

Treball de recerca

NUTRICIÓ ESPORTIVA



Robert Clotet (pseudònim)

**2n de Batx
Curs 2015-16**

Octubre 2015

Agraïments

Dono les gràcies a les especialistes en nutrició per tota la informació proporcionada per poder elaborar el meu treball de recerca. A tot l'equip de hoquei de l'OK lliga del Club patí Vic per la seva participació i al Club patí Vic per deixar portar-ho a terme. També a la meva tutora de treball, Carme, que m'ha guiat per poder aconseguir-ho.

Índex

0. Introducció.....	pàg. 5
1. La nutrició.....	pàg. 7
1.1 Tipus de nutrients.....	pàg. 7
1.1.1 Carbohidrats (Glícids).....	pàg. 7
1.1.2 Proteïnes.....	pàg. 8
1.1.3 Lípids.....	pàg. 9
1.1.4 Vitamines.....	pàg. 9
1.1.5 Sals minerals.....	pàg. 12
1.1.6 Aigua.....	pàg. 13
1.2 Funcions dels nutrients en les cèl·lules.....	pàg. 14
1.2.1 Energètica.....	pàg. 14
1.2.2 Plàstica o reparadora.....	pàg. 14
1.2.3 Reguladora.....	pàg. 15
2. Requeriments nutricionals.....	pàg. 16
2.1 La dieta.....	pàg. 16
2.2 La dieta equilibrada.....	pàg. 16
2.3 Classificació dels aliments (Piràmide alimentària).....	pàg. 18
3. Requeriments nutricionals pels esportistes.....	pàg. 20
3.1 Nutrició pels esportistes.....	pàg. 20
3.1.1 Pautes nutricionals per l' esportista.....	pàg. 21
3.2.2 Recomanacions generals en la dieta dels esportistes.....	pàg. 23
3.2 Nutrició pels esportistes d'hoquei patins.....	pàg. 24
3.2.1 Introducció a l'hoquei patins	pàg. 24
3.2.2 Recomanacions nutritives pels jugadors de l'hoquei patins.....	pàg. 25
4. C.P. VIC/ Jugadors de l' OK lliga de la temporada 2014-15.....	pàg. 29
4.1 C.P.VIC.....	pàg. 29
4.2 Equip enquestat del C.P. VIC – Tep. 2014-15.....	pàg. 31
5. Disseny i elaboració de l'enquesta.....	pàg. 33

6. Resultats i anàlisi de l'enquesta dels jugadors	
de l'hoquei patins.....	pàg. 36
6.1 Primer àmbit de l'enquesta (identificació).....	pàg. 36
6.2 Segon àmbit de l'enquesta (alimentació personal)	pàg.37
6.3 Tercer àmbit de l'enquesta	
(alimentació abans d'una competició o partit).....	pàg.44
6.4 Quart àmbit de l'enquesta	
(hidratació / nutrició en competició o partit).....	pàg. 49
6.5 Cinquè àmbit de l'enquesta (hidratació / nutrició	
després d'una competició o partit).....	pàg. 50
7. Conclusió.....	pàg. 54
8. Llista de referències bibliogràfiques.....	pàg. 56
8.1 Pàgines web.....	pàg. 56
8.2 Llibres.....	pàg. 59
8.3 Il·lustracions.....	pàg. 60
9. Annexos.....	pàg. 62
9.1 Entrevistes a especialistes.....	pàg. 62
9.1.1 Resposta primera entrevista.....	pàg. 62
9.1.2 Resposta segona entrevista.....	pàg. 65
9.2 Enquesta jugadors de l'equip hoquei patins Ok....	pàg. 68

0. Introducció

He escollit aquest tema perquè des de petit m'ha agradat molt l'esport. Actualment faig hoquei sobre patins i he decidit fer el treball relacionat amb aquest món. Una bona manera de millorar practicant esport és entendre el cos: com funciona, com reacciona davant de circumstàncies i què necessita l'organisme per poder treure'n el màxim rendiment.

Com tot esportista sap molt bé, l'alimentació és una variable molt important si volem que el nostre cos rendeixi com volem. Com que aquest camp m'interessa i no en tinc gaire informació volia aprofitar-ho per aprendre els avantatges i desavantatges d'una alimentació per esportistes d'alta competició i sobretot en el món de l'hoquei sobre patins.

Des dels dos anys que estic en el món del hoquei sobre patins però m'agraden tots els esports en general. Sempre m'he cuidat a l'hora de menjar. Ara que he de decidir què estudiar, m'he decidit per dietètica esportiva i fisioteràpia esportiva, per aquesta raó he pensat fer aquest treball que em pot respondre molts dubtes sobre l'alimentació en el món de l'esport i aprendre dels esportistes que m'envolten en el món del hoquei. La meva intenció és realitzar aquest treball amb la millor qualitat possible per poder aconseguir un bon aprenentatge i saber si els jugadors del primer equip del Vic tenen una nutrició equilibrada per l'esport que practiquen i una hidratació adequada en cada pas d'una competició. He triat l'equip de hoquei patins de l'Ok lliga del C.P. VIC per fer un estudi en l'aspecte nutritiu perquè m'apassiona el món del hoquei patins, ja que és l'esport que practico al Club Patí Vic i són molt propers a mi.

Jo penso que si es té una alimentació equilibrada i amb les quantitats idònies el rendiment esportiu és més alt. També penso que els jugadors del C.P. Vic no tenen una alimentació prou revisada per un nutricionista i això pot provocar que els jugadors rendeixin menys del que podrien rendir. Però per altra banda

penso que el tema de la hidratació el segueixen molt correctament.

A partir d'una enquesta elaborada i passada a tot el primer equip d'hoquei patins del Patí Vic, he analitzat com s'alimenten i hidraten abans, durant i després d'una competició i com cuiden l'aspecte de la seva alimentació. He fet un estudi per saber si amb la seva alimentació satisfan realment les seves necessitats en calories, proteïnes, vitamines i minerals.

Per fer el treball he seguit diferents passos. Primer vaig demanar permís al CP Vic per poder fer l'enquesta als seus jugadors. Després vaig buscar informació sobre l'alimentació d'esportistes a la biblioteca de l'UVic, a diverses pàgines webs i també vaig buscar a persones relacionades en el món de l'alimentació per poder parlar directament amb elles i poder demanar informació concreta sobre l'alimentació en el món de l'hoquei. Vaig elaborar l'enquesta i la vaig passar al físio. Seguidament vaig fer un recull d'informació teòrica, un recull de les respostes de les entrevistes i un recull de les respostes de l'enquesta. Per últim un anàlisi de tot plegat per poder treure'n conclusions.

Al llarg del temps que he elaborat aquest treball no he trobat massa dificultats. Des del primer moment he trobat col·laboració amb tothom per poder portar a terme tot el que havia preparat. Tant pel CP Vic, la nutricionista entrevistada, la metgessa dietòloga i la tutora del treball.

1. La Nutrició

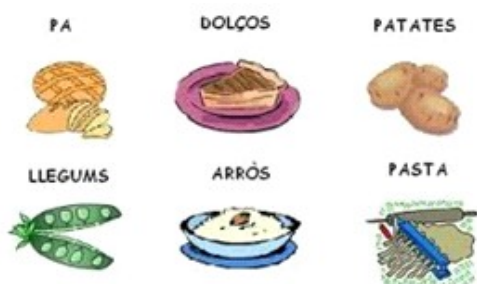
No podem començar a parlar de nutrició esportiva sense tenir clar que és la nutrició, així que podem definir nutrició com el procés biològic en què els organismes assimilen i utilitzen els nutrients i els líquids per al funcionament, el creixement i el manteniment de les funcions vitals. Nutrició no és el mateix que alimentació, ja que alimentació és la ingesta d'aliments dels organismes per cobrir les seves necessitats alimentàries.

Existeixen sis classes de nutrients que el nostre cos necessita: Els carbohidrats (glícids), proteïnes, lípids, vitamines, minerals i aigua. És important consumir diàriament aquests sis nutrients per poder construir i mantenir la nostra funció corporal saludable, ja que un desequilibri de nutrients pot causar una salut pobre.

1.1 Tipus de nutrients

1.1.1 Carbohidrats (glícids)

Estan formats per carboni, oxigen i hidrogen. S'hi distingeixen tres tipus de glícids: els monosacàrids, oligosacàrids i els polisacàrids. Tenen la funció d'aportar energia a l'organisme, especialment al cervell, el sistema nerviós i de reserva energètica.



Il·lustració 1: Aliments rics en glícids.
Font: Jason Morrow

Els glícids són un combustible superior a llarg termini per als organismes perquè són més senzills de metabolitzar que els greixos o aquelles parts dels

aminoàcids de les proteïnes que s'utilitzen com a combustible.

En els organismes autòtrofs, com les plantes, els sucres es converteixen en midó per reserva energètica. En els organismes heteròtrofs, com els

animals, els glúcids s'emmagatzemen en forma de glicogen després s'utilitzaran com a font d'energia en les reaccions metabòliques. És troben a la pasta, cereals, pa, blat, patata, verdura...

1.1.2 Proteïnes

Una proteïna és un polímer d'aminoàcids. Els aminoàcids són molècules que contenen un grup amino, un grup carboxil i una cadena que varia entre els diferents aminoàcids. Les proteïnes fan funció estructural, de reserva, de



Huistració 2: Aliments rics en proteïnes.
Vegetarianisme: El futur ètic.
Font: Margaret

transport, hormonal, de defensa, contràctil i enzimàtica.

Les proteïnes són els materials que desenvolupen major nombre de funcions en les cèl·lules de tots els éssers vius. Per una banda, formen part de l'estructura bàsica dels teixits (músculs, tendons, pell, ungles...) i, per altre banda, tenen funcions

metabòliques i reguladores (assimilació de nutrients, transport d'oxigen i greixos a la sang...). També són els elements que defineixen la identitat de cada ésser viu i dels sistemes de reconeixement d'organismes estranys en el sistema immunitari.

A la dieta dels humans es pot distingir entre proteïnes d'origen vegetal o d'origen animal. Les proteïnes d'origen animal es troben a les carns, els peixos, les aus, els ous i els productes làctics.. Les d'origen vegetal es troben de forma abundant en els fruits secs, la soja, els llegums, els xampinyons i els cereals complets. Les proteïnes d'origen vegetal són menys riques en aminoàcids essencials¹ que les d'origen animal.

¹ No poden ser sintetitzats pel nostre organisme i per tant tenen de ser ingerits en la nostra dieta.

1.1.3 Lípids

Són unes biomolècules insolubles en aigua que presenten solubilitat elevada en dissolvents orgànics. No tenen cap grup funcional propi. Fan la funció de reserva energètica, estructural, protectora, biocatalitzador i transportador.

Els lípids de tipus triglicèrids serveixen per emmagatzemar i obtenir energia a



Hustració 3: Aliments rics en lípids.
Font: Ribera

més llarg termini. Són la reserva energètica més important de l'organisme dels animals. Això es deu a que cada gram de greix produeix més del doble d'energia que els altres nutrients, cosa que fa que per acumular una determinada quantitat de calories només sigui necessari la meitat de greix del que seria necessari

de glucogen o de proteïna.

Al igual que els glúcids, els greixos s'utilitzen sobretot per aportar energia a l'organisme, però també són imprescindibles per a altres funcions com l'absorció d'algunes vitamines, la síntesi d'hormones i com a material aïllant i de recobriment d'òrgans interns. També formen part de les membranes cel·lulars i de les beines que envolten els axons de les neurones. Són presents en els olis vegetals (oliva, blat de moro, gira-sol, cacauet...) rics en àcids grassos insaturats, i en els greixos animals (cansalada, mantega, llard de porc...) rics en àcids grassos saturats. Els greixos dels peixos contenen majoritàriament àcids grassos insaturats.

1.1.4 Vitamines

Les vitamines són substàncies orgàniques imprescindibles en els processos metabòlics que tenen lloc dins la cèl·lula dels éssers vius. No aporten energia, ja que no s'utilitzen com a combustible, però sense elles l'organisme no seria capaç d'aprofitar els elements constructius i energètics que ens ofereix

l'alimentació. Normalment l'utilitzen a l'interior de la cèl·lula com precursors dels coenzims, a partir dels quals s'elaboren els enzims que regulen les reaccions químiques que donen vida a la cèl·lula.



Il·lustració 4: De quins aliments provenen les vitamines. Font: Margaret

Les vitamines han de ser aportades per l'alimentació, ja que el cos humà no pot sintetitzar-les. Una excepció és la vitamina D, que es pot formar a la pell amb l'exposició al sol, i les vitamines K, B1, B12 i àcid fòlic, que es formen en petites quantitats en la flora intestinal.

Existeixen dos tipus de vitamines: les liposolubles, que es dissolen en greixos i olis i les hidrosolubles que es dissolen en aigua.

- Vitamines liposolubles. Aquestes vitamines són insolubles en l'aigua, es troben en la part greixosa dels aliments, i l'organisme pot emmagatzemar-les fàcilment. Les vitamines liposolubles són: A, D, E, K.

Vitamina A: La vitamina A és essencial per al creixement, per a l'hidratació i manteniment de la pell, la visió, els ossos, dents, ungles i cabell i és un bon antioxidant natural.

Les principals fonts naturals de vitamina A són: productes làctics, pastanaga, fetge etc.

Vitamina D: La vitamina D regula el metabolisme del calci i del fòsfor per al manteniments del ossos i dents, de les articulacions i del sistema nerviós.

Podem trobar aquesta vitamina en: productes làctics, ous, oli fetge de peix... I també l'aconsegim per l'exposició a la llum solar.

Vitamina E: És un antioxidant natural, estabilitza les membranes cel·lulars i ens protegeix dels àcids grassos.

La trobarem en: olis vegetals, ous, fetge, pa integral, llegums, coco,

vegetals de fulles verdes.

Vitamina K: Vitamina bàsica per a la formació de proteïnes i necessària per a una coagulació sanguínia normal.

Vitamina que es troba en: farines de peix, fetge de porc, espinacs...

- Vitamines hidrosolubles. Vitamines que es troben en les parts aquoses dels aliments i que són, per tant, solubles en l'aigua. Les vitamines hidrosolubles són: les denominades Grup B (B1,B2,B3,B6,B12) i la vitamina C.

- Grup B:

Vitamina B1: Vitamina que participa en el funcionament del sistema nerviós. Intervé en el metabolisme de glúcids i el creixement i manteniment de la pell.

Es troben en: carns, ous, llegums seques, llevats, cereals integrals, fruites seques...

Vitamina B2: Participen en el metabolisme de glúcids. Intervé en la respiració cel·lular, sistema ocular...

La deficiència genera trastorns oculars, buccals, de la pell.

Vitamina B3: Intervé en el metabolisme de glúcids, proteïnes i lípids. També intervé en la circulació de la sang, el creixement, la cadena respiratòria i el sistema nerviós.

