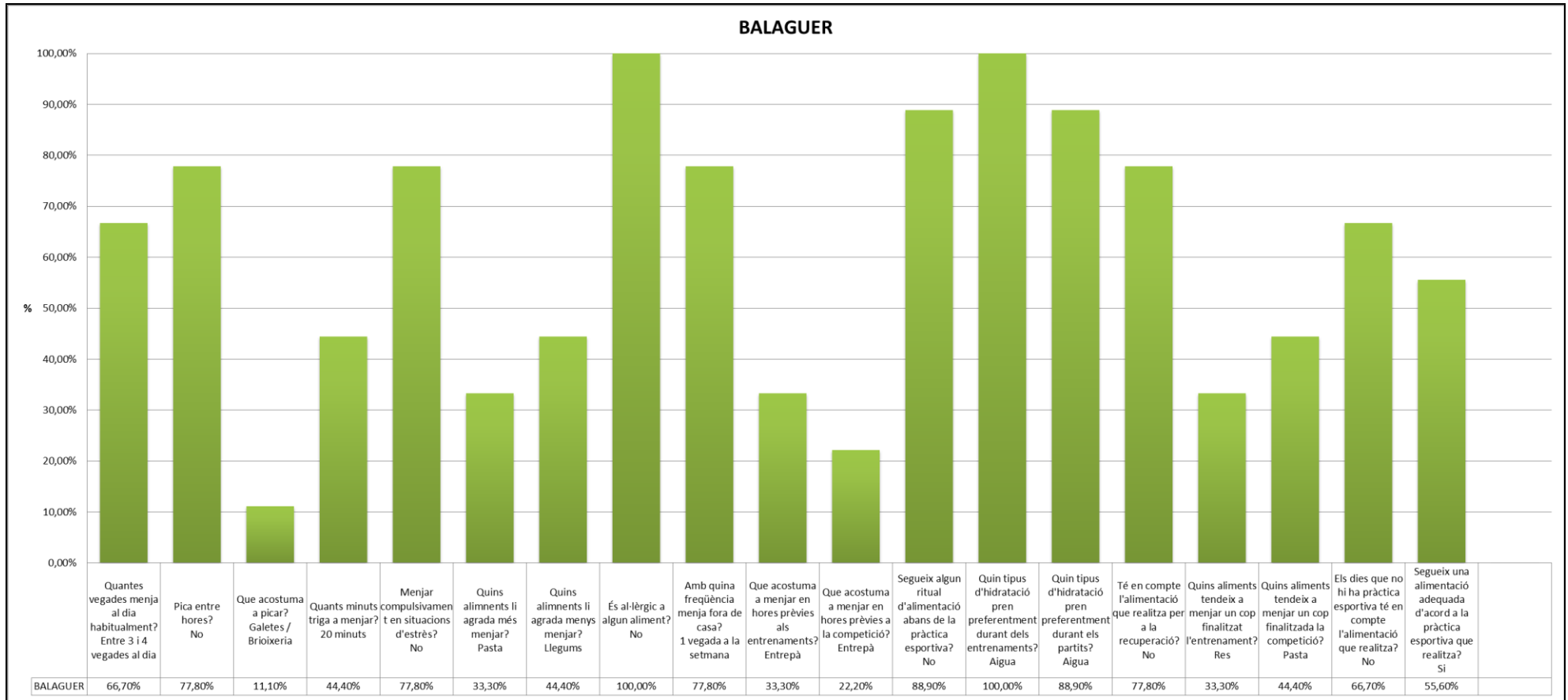




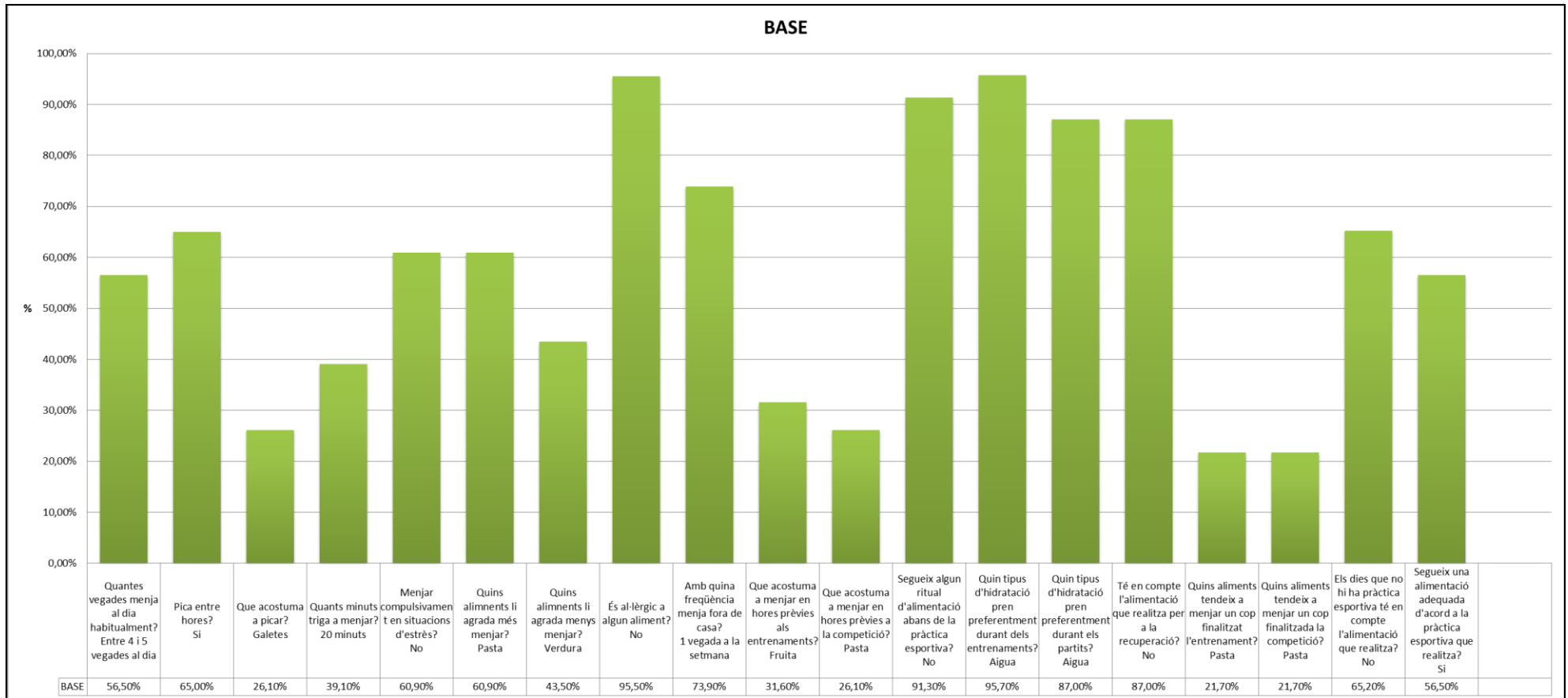


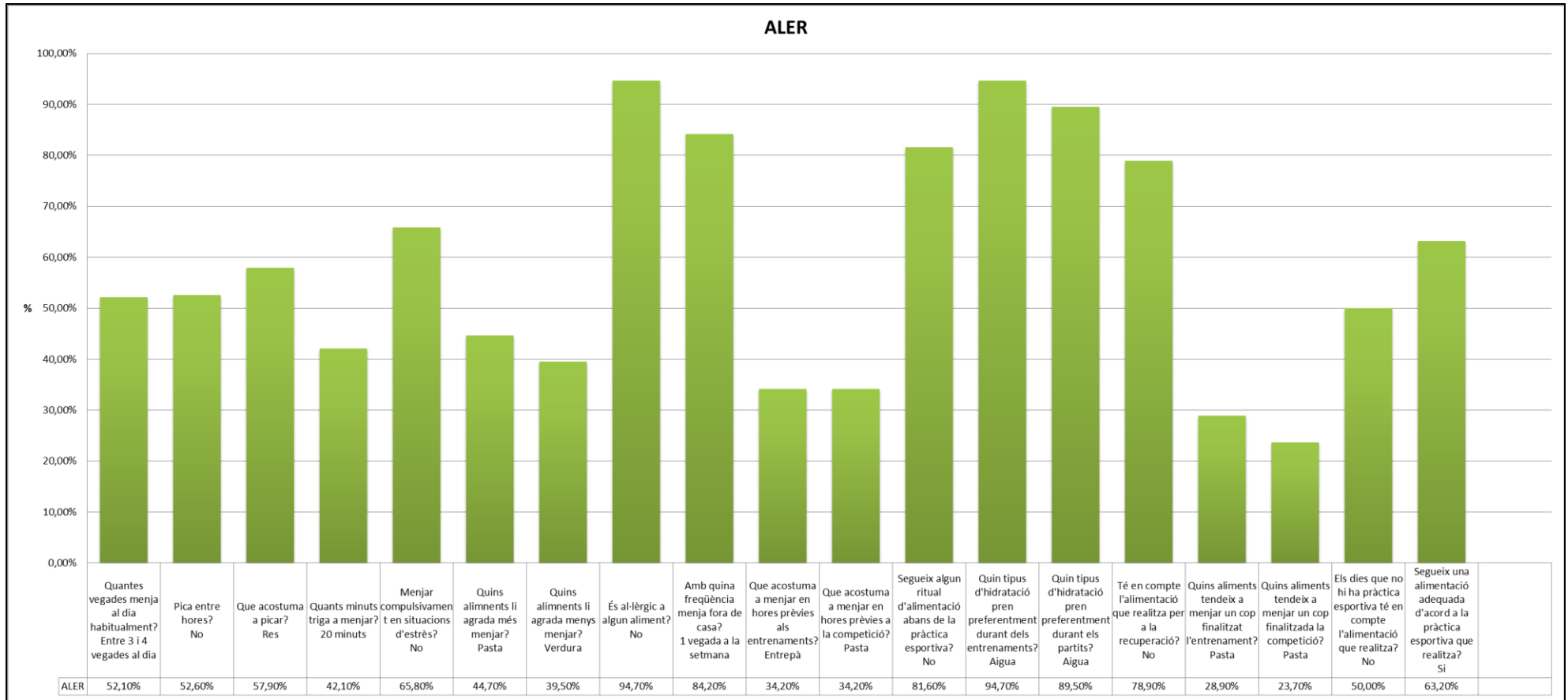


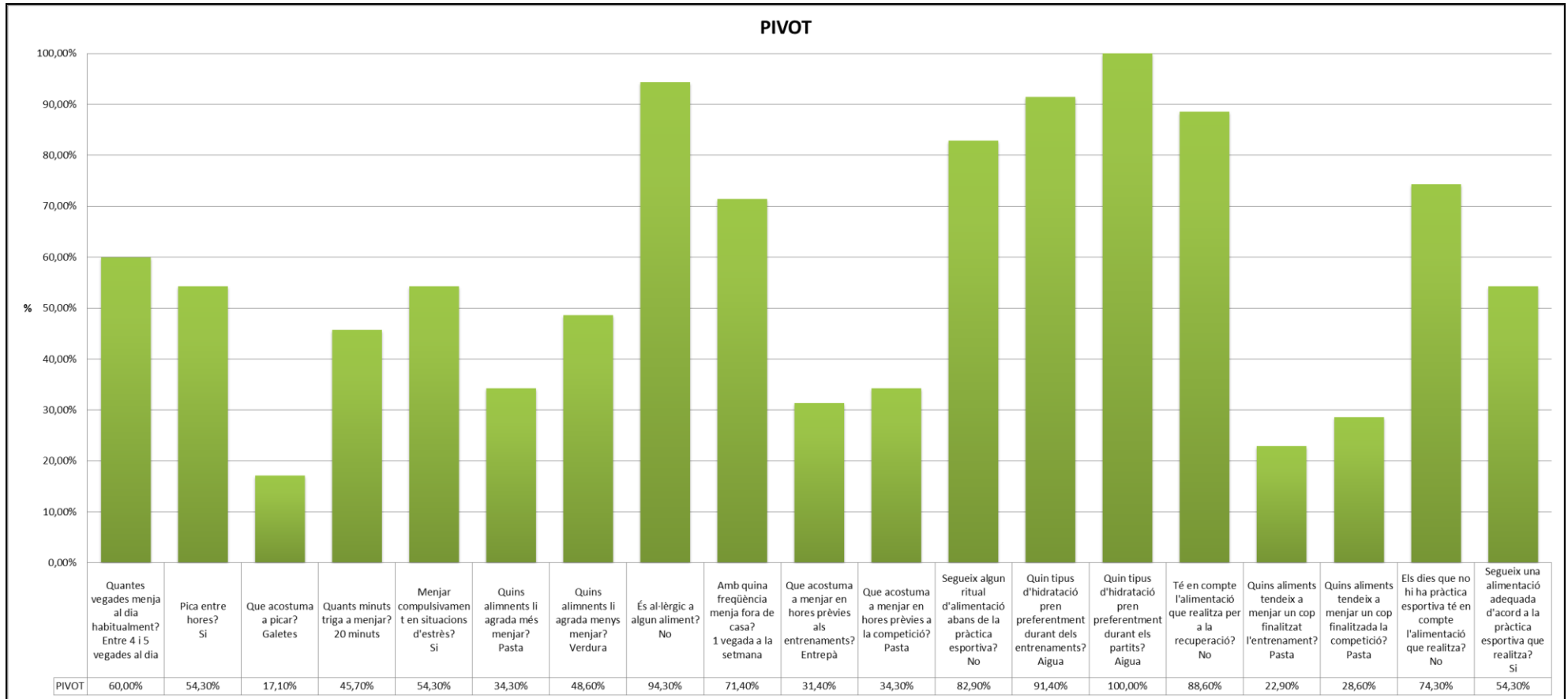




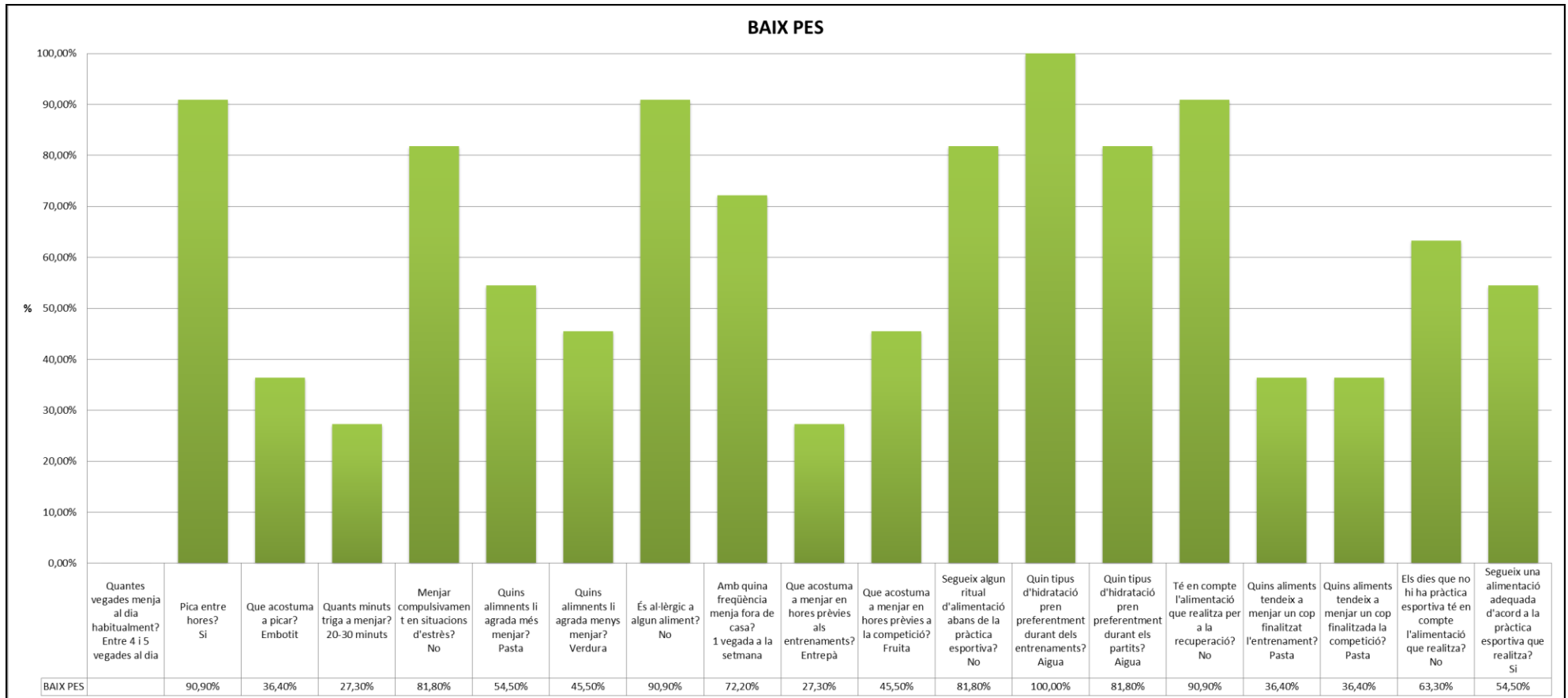
Annex 4.2. Per posició de joc

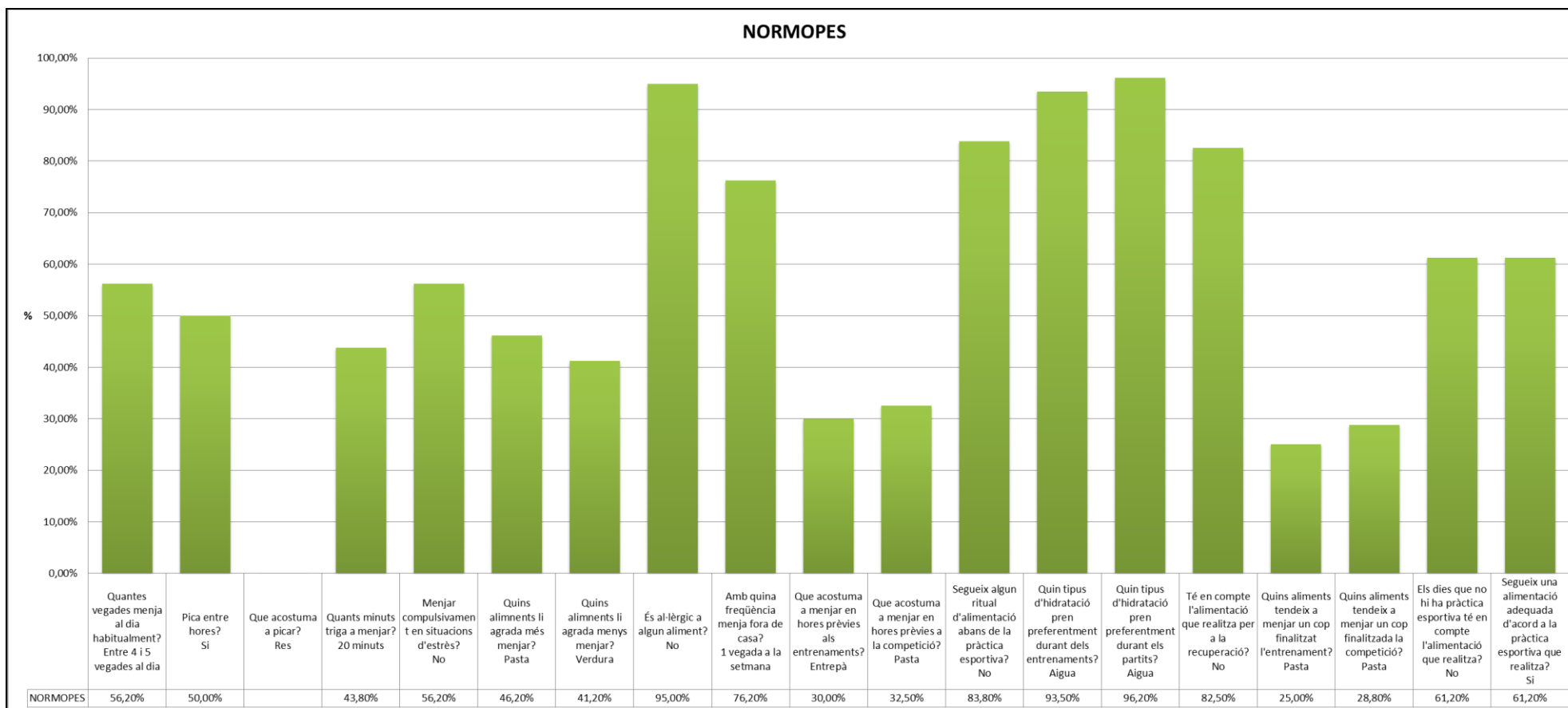


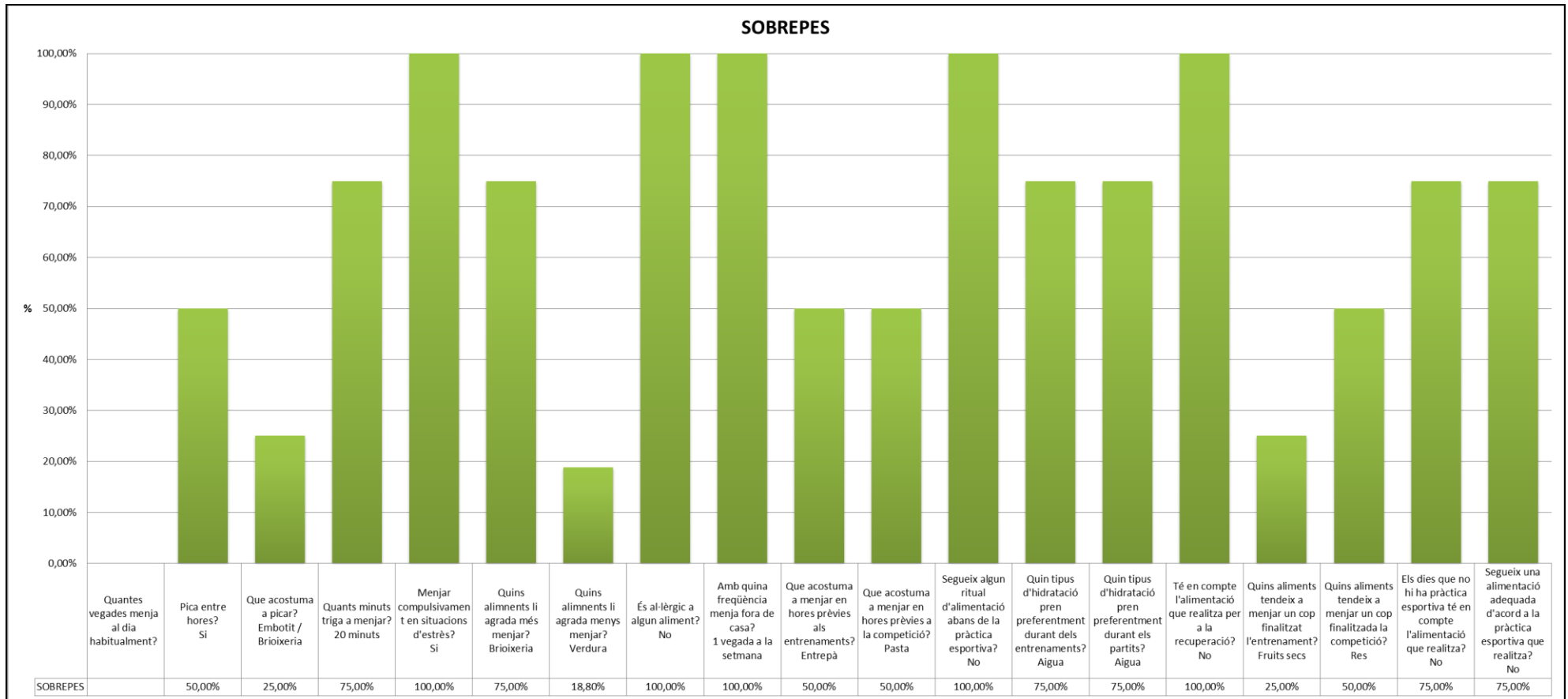


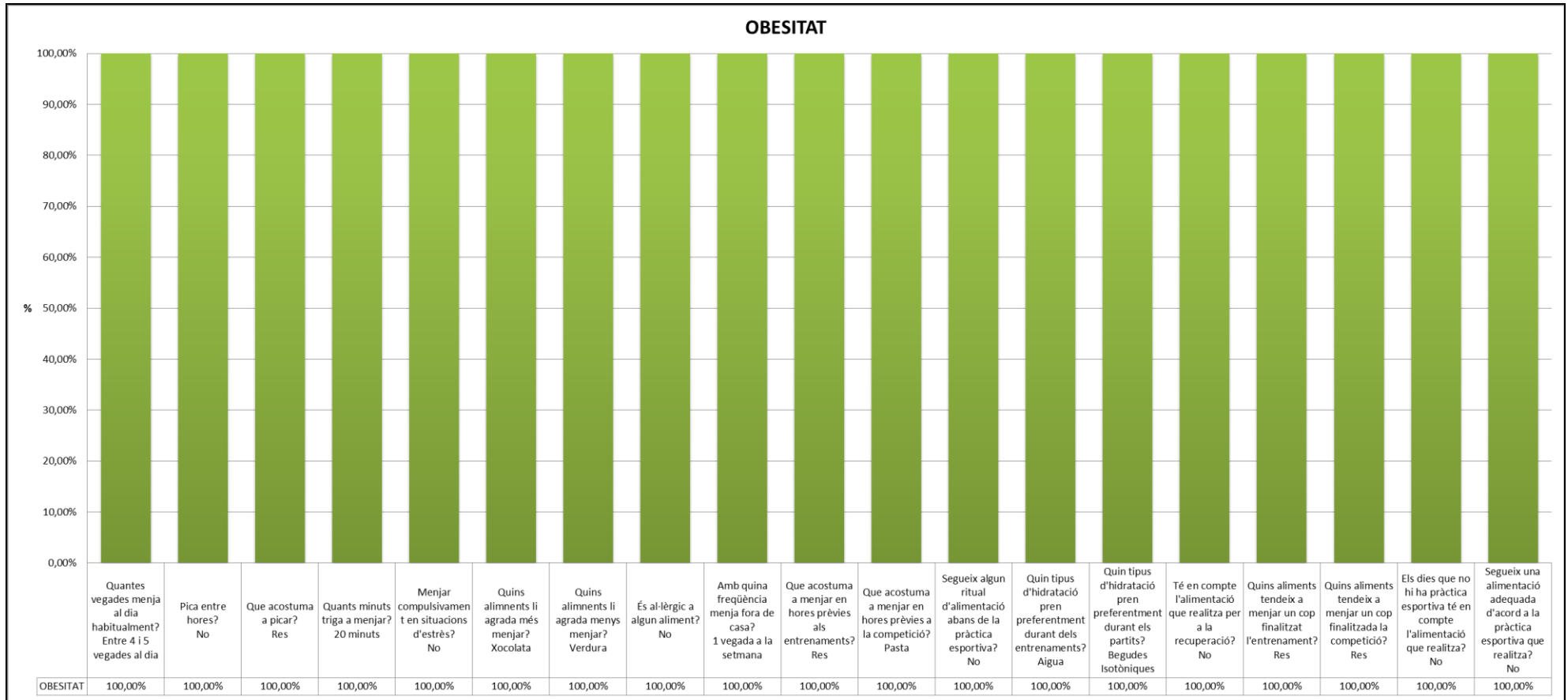


Annex 4.3. Per IMC









Annex 5. Resultats del Recordatori 24 hores segons els equips

Club esportiu		Energía R24h (kcal)	Aigua (ml)	Proteína (g)	Proteína %	Proteína g/kg	
Calaf	Mitja						
	N						
	Desv. típ.						
	Mínim						
	Màxim						
Vallfogona	Mitja	1326,8667	752,5500	79,4333	22,7167	1,3333	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	539,97480	210,15014	40,68546	7,91844	,74744	
	Mínim	519,60	559,80	13,00	10,00	,20	
	Màxim	2103,30	1063,40	123,60	32,50	2,40	
Artesa	Mitja	1351,5444	981,3667	74,6000	22,8889	1,2889	
	N	9	9	9	9	9	
	Desv. típ.	542,15398	390,59278	29,63132	6,52887	,55777	
	Mínim	916,70	590,50	40,00	11,00	,60	
	Màxim	2569,40	1690,50	126,60	31,10	2,30	
Tàrrega	Mitja	1225,8600	599,7800	62,7700	21,1500	1,1000	
	N	10	10	10	10	10	
