

# **ANNEXES:**

## **IMPACTE D'UN PROGRAMA HIIT DE 4 SETMANES DE DURACIÓ PER DISMINUIR EL PERCENTATGE DE GREIX CORPORAL EN DONES ACTIVES AMB SOBREPÈS LLEUGER DE 28 A 32 ANYS**

LÓPEZ SUÁREZ, José Manuel

---

Treball de Final de Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Dra. Anna M<sup>a</sup> Puig Ribera

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya

Vic, 15 de maig de 2015

| <b>Sumari</b>  | <b>Pàg.</b> |
|--|-------------|
| Annex 1: Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q).....  | 3           |
| Annex 2: Cuestionario de Evaluación Pre-participación de la AHA/ACSM para<br>Instalaciones de Salud / Aptitud Física ..... | 4           |
| Annex 3: Cuestionario Internacional de Actividad Física. Versión Corta. (IPA-Q short)                                      | 5           |
| Annex 4: Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA).....   | 7           |
| Annex: 5 Informe Antropométrico según el modelo del GREC de la FEMEDE (2008) ..  | 8           |
| Annex: 6 Graella de recol·lecció de dades antropomètriques .....   | 9           |
| Annex 7: Resultats de les avaluacions dels subjectes de la mostra (n=4).....   | 10          |
| Annex: 7.1 Composició Corporal expressada en percentatge (%).....  | 10          |
| Annex 7.2: Composició Corporal expressada en valor absolut (Kg) .....  | 11          |

# Annex 1: Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q).

Physical Activity Readiness  
Questionnaire-PAR-Q  
(revisado 2002)

## PAR-Q & YOU

(Un Cuestionario para Personas de 15 a 69 años)

La actividad física regular es divertida y saludable, y más personas cada día están comenzando a ser más activas. Ser más activo es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunos individuos deben consultar a un médico antes de iniciar un programa actividad física.

Si usted planifica involucrarse en más actividades físicas de los que está ahora, responda a las siete preguntas de los recuadros más abajo. Si usted tiene entre 15 a 69 años de edad, el cuestionario PAR-Q le indicará si necesita consultar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio o actividad física. Si usted tiene más de 69 años de edad, y no esta acostumbrado a estar activo, acuda a su médico.

El sentido común es la principal guía para contestar a estas preguntas. Favor de leer las preguntas con cuidado y responder cada una honestamente; marque SI o NO.

| SI                       | NO                       |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. ¿Alguna vez su medico le ha indicado que usted tiene un problema en el corazón, y que solamente puede llevar a cabo actividades físicas bajo la autorización de un médico? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. ¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. ¿En el último mes, le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos, o alguna vez ha perdido el conocimiento?   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo, en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse al aumentar la actividad física?                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. ¿Al presente, le receta su medico medicamentos (por ejemplo, pastillas de agua) para la presión arterial o problemas con el corazón?                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. ¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física?  |

Si

Usted

Respondió

### SI a una o más preguntas

Hable con su medico por teléfono o en persona, ANTES de comenzar, o estar, más activo físicamente, your doctor about the PAR-Q and which questions you o ANTES de tener una evaluación de salud. Informe a su médico que realizó

- You may be able to do any activity you want — as long as you start slowly and build up gradually. Or, you may need to restrict your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kinds of activities you wish to participate in and follow his/her advice.
- Find out which community programs are safe and helpful for you.

### NO to all questions

If you answered NO honestly to all PAR-Q questions, you can be reasonably sure that you can:

- start becoming much more physically active – begin slowly and build up gradually. This is the safest and easiest way to go.
- take part in a fitness appraisal – this is an excellent way to determine your basic fitness so that you can plan the best way for you to live actively. It is also highly recommended that you have your blood pressure evaluated. If your reading is over 144/94, talk with your doctor before you start becoming much more physically active.

### DELAY BECOMING MUCH MORE ACTIVE:

- if you are not feeling well because of a temporary illness such as a cold or a fever – wait until you feel better; or
- if you are or may be pregnant – talk to your doctor before you start becoming more active.

**PLEASE NOTE:** If your health changes so that you then answer YES to any of the above questions, tell your fitness or health professional. Ask whether you should change your physical activity plan.

Informed Use of the PAR-Q: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada, and their agents assume no liability for persons who undertake physical activity, and if in doubt after completing this questionnaire, consult your doctor prior to physical activity.

**No changes permitted. You are encouraged to photocopy the PAR-Q but only if you use the entire form.**

NOTE: If the PAR-Q is being given to a person before he or she participates in a physical activity program or a fitness appraisal, this section may be used for legal or administrative purposes.

"I have read, understood and completed this questionnaire. Any questions I had were answered to my full satisfaction."

NAME \_\_\_\_\_

SIGNATURE \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_

SIGNATURE OF PARENT  
or GUARDIAN (for participants under the age of majority) \_\_\_\_\_

WITNESS \_\_\_\_\_

**Nota: Este cuestionario es válido para un máximo de 12 meses a partir de la fecha en que se completa y se convierta en inválido si su problema de salud cambia, de manera que debería contestar SI a cualquiera de las siete preguntas.**



© Canadian Society for Exercise Physiology www.csep.ca/forms

## Annex 2: Cuestionario de Evaluación Pre-participación de la AHA/ACSM para Instalaciones de Salud / Aptitud Física

### Cuestionario de Evaluación Pre-participación de la AHA/ACSM para Instalaciones de Salud/Aptitud Física

Evalúe su estado de salud al *marcar* todos los renglones que mejor describan su problema de salud

---

#### Historial

Usted ha tenido:

- un ataque cardíaco
- cirugía en el corazón
- cateterización cardíaca
- angioplastia coronaria (PTCA)
- marcapaso/implantable cardíaco
- desfibrilador/disturbios del ritmo
- enfermedad de las válvulas de corazón
- fallo cardíaco
- trasplante del corazón
- enfermedad cardíaca congénita

Si ha marcado cualquiera de las opciones de esta sección, tiene que consultar a su médico, o cualquier otro proveedor para el cuidado de la salud, antes de realizar ejercicio. Puede que necesite visitar a un **personal cualificado médicamente**.