La podem trobar en: carns, fetge i ronyó, productes làctics, cereals integrals, llegums...

Vitamina B6: Aquesta vitamina participa en el metabolisme de proteïnes i aminoàcids. També contribueix en la formació de glòbuls vermells i cèl·lules i hormones. Ajuda en l'equilibri de sodi i potassi.

Vitamina trobada en: ous, carns, fetge, ronyó, peix, productes làctics...

Vitamina B12: Ajuda en l'elaboració de cèl·lules, síntesis de l'hemoglobina i intervé en el sistema nerviós.

Aquesta vitamina està sintetitzada per l'organisme. Així doncs no la trobem en vegetals però sí en carns i productes làctics.

- Vitamina C: Intervé en la formació i manteniment del col·lagen.

És antioxidant i això provoca que sigui de les vitamines més sensibles a la llum i la calor. Es troba en els vegetals verds, fruites cítriques...

Amb una dieta equilibrada i abundant en productes frescos i naturals, disposarem de totes les vitamines necessàries i no tindrem necessitat d'un suplement de farmàcia o herbolari.

1.1.5 Sals Minerals

Els minerals igual que les vitamines es necessiten en molt poca quantitat, però són essencials, si falten produeixen malalties greus. Tenen funció reguladora i estructural. Són necessàries per tal de que el nostre organisme funcioni correctament. Intervenent regulant les reaccions químiques.

Són elements inorgànics que es troben àmpliament distribuïts en la natura, ja sigui en forma o combinats amb altres elements, formant compostos inorgànics o orgànics. Diversos minerals resulten indispensables per a l'organisme, no són utilitzats per l'organisme com combustible i, per tant, no tenen una funció energètica.



Il·lustració 5: L'alimentació natural dels éssers humans. Font: Joan Rossell

Des d'un punt de vista nutritiu els minerals es classifiquen en dos grups importants. Els anomenats macro-nutrients, que inclouen el calci i el fòsfor, són elements que es troben en més quantitat en l'organisme. Els micro-nutrients, entre els quals s'inclouen el ferro, el magnesi, el fluor i el iode, només es troben en menor quantitat en l'organisme.

Esquema d'alguns elements minerals:

Element mineral	Importància per a:	La carència pot provocar:	Aliments que en contenen:
Calci	Forma part de l'esquelet i les dents. Embaràs i lactància.	Malformacions i debilitats òssies.	Llet i productes lactis, farina de blat, llegums secs, peixos petits.
Fòsfor	La formació dels teixits, sobretot l'ossi.	Anèmia, dolor i debilitat muscular	Peix, llet, formatges, cereals, llegums secs.
Ferro	Formar l'hemoglobina de la sang. La dona en perd durant la menstruació i períodes d'embaràs.	Anèmia.	Carn, peixos, mariscos, ous, cereals, llegums, hortalisses, verdures, patates, fruita seca.
Iode	El bon funcionament de la glàndula tiroide reguladora del creixement.	Goll, cretinisme.	Peix, mariscos, algues, llet, sal iodada.
Magnesi	La formació dels teixits ossis i tous.	Fragilitat als ossos	Ametlles, pastanagues, fruita, tomàquets, cereals.
Fluor	Formar l'esmalt de les dents i el teixit ossi.	Càries.	Te i aigües.

1.1.6 Aigua

L'aigua és un element indispensable per a la vida i un nutrient essencial en la nostra alimentació diària. L'organisme humà està constituït majoritàriament per aigua, que exerceix funcions vitals, per la qual cosa és fonamental per a una correcta hidratació mitjançant una ingesta adequada.

La seva estructura molecular és el resultat de la combinació d'un àtom d'oxigen



Il·lustració 6: Propòsits d'any nou.
Beure-aigua. Font: C.Bruguera

i dos d'hidrogen (H_2O). No és un nutrient energètic ni plàstic. No obstant això, s'inclou dins dels nutrients perquè és el medi en el qual es produeixen tots els fenòmens bioquímics orgànics tant intracel·lular com extracel·lular i, per tant, és indispensable per a l'organisme. L'organisme només pot suportar l'abstinència total d'aigua de 5 a 10 dies.

La funció principal de l'aigua és la seva participació dels diferents elements que s'han d'incorporar a l'organisme, que s'hi ha de desplaçar o que han d'ésser excretats al medi extern, també participa en la regulació de la temperatura corporal.

Els aliments més rics en aigua són la llet, les fruites, i les verdures. La carn, el peix, els ous i algun formatges en tenen en proporcions relativament altes.

1.2 Funcions dels nutrients en les cèl·lules

Els nutrients realitzen 3 tipus de funcions en les cèl·lules:

1.2.1 Energètica

Aporten l'energia necessària per al funcionament cel·lular i, per tant, del nostre cos. Necessitem nutrients energètics per a poder fer totes les nostres activitats. Els principals nutrients que realitzen aquesta funció, són els glúcids i els lípids.

1.2.2 Plàstica o reparadora

Proporcionen els elements materials necessaris per a formar l'estructura de l'organisme en el creixement i la renovació de l'organisme. En època de

creixement la grandària del nostre cos augmenta uns centímetres a l'any i això sol és possible si s'aporta la matèria necessària perquè les cèl·lules puguin dividir-se i augmentar el nombre d'elles. Els principals nutrients que realitzen aquesta funció, són les proteïnes i les sals minerals.

1.2.3 Reguladora

Controlen certes reaccions químiques que es produeixen en les cèl·lules. Perquè tot funciona bé en el nostre organisme necessitem uns nutrients que fan que això sigui possible. Els principals nutrients que realitzen aquesta funció són les vitamines i els minerals.

2. Requeriments nutricionals

2.1 La dieta

La dieta és l'alimentació ordenada, racional i estudiada que rep una persona, sana o malalta, amb l'objectiu de contribuir al manteniment de la seva salut.

Hi han dues classes de dieta: la que s'ajusta als principis de nutrició a una situació determinada no patològica i la preparada com a ajuda d'un tractament mèdic determinat a causa d'una situació patològica de l'individu.

2.2 La dieta equilibrada

És aquella que conté tots els aliments necessaris per aconseguir el millor estat nutricional. Aquest estat és aquell en el qual l'alimentació cobreix els següents objectius:

- Aportar una quantitat de nutrients energètics o bé calories que siguin suficients per portar a terme els processos metabòlics i de treball físic necessaris.
- Subministrar suficients nutrients amb funcions plàstiques i reguladores (proteïnes i vitamines), que no faltin però que tampoc sobrin.
- Que les quantitats de cada un dels nutrients estiguin equilibrades entre sí i corresponguin a les següents proporcions:
 - Les proteïnes han de suposar aproximadament un 15% de l'aport calòric.
 - Els glícids han d'aportar entre un 55% de l'aport calòric.
 - Els lípids no han de sobrepassar el 30% de les calories totals ingerides.



Il·lustració 7: Models nutricionals. Dieta mediterranea. Font: Montse Sánchez

Per a aconseguir una alimentació completa, equilibrada i variada, és convenient de consumir diàriament una quantitat determinada d'aliments pertanyent a cada

un dels grups bàsics : cereals, làctics, hortalisses i verdures, carn i peix...

Les quantitats de nutrients poden ser establertes, de manera molt precisa, mesurant el pes en grams de cada aliment que és consumit.

Cada cop són més els experts que afirmen que l'alimentació que seguim té molt a veure amb la aparició o no de diverses malalties, com podria ser la obesitat, la diabetis, la hipertensió o inclús el càncer. També cada cop són més els estudis que demostren l'existència d'aquesta relació directa, de tal manera que seguir un estil de vida sa i saludable també pot prevenir el risc de patir aquest tipus de malalties.

Hi han alguns consells que ens poden ajudar a tenir una dieta equilibrada, són els següents:

- Incrementar el consum de fruites, verdures i hortalisses fresques, arriben al mínim de cinc racions d'hortalisses i fruites al dia. Consumir també llegums.
- Reduir el consum de carns, embotits, vísceres, mariscs i ous. Una bona opció és menjar més peix blau (salmó, tonyina, anxova...). Amb això no vull dir que s'hagi de reduir les carns a un mínim sinó que no s'han de menjar en excés (tenint en conte que estem parlant ara d'una persona de la mitjana que no fa esport amb regularitat).
- Augmentar el consum de fibra, substituint el consum de productes refinats per aquells integrals o procedent de gra sencer.
- Utilitzar oli d'oliva verge com a greix (lípid) a l'hora de cuinar.
- Beure abundant líquid, a ser possible aigua com font d'hidratació i reduint o eliminar el consum d'altres tipus de begudes alcohòliques.
- És molt important la distribució dels àpats. És millor fer 4-5 àpats diaris de menys quantitat, que fer-ne 2-3 amb més quantitat i unes normes per el horari de menjars. Una bona distribució podria ser d'un 15% per

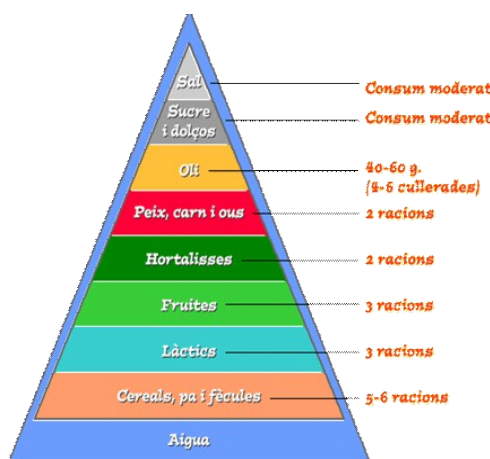
esmorzar, 10% a mig matí, 40% per dinar, un 10% berenar i un 25% sopar.

- No hi ha perquè renunciar als gustos personals (dolços, xocolata,...), ni tan sols a determinats hàbits (prendre “alguna cosa” fora de casa, sopar en una hamburgueseria, etc.), però sí s’han d’administrar amb molt de compte.
- Menjar a poc a poc i mastegar bé, amb varietat, sense excés.

2.3 Classificació dels aliments (Piràmide alimentària)

Podem classificar els aliments en diferents grups:

- Grup dels cereals: Pa, pasta, galetes dolces i salades i altres dolços, arròs, sèmola, etc. Ric en carbohidrats, vitamines del grup B, ferro i bones dosis de proteïnes i poc greix. El principal aliment és la patata, grup de les fècules, conté molt midó i vitamina C entre nombrosos nutrients i poques proteïnes. Se n’ha de prendre diàriament ja que són molt rics en glícids complexos.
- Grup dels làctics: Llet, formatges, iogurts, mantegues, crema, etc. La llet i els seus derivats són rics en calci (necessari pel creixement), fòsfor, timina, riboflavina, proteïnes i vitamina A.
- Grup de les hortalisses i fruites: Tenen grans quantitats d’aigua (75 i 95%), rics en glícids i una mica en proteïnes, contenen molt pocs greixos. Rics en minerals i vitamina C. Molt baixos en fibra, especialment van bé en règims, donen sensació de plenitud aportant poques calories.



Il·lustració 8: Piràmide aliments.
Font: AMPA Gaudí

- Grup de la carn i el peix: Ric en proteïnes i lípids, ferro i vitamina B.
- Grup dels sucres: Pastes dolces, begudes refrescants. No són aconsellats, només per consum esporàdic.
- Grup dels greixos d'addició: Olis, mantega, nata, margarina, fruits secs. Són per acompanyar. Greixos insaturats.

3. Requeriments nutricionals pels esportistes

3.1 Nutrició pels esportistes

Els esportistes necessiten una alimentació diferent que els que no practiquen esport, ja que diàriament gasten moltes més calories, però un esportista no pot ingerir més calories de les que gasta, perquè sinó engreixarà.

La dieta dels esportistes ha de satisfer les seves necessitats en calories, proteïnes, vitamines i minerals. Si un

esportista porta una alimentació variada i equilibrada no te perquè recórrer a suplementos.



Il·lustració 9: Esports. Font: Rovira Sanchez

L'alimentació i l'esport han d'estar relacionats, no tots els esportistes necessiten el mateix tipus d'alimentació. S'han de fer diferents dietes segons el tipus d'esport i característiques del esportista,...etc. Quan mengem al cap i a la fi el que fem és proporcionar energia l'organisme per a que es nodreixin els teixits, la sang...

És molt important l'aigua i minerals per les pèrdues que es pateixen amb la suor durant l'exercici.

Cal major atenció a la seva alimentació, ja que si és inadequada, el seu rendiment empitjorarà. L'energia que proporcionen els aliments són d'un 60% glícids, 25% lípids (no els afavoreix engreixar i perdre l'agilitat) i un 15% de proteïnes (ja que pateixen un major desgast de les estructures de les proteïnes musculars).

S'ha de substituir un aliment per un altre equivalent que sigui del gust de l'esportista.

En la preparació o d'entrenament per una competició és fonamental respectar cada dia el nombre d'àpats, la seva composició i els horaris. Es recomana distribuir l'alimentació en cinc preses: desdijuni, dinar i sopar i un esmorzar o berenar almenys una hora abans de l'entrenament. L'àpat fort previ a l'entrenament s'haurà de fer almenys tres hores abans d'aquest. La dieta en entrenaments ha de ser equilibrada, mixta, apetitosa i suficient. Les proteïnes tenen una important funció en els entrenaments. Són una petita font de combustible per al múscul quan està sent exercitat. És convenient aliments rics en hidrats de carboni, que proporcionin l'energia i els nutrients necessaris: glícids d'absorció lenta, líquids, vitamines i minerals. No es recomana durant aquest període: cuits de carn, carn de porc i xai, carns i peixos escabetxats, conserves, aliments grassos i molt cuits, salses i greixos, coliflor, col, espinacs, cogombres, cebes, begudes alcohòliques i gelades. La hidratació, per un entrenament és important. Cal estar ben hidratat. Començar la ingesta de líquids un cop acabada l'activitat. D'1 a 2 gotes en petits glops. També es pot prendre una beguda que ajudi a recuperar els dipòsits d'hidrats de carboni i sals minerals.

Per una bona hidratació per la competició, la nit abans, es pot prendre un sopar que contingui suc, alguna sopa, a més consumir aigua, fins i tot després del sopar. Després de l'escalfament: un got d'aigua o beguda isotònica (120 ml). Durant, si la competició ho permet, prendre cada 20 minuts petits glops. Si les competicions són prolongades es pot aprofitar per prendre hidrats de carboni sòlids, tipus galetes, barretes, etc.