	Desv. típ.	425,14024	214,49414	28,11133	8,06215	,52068	
	Mínim	760,40	295,30	29,50	8,40	,50	
	Màxim	2230,30	1101,50	106,00	30,60	2,20	
Torrefarrera	Mitja	1497,9364	990,2273	93,4636	25,0182	1,6091	
	N	11	11	11	11	11	
	Desv. típ.	367,44685	238,89340	30,00108	5,20900	,54306	
	Mínim	707,00	600,30	47,40	16,10	,90	
	Màxim	1978,90	1483,40	149,70	33,50	2,60	
Tora	Mitja	1346,6111	582,6333	78,1222	23,8889	1,2778	
	N	9	9	9	9	9	
	Desv. típ.	425,33572	197,60889	25,87990	6,63804	,56075	
	Mínim	807,50	206,70	38,30	16,90	,60	
	Màxim	1944,30	840,10	130,80	35,70	2,50	
Mollerussa	Mitja	1159,5000	724,7000	61,1800	20,4200	,9400	
	N	5	5	5	5	5	
	Desv. típ.	512,93697	172,15730	31,32390	6,35862	,57271	
	Mínim	593,40	439,40	18,30	12,30	,20	
	Màxim	1976,80	882,30	93,10	29,80	1,60	
Club esportiu		Lípids (g)	% Lípids	AGS (g)	AGS %	AGM (g)	AGM %
Calaf	Mitja						
	N						
	Desv. típ.						
	Mínim						
	Màxim						
Vallfogona	Mitja	45,2333	26,6500	16,4500	9,5333	14,7000	8,4833
	N	6	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	34,40969	12,92188	13,62876	5,07609	11,18714	4,47009
	Mínim	4,90	8,40	1,90	3,30	1,00	1,70
	Màxim	103,00	44,10	40,60	17,40	33,10	14,20
Artesa	Mitja	42,4778	26,8333	16,7889	11,1444	14,3333	8,6222
	N	9	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	27,7635	9,26688	8,96722	4,98651	11,64463	3,93249

		9						
	Mínim	12,40	11,20	2,90	2,60	2,90	2,60	
	Màxim	103,50	36,30	32,00	18,90	39,90	14,20	
Tàrrega	Mitja	44,0400	33,6600	18,3800	13,5600	15,2300	11,5000	
	N	10	10	10	10	10	10	
	Desv. típ.	15,0194 1	9,72216	8,19225	5,01447	6,31999	4,15826	
	Mínim	22,80	15,80	6,60	7,20	6,70	5,20	
	Màxim	60,20	44,00	30,40	19,40	23,80	17,20	
		Mitja	43,2364	25,5273	18,6727	10,9182	14,0091	8,0818
Torrefarrera	N	11	11	11	11	11	11	
	Desv. típ.	19,0641 2	7,25453	9,02653	4,04446	6,93707	2,78525	
	Mínim	13,90	11,40	4,70	2,50	3,20	3,30	
	Màxim	75,10	37,70	33,20	16,60	24,70	12,40	
		Mitja	58,7000	39,4556	24,2333	16,7444	20,2556	13,5889
	Tora	N	9	9	9	9	9	9
Desv. típ.		26,6931 6	13,40514	9,38656	5,88241	10,40974	6,36719	
Mínim		22,30	19,80	10,70	6,20	7,20	7,00	
Màxim		110,00	64,20	38,60	26,70	37,80	28,00	
		Mitja	41,5800	30,8000	16,1400	11,5000	15,7800	11,6400
Mollerussa		N	5	5	5	5	5	5
	Desv. típ.	23,7514 6	7,88448	10,50133	3,89551	9,14068	3,36422	