La dieta en recuperació o de descans serà pel restabliment i restitució de les substàncies perdudes. S'han de prendre aliments i líquids els 30 primers minuts després de la prova, moment en què l'organisme assimila amb major rapidesa

els nutrients ingerits, sobretot els carbohidrats. Hem de realitzar un àpat lleuger de hidrats de carboni i una bona hidratació. Algunes vegades serà necessari recórrer, sota el control d'un especialista, a suplementes d'aminoàcids i antioxidants -que acceleren la recuperació muscular- especialment si es practiquen esports de molt de desgast. Els aliments més indicats són: la pasta, l'arròs, les carns magres, els ous, el pernil dolç, el formatge amb poc greix, les fruites, les verdures, les postres làcties....També és necessari seguir unes formes de cocció senzilles com el bullit, planxa, vapor...

3.1.2 Recomanacions generals en la dieta dels esportistes

No hi ha prou amb mirar el que menges el dia abans de la competició, igual que en els entrenaments, l'alimentació s'ha de preparar amb temps per arribar a la competició en un estat òptim. Cal un bon plat d'arròs o de pasta i evitar els llegums i les amanides en l'àpat abans de la prova. Convé disminuir l'aportació proteica per a facilitar la digestió. Cal preferir el peix blanc a la carn i acompanyar-lo de patates al vapor o al forn. S'ha de substituir el pa integral pel pa blanc. Convé incloure a les postres iogurt natural i prendre suc en comptes de fruita fresca. Cal assegurar una aportació de líquids adequada. Evitar aliments que puguin produir gasos o residus: certes verdures (col, ceba, nap, col de cabdell, raves, pebrot, bròquil, cogombre, faves, pèsols), llegums (només en puré), begudes gasoses... i aliments que donin set: salaons, conserves salades, aliments picants, formatges molt curats...

Una hora abans de la competició, convé ingerir begudes isotòniques, pa o galetes. Durant la competició, només s'ha d'aportar aliments en els esports de llarga durada (curses, ciclisme, etc.). La dieta durant la prova, serà una aportació de nutrients segons les necessitats derivades de la despesa a mesura que transcorre la prova. Reposició adequada de líquids en les pauses, selecció dels millors aliments tolerats per l'esportista.

En el cas d'esportistes que participin en competicions és recomanable que visitin a un dietista-nutricionista especialitzat en esport, per adaptar l'alimentació a les seves necessitats.

3.2 Nutrició pels esportistes d'hoquei patins

3.2.1 Introducció l'hoquei patins

L'hoquei sobre patins és un esport d'equip practicat sobre patins de rodes entre dos equips de deu jugadors cadascun (dos porter i vuit jugadors de pista). A l'hora del partit hi ha a pista un porter i quatre jugadors. Consisteix a impulsar una bola amb l'estic cap a la porteria defensada per l'equip contrari per tal d'introduir-la-hi. És un esport especialment important als Països Catalans i també a Portugal, el Vèneto i l'Argentina.

Els primers partits que se'n tenen notícies a Catalunya són dels anys 1914 i 1916 a Barcelona però no és fins al 1928 que es crea la Federació Catalana d'Hoquei (més tard Federació Catalana de Patinatge). Els actuals organismes internacionals són la Confederation Europeene de Roller Skating-CERS i la Federation International of Roller Skating-FIRS. Encara que no forma part de programa olímpic, fou esport d'exhibició als Jocs Olímpics de Barcelona.

Els temps normals del partit està determinats per graons d'edats. Els jugadors i jugadores d'elit, de OK lliga, juguem 25 minuts cada part i entre el primer i el segon període de joc, hi ha sempre un temps de " interval " amb durada de 10 minuts. Al final del primer temps de joc, hi haurà canvi de la mitja pista defensiva fins llavors ocupada per cada equip .

Els equips de hoquei d'elit participen al llarg de la temporada a diferents Competicions Internacionals de Clubs, com: Copa d'Europa (Eurolliga), Copa de la CERS, Recopa d'Europa, Copa Continental (Super copa d'Europa), Copa Intercontinental (Mundialet de clubs), Campionat del Món de clubs i a

Competicions de Seleccions, com: Campionat del Món "A", Campionat del Món "B", Campionat del Món sub-20, Campionat d'Europa, Copa Amèrica, Golden Cup.

3.2.2 Recomanacions nutritives pels jugadors de l'hoquei sobre patins



Il·lustració 11: Jugador hoquei II.
Font: Pau Boada.

L'hoquei és un esport d'alta intensitat en el qual l'explotabilitat i la rapidesa en els moviments és important. Aquesta especialitat esportiva és altament anaeròbica² i per tant gran consumidora dels magatzems de fosfocreatina i glucogen.

La precisió en el maneig de l'estic i la lleugeresa en els moviments sobre els patins fan que l'agilitat també sigui un factor important. Tenir un pes adequat és vital per tal de rendir millor. L'objectiu de la dieta ha d'estar enfocat a mantenir el pes ideal fora i dins de les competicions i millorar la resistència anaeròbica durant la temporada.

Es freqüent que la dieta d'aquest tipus d'esportistes sigui relativament alta en proteïnes, carbohidrats i baixa en greixos. Sovint no arriba a aportar la quantitat suficient de carbohidrats per mantenir el ritme del joc en tota la competició.

Cal tenir en compte que sempre s'han de prioritzar els objectius individuals de cada jugador en funció del seu estat nutricional, la seva composició corporal i la seva posició dins de l'equip.

² Activitat ràpida amb sprints i de gran intensitat

És bo que els jugadors consumeixin els aliments amb alt contingut en carbohidrats com: l'arròs, la pasta, la patata, el llegum, els cereals no refinats o el pa; a més d'incloure de 5 a 6 racions de fruites i hortalisses al dia. Les millors fonts de proteïnes seran aquelles que no aportin greix en excés, alternant el consum de carn, peix i ous. Els greixos provinents de l'oli d'oliva, la fruita seca i el peix blau han de ser els principals, deixant el consum de greixos saturats en segon lloc.

No sempre resulta senzill substituir l'aportació calòrica provinent dels greixos per carbohidrats, ja que això requereix normalment augmentar el volum i la freqüència dels àpats. Cal basar la dieta fraccionar-la en 5-6 àpats al dia. Es poden utilitzar suplementes esportius concentrats en carbohidrats que ajudaran als jugadors a cobrir les necessitats energètiques.

Els suplementes que poden influir positivament en la força i en la potència del jugador són aquells que milloren la massa muscular de l'esportista o que ajuden a mantenir uns bons dipòsits de fosfocreatina. És necessari tenir en compte que la base principal ha d'estar focalitzada en la dieta i que els suplementes la complementaran, no la substituiran. I com en tots els suplementes nutricionals, caldrà una avaluació dels efectes adversos, la tolerància i l'efectivitat en cada jugador.

Sovint els jugadors d'aquest esport entrenen o juguen en dies successius és possible que el glucogen muscular es buidi a causa d'una ingesta inadequada de carbohidrats entre competicions. A més, la necessitat de viatjar a altres ciutats o països fa que en ocasions sigui difícil realitzar un òptim seguiment de la dieta que causa conseqüències negatives en el rendiment del jugador.

L'àpat previ a un partit d'hoquei sobre patins, que ha d'aportar fonamentalment carbohidrats i no ha de ser ric en proteïnes ni greixos, haurà de realitzar-se entre una hora i mitja i dues abans de la competició per assegurar la total digestió i evitar molèsties gastrointestinals durant el partit.

No es recomanen aliments que dificultin la digestió, com ara aquells que són molt rics en fibra o substàncies laxants (kiwi, pruna, cereals integrals, pa de fibra, llegums, verdures fibroses i flatulentes, etc, molt rics en greixos (embotits grassos, mantegues o margarines, carns grasses, salses greixos, etc) o amb aportació elevada de proteïnes.

La hidratació, en el hoquei patins, té un paper important en el rendiment de l'esportista. Un pla de pre-hidratació és el millor aliat per prevenir la deshidratació del jugador. Es recomana beure uns 500-600 ml de líquid una hora abans de l'inici de la competició, per donar temps suficient a l'esportista a assimilar el líquid de forma correcta i de buidar la bufeta abans del partit.

L'hoquei patins permet anar canviant els jugadors durant el partit. Aquests temps morts de banqueta s'han d'aprofitar per beure petits glops i per mantenir un perfecte estat d'hidratació. En els deu minuts que dura el període de descans entre les dues parts (20-25 minuts cadascuna), el jugador pot aprofitar per hidratar-se de nou.

Després de la competició, l'objectiu és el de tornar a omplir els dipòsits buits per tal d'afrontar el proper partit. En aquest sentit, l'àpat després de la competició cal que sigui ric en carbohidrats simples i complexos, que aportï algunes proteïnes i que sigui baix en greixos. Es pot planificar un primer plat a base d'hortalisses o de verdures riques en carbohidrats, com la pastanaga, la ceba, el blat de moro dolç, les mongetes, el pebrot, la carbassa o la col que poden acompanyar amb patata, pasta, arròs o, fins i tot, pa. El segon plat serà a base d'una carn, de peix o d'ou, amb guarnicions que siguin riques en carbohidrats. Per posar alguns exemples, podria ser: un bistec amb patata al forn o moniato, un filet de pollastre amb arròs tres delícies o un tall de salmó al forn amb mongeta blanca i patata bullida. Les millors postres són la fruita, la fruita deshidratada (orellanes, panses, xips de plàtan, etc), els postres làctics com: la crema, el flam de vainilla, l'arròs amb llet o els iogurts de sabors; i fins i

tot, poden prendre una mica de pa de pessic casolà, una ració de musli o un batut casolà de fruita i llet.

Després del partit, es recomana seguir bevent líquid de forma continuada fins a recuperar la normalitat. Un jugador perd pes segons la intensitat del seu joc, de la hidratació dins de la competició, de la suó de cadascú,... es molt relatiu. De totes maneres cal recuperar-se i hidratar-se, la millor estratègia es fins a les 6 hores posteriors de l'activitat. Per aquest motiu, els nutricionistes recomanem que es realitzi un seguiment de pes abans i després dels partits per estimar quines són les pèrdues individuals i d'aquesta manera poder ajustar al màxim l'aportació de líquids per a cada jugador.

4. C.P. Vic - Jugadors de l'OK lliga de la temporada 2014-15

4.1 Introducció del Club Patí Vic

Il·lustració 12: Escut CP Vic



Font: Club Patí Vic

Dijous 20 de setembre de 1951 es va nomenar una Junta Directiva i es va acordar federar el CP Vic per tal de poder participar en competicions oficials.

La difusió de l'hoquei patins va ser un dels fenòmens més interessants de l'esport català en els primers anys de la postguerra. En aquest aspecte l'hoquei és contemporani a l'handbol i el volei.

A Vic, en la primera meitat del segle XX, modalitats esportives com el ciclisme, atletisme, excursionisme, futbol, bàsquet i tennis ja havien adquirit un pes important dins la ciutat. El patinatge, per la seva banda, va entrar a Vic i Osona més com a manifestació d'esbarjo que no pas com a esport.

L'indret de sortida del món del patinatge té nom propi: "Can Sileta". Aquesta era una instal·lació allunyada del centre de la vila. Era una pista pensada especialment per a realitzar balls a l'aire lliure. Can Sileta era una pista idíl·lica per gaudir de balls i revetlles.

Gairebé per casualitat, a la mitja part de les sessions musicals els propietaris de Can Sileta llogaven patins per emplenar l'espera de la segona part. En poc temps, la moda de patinar sobre rodes va superar en demanda als mateixos balls i el patinatge es va consolidar com un fenomen de moda entre el jovent de la ciutat. A banda de Can Sileta a Vic, les primeres pistes a la comarca van ser

a Centelles i Els Hostalets de Balenyà.

El Comitè Organitzador Olímpic de Barcelona (COOB 92) va nomenar Vic com a Subseu Olímpica el 17 de juny de 1988. L'hoquei patins tindria com a subseu Barcelona, Reus, Sant Sadurní d'Anoia i Vic. També el Club Patí Vic va ser Subseu Olímpica dins els Jocs de la XXV Olimpíada Barcelona 1992. Ser Subseu Olímpica va representar pel Club i per la ciutat de Vic un pas molt important en molts aspectes. La Subseu va ser un dels esdeveniments socials i esportius més importants per la ciutat i la comarca de tot el Segle XX.

El vigatà i soci del CP Vic Pep Benito va ser un dels integrants de la selecció espanyola. Benito va obtenir la medalla de plata. Va ser el primer vigatà i osonenc en obtenir una medalla olímpica, un privilegi que només ha aconseguit també Raül López, amb la selecció de bàsquet a Pequín 2008 setze anys després.

Després de l'ascens la temporada 1960-61, l'equip només va poder romandre dues temporades a la màxima categoria. El retorn a la Segona Divisió va coincidir amb una greu crisi, que en alguns moments fins i tot va fer perillar la continuïtat del CP Vic. La Junta Directiva va presentar una dimissió irrevocable en bloc i el "Concejal Delegado de Deportes" de l'Ajuntament de Vic, Alfonso Noguera, va convocar a la casa consistorial a tots els expresidents del CP Vic per trobar una solució als conflictes.

El CP Vic va jugar a la Segona Divisió des de la temporada 1963-64 fins a la 1968-69. La temporada 1969-70 va jugar en una reestructurada Primera Divisió, dins la qual va obtenir l'ascens a la nova Divisió d'Honor. L'equip vigatà va quedar segon de la Primera Divisió amb 34 punts. El primer va ser el Femsa de Madrid.

4.2 Descripció de l'equip enquestat del C.P. VIC

Temporada 2014-15

He triat l'equip de hoquei patins de l'Ok lliga del C.P. VIC per fer un estudi en l'aspecte nutritiu perquè m'agrada el món del hoquei patins, practico aquest esport en el Club Patí Vic i són molt propers a mi.

És un equip format de jugadors de diferents edats. Hi ha un petit grup de veterans del món de l'OK lliga, i un altre grupet de jugadors joves que comencen en aquesta categoria. Amb l'experiència d'uns i la velocitat i ganes dels altres fan un bon equip compensat per jugar a l'hoquei lliga. Tots els jugadors han participat en competicions esportives de seleccions estatals, europees i de mundials. Ferran Pujalte és l'entrenador i és un ex-jugador d'hoquei sobre patins català.

Els seus entrenaments són diaris i cada cap de setmana tenen competició d'Ok lliga. Algunes setmanes se'ls ajunta amb competicions europees i tenen més d'un partit.