	Mínim	13,00	19,50	3,50	5,30	4,60	7,00	
	Màxim	75,60	40,60	31,60	15,20	28,70	15,50	
	Club esportiu		AGP (g)	AGP %	Colesterol (mg)	Glúcidos (g)	% Glúcids total	
	Calaf	Mitja						
N								
Desv. típ.								
Mínim								
Màxim								
Vallfogona	Mitja	7,3500	4,3000	415,8333	150,0333	50,6667		
	N	6	6	6	6	6		
	Desv. típ.	6,78815	2,29260	376,30258	25,94353	16,89588		
	Mínim	1,50	2,40	,00	106,00	34,20		
	Màxim	20,40	8,70	911,10	179,90	81,60		
Artesa	Mitja	6,9333	3,9222	285,4889	167,4778	50,2667		
	N	9	9	9	9	9		
	Desv. típ.	7,60362	2,17530	251,31421	69,45241	8,44808		
	Mínim	2,40	2,20	131,70	108,20	33,70		
	Màxim	26,50	9,30	904,40	338,70	64,20		
Tàrrega	Mitja	6,2900	5,3700	282,6600	144,3900	45,2100		
	N	10	10	10	10	10		
	Desv. típ.	2,78027	3,68572	353,06885	86,02092	10,93226		
	Mínim	2,70	1,10	88,70	82,80	29,40		
	Màxim	12,30	14,60	1252,80	363,30	65,20		
Torrefarrera	Mitja	4,5455	2,7364	330,6909	182,9727	49,4636		
	N	11	11	11	11	11		
	Desv. típ.	1,63607	,64230	294,16321	48,09603	8,69313		
	Mínim	2,90	1,90	60,20	97,40	39,00		
	Màxim	8,00	3,80	945,70	267,20	64,40		
Tora	Mitja	6,4000	4,2111	264,2556	126,1667	36,6667		
	N	9	9	9	9	9		

	Desv. típ.	3,29583	1,54713	143,11953	64,16787	12,31645
	Mínim	2,40	2,00	86,80	42,70	18,80
	Màxim	12,70	6,30	463,30	261,80	61,30
Mollerussa	Mitja	5,6000	4,5400	268,0400	134,7600	48,7800
	N	5	5	5	5	5
	Desv. típ.	1,96469	,75033	337,45231	57,27777	13,67249
	Mínim	3,60	3,70	39,60	87,90	29,60
	Màxim	8,80	5,50	854,90	230,80	68,10
Club esportiu		Glúcids g/kg	Sucre (g)	Sucre %	Fibra (g)	Sodi (mg)
Calaf	Mitja					
	N					
	Desv. típ.					
	Mínim					
	Màxim					
Vallfogona	Mitja	2,4833	49,3333	19,7167	15,9000	2821,2500
	N	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	,51929	15,49615	15,96789	7,17969	1120,94400
	Mínim	1,80	24,10	4,60	5,20	1624,80
	Màxim	3,00	65,70	50,60	27,60	4586,10
Artesa	Mitja	2,8778	71,4556	21,1556	16,3111	2951,6667
	N	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	1,22247	47,00402	12,02790	5,35477	1393,20246
	Mínim	1,70	16,80	5,10	8,90	1067,80
	Màxim	5,70	152,80	45,30	23,70	5617,90
Tàrrega	Mitja	2,6300	52,7300	15,6900	8,5100	2384,2700
	N	10	10	10	10	10
	Desv. típ.	1,87205	49,84766	9,26072	3,53787	1350,54034
	Mínim	1,40	7,30	2,50	4,10	628,40
	Màxim	7,60	179,00	32,10	14,20	4367,00
Torrefarrera	Mitja	3,1818	48,9273	13,9909	13,6364	2823,2727
	N	11	11	11	11	11
	Desv. típ.	1,08979	24,55069	7,73349	5,53033	811,44907
	Mínim	1,80	10,50	3,20	4,90	1727,10
	Màxim	5,30	80,90	23,90	22,60	4230,20
Tora	Mitja	2,1222	39,3444	11,7333	10,8222	2831,7333
	N	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	1,42019	21,19488	5,19711	12,57018	1291,99399
	Mínim	,60	13,10	4,80	1,60	1198,00
	Màxim	5,20	83,90	19,60	43,50	5099,60
Mollerussa	Mitja	2,0600	55,8600	23,5400	10,6600	2251,5400
	N	5	5	5	5	5
	Desv. típ.	1,11714	13,66832	14,25896	3,52321	930,26442
	Mínim	1,30	41,30	8,40	7,30	1350,50
	Màxim	4,00	71,40	46,60	15,00	3777,80
Club esportiu		Potassi (mg)	Calci(mg)	Magnesi(mg)	Fosfor(mg)	Ferro(mg)
Calaf	Mitja					
	N					
	Desv. típ.					
	Mínim					
	Màxim					
Vallfogona	Mitja	2301,3333	570,5167	224,7833	1103,0500	9,7500
	N	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	861,88084	311,54480	120,14652	603,18453	5,08989
	Mínim	1002,80	229,60	74,50	217,70	4,00
	Màxim	3240,50	894,80	431,00	1913,20	18,50

Artesa	Mitja	2168,9444	492,8667	188,7111	932,9222	8,8889
	N	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	705,76082	156,94799	70,17361	243,26538	4,93874
	Mínim	1374,00	340,70	125,50	635,80	4,10
	Màxim	3460,00	815,30	324,30	1298,40	19,00
Tàrrega	Mitja	1676,8500	473,2400	174,8100	919,5500	8,1000
	N	10	10	10	10	10
	Desv. típ.	778,23260	263,63576	135,77004	470,13328	4,44997
	Mínim	781,50	108,60	99,90	407,60	3,80
	Màxim	3389,20	891,70	547,80	1723,20	19,30
Torrefarrera	Mitja	2123,6182	827,4182	246,8091	1297,7636	10,2727
	N	11	11	11	11	11
	Desv. típ.	765,02357	351,00791	87,04688	433,07606	3,55193
	Mínim	1194,10	257,60	133,10	566,60	5,50
	Màxim	3449,80	1379,80	384,40	2048,40	14,60
Tora	Mitja	1739,3556	621,3667	209,5778	1181,3778	9,2667
	N	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	980,79822	251,91282	96,24014	419,75470	4,86826
	Mínim	746,00	262,20	62,80	621,00	3,40
	Màxim	3872,40	1104,00	413,00	1767,20	20,10
Mollerussa	Mitja	1651,3400	474,4800	180,8400	780,8600	7,7000
	N	5	5	5	5	5
	Desv. típ.	311,03180	192,68028	70,37129	355,93763	3,46338
	Mínim	1224,40	302,20	121,10	371,40	3,70
	Màxim	2059,50	763,00	298,10	1232,60	11,80
Club esportiu		Zinc(g)	VitaminaA(ug)	Índex Massa Corporal	Pes	
Calaf	Mitja			21,2978		
	N			9		
	Desv. típ.			1,55689		
	Mínim			19,25		
	Màxim			23,61		
Vallfogona	Mitja	7,1833	381,5667	20,8233	61,3333	
	N	6	6	6	6	
	Desv. típ.	3,28233	248,74154	2,78543	7,96660	
	Mínim	2,30	112,20	17,99	52,00	
	Màxim	11,10	699,90	24,91	72,00	
Artesa	Mitja	6,3000	461,5889	20,4367	59,0000	
	N	9	9	9	9	
	Desv. típ.	3,06513	331,32682	2,00961	4,94975	
	Mínim	2,30	228,80	17,63	53,00	
	Màxim	12,50	1168,20	23,23	69,00	
Tàrrega	Mitja	5,2000	333,9800	20,5690	57,4000	
	N	10	10	10	10	
	Desv. típ.	2,49844	374,48626	2,08035	6,22183	
	Mínim	2,80	63,00	17,42	48,00	
	Màxim	9,30	1336,20	24,45	69,00	
Torrefarrera	Mitja	7,7727	336,4545	21,2118	58,9091	
	N	11	11	11	11	
	Desv. típ.	3,12797	250,23444	2,34032	6,50315	
	Mínim	2,90	48,00	17,72	50,00	
	Màxim	12,50	854,00	24,61	70,00	
Tora	Mitja	7,4333	223,1222	22,4589	64,1111	
	N	9	9	9	9	
	Desv. típ.	2,36802	105,56745	4,14053	12,09798	

	Mínim	5,00	52,00	17,72	50,00		
	Màxim	11,70	355,20	30,48	82,00		
Mollerussa	Mitja	6,8000	302,8000	23,6620	67,2000		
	N	5	5	5	5		
	Desv. típ.	3,14643	283,27407	3,32609	8,22800		
	Mínim	2,70	66,00	20,70	58,00		
	Màxim	9,30	775,00	29,02	79,00		
Club esportiu		Energia R24h (kcal)	Aigua (ml)	Proteina (g)	Proteina %	Proteina g/kg	
C.B.Lleida	Mitja	1636,9333	1025,0833	121,7167	28,4333	2,0333	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	411,55990	449,81568	61,13995	8,03036	1,01325	
	Mínim	1218,80	382,80	59,80	19,00	1,20	
	Màxim	2325,30	1462,00	218,10	37,90	3,80	
Bell-lloc	Mitja	1484,7833	728,1917	98,8500	26,7583	1,5917	
	N	12	12	12	12	12	
	Desv. típ.	482,83501	282,11024	39,32079	7,27142	,65707	
	Mínim	841,80	343,60	39,40	16,10	,60	
Balaguer	Mitja	1571,2778	606,6556	84,3889	21,7444	1,4889	
	N	9	9	9	9	9	
	Desv. típ.	384,26137	277,31779	22,84920	5,26192	,35862	
	Mínim	1004,70	171,10	45,00	16,40	,80	
Sedis	Mitja	891,3667	854,7000	75,3167	33,6667	1,2833	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	342,94845	208,56338	30,80269	4,30612	,70261	
	Mínim	596,00	643,50	42,90	26,60	,70	
Total	Mitja	1372,3699	778,0964	83,6229	24,5241	1,4084	
	N	83	83	83	83	83	
	Desv. típ.	460,90263	308,80138	35,99896	7,16873	,63997	
	Mínim	519,60	171,10	13,00	8,40	,20	
Total	Mitja	2569,40	1690,50	218,10	39,00	3,80	
	N						
	Desv. típ.						
	Mínim						
Club esportiu		Lípids (g)	% Lípids	AGS (g)	AGS %	AGM (g)	AGM %
C.B.Lleida	Mitja	68,6000	37,5500	28,0167	15,4667	23,2833	12,5500
	N	6	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	23,0967	6,27686	7,69062	3,11876	9,26724	2,34414
	Mínim	38,60	28,40	14,60	10,40	13,90	8,40
	Màxim	106,10	45,80	37,80	20,10	39,30	15,20
Bell-lloc	Mitja	61,1833	35,5083	27,6167	15,9833	19,8417	11,4417
	N	12	12	12	12	12	12
	Desv. típ.	38,1048	15,10511	18,01372	7,61671	13,88573	5,88673
	Mínim	19,10	15,20	5,40	4,30	6,50	5,20
Balaguer	Mitja	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	27,90
	N	9	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	14,9521	6,19982	9,09438	3,12108	6,50604	3,49825
	Mínim	32,50	28,00	14,60	10,20	7,30	6,50
Sedis	Mitja	81,70	45,20	41,30	19,60	27,10	18,40
	N						