La plantilla de jugadors de l'Ok Lliga del Club Patí Vic de la temporada 2014-15 formada per:

- 1 - Carles Grau i Tallada (porter)
- 2 - Josep Maria Ordeig i Malogón "Mia"
- 3 - Roger Presas i Fernández
- 4 - Ferran Font i Sánchez
- 5 - Josep Maria Roca i Bigas "Titi"
- 6 - Romà Bancells i Chavales
- 7 - Jordi Burgaya i Vilaró
- 8 - David Torres i Pastoriza
- 9 - Cristian Rodríguez i Marimon
- 10 - Martí Serra i Molist (porter)



Il·lustració 13: Jugadors CP Vic. Temporada 2014-15. Font: Club pati Vic

També formen l'equip, a part dels jugadors:

- Entrenador: Ferran Pujalte i Camarasa
- Preparador físic: Jordi Boada i Ramisa
- Uller: Pere Simó
- Fisioterapeuta: Pere Simó
- Metge: Isabel Codony



Il·lustració 14: Anagrama
Oklliga Font: FEP

5. Disseny i elaboració de l'enquesta

L'enquesta permetrà fer una anàlisi i estudi de l'alimentació dels jugadors i poder observar si realment hi ha per part dels jugadors una bona preparació alimentària per poder practicar hoquei en una categoria d'alta competició.

Dels resultats podré analitzar l'alimentació d'un equip de hoquei patins de l'OK lliga que ha participat en moltes competicions esportives catalanes, espanyoles, europees i mundials.

Per fer les preguntes d'aquesta enquesta em vaig basar en tota la informació que vaig treure de la part teòrica del treball, tota la informació d'internet, els llibres, les entrevistes a nutricionistes... i quan ja tenia més coneixements sobre aquest tema vaig començar a fer l'enquesta per passar-la als jugadors del club. Hi ha diferent tipus de preguntes amb respostes diferents. Preguntes amb una resposta concreta o pregunta amb resposta sense límit. Cada resposta és obligatòria per poder passar a la següent.

He dissenyat l'enquesta utilitzant el Google Drive amb el meu compte de Gmail. L'enllaç enviat per correu electrònic facilitava entrar immediatament a l'enquesta i el format feia necessari contestar la pregunta abans de continuar amb la següent. Així sense adonar-se'n i amb poca estona de dedicació tots els jugadors van poder contestar.

Per fer l'enquesta he entrat al Google Drive/Formulari. He anat omplint els diferents apartats com el Títol i introduint les preguntes amb totes les respostes possibles que volia que es contestés. Cada pregunta l'he marcada obligatòria per passar a la següent, així assegurava la seva resposta. També en el moment de fer la pregunta marcava la opció que jo volia que responguessin els jugadors, si la resposta tenia de ser única i tancada o a la pregunta amb amb múltiples respostes.

Consta de trenta set preguntes diferents referents a la seva nutrició, agrupades amb diferents àmbits:

- Àmbit identificatiu (cinc preguntes referents a l'edat, lloc de naixement, ocupació, pes).
- Àmbit alimentari personal (divuit preguntes referents a l'alimentació habitual, aliments que agraden o no, àpats que fan habitualment, begudes que prenen, si prenen oli, sal...).
- Àmbit alimentari abans d'una competició o partit (set preguntes referents a les hores que s'alimenten abans / després d'una competició o partit i les seves rutines...).
- Àmbit hidratació/nutrició en competició o partit (dues preguntes referents a què sol menjar, complements alimentaris que prenen, tipus d'hidratació, beguda i quan se la prenen...).
- Àmbit hidratació/nutrició després d'una competició o partit (cinc preguntes referents al pes abans i després de la competició, hidratació i alimentació).

Després de demanar permís al Club, entrenador, coordinador i preparador físic, es va fer arribar l'enllaç de l'enquesta³ a través del preparador físic, qui el va reenviar per correu electrònic a tots els jugadors del primer equip.

L'enquesta es va passar a finals d'abril ja que va ser quan van acabar el campionat d'Europa i ja podien contestar-me-les sense crear problemes i distraccions de concentració per les seves competicions.

Un cop he consultat a l'apartat respostes i he vist que hi havia totes les respostes per part dels jugadors, cada jugador una resposta, he començat a mirar i fer el buidatge. A principi s'obria un full de càlcul amb totes les respostes, però era molt extens i complicat d'analitzar. He passat els resultats

³https://docs.google.com/forms/d/1Yc_cQ8sZXqYscCoRLIC_ZViWPGwNqobiHyflqDZL_sE/viewform?usp=send_form

demanant un resum de respostes, ja que el mateix programa ho permet, en forma de gràfics de barres a les preguntes extenses i en forma de cercle les més senzilles. Així les estadístiques han sigut més fàcils de consultar. El programa em deixava guardar els resultats en pdf, però alguna gràfica fallava, llavors les he fet amb el Word i Excel. Un cop he tingut fetes totes les gràfiques les vaig anar passant en el treball fet amb OpenOffice Writer.

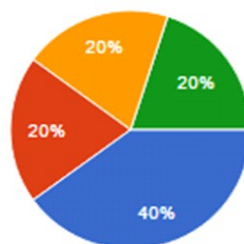
Així doncs els resultats de cada pregunta s'han analitzat contabilitzant les respostes per percentatges i representant les dades fent gràfiques de barres horitzontals i circulars per poder facilitar visualment i ràpidament els resultats. He anat analitzant els resultats, els he procesat, ordenat i he anat traient respostes i conclusions.

6. Resultats i anàlisi de l'enquesta als jugadors de l'hoquei patins.

6.1 Primer àmbit de l'enquesta (identificació)

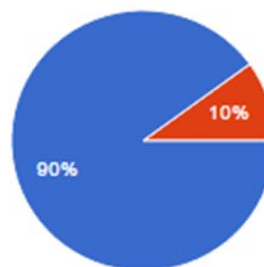
1. Edat:

+ 25	2	20%
30	2	20%
+ 17	4	40%
+ 20	2	20%



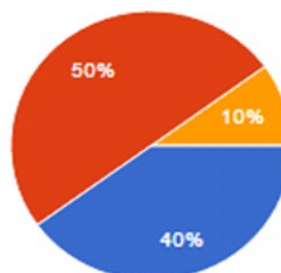
2. Lloc de naixement:

Catalunya	9	90%
Espanya	1	10%
... altres	0	0,00%



3. Ocupació:

Estudies i et dediques a l'hoquei	4	40%
Treballes i et dediques a l'hoquei	5	50%
Dedicació total a l'hoquei	1	10%



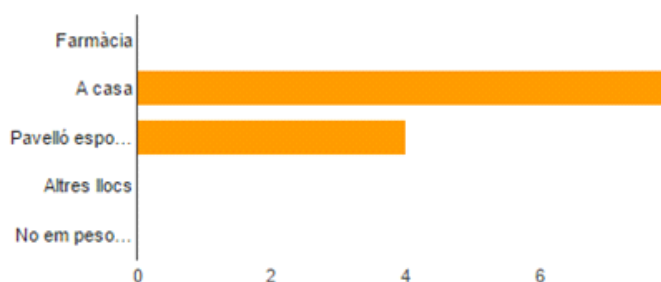
4. Creus que el teu pes és l'adequat?

Si	10	100%
No	0	0%



5. On et peses?

Farmàcia	0	0%
A casa	8	80%
Pavelló esportiu	4	40%
Altres llocs	0	0%
No em peso mai	0	0%



En aquest àmbit les preguntes de l'enquesta s'han fet amb el propòsit de conèixer el grup de jugadors, en l'aspecte personal.

Observant els gràfics es mostra que és un equip que compte a la seva plantilla 60% de jugadors joves de menys de 25 anys. La majoria d'ells (90%) procedents de Catalunya i amb una dedicació parcial al món del hoquei, alternen un treball i uns estudis.

Tots estan contents amb la seva forma física i controlen el seu pes per poder mantenir-la.

6.2 Segon àmbit de l'enquesta (alimentació personal)

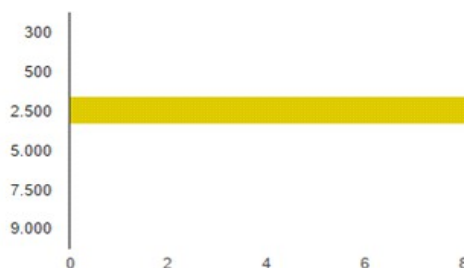
1. T'interesses per la teva alimentació:

Si	9	90%
No	1	10%



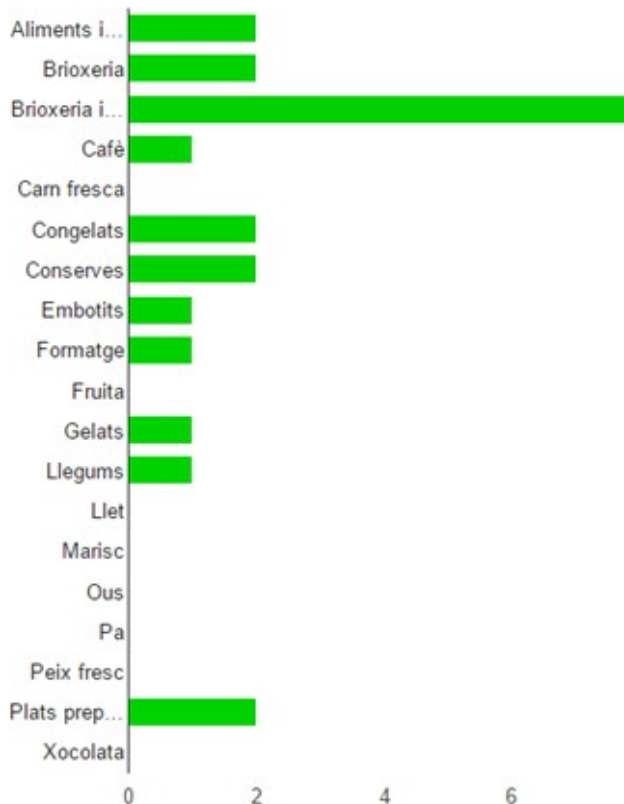
2. Quantes calories creus que has d'ingerir al dia?

300	0	0%
500	0	0%
2.500	10	100%
5.000	0	0%
7.500	0	0%
9.000	0	0%



3. Aliments que NO t'agraden?

Aliments integrals	2	20%
Brioixeria	2	20%
Brioixeria industrial	8	80%
Cafè	1	10%
Carn fresca	0	0%
Congelats	2	20%
Conserves	2	20%
Embotits	1	10%
Formatge	1	10%
Fruita	0	0%
Gelats	1	10%
Llegums	1	10%
Llet	0	0%
Marisc	0	0%
Ous	0	0%
Pa	0	0%
Peix fresc	0	0%
Plats preparats	2	20%
Xocolata	0	0%



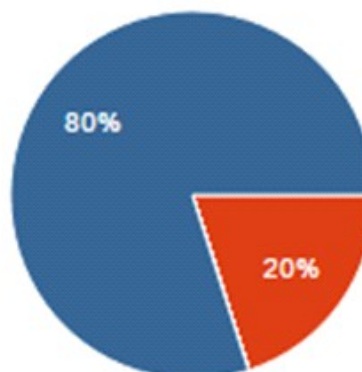
4- Aliments que t'agrada menjar?



Aliments integrals	2	20%
Aliments picants	4	40%
Aliments sense sal	4	40%
Guisats	3	30%
Ous cuinats de tota manera	5	50%
Tot tipus d'aus: pollastre, gall d'indi, gotlles...	6	60%
Tot tipus d'embotit	5	50%
Tot tipus de carns: vedella, xai, porc, cabrit...	7	70%
Tot tipus de formatges	6	60%
Tot tipus de hortalisses i verdures:	7	70%
Tot tipus de làctics: iogurt, flam...	5	50%
Tot tipus de llegums:	4	40%
Tot tipus de peix i marisc	6	60%
M' agraden tots	4	40%

5. Quina fruita t'agrada?

Poma	0	0%
Plàtan	2	20%
Kiwi	0	0%
Pera	0	0%
Taronja	0	0%
Meló	0	0%
Síndria	0	0%
Maduixes	0	0%
Pruna	0	0%
Tot tipus de fruita	8	80%



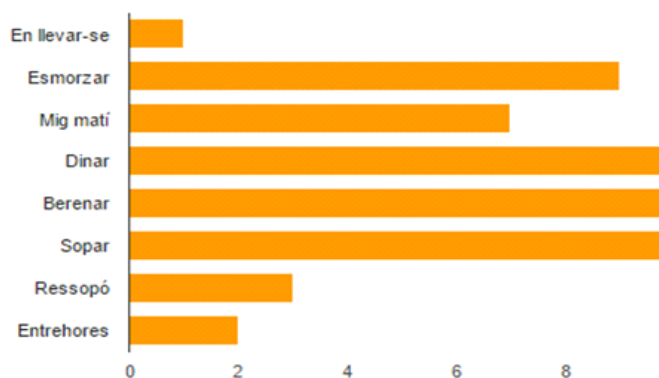
6. Prens complementos vitamínics, minerals,... per ajudar-te a estar en forma?

Si	0	0%
No	10	100%



7. Àpats que realitzes habitualment?

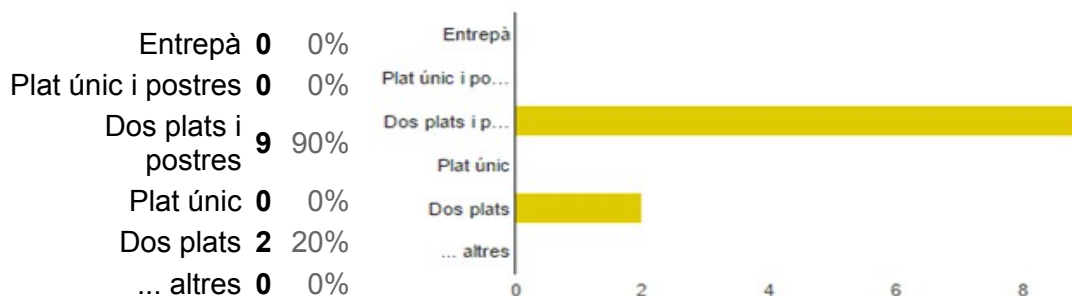
En llevar-se	1	10%
Esmorzar	9	90%
Mig matí	7	70%
Dinar	10	100%
Berenar	10	100%
Sopar	10	100%
Ressopó	3	30%
Entre hores	2	20%



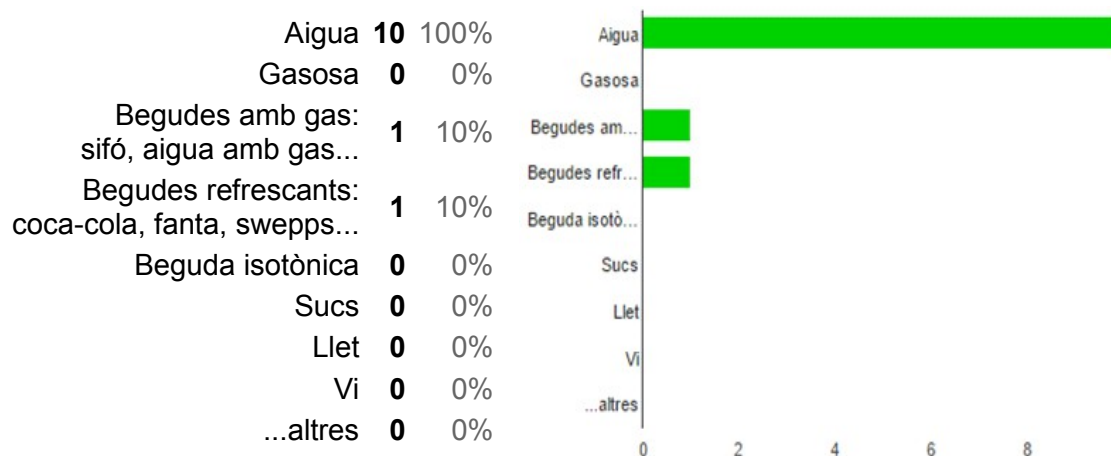
8. Àpats que fas a casa els dies laborables?