	N	6	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	15,66568	7,81554	5,55389	3,00494	7,28965	3,89957
	Mínim	8,00	10,80	2,30	3,20	2,40	3,40
	Màxim	50,80	32,90	17,80	11,50	21,90	14,10
Total	Mitja	49,6398	31,4422	20,5084	12,9145	16,7771	10,5084
	N	83	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	27,05786	11,48109	11,87920	5,59288	10,03611	4,66027
	Mínim	4,90	8,40	1,90	2,50	1,00	1,70
	Màxim	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	28,00
Club esportiu		AGP (g)	AGP %	Colesterol (mg)	Glúcidos (g)	% Glúcids total	
C.B.Lleida	Mitja	9,4667	5,0833	600,9333	132,3000	34,0000	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	4,77605	2,08079	632,70734	36,29099	12,99277	
	Mínim	4,10	2,50	103,20	85,00	21,00	
	Màxim	16,10	8,30	1809,60	173,50	52,60	
Bell-lloc	Mitja	7,8500	4,6167	493,6583	134,4833	37,7417	
	N	12	12	12	12	12	
	Desv. típ.	3,96977	1,36504	366,43363	56,44158	12,95752	
	Mínim	3,30	2,60	67,20	44,30	10,00	
	Màxim	15,30	7,70	1045,40	256,10	59,90	
Balaguer	Mitja	7,8556	4,5000	329,5667	170,7333	42,8222	
	N	9	9	9	9	9	
	Desv. típ.	2,66885	,93005	301,89997	61,46023	9,42374	
	Mínim	4,30	3,10	63,60	67,50	22,50	
	Màxim	11,70	5,60	873,00	247,20	53,70	
Sedis	Mitja	3,4167	3,2833	182,8333	102,9000	47,7500	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	1,98738	,84951	91,63232	37,17779	10,78235	
	Mínim	1,40	2,10	51,80	74,70	31,50	
	Màxim	7,00	4,50	308,30	173,10	62,60	
Total	Mitja	6,5928	4,2361	347,4663	147,4096	44,0398	
	N	83	83	83	83	83	
	Desv. típ.	4,21365	1,96212	332,73877	60,40427	12,34747	
	Mínim	1,40	1,10	,00	42,70	10,00	
	Màxim	26,50	14,60	1809,60	363,30	81,60	
Club esportiu		Glúcids g/kg	Sucres (g)	Sucres %	Fibra (g)	Sodi (mg)	
C.B.Lleida	Mitja	2,2167	45,9000	12,2000	17,3333	3251,6000	
	N	6	6	6	6	6	
	Desv. típ.	,66156	38,19183	12,16766	5,22940	2320,51394	
	Mínim	1,50	6,50	1,50	10,30	,00	
	Màxim	3,20	112,20	35,60	24,90	5752,90	
Bell-lloc	Mitja	2,2000	39,0417	10,9500	14,0000	3137,8750	
	N	12	12	12	12	12	
	Desv. típ.	1,21954	28,75626	8,25772	5,70757	1574,25811	
	Mínim	,90	4,60	1,60	6,10	767,30	
	Màxim	5,20	89,70	26,30	25,10	5463,10	
Balaguer	Mitja	2,9889	48,0111	12,4778	21,7889	3271,6222	
	N	9	9	9	9	9	
	Desv. típ.	1,13407	30,64406	8,27901	11,71660	713,14337	
	Mínim	1,20	14,60	4,30	3,70	1955,30	
	Màxim	4,70	108,40	28,30	39,60	4168,20	
Sedis	Mitja	1,7333	49,3167	24,8667	13,8000	2557,8500	
	N	6	6	6	6	6	

	Desv. típ.	,94798	24,16224	12,51921	6,09885	1888,16312
	Mínim	,90	14,90	4,30	8,00	552,50
	Màxim	3,50	83,80	41,50	22,40	5195,10
Total	Mitja	2,5120	49,5169	15,7699	14,2036	2856,5096
	N	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	1,24562	32,27462	10,73008	7,90751	1333,64142
	Mínim	,60	4,60	1,50	1,60	,00
	Màxim	7,60	179,00	50,60	43,50	5752,90
Club esportiu		Potassi (mg)	Calci(mg)	Magnesi(mg)	Fosfor(mg)	Ferro(mg)
C.B.Lleida	Mitja	2260,0333	680,8333	211,8000	1156,8500	9,0833
	N	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	1469,60793	405,67754	108,41583	791,91194	5,84993
	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Màxim	3893,40	1159,60	293,50	2393,00	17,30
Bell-lloc	Mitja	1838,4250	849,7083	193,2917	1309,3417	9,1417
	N	12	12	12	12	12
	Desv. típ.	578,32844	476,38991	72,35694	529,59945	4,26688
	Mínim	612,50	181,70	98,30	662,50	3,50
	Màxim	2682,70	1667,10	333,70	2333,40	17,70
Balaguer	Mitja	2033,9556	686,7667	235,1000	1127,4444	11,8778
	N	9	9	9	9	9
	Desv. típ.	880,41366	339,59052	118,20612	332,97477	6,57776
	Mínim	886,40	161,60	89,60	523,20	3,90
	Màxim	3330,30	1084,80	464,00	1685,50	24,30
Sedis	Mitja	1979,9167	449,4000	181,8667	928,2000	6,5333
	N	6	6	6	6	6
	Desv. típ.	521,63411	204,82017	44,38485	269,73661	2,73472
	Mínim	1114,80	116,80	130,80	598,40	3,30
	Màxim	2757,30	698,60	236,20	1308,20	9,00
Total	Mitja	1965,9530	636,3422	205,9988	1101,1036	9,2133
	N	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	803,90293	339,48360	94,64518	466,56929	4,64282
	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Màxim	3893,40	1667,10	547,80	2393,00	24,30
Club esportiu		Zinc(g)	VitaminaA(ug)	Índex Massa Corporal		Pes
C.B.Lleida	Mitja	7,2000	557,8500	23,0967		60,6667
	N	6	6	6		6
	Desv. típ.	4,60304	480,81502	1,63746		5,71548
	Mínim	,00	,00	21,30		52,00
	Màxim	13,80	1362,00	25,24		67,00
Bell-lloc	Mitja	7,9167	742,0000	22,3200		64,0000
	N	12	12	12		12
	Desv. típ.	3,08687	569,11843	2,52050		9,69536
	Mínim	3,50	179,10	19,14		49,00
	Màxim	13,30	2109,00	25,82		80,00
Balaguer	Mitja	8,1333	392,2222	21,0233		57,0000
	N	9	9	9		9
	Desv. típ.	1,37204	198,75919	1,29044		4,30116
	Mínim	5,60	80,40	19,13		51,00
	Màxim	10,40	653,80	23,71		63,00
Sedis	Mitja	5,5500	137,2000	21,3000		63,0000
	N	6	6	6		6
	Desv. típ.	1,68612	53,67662	2,07888		10,37304
	Mínim	3,80	42,40	19,03		50,00

	Màxim	7,80	186,40	24,15	80,00
Total	Mitja	7,0229	404,9506	21,5591	60,9277
	N	83	83	92	83
	Desv. típ.	2,89547	365,49694	2,48884	8,09966
	Mínim	,00	,00	17,42	48,00
	Màxim	13,80	2109,00	30,48	82,00

Annex 6. Resultats del recordatori 24 hores segons la posició de joc

Posició de joc		Energia R24h (kcal)	Aigua (ml)	Proteïna (g)	Proteïna %	Proteïna g/kg	
Aler	Mitja	1368,0242	762,9030	81,7727	23,6667	1,4242	
	N	33	33	33	33	33	
	Desv. típ.	447,55561	300,48276	33,40582	6,02898	,56681	
	Mínim	519,60	171,10	13,00	10,00	,20	
	Màxim	2230,30	1462,00	177,00	32,80	2,50	
Base	Mitja	1563,6053	844,3737	93,4158	23,5474	1,6632	
	N	19	19	19	19	19	
	Desv. típ.	530,67605	367,98421	49,13112	7,89475	,87763	
	Mínim	707,00	206,70	29,50	10,00	,60	
	Màxim	2569,40	1483,40	218,10	37,90	3,80	
Pivot	Mitja	1259,7871	753,6484	79,5903	26,0355	1,2355	
	N	31	31	31	31	31	
	Desv. típ.	402,16364	281,84354	28,67443	7,77987	,49231	
	Mínim	596,00	343,60	30,90	8,40	,50	
	Màxim	2103,30	1690,50	130,40	39,00	2,30	
Total	Mitja	1372,3699	778,0964	83,6229	24,5241	1,4084	
	N	83	83	83	83	83	
	Desv. típ.	460,90263	308,80138	35,99896	7,16873	,63997	
	Mínim	519,60	171,10	13,00	8,40	,20	
	Màxim	2569,40	1690,50	218,10	39,00	3,80	

Posició de joc		Lípids (g)	% Lípids	AGS (g)	AGS %	AGM (g)	AGM %	AGP (g)
Aler	Mitja	49,9758	31,4303	20,5394	12,7212	17,1667	10,7152	6,1939
	N	33	33	33	33	33	33	33
	Desv. típ.	28,82633	12,76718	13,40734	6,17038	10,59217	4,92571	3,45949
	Mínim	4,90	8,40	1,90	3,20	1,00	1,70	1,50
	Màxim	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	27,90	15,30
Base	Mitja	54,9474	31,1684	21,3895	12,0895	18,9684	10,4526	8,3789
	N	19	19	19	19	19	19	19
	Desv. típ.	27,28987	10,29957	10,85950	4,92035	11,41641	4,54207	5,60511
	Mínim	12,40	11,20	2,90	2,50	2,90	2,60	3,00
	Màxim	106,10	46,10	37,80	19,40	39,90	17,60	26,50
Pivot	Mitja	46,0290	31,6226	19,9355	13,6258	15,0194	10,3226	5,9226
	N	31	31	31	31	31	31	31
	Desv. típ.	25,22923	11,07690	11,06281	5,41910	8,42826	4,58474	3,77542
	Mínim	10,70	15,20	4,30	4,30	3,30	4,80	1,40
	Màxim	110,00	64,20	43,00	26,70	33,10	28,00	20,40
Total	Mitja	49,6398	31,4422	20,5084	12,9145	16,7771	10,5084	6,5928
	N	83	83	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	27,05786	11,48109	11,87920	5,59288	10,03611	4,66027	4,21365

	Mínim	4,90	8,40	1,90	2,50	1,00	1,70	1,40
	Màxim	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	28,00	26,50
Posició de joc		AGP %	Colesterol (mg)	Glúcids (g)		% Glúcids total	Glúcids g/kg	
Aler	Mitja	3,9939	357,0121	147,4848		44,9182	2,5879	
	N	33	33	33		33	33	
	Desv. típ.	1,45922	336,36187	61,89892		14,72147	1,29392	
	Mínim	1,10	,00	44,30		10,00	,90	
	Màxim	7,70	1045,40	363,30		81,60	7,60	
Base	Mitja	4,9000	370,5000	173,4842		45,2947	3,1316	
	N	19	19	19		19	19	
	Desv. típ.	2,93447	416,97791	74,25261		12,65611	1,47462	
	Mínim	2,20	60,20	83,00		21,00	1,30	
	Màxim	14,60	1809,60	338,70		64,40	5,70	
Pivot	Mitja	4,0871	323,1871	131,3484		42,3355	2,0516	
	N	31	31	31		31	31	
	Desv. típ.	1,64879	276,71571	43,36944		9,19785	,82578	
	Mínim	2,10	67,20	42,70		18,80	,60	
	Màxim	8,70	1252,80	202,90		59,90	3,80	
Total	Mitja	4,2361	347,4663	147,4096		44,0398	2,5120	
	N	83	83	83		83	83	
	Desv. típ.	1,96212	332,73877	60,40427		12,34747	1,24562	
	Mínim	1,10	,00	42,70		10,00	,60	
	Màxim	14,60	1809,60	363,30		81,60	7,60	
Posició de joc		Sucre (g)	Sucre %	Fibra (g)	Sodi (mg)	Potassi (mg)	Calci(mg)	
Aler	Mitja	50,1606	16,4030	15,2697	3163,8667	1916,4515	685,2182	
	N	33	33	33	33	33	33	
	Desv. típ.	34,10771	12,04931	8,08109	1281,05683	738,63738	346,53557	
	Mínim	6,50	1,50	3,70	767,30	886,40	161,60	
	Màxim	179,00	50,60	39,60	5752,90	3389,20	1667,10	
Base	Mitja	59,4105	16,0842	16,1684	2886,7263	2064,4000	586,4526	
	N	19	19	19	19	19	19	
	Desv. típ.	36,92953	10,11365	9,84181	1495,80987	996,81083	339,43549	
	Mínim	14,90	4,30	4,10	,00	,00	,00	
	Màxim	152,80	45,30	43,50	5506,30	3872,40	1126,80	
Pivot	Mitja	42,7677	14,9032	11,8645	2510,8032	1958,3097	614,8903	
	N	31	31	31	31	31	31	
	Desv. típ.	26,04794	9,85824	5,81278	1241,18210	761,19197	336,32138	
	Mínim	4,60	1,60	1,60	552,50	612,50	116,80	
	Màxim	115,70	41,50	25,10	5617,90	3893,40	1635,90	
Total	Mitja	49,5169	15,7699	14,2036	2856,5096	1965,9530	636,3422	
	N	83	83	83	83	83	83	
	Desv. típ.	32,27462	10,73008	7,90751	1333,64142	803,90293	339,48360	
	Mínim	4,60	1,50	1,60	,00	,00	,00	
	Màxim	179,00	50,60	43,50	5752,90	3893,40	1667,10	

Posició de joc		Magnesi(mg)	Fòsfor(mg)	Ferro(mg)	Zinc(g)	Vitamina A(ug)
Aler	Mitja	213,1121	1133,3364	9,5970	7,3636	397,2182
	N	33	33	33	33	33
	Desv. típ.	103,36113	477,03351	4,90029	2,70067	279,88122
	Mínim	74,50	217,70	3,70	2,30	48,00
	Màxim	547,80	2333,40	24,30	13,30	1108,00
Base	Mitja	212,0526	1101,3737	9,5105	7,1421	378,7632
	N	19	19	19	19	19
	Desv. típ.	113,80127	607,83532	5,35027	3,62190	395,31651
	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Màxim	431,00	2393,00	20,10	13,80	1362,00
Pivot	Mitja	194,7161	1066,6258	8,6226	6,5871	429,2323
	N	31	31	31	31	31
	Desv. típ.	71,46887	358,09172	3,94358	2,63284	432,10000
	Mínim	62,80	499,40	3,30	2,30	69,60
	Màxim	368,20	1814,80	19,00	12,50	2109,00
Total	Mitja	205,9988	1101,1036	9,2133	7,0229	404,9506
	N	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	94,64518	466,56929	4,64282	2,89547	365,49694
	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Màxim	547,80	2393,00	24,30	13,80	2109,00

Annex 7. Resultats del Recordatori 24 hores segons el IMC

IMC 2		Energia R24h (kcal)	Aigua (ml)	Proteïna (g)	Proteïna %	Proteïna g/kg	
BAIX PÈS	Mitja	1619,9000	1089,8400	93,6000	23,3000	1,8100	
	N	10	10	10	10	10	
	Dev. típ.	341,02409	375,80810	24,07622	4,81733	,47246	
	Mínim	1045,60	489,80	58,60	17,30	1,10	
	Màximo	2230,30	1690,50	126,60	32,50	2,40	
NORMOPÈS	Mitja	1344,1397	745,3765	81,3000	24,4265	1,3603	
	N	68	68	68	68	68	
	Dev. típ.	462,98289	273,52418	35,67416	7,12493	,63202	
	Mínim	519,60	171,10	13,00	8,40	,20	
	Màximo	2569,40	1462,00	218,10	39,00	3,80	
OBESITAT	Mitja	1283,9000	206,7000	66,3000	20,7000	,8000	
	N	1	1	1	1	1	
	Dev. típ.	
	Mínim	1283,90	206,70	66,30	20,70	,80	
	Màximo	1283,90	206,70	66,30	20,70	,80	
SOBREPÈS	Mitja	1255,5750	697,8250	102,5000	30,2000	1,3750	
	N	4	4	4	4	4	
	Dev. típ.	653,63796	215,05694	65,04814	12,17675	,94296	
	Mínim	593,40	379,90	18,30	12,30	,20	
	Màximo	2158,00	854,00	177,00	38,40	2,50	
Total	Mitja	1372,3699	778,0964	83,6229	24,5241	1,4084	
	N	83	83	83	83	83	
	Dev. típ.	460,90263	308,80138	35,99896	7,16873	,63997	
	Mínim	519,60	171,10	13,00	8,40	,20	
	Màximo	2569,40	1690,50	218,10	39,00	3,80	
IMC 2		Lípids (g)	% Lípids	AGS (g)	AGS %	AGM (g)	AGM %
BAIX PÈS	Mitja	42,9200	24,3900	16,9100	9,4800	14,7900	8,2900
	N	10	10	10	10	10	10
	Dev. típ.	14,33557	7,26826	7,03348	3,65173	5,65341	2,88731
	Mínim	20,10	11,40	4,70	2,50	6,00	3,30
	Màximo	66,80	34,10	27,50	15,20	24,70	12,80
NORMOPÈS	Mitja	50,7824	32,5765	21,1250	13,5176	17,2000	10,9000
	N	68	68	68	68	68	68
	Dev. típ.	27,63483	11,50608	11,90355	5,57513	10,44241	4,85091
	Mínim	4,90	8,40	1,90	2,60	1,00	1,70
	Màximo	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	28,00
OBESITAT	Mitja	65,8000	46,1000	24,1000	16,9000	19,3000	13,5000
	N	1	1	1	1	1	1
	Dev. típ.