9. Què sols menjar per dinar?



10. Què sols beure habitualment per acompanyar a l'àpat del dinar?



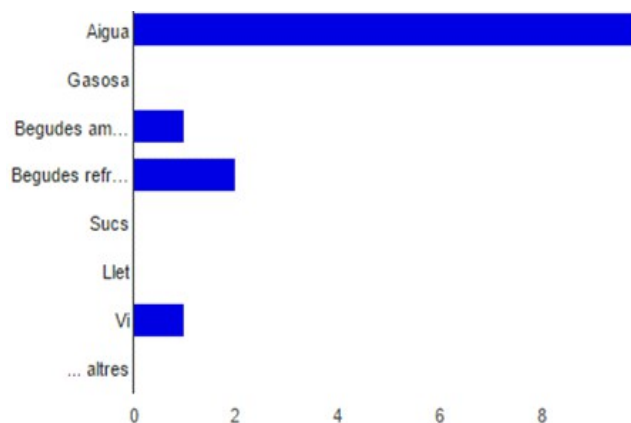
11. Què sols menjar per sopar?

Entrepà	0	0%
Plat únic i postres	3	30%
Dos plats i postres	5	50%
Plat únic	0	0%
Dos plats	3	30%
... altres	0	0%



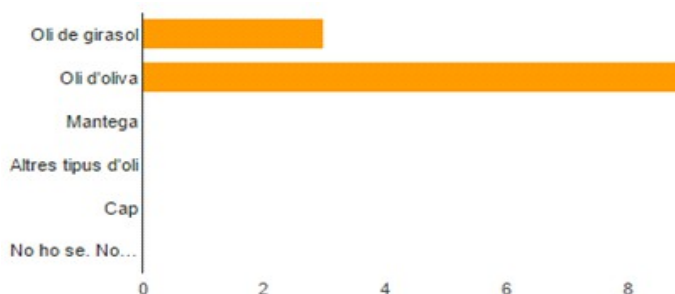
12. Què sols beure habitualment per acompanyar a l'àpat de sopar?

Aigua	10	100%
Gasosa	0	0%
Begudes amb gas: sifó, aigua amb gas...	1	10%
Begudes refrescants: coca-cola, fanta, swepps...	2	20%
Sucs	0	0%
Llet	0	0%
Vi	1	10%
... altres	0	0%

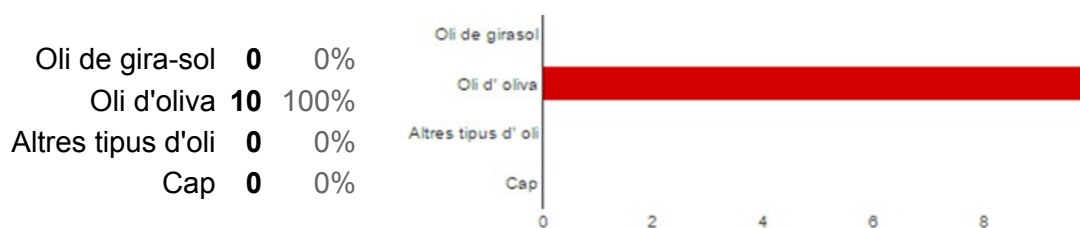


13. Quin tipus d'oli fas servir per cuinar?

Oli de gira-sol	3	30%
Oli d'oliva	9	90%
Mantega	0	0%
Altres tipus d'oli	0	0%
Cap	0	0%
No ho se. No cuino	0	0%



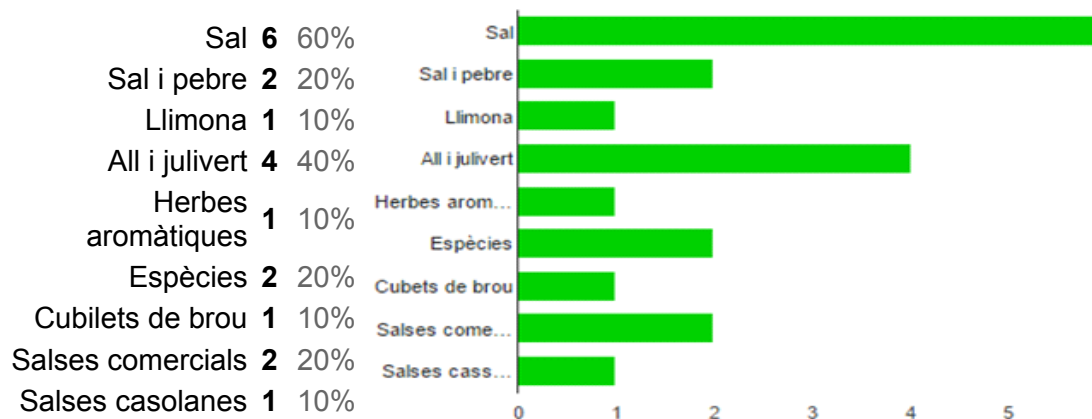
14. Quin tipus d'oli fas servir per amanir?



15. Et tires sal en el menjar?



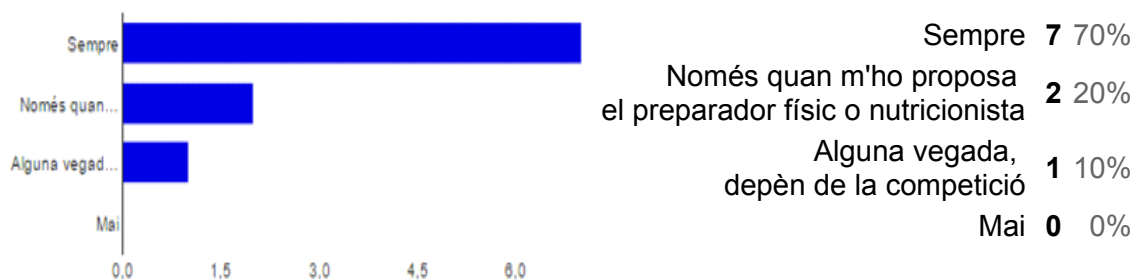
16. Quin tipus de condiment fas servir?



17. Segueixes una dieta habitualment al llarg de la teva vida esportiva?



18. Si no la segueixes habitualment, la segueixes abans d'una competició?



En aquest àmbit vaig intentar fer preguntes a l'enquesta, per poder treure informació de la cura alimentaria personal que tenen els jugadors de l'equip.

A les primeres gràfiques es mostra que tots s'interessen per la seva alimentació i saben les calories que cal prendre diàriament per portar una dieta equilibrada. L'alimentació de l'equip és força sana i no els agraden els aliments prefabricats, preparats ni llaunes. Els aliments que tenen preferència a la seva alimentació són força variats i mengen de tot; verdures, hortalisses, llegums, carn, peix ous, fruita... en general els agrada de tot. Porten una alimentació variada per estar en forma i sense prendre complements vitamínics.

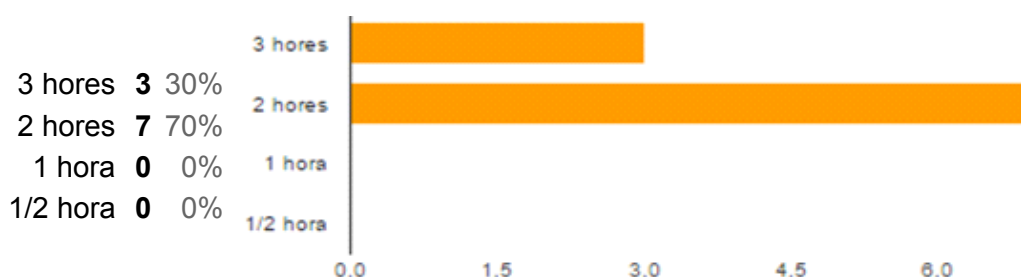
S'observa en els gràfics que en els hàbits organitzatius, la majoria (90%) dinen a casa i tots hi sopen. A l'hora de dinar tots fan un menú complet de dos plats i postres, acompanyat preferentment d'aigua. A l'hora del sopar la preferència del menú canvia en un àpat més lleuger de plat únic amb postres o només plat únic, acompanyat d'aigua o begudes refrescants o vi.

El tipus d'oli que fan servir es preferiblement d'oliva tant per amanir o per cuinar. Tots utilitzen la sal per condimentar els aliments alternant amb salses, all i julivert i poques espècies.

Es mostra a la gràfica de la pregunta número 17, que la meitat dels jugadors no segueixen una dieta habitual en la temporada de l'Ok lliga. En canvi si quan tenen competicions i campionats europeus... on la majoria segueixen una dieta proposada pel preparador físic o nutricionista.

6.3 Tercer àmbit de l'enquesta (alimentació abans d'una competició o partit)

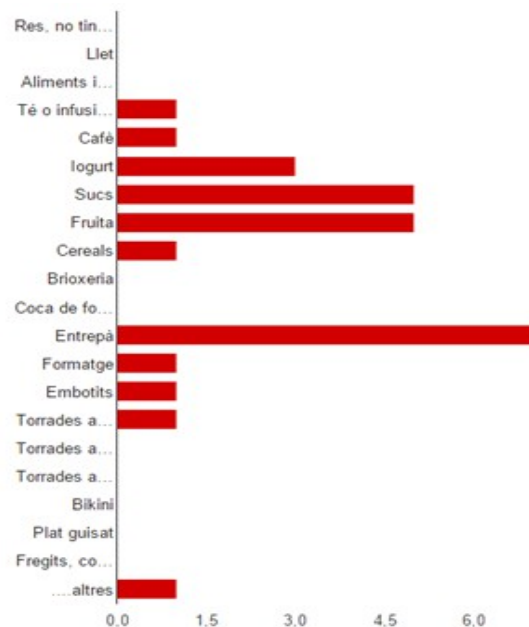
1. Quan temps deixes entre l'àpat posterior a l'hora del partit?



2. Quan el partit o competició és pel matí què sols menjar per esmorzar?

Res, no tinc gana	0	0%
Llet	0	0%
Aliments integrals	0	0%
Té o infusions	1	10%
Cafè	1	10%
logurt	3	30%
Sucs	5	50%
Fruita	5	50%
Cereals	1	10%
Brioixeria	0	0%
Coca de forner	0	0%
Entrepà	7	70%
Formatge	1	10%
Embotits	1	10%
Torrades amb mantega i melmelada	1	10%
Torrades amb oli i sucre	0	0%
Torrades amb mel	0	0%
Bikini	0	0%

Plat guisat	0	0%
Fregits, com: cansalada, ous, frankfurt, patates...	0	0%
....altres	1	10%



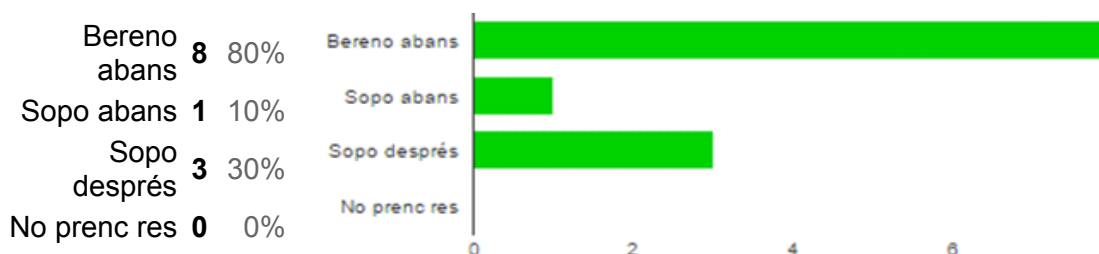
3. Quan el partit o competició és a la tarda què sols menjar per dinar?

Hortalisses i	1	10,0
verdures: enciam, tomàquet, ceba, col, bròquil, cogombre, pèsols...	0	0%
Aliments integrals	0	0%
Crema de verdures	0	0%
Llegums: siurons, mongetes, llenties, faves...	2	20%
Embotits	0	0%
Sopa de pasta	0	0%
Pasta amb salsa	4	40%
Pasta sense salsa	3	30%
Patates bullides	1	10%
Patates fregides	0	0%
Arròs bullit	4	40%
Paella d'arròs	0	0%
Gaspatxo	0	0%
Guisats	0	0%
Carn de vedella planxa	3	30%
Cran de porc planxa	2	20%
Carn de xai planxa	1	10%
Pollastre planxa	8	80%

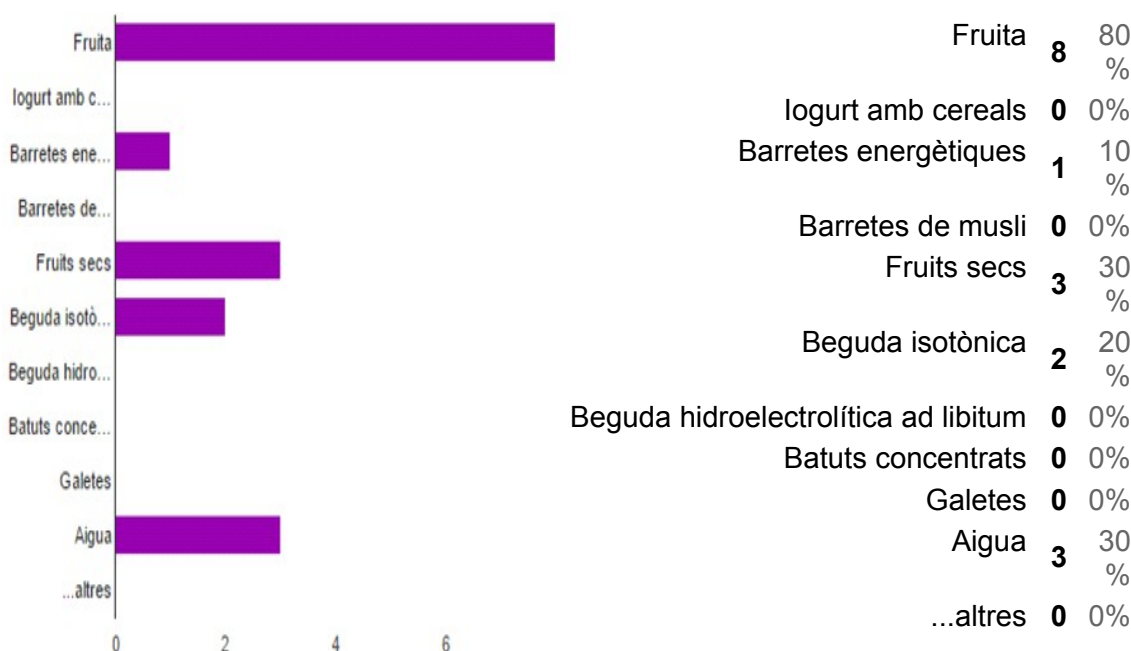
Carn de vedella arrebossada	2	20%
Carn de porc arrebossada	0	0%
Pollastre arrebossat	1	10%
Peix planxa	3	30%
Peix fregit	0	0%
Peix arrebossat	0	0%
Marisc cru	0	0%
Marisc cuit	0	0%
Ous	1	10%
Fruita de postres	5	50%
Làctic de postres	2	20%
Fruits secs de postres	1	10%
Brioixeria o pastís	0	0%



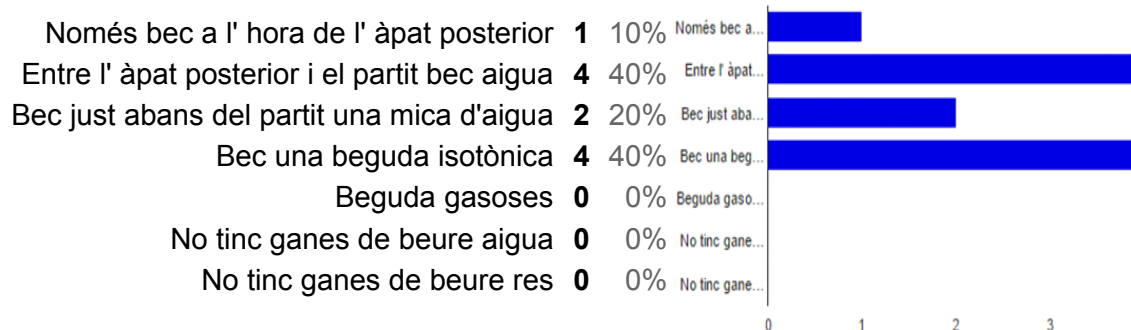
4. Si el partit és al vespre ?



5. Entre l'àpat posterior del partit i l'espera del partit sols prendre algun aliment com a complement?



6. Què sols beure abans d'un partit per hidratar-te?



7. Consideres que la teva dieta és adequada per abans de la competició?

Si **10** 100%
No **1** 10%



En els gràfics resulta evident que tots els jugadors davant d'un partit deixen les hores adequades per poder assimilar el seu cos els nutrients necessaris de l'alimentació.

Depèn de l'horari de la competició varia l'alimentació. Pel matí tots intenten ingerir fruita, suc i un bon entrepà. Si l'àpat és el dinar, abans d'una competició a la tarda, es basa amb un 70% de pasta o arròs un 40% o un 10% de patata (carbohidrats) i seguit del segon plat amb carn, pollastre o peix a la planxa (proteïnes sense excés de greix), i amb unes postres de fruita o làctic. Si la competició és pel vespre intenten, un 80%, un berenar complet per poder repostar el cos i també hi ha una pre-hidratació.

Després del partit tots tornen a hidratar-se amb aigua, beguda isotònica i fruita, per tant segueixen una bona hidratació.

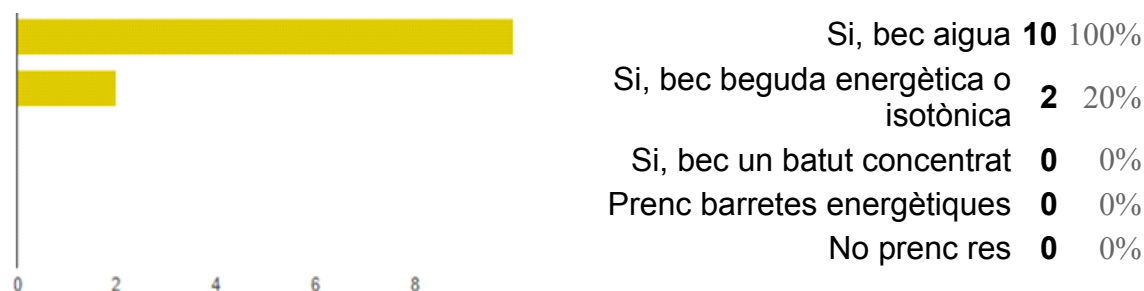
Amb les dades de l'enquesta, es veu que el 100% dels jugadors estan satisfets de la dieta que fan abans de la competició. L'opinió personal dels jugadors es molt important per sentir-se un mateix satisfet.

6.4 Quart àmbit de l'enquesta (hidratació / nutrició en competició o partit)

1. Aprofites de beure aigua durant el partit en el temps mort?



2. En el període de descans entre dues parts t'hidrates?



Amb aquest àmbit volia descobrir la importància que els jugadors tenen en l'aspecte de la hidratació, molt important en l'esport. Ja he vist en l'àmbit anterior, que els jugadors s'hidraten abans de la competició, especialment i majoritàriament amb aigua. Una bona pre-hidratació és essencial pel rendiment esportiu. En els gràfics d'aquest àmbit es mostra clarament que el 100% de jugadors s'hidraten també durant el partit (temps mort, banqueta i entre les dues parts), la majoria amb aigua i un amb preferència d'una beguda energètica.

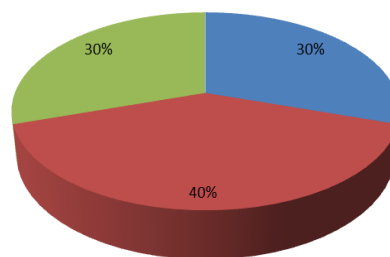
6.5 Cinquè àmbit de l'enquesta (hidratació / nutrició després d'una competició o partit)

1. Et peses després d'un partit o competició?



2. Perds pes sovint?

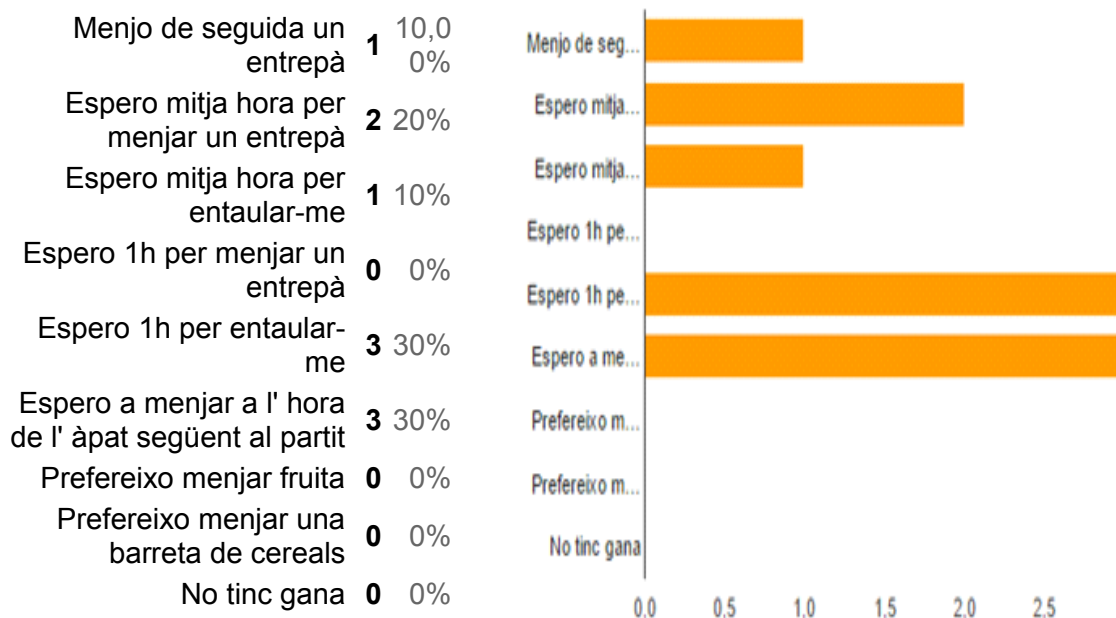
Si	3	30%
No	4	40%
De vegades	3	30%



3. Després d'un partit t'hidrates amb...



4. Després del partit ...

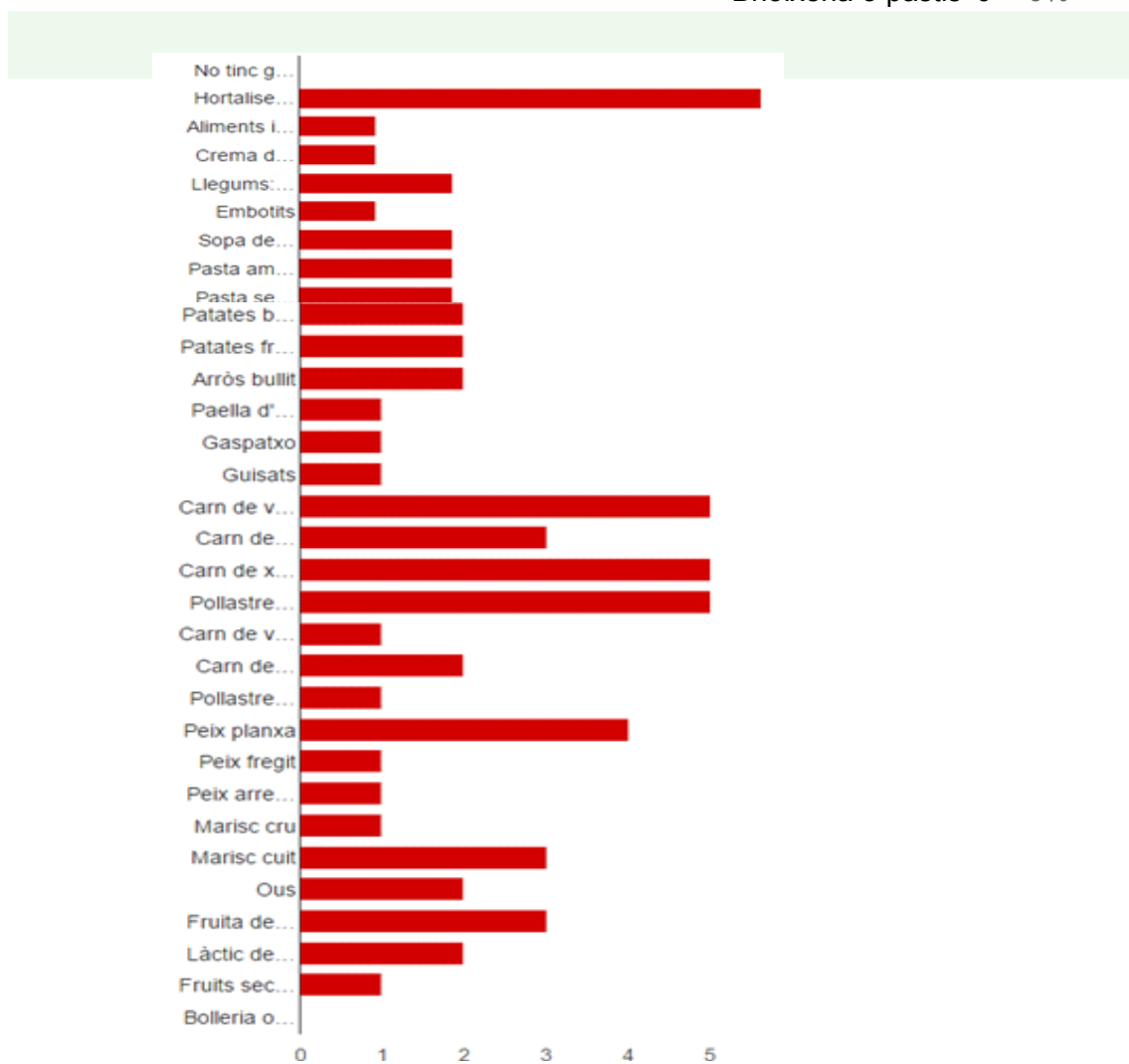


5. Què menges a l' hora de l'àpat després d'un partit?

No tinc gana	0	0%
Hortalisses i verdures: enciam,tomàquet,ceba,col,bròquil,cogombre,pèsols...	6	60%
Aliments integrals	1	10%
Crema de verdures	1	10%
Llegums: siurons,mongetes,llenties,faves...	2	20%
Embotits	1	10%
Sopa de pasta	2	20%
Pasta amb salsa	2	20%
Pasta sense salsa	2	20%
Patates bullides	2	20%
Patates fregides	2	20%
Arròs bullit	2	20%
Paella d'arròs	1	10%
Gaspatxo	1	10%
Guisats	1	10%
Carn de vedella planxa	5	50%

Nutrició esportiva Resultats i anàlisi de l'enquesta als jugadors de l'hoquei

Carn de porc planxa	3	30%
Carn de xai planxa	5	50%
Pollastre planxa	5	50%
Carn de vedella arrebossada	1	10%
Carn de porc arrebossada	2	20%
Pollastre arrebossat	1	10%
Peix planxa	4	40%
Peix fregit	1	10%
Peix arrebossat	1	10%
Marisc cru	1	10%
Marisc cuit	3	30%
Ous	2	20%
Fruita de postres	3	30%
Làctic de postres	2	20%
Fruits secs de postres	1	10%
Brioixeria o pastis	0	0%



Amb aquest àmbit volia veure la reacció dels jugadors després d'un partit. Tots, després de l'esforç del partit, s'hidraten amb aigua abans d'ingerir aliments. A l'hora d'ingerir aliments esperen una estona, depèn de cadascú. Majoritàriament un 70% menja hortalisses i verdures (carbohidrats) i de segon plat carn o peix a la planxa (proteïnes), amb una fruita o làctic de postres. Acompanyant l'àpat d'aigua.

7. Conclusions

Amb aquest treball he tret varies conclusions:

Tots els jugadors, el 100%, saben les calories que han de prendre.

Encara que alguns no segueixen una dieta al llarg de tota la temporada, sóc conscient que deu ser molt difícil seguir-la sempre. Seguir una dieta molt de temps porta molt sacrifici i tant a esportistes com a totes les persones costa, sempre hi ha en un moment o altre que es tenen temptacions d'ingerir un aliment que no està inclòs a la dieta.