	Mínim	65,80	46,10	24,10	16,90	19,30	13,50
	Màxim	65,80	46,10	24,10	16,90	19,30	13,50
SOBREPÈS	Mitja	42,9750	26,1250	18,1250	10,2500	13,9250	8,6500
	N	4	4	4	4	4	4
	Desv. típ.	44,86620	13,54656	21,92219	7,64831	13,84663	3,95179
	Mínim	13,00	15,20	3,50	4,30	4,60	5,20
	Màxim	109,40	45,70	50,40	21,00	34,40	14,30
Total	Mitja	49,6398	31,4422	20,5084	12,9145	16,7771	10,5084
	N	83	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	27,05786	11,48109	11,87920	5,59288	10,03611	4,66027
	Mínim	4,90	8,40	1,90	2,50	1,00	1,70
	Màxim	146,10	73,90	66,50	33,60	55,10	28,00
IMC 2		AGP (g)	AGP %	Colesterol (mg)	Glúcids (g)	% Glúcids total	
BAIX PÈS	Mitja	5,5800	3,1500	317,7200	213,7600	52,3200	
	N	10	10	10	10	10	
	Desv. típ.	2,06171	1,02008	289,93593	69,42830	9,19575	
	Mínim	2,70	1,10	86,80	138,50	40,10	
	Màxim	8,00	4,40	911,10	363,30	65,20	
NORMOPÈS	Mitja	6,7647	4,3824	350,7176	140,1809	43,0029	
	N	68	68	68	68	68	
	Desv. típ.	4,46588	2,07170	338,66601	54,85719	12,04597	
	Mínim	1,40	1,90	,00	42,70	10,00	
	Màxim	26,50	14,60	1809,60	338,70	81,60	
OBESITAT	Mitja	4,5000	3,2000	154,4000	106,7000	33,2000	
	N	1	1	1	1	1	
	Desv. típ.	
	Mínim	4,50	3,20	154,40	106,70	33,20	
	Màxim	4,50	3,20	154,40	106,70	33,20	
SOBREPÈS	Mitja	6,7250	4,7250	414,8250	114,6000	43,6750	
	N	4	4	4	4	4	
	Desv. típ.	4,64283	1,07819	436,85942	14,66038	19,50938	
	Mínim	3,60	3,40	39,60	101,10	21,50	
	Màxim	13,60	5,70	1045,40	134,60	68,10	
Total	Mitja	6,5928	4,2361	347,4663	147,4096	44,0398	
	N	83	83	83	83	83	
	Desv. típ.	4,21365	1,96212	332,73877	60,40427	12,34747	
	Mínim	1,40	1,10	,00	42,70	10,00	
	Màxim	26,50	14,60	1809,60	363,30	81,60	
IMC 2		Glúcids g/kg	Sucre (g)	Sucre %	Fibra (g)	Sodi (mg)	
BAIX PÈS	Mitja	4,1800	81,8900	19,9900	18,9400	3152,5000	
	N	10	10	10	10	10	
	Desv. típ.	1,54042	39,56504	6,64119	10,25619	815,95466	
	Mínim	2,60	42,60	11,30	7,90	1999,00	
	Màxim	7,60	179,00	32,10	43,50	4230,20	

NORMOPÈS	Mitja	2,3441	46,1941	15,2779	13,9456	2784,5368
	N	68	68	68	68	68
	Desv. típ.	1,02555	28,86543	10,55138	7,45851	1389,11728
	Mínim	,60	6,50	1,50	1,60	,00
	Màximo	5,70	152,80	50,60	39,60	5752,90
OBESITAT	Mitja	1,3000	34,3000	10,7000	5,6000	3101,4000
	N	1	1	1	1	1
	Desv. típ.
	Mínim	1,30	34,30	10,70	5,60	3101,40
	Màximo	1,30	34,30	10,70	5,60	3101,40
SOBREPÈS	Mitja	1,5000	28,8750	14,8500	8,9000	3278,8500
	N	4	4	4	4	4
	Desv. típ.	,18257	27,89688	21,30125	3,56277	1689,67187
	Mínim	1,30	4,60	1,60	6,10	1350,50
	Màximo	1,70	69,10	46,60	14,10	5463,10
Total	Mitja	2,5120	49,5169	15,7699	14,2036	2856,5096
	N	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	1,24562	32,27462	10,73008	7,90751	1333,64142
	Mínim	,60	4,60	1,50	1,60	,00
	Màximo	7,60	179,00	50,60	43,50	5752,90
IMC 2		Potassi (mg)	Calci(mg)	Magnesi(mg)	Fòsfor(mg)	Ferro(mg)
BAIX PÈS	Mitja	2870,4600	691,4800	315,3000	1272,2100	14,1700
	N	10	10	10	10	10
	Desv. típ.	713,61636	181,44782	123,38320	372,47522	4,92478
	Mínim	1872,00	406,10	163,60	692,20	5,80
	Màximo	3872,40	894,80	547,80	1913,20	20,10
NORMOPÈS	Mitja	1859,9279	626,0574	192,4397	1068,2397	8,5971
	N	68	68	68	68	68
	Desv. típ.	750,30059	340,77025	81,79539	459,67709	4,25869
	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Màximo	3893,40	1635,90	464,00	2393,00	24,30
OBESITAT	Mitja	746,0000	554,8000	140,4000	1205,2000	5,7000
	N	1	1	1	1	1
	Desv. típ.
	Mínim	746,00	554,80	140,40	1205,20	5,70
	Màximo	746,00	554,80	140,40	1205,20	5,70
SOBREPÈS	Mitja	1812,1000	693,7250	179,6500	1206,0000	8,1750
	N	4	4	4	4	4
	Desv. típ.	233,56410	662,41237	58,33652	821,24254	3,91525
	Mínim	1527,70	181,70	138,30	371,40	4,50
	Màximo	2077,90	1667,10	262,20	2333,40	13,70
Total	Mitja	1965,9530	636,3422	205,9988	1101,1036	9,2133
	N	83	83	83	83	83
	Desv. típ.	803,90293	339,48360	94,64518	466,56929	4,64282

	Mínim	,00	,00	,00	,00	,00
	Máximo	3893,40	1667,10	547,80	2393,00	24,30
IMC 2		Zinc(g)	Vitamina A(ug)	Índex Massa Corporal	Pes	
BAIX PÈS	Mitja	8,5300	332,2200	18,0020	51,8000	
	N	10	10	10	10	
	Desv. típ.	2,85465	266,83937	,35474	2,61619	
	Mínim	5,40	48,00	17,42	48,00	
	Máximo	12,50	816,90	18,37	56,00	
NORMOPÈS	Mitja	6,7838	417,2324	21,6596	61,0735	
	N	68	68	77	68	
	Desv. típ.	2,80616	377,54616	1,83519	6,81157	
	Mínim	,00	,00	18,73	49,00	
	Máximo	13,80	2109,00	26,78	82,00	
OBESITAT	Mitja	7,8000	52,0000	30,4800	80,0000	
	N	1	1	1	1	
	Desv. típ.	
	Mínim	7,80	52,00	30,48	80,00	
	Máximo	7,80	52,00	30,48	80,00	
SOBREPÈS	Mitja	7,1250	466,2250	26,2875	76,5000	
	N	4	4	4	4	
	Desv. típ.	4,44550	432,19866	1,85007	3,69685	
	Mínim	2,70	194,80	25,06	72,00	
	Máximo	13,30	1108,00	29,02	80,00	
Total	Mitja	7,0229	404,9506	21,5591	60,9277	
	N	83	83	92	83	
	Desv. típ.	2,89547	365,49694	2,48884	8,09966	
	Mínim	,00	,00	17,42	48,00	
	Máximo	13,80	2109,00	30,48	82,00	