De totes maneres hi ha un coneixement clar dels aliments adequats per practicar l'esport de hoquei patins. Tot i així, hi ha un 50% que segueix la dieta habitualment i la resta només quan ho necessiten per competicions. Cal mantenir una forma física adequada i un pes adequat per rendir més en un esport on els moviments sobre els patins són essencials.

En general hi ha una gran importància en el tema de la hidratació, tant pre-hidratació, durant i després. Són conscients de la importància de l'aigua en el cos humà. Alguna vegada cal un suplement de beguda energètica per fer una aportació suplementària de carbohidrats.

A l'hora de l'àpat previ, els carbohidrats són essencials i les proteïnes (sense excés de greix) per un bon rendiment en l'esport del hoquei patins, un esport d'alta intensitat.

El més important és que amb la recerca d'informació, de les enquestes realitzades i amb l'observació i anàlisi de les respostes dels jugadors, encara m'he adonat més de la importància d'una bona alimentació i hidratació en l'esport. Cal portar una bona alimentació per poder treure el màxim rendiment

en l'esport i més quan es tracte d'un esport d'alta competició.

En la introducció vaig fer la meva hipòtesis de que els jugadors podrien no tenir una alimentació prou revisada per un o una nutricionista i que això podria portar dificultats en el seu rendiment, però m'he adonat que estava equivocat. Les seves respostes són molt coherents i mostren l'interès per una bona alimentació i hidratació per tenir un bon rendiment esportiu a pista.

Podria resumir la meva conclusió final en que el rendiment físic depèn de molts factors i un d'ell és l'alimentari, cal alimentar-se bé i que la dieta sigui equilibrada. L'equip de l'Ok lliga del CP Vic ho té molt clar. Porten una alimentació equilibrada per poder portar aquest esport en les seves vides.

8. Llista de referències bibliogràfiques

8.1 Pàgines web

- Ab-Origen: *Proteïnes* (2014) Recuperat: Juny 2015
<http://ab-origen.cat/tag/proteines/>
- Arimany, Neus: *Dietista i nutricionista esportiva* Recuperat: Juliol 2015
http://www.okpatins.com/narimany_microbiota/
- Burgos, Mónica: *La nutrició humana* (2011) Recuperat: Juny 2015
<http://blocs.xtec.cat/monicaburgos/files/2011/12/BLOC-2-respostes.pdf>
- CP Manlleu: *Nutrició i esport: la importància d'una bona alimentació* (2012) Recuperat: Maig 2015
<http://www.cpmalleu.cat/noticia/127/avislegal.php>
- CP Vic: *Història i actualitat de Club* Recuperat: Juliol 2015
<http://www.clubpativic.cat>
- Eroski: *Una bona dieta optima el rendiment* (2004)
Recuperat: Maig 2015
<http://revista.consumer.es/web/ca/20040101/alimentacion/67605.php>
- Farfara Laboratoris: *Dieta per a optimitzar el rendiment esportiu* (Novembre 2012) Recuperat: Maig 2015
<http://web.farfara.com/wp-content/uploads/2012/11/dieta-per-a-optimitzar-el-elrendimentesportiu.pdf>

- Fundació FC Barcelona: *Aspectes importants abans, durant i després de l'activitat i activitat física* Recuperat: Maig 2015
http://www.santcu.cat/files/3-170884-annex/alimentacióactivitat_fisica.pdf
- Generalitat de Catalunya. Departament de salut.(2015)
Recuperats : maig 2015
Els aliments rics en fibra, beneficiosos per a la salut
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/fibra06.pdf>
Menjar bé és més fàcil del que et penses
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/aliments1.pdf>
L'alimentació mediterrània (2006)
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/alimedi2006.pdf>
Activitat física, essencial per a la salut
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/actfis.pdf>
Piràmide de l'alimentació saludable (2006)
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/piramideal2006.pdf>
- Giménez Prats, Joan *Alimentació per esportistes, dietes per esportistes.* (Culturista professional, dietista professional): Recomanacions dietètiques, disseny de dietes (15 setembre 2015) Recuperat: Maig 2015
www.alimentació.sana.org
- González, Sònia : *Dieta pels jugadors d'hoquei després de l'estiu*
Recuperat: Juliol 2015
http://www.okpatins.com/sgonzalez_dieta/
- Gymhome: *La dieta equilibrada* Recuperat: Juliol 2015
http://www.colladecorrerapeupla.com/la_dieta_optima_dels_esportistes.html

- Pujol i Amat, Pere: Alimentació de l' esportista durant l'entrenament i posada a punt (Vall Ebron) (1994) Recuperat: Maig 2015
<http://www.enjoc.com/cuidat/cuidat7.htm>
- Serrallonga, Laura: *Petita història del hoquei patins*
<http://hoqueipatins2.blogspot.com.es/>
- Villanueva, M^a Dolors: *Alimentar-se per competir* (Estiu 2010)
Recuperat: Maig 2015
http://www.claror.cat/revistaclaror/article/dietetica_Alimentar-se%20per%20competir
- Wikipedia: La Nutrició. Una bona alimentació (Maig 2015) Recuperat: Juny 2015
<http://ca.wikipedia.org/wiki/Nutrici%C3%B3>
- *Tutorial Google Drive Formularis* Recuperat: Abril-Maig 2015
<https://www.youtube.com/watch?v=bHIRhKpJqGs>
- Enllaç enquesta enviada al preparador físic/coordinador i equip d'hoquei
https://docs.google.com/forms/d/1Yc_cQ8sZXqYscCoRLIC_ZViWPGwNqoblHyflqDZL_sE/viewform?usp=send_form

8.2 Llibres

- ALFREDO MARTÍNEZ- MARIA DEL PUY PORTILLO
Fundamentos de Nutrición y Dietética (Bases metodológicas y aplicaciones)
Ed: Medica Panamericana
- ANGELES M. PATTERSON, NICOLAS TERRADO *Nutricion para el deportista adolescente*
Unidad regional de Medicina Deportiva.
Gobierno del Principado de Asturias
> ANGELES M. PATTERSON (Infermera i partera certificada)
> NICOLAS TERRADO, Doctor i llicenciat en medicina i cirurgia, professor de la Universitat de Oviedo en Biologia funcional, Màster d'alt rendiment esportiu.
- BEAN, ANITA *La guia completa de la nutrició del deportista*
Editorial: Paidotribo 4rt. Ed 2011
>Nutricionista acreditada per l'Associació per la Nutrició. També es escriptora i especialitzada en nutrició esportiva.
- P.PUJOL-AMAT *Nutricion, salud y rendimiento deportivo*
Editorial: Espaxs, 1998 Publicacions Mediques

8.3 Il·lustracions

- *Portada*: Muntatge Albert Clos
Fonts:
<http://fondisteslallagosta.blogspot.com.es/2011/11/xerrada-sobre-nutricio-esportiva.html>
<http://solopatin.com/ca/estics-hoquei-jugador/143-estic-azemad-super.html>
- Il·lustració 1: *Aliments rics en glícids*. Jason Morrow
<http://alimastron.blogspot.com.es/20011/11/hidrats-de-carboni.html>
- Il·lustració 2 : *Aliments rics en proteïnes*. Margaret
<http://www.invitrotv.com/imatges/noticia/higado-proteinas-esenciales-ertilidad.jpg>
- Il·lustració 3 : Aliments rics en lípids. Ribera
<http://biologia1ribera.blogspot.com.es/2014/09/3-els->
- Il·lustració 4: *De quins aliments provenen les vitamines*. Margaret
<http://www.alchimiaweb.com/blogca/wp-content/uploads/2014/11/post-vitamines-1.jpg>
- Il·lustració 5: *L'alimentació natural dels éssers humans*. Joan Rossell
http://www.biosfera.cat/biosfera_cat_biosfera/wp-content/uploads/2009/04/sucs.jpg
- Il·lustració 6 : *Propòsits d'any nou. Beure-aigua*. C. Bruguera
http://www.bodymims.com/bodymims_wp/wp-content/uploads/beure-aigua.jpg
- Il·lustració 7 : *Models nutricionals. Dieta mediterranea*. Montse Sánchez
http://ejerciciosencasa.es/wp-content/uploads/2013/11/7516856_I-024x782.jpg
- Il·lustració 8: *Piràmide dels aliments*. AMPA Gaudi
<http://ampagaudi.blogspot.com.es/2011/03/pindola-2-la-piramide-dels-aliments.html>
- Il·lustració 9 i 10: *Esports*. Rovira Sanchez
<https://montgri12.files.wordpress.com/2011/03/esports.jpg?w=296&h=300>

- Il·lustració 11: *Jugador hoquei I. Campus estiu stick* Pau Boada
<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRt-f05o1GF3z-Kvr9qEtBsVXfMyaa-mHJcPzGrY8hU6nHOWpQ>
- Il·lustració 12 i 13 : *Escut CP Vic. Jugadors CP Vic. Temporada 2014-15*
<http://www.clubpativic.cat/index.aspx>
- Il·lustració 14: *Anagrama OKlliga* Font:FEP
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/ca/4/41/OK_lliga.jpg

9. Annexos

9.1 Entrevistes a especialistes

Les entrevistes són per poder recollir informació sobre l'adequada alimentació dels esportistes, explicades de la mà d'especialistes en aquest món. He aconseguit posar-me en contacte amb dues especialistes, la Rut Freixa Serrano que ha estudiat Ciència i tecnologia dels aliments, i la metgessa dietòleg Jurate Lipeikaite.

L'entrevista la he repartit en dues parts; una centrada en les dietes en l'esport de competició, i la segona part referent a la nutrició centrada en l'hoquei sobre patins.

9.1.1 Respostes primera entrevista

NOM: RUT FREIXA SERRANO

Titulació: CIÈNCIA I TECNOLOGIA DELS ALIMENTS

Esport de competició:

1. Com ha de ser la dieta 1 setmana abans d'una competició?

Has de dur una dieta equilibrada, sana i natural on els hidrats de carboni siguin els protagonistes. Els objectius són dos: optimitzar l'emmagatzematge d'hidrats de carboni al múscle i fetge en forma de glucogen per comptar amb una reserva excel·lent d'energia i una bona hidratació. Fes de 5 a 6 àpats diaris i beu molt de líquid.

2. Com ha de ser la dieta el dia abans d'una competició?

Alimenta't igual que durant la setmana però prescindeix dels aliments integrals que puguin produir un ràpid buidament intestinal abans de les competicions en forma de diarrees.

Sopar un bon plat de macarrons amb saltejat de verdures seria una excel·lent opció.

3. Què cal esmorzar el mateix dia d'una competició?

És necessari un esmorzar ric en hidrats de carboni complexos per acabar

d'omplir les reserves energètiques. Poca proteïna, greixos i fibra. Eviteu tastar plats nous o molt condimentats.

L'esmorzar s'ha de fer unes 3 o 4 hores abans de la competició. Un excel·lent esmorzar seria per exemple un bon entrepà amb mel o melmelada i un got de beguda vegetal enriquida amb xocolata soluble i edulcorada amb 3-4 dàtils.

4. Quanta estona abans de la competició s'ha d'haver menjat ?

És convenient consumir hidrats de carboni complexos però refinats i no pas integrals com galetes maria o pa blanc. No convé prendre sucres ràpids com la fruita o un sobre de sucre per evitar hipoglucèmies ràpides al iniciar l'exercici. Pre-hidratar-se amb una beguda isotònica per incrementar el nombre dels minerals que es perdran durant la competició.

5. S'ha de menjar alguna cosa una estona abans de la competició?

Es podria complementar amb begudes isotòniques o barreta energètica.

6. I durant la competició, haig de menjar alguna cosa i hidratar-me ?

*Competicions de menys de 60 minuts: només cal hidratar-se correctament.
Competicions superiors a 60 minuts: preneu hidrats de carboni complexos a raó de 40-60gr/hora com fruits secs o barretes energètiques i begudes dissenyades per a esportistes riques en minerals, constantment.
És d'interès saber que quan la teva gola et demana aigua, ja tens els primers indicis de deshidratació. Avançat als senyals i beu constantment.*

7. Quina alimentació aconselles després de la competició?

En acabar una competició és requisit indispensable i fonamental prendre líquid per a reposar els electròlits perduts.

Tens 2 hores per a poder reposar el glucogen cremat a raó d'1 g. d'hidrats de carboni per quilo de pes. Si et ve de gust menjar just acabar la competició, pren un plat de pasta amb carn o peix, sinó no esperis més de 2 hores en reposar l'energia gastada.

8. Com és el menú de qualsevol esportista un dia qualsevol?

Jo et diria que hauria de ser:

Esmorzar: Flocs de civada i fruits secs barrejats amb beguda vegetal i una mica de mel.

Mig matí: Entrepà integral amb gall d'indi, alvocat, pastanaga ratllada i ruca.

Dinar: Amanida, saltejat de verdures i conill amb farigola al forn

Berenar: 3 o 4 torradetes integrals amb tonyina al natural, tomàquet i orenga.

Sopar: Crema de carbassó i peix a la planxa amb espàrrecs verds.

Que si necessites més informació o el disseny d'un bon pla alimentari personalitzat compta amb un bon professional dietista i nutricionista.

9. Coneixes algun estudi que relacioni els probiòtics i l'esport?

Si l'OMS ha fet estudis sobre els probiòtics i l'esport. Els probiòtics poden proporcionar als esportistes beneficis en la seva salut, ja que poden afectar positivament al rendiment esportiu a través d'una millora de la recuperació de la fatiga, la millora de la funció immune i el manteniment de la salut del tracte gastrointestinal.

10. Recomanaries en els esportistes d'elit prendre probiòtics?

L'esportista de resistència o que practica esports en què els entrenaments o la càrrega de treball és rellevant han de tenir especial cura amb el sistema immune. I és que cal assenyalar que la malaltia més comuna entre els esportistes és la infecció del tracte respiratori superior. Els probiòtics poden ajudar ja que disminueixen la incidència d'infeccions respiratòries.

11. Recomanaries en els esportistes d'elit suplementes de l'alimentació?

Si la dieta és equilibrada, variada i adequada, inclou una quantitat suficient de vitamines i minerals. Només caldrà aportar suplementes en casos específics i de la mà d'un professional.

12. Quins minerals i quines proteïnes creus que ha de cobrir la dieta d'un esportista d'elit?

Les necessitats proteïques dels esportistes són lleugerament superiors a les que tenen les persones sedentàries, a causa del desgast superior, de la major massa muscular i de l'ús d'una part d'aquestes com a combustible energètic. Amb els aliments proteïcs que s'inclouen en l'alimentació diària n'hi ha prou per a cobrir aquestes necessitats sense necessitat de recórrer a suplementes que comporten problemes de salut (desmineralització, sobrecàrrega renal...).

Hoquei sobre patins:

1. Quina pauta nutricional donaries a un esportista d'hoquei sobre patins?

La dieta ideal d'un jugador d'hoquei sobre patins ha de ser rica en carbohidrats, moderada en proteïnes i baixa en greixos. Cal tenir en compte que sempre s'han de prioritzar els objectius individuals de cada jugador en funció del seu estat nutricional, la seva composició corporal i la seva posició dins de l'equip.

2. Quins creus que són els millors nutrients per l'hoquei patins?

L'objectiu de la dieta ha d'estar enfocada a mantenir el pes ideal fora i dins de les competicions i millorar la resistència anaeròbica durant la temporada. Ha de ser rica en hidrats de carboni però equilibrada.

3. I quins creus que són els millors aliments per l'hoquei patins?

La dieta diària sobretot ha de ser variada i equilibrada. Pot planificar un primer

plat a base d'hortalisses o de verdures riques en carbohidrats, com la pastanaga, la ceba, el blat de moro dolç, les mongetes, el pebrot, la carbassa o la col que poden acompanyar amb patata, pasta, arròs o, fins i tot, pa. El segon plat seria a base d'una carn, de peix o d'ou, amb guarnicions que siguin riques en carbohidrats, com; un bistec amb patata al forn o moniato, un filet de pollastre amb arròs tres delícies o un tall de salmó al forn amb mongeta blanca i patata bullida. I de postres les millors opcions són la fruita, la fruita deshidratada (orellanes, panses, xips de plàtan, etc), els postres làctics com: la crema, el flam de vainilla, l'arròs amb llet o els iogurts de sabors, i fins i tot, poden prendre una mica de pa de pessic casolà, una ració de muesli o un batut casolà de fruita i llet.

4. Podries dir alguns consells dietètics pràctics en hoquei patins.

Fer al llarg del dia 5 o 6 àpats és una bona recomanació i assegurar-se menjar la quantitat adequada per mantenir el pes. Una dieta variada baixa de greixos amb hidrats de carboni complexos, proteïnes, verdures, hortalisses i fruites. El millor es posar-se a les mans d'un bon professional dietista i nutricionista.

9.1.2 Respostes segona entrevista

Nom: JURATE LIPEIKAITE

Titulació: METGE DIETÒLEG

Esport de competició:

1. Com ha de ser la dieta 1 setmana abans d'una competició?

Ha de portar més hidrats de carboni d'habitual.

2. Com ha de ser la dieta el dia abans d'una competició?

Rica en hidrats de carboni, baixa en greixos.

3. Què cal esmorzar el mateix dia d'una competició?

Ha de ser un àpat fort, compostat de arròs/pasta/pa blanc/patates – tot això sense oli i amb una mica de proteïnes (peix blanc, pollastre). Es pot afegir algun iogurt i suc de fruites.

4. Quanta estona abans de la competició s'ha d'haver menjat ?

Haurien de passar al menys 2 hores entre l'àpat i la competició.

5. S'ha de menjar alguna cosa una estona abans de la competició?

Begudes isotòniques, suc de fruita.

6. I durant la competició, haig de menjar alguna cosa i hidratar-me ?

Aigua, begudes isotòniques. Menjar depèn de cada cas, - si es menja, hauria de ser uns hidrats de carboni de fàcil absorció.

7. Quina alimentació aconselles després de la competició?

Sucs de fruites, fruites naturals, begudes isotòniques, galetes, barretes energètiques... Tot tipus d'aliments rics en hidrats de carboni. El proper àpat cal que sigui ric en carbohidrats (en aquest cas també els complexos), que aportï algunes proteïnes i que sigui baix en greixos, sense oblidar la hidratació.

8. Com es el menú de qualsevol esportista un dia qualsevol?

Ha de ser una dieta equilibrada i personalitzada per cadascú. Depenent del tipus d'esport, edat, alçada, pes, composició corporal, gustos personals... – els esportistes no són tots iguals.

9. Coneixes algun estudi que relacioni els probiòtics i l'esport?

Nestle NutrInst Workshop Ser. 2013;75:85-97. doi: 10.1159/000345822. Epub 2013 Apr 16.

Nutritional support to maintain proper immune status during intense training.

Gleeson M¹.

10. Recomanaries en els esportistes d'elit perdre probiòtics?

Si és un suplement ben adaptat a la dieta personalitzada – possiblement sí.

11. Recomanaries en els esportistes d'elit suplement de l'alimentació?

Cada cas és diferent, però moltes vegades sí que interessa algun suplement per aconseguir la composició alimentària òptima.

12. Quins minerals i quines proteïnes creus que ha de cobrir la dieta d'un esportista d'elit?

La dieta d'un esportista d'elit ha de cobrir les necessitats de proteïnes i de tots els minerals de una manera equilibrada.

Hoquei sobre patins:

1. Quina pauta nutricional donaries a un esportista d'hoquei sobre patins?

És un esport d'alta intensitat, llavors la dieta ha de ser molt alta en hidrats de carboni, baixa en greixos i "normal" en proteïnes, cobrir els requeriments de vitamines i minerals. També podrien ser indicats alguns suplement de manera personalitzada.

2. Quins creus que són els millors nutrients per l'hoquei patins?

Tots els nutrients han de ser equilibrats, però sobretot la dieta ha de tenir prou hidrats de carboni.

3. I quins creus que són els millors aliments per l'hoquei patins?

La dieta diària sobretot ha d' incloure fruites, hortalisses, i els hidrats de carboni complexos: pasta o arròs o pa, patata....

4. Podries dir alguns consells dietètics pràctics en hoquei patins.

Hauria de repartir el menjar en 5 – 6 àpats diaris, assegurar-se menjar ni més ni menys per mantenir el pes òptim. Intentar incloure a cada àpat una mica de fruites / verdures / hortalisses, hidrats de carboni complexos i proteïnes de fàcil assimilació, sense passar-se en greixos.

9.2 Enquesta Jugadors OK lliga C.P. VIC

NUTRICIÓ I ESPORT - Jugadors de l'Ok Lliga del Club Patí Vic

* Necessari

ÀMBIT D' IDENTIFICACIÓ

1. **Edat:*** +17/+20/+25/+30

2. **Lloc de naixement:*** Catalunya/ Espanya/ altres

3. **Ocupació:*** Estudis i et dediques al hoquei/ treballes i et dediques al hoquei / dedicació total al hoquei

4. **Creus que el teu pes és l'adequat? ***

- Si
- No

5. **On et peses?***

- Farmàcia
- A casa
- Pavelló esportiu
- Altres llocs
- No em peso mai

ÀMBIT ALIMENTARI PERSONAL

1. **T'interesses per la teva alimentació:***

- Si
- No

2. **Quantes calories creus que has d'ingerir al dia? ***

- 300
- 500
- 2.500
- 5.000
- 7.500
- 9.000

3. Aliments que NO t'agraden?*

- Aliments integrals
- Brioixeria
- Brioixeria industrial
- Cafè
- Carn fresca
- Congelats
- Conserves
- Embotits
- Formatge
- Fruita
- Gelats
- Llegums
- Llet
- Marisc
- Ous
- Pa
- Peix fresc
- Plats preparats
- Xocolata

4- Aliments que t'agrada menjar?*

- Aliments integrals
- Aliments picants
- Aliments sense sal
- Guisats
- Ous cuinats de tota manera
- Tot tipus d'aus: pollastre, gall d'indi, gotlles...
- Tot tipus d'embotit
- Tot tipus de carns: vedella, xai, porc, cabrit...
- Tot tipus de formatges

- Tot tipus de hortalisses i verdures: col, ceba, bròquil, cogombre, pèsols...
- Tot tipus de làctics: iogurt, flam...
- Tot tipus de llegums: cigrons, mongetes, lleties, fabes...
- Tot tipus de peix i marisc
- M'agraden tots

5. Quina fruita t'agrada?*

- Poma
- Plàtan
- Kiwi
- Pera
- Taronja
- Meló
- Síndria
- Maduixes
- Pruna
- Tot tipus de fruita

6. Prens complements vitamínics, minerals,... per ajudar-te a estar en forma *

- Si
- No

7. Àpats que realitzes habitualment?*

- En llevar-se
- Esmorzar
- Mig matí
- Dinar
- Berenar
- Sopar
- Ressopar

- Entre hores

8. Àpats que fas a casa els dies laborables?*

- Esmorzar
- Dinar
- Sopar

9. Què sols menjar per dinar?*

- Entrepà
- Plat únic i postres
- Dos plats i postres
- Plat únic
- Dos plats
- .. altres

10. Què sols beure habitualment per acompanyar a l'àpat del dinar?*

- Aigua
- Gasosa
- Begudes amb gas: sifó, aigua amb gas...
- Begudes refrescants: coca-cola, fanta, swepps...
- Beguda isotònica
- Sucs
- Llet
- Vi
- ...altres

11. Què sols menjar per sopar?*

- Entrepà
- Plat únic i postres
- Dos plats i postres
- Plat únic
- Dos plats
- ... altres

12. Què sols beure habitualment per acompanyar a l'àpat de sopar?*

- Aigua
- Gasosa
- Begudes amb gas: sifó, aigua amb gas...
- Begudes refrescants: coca-cola, fanta, swepps...
- Sucs
- Llet
- Vi
- ... altres

13. Quin tipus d'oli fas servir per cuinar?*

- Oli de gira-sol
- Oli d'oliva
- Mantega
- Altres tipus d'oli
- Cap
- No ho se. No cuino

14. Quin tipus d'oli fas servir per amanir?*

- Oli de gira-sol
- Oli d'oliva
- Altres tipus d'oli
- Cap

15. Et tires sal en el menjar?*

- Si
- No
- Molt poca

16. Quin tipus de condiment fas servir?*

- Sal

- Sal i pebre
- Llimona
- All i julivert
- Herbes aromàtiques
- Espècies
- Cubilets de brou
- Salses comercials
- Salses casolanes

17. Segueixes una dieta habitualment al llarg de la teva vida esportiva?*

- Si
- No

18. Si no la segueixes habitualment, la segueixes abans d'una competició?*

- Sempre
- Només quan m'ho proposa el preparador físic o nutricionista
- Alguna vegada, depèn de la competició
- Mai

ÀMBIT ALIMENTACIÓ ABANS D'UNA COMPETICIÓ O PARTIT

1. Quan temps deixes entre l'àpat posterior a l'hora del partit?*

- 3 hores
- 2 hores
- 1 hora
- 1/2 hora

2. Quan el partit o competició és pel matí què sols menjar per esmorzar?*

- Res, no tinc gana
- Llet
- Aliments integrals
- Te o infusions
- Cafè

- Iogurt
- Sucs
- Fruita
- Cereals
- Brioixeria
- Coca de forner
- Entrepà
- Formatge
- Embotits
- Torrades amb mantega i mermelada
- Torrades amb oli i sucre
- Torrades amb mel
- Bikini
- Plat guisat
- Fregits, com: cansalada, ous, frankfurt, patates...
- ...altres

3. Quan el partit o competició és a la tarda què sols menjar per dinar?*

- Hortalisses i verdures: enciam, tomàquet, ceba, col, bròquil, cogombre, pèsols...
- Aliments integrals
- Crema de verdures
- Llegums: siurons, mongetes, llenties, faves...
- Embotits
- Sopa de pasta
- Pasta amb salsa
- Pasta sense salsa
- Patates bullides
- Patates fregides
- Arròs bullit
- Paella d'arròs
- Gaspatxo

- Guisats
- Carn de vedella planxa
- Cran de porc planxa
- Carn de xai planxa
- Pollastre planxa
- Carn de vedella arrebossada
- Carn de porc arrebossada
- Pollastre arrebossat
- Peix planxa
- Peix fregit
- Peix arrebossat
- Marisc cru
- Marisc cuit
- Ous
- Fruita de postres
- Làctic de postres
- Fruits secs de postres
- Brioixeria o pastís

4. Si el partit és al vespre ?*

- Bereno abans
- Sopo abans
- Sopo després
- No prenc res

5. Entre l'àpat posterior del partit i l'espera del partit sols prendre algun aliment com a complement?*

- Fruita
- Iogurt amb cereals
- Barretes energètiques
- Barretes de musli
- Fruits secs

- Beguda isotònica
- Beguda hidroelectrolítica ad libitum
- Batuts concentrats
- Galetes
- Aigua
- ...altres

6. Què sols beure abans d'un partit per hidratar-te?*

- Només bec a l'hora de l'àpat posterior
- Entre l'àpat posterior i el partit bec aigua
- Bec just abans del partit una mica d'aigua
- Bec una beguda isotònica
- Beguda gasoses
- No tinc ganes de beure aigua
- No tinc ganes de beure res

7. Consideres que la teva dieta és adequada per abans de la competició?*

- Si
- No

ÀMBIT HIDRATACIÓ / NUTRICIÓ EN COMPETICIÓ O PARTIT

1. Aprofites de beure aigua durant el partit en el temps mort?*

- Si
- Si, només glopets
- Si, però m'agrada més beure una beguda energètica o isotònica
- No tinc mai set

2. En el període de descans entre dues parts t'hidrates?*

- Si, bec aigua
- Si, bec beguda energètica o isotònica
- Si, bec un batut concentrat
- Prenc barretes energètiques

- No prenc res

ÀMBIT D'HIDRATACIÓ / NUTRICIÓ DESPRÉS D'UNA COMPETICIÓ O PARTIT

1. Et peses després d'un partit o competició?*

- Si
- No
- De vegades

2. Perds pes sovint?*

- Si
- No
- De vegades

3. Després d'un partit t'hidrates amb...*

- Aigua
- Sucs de fruita
- Beguda isotònica
- No tinc ganes de beure
- ... altres

4. Després del partit ...*

- Menjo de seguida un entrepà
- Espero mitja hora per menjar un entrepà
- Espero mitja hora per entaular-me
- Espero 1h per menjar un entrepà
- Espero 1h per entaular-me
- Espero a menjar a l'hora de l'àpat següent al partit
- Prefereixo menjar fruita
- Prefereixo menjar una barreta de cereals
- No tinc gana

5. Què menges a l'hora de l'àpat després d'un partit?*

- No tinc gana
- Hortalisses i verdures: enciam, tomàquet, ceba, col, bròquil, cogombre, pèsols...
- Aliments integrals
- Crema de verdures
- Llegums: cigrons, mongetes, llenties, faves...
- Embotits
- Sopa de pasta
- Pasta amb salsa
- Pasta sense salsa
- Patates bullides
- Patates fregides
- Arròs bullit
- Paella d'arròs
- Gaspatxo
- Guisats
- Carn de vedella planxa
- Carn de porc planxa
- Carn de xai planxa
- Pollastre planxa
- Carn de vedella arrebossada
- Carn de porc arrebossada
- Pollastre arrebossat
- Peix planxa
- Peix fregit
- Peix arrebossat
- Marisc cru
- Marisc cuit
- Ous
- Fruita de postres
- Làctic de postres

- Fruits secs de postres
- Brioixeria o pastís