#### Síntomas

- Siente molestia en el pecho cuando realiza esfuerzos.
- Experimentas dificultades en la respiración sin razón alguna.
- Experimentas mareos, se ha desmayado o perdido el conocimiento.
- Tiene hinchazón en el tobillo.
- Tiene la sensación incómoda de un pulso fuerte o rápido.
- Tomas medicamentos para el corazón.

#### Otros posibles problemas de salud

- Tienes diabetes.
- Tienes asma o cualquier otra enfermedad pulmonar.
- Tienes sensación de quemazón o calambres en tus piernas cuando caminas distancias cortas.
- Tienes problemas óseo-musculares que limitan su actividad física.
- Tiene inquietudes sobre la seguridad de los ejercicios.
- Toma medicamentos prescritos.
- Está embarazada.

---

#### Factores de riesgo cardiovasculares

- Usted es un hombre  $\geq 45$  años de edad.
- Usted es una mujer  $\geq 55$  años de edad, y tuvo una histerectomía, o está en etapa de post-menopausia.
- Usted fuma, o dejó de fumar, en los últimos seis meses.
- Su presión arterial es  $\geq 140/90$  mm Hg.
- No conoce cuál es su presión arterial.
- Toma medicamentos para la presión arterial.
- Su nivel de colesterol sanguíneo es  $\geq 200$  mg/dL.
- No conoce su nivel de colesterol sanguíneo.
- Tiene un familiar cercano que ha sufrido un ataque al corazón antes de los 55 años de edad (padre o hermano), o antes de los 65 años de edad (madre o hermana).
- Usted es una persona sedentaria (i.e., hace  $<30$  minutos de actividad física mínimo 3 veces por semana).
- Tiene un índice de masa corporal  $\geq 30$  kg/m<sup>2</sup>.
- Tiene una diabetes latente (pre-diabetes).
- No sabe si tiene una diabetes latente.

Si ha marcado dos o más opciones en esta sección, debe consultar a su médico o el proveedor para el cuidado de la salud apropiado, antes de hacer ejercicio. Podría obtener beneficios si asiste a un lugar que tenga **personal preparado** para que guíe su programa de ejercicio.

- 
- Ninguna de las anteriores

Puedes ser capaz de realizar ejercicios de manera segura, sin tener que consultar a un médico, en cualquier instalación que cumpla con las necesidades de su programa de ejercicio.

## Annex 3: Cuestionario Internacional de Actividad Física. Versión Corta. (IPA-Q short)

### CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa → **Pase a la pregunta 3**

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

\_\_\_\_\_ horas por día

\_\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

\_\_\_\_\_ días por semana

Ninguna actividad física moderada → **Pase a la pregunta 5**



4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas **moderadas**?

\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

\_\_\_\_ días por semana

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días **caminando**?

\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permanenció **sentado(a)** en la semana en los **últimos 7 días**. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

7. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un día en la semana?


\_\_\_\_ horas por día  
\_\_\_\_ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

## Annex 4: Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA)

| ANEXO I. Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario - CFCA |                      |        |
|---|----------------------|--------|
| LISTADO DE ALIMENTOS  | ¿CUÁNTAS VECES COME? |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Leche   |                      |        |
| Yogur   |                      |        |
| Chocolate: tableta, bombones, "Kit Kat", "Mars"...                |                      |        |
| Cereales inflados de desayuno ("Corn-Flakes", "Kellog's")         |                      |        |
| Galletas tipo "maría"   |                      |        |
| Galletas con chocolate, crema...                                  |                      |        |
| Magdalenas, bizcocho...   |                      |        |
| Ensamada, donut, croissant...                                     |                      |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Ensalada: lechuga, tomate, escarola...                            |                      |        |
| Judías verdes, acelgas o espinacas                                |                      |        |
| Verduras de guarnición: berenjena, champiñones                    |                      |        |
| Patatas al horno, fritas o hervidas                               |                      |        |
| Legumbres: lentejas, garbanzos, judías...                         |                      |        |
| Arroz blanco, paella  |                      |        |
| Pasta: fideos, macarrones, espaguetis...                          |                      |        |
| Sopas y cremas  |                      |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Huevos  |                      |        |
| Pollo o pavo  |                      |        |
| Ternera, cerdo, cordero (bistec, empanada,...)                    |                      |        |
| Carne picada, longaliza, hamburguesa                              |                      |        |
| Pescado blanco: merluza, mero,...                                 |                      |        |
| Pescado azul: sardinas, atún, salmón,...                          |                      |        |
| Marisco: mejillones, gambas, langostinos, calamares,...           |                      |        |
| Croquetas, empanadillas, pizza                                    |                      |        |
| Pan (en bocadillo, con las comidas,...)                           |                      |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Jamón salado, dulce, embutidos                                    |                      |        |
| Queso blanco o fresco (Burgos,...) o bajo en calorías             |                      |        |
| Otros quesos: curados o semicurado, cremosos                      |                      |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Frutas cítricas: naranja, mandarina,...                           |                      |        |
| Otras frutas: manzana, pera, melocotón, plátano...                |                      |        |
| Frutas en conserva (en almíbar...)                                |                      |        |
| Zumos de fruta natural  |                      |        |
| Zumos de fruta comercial  |                      |        |
| Frutos secos: cacahuets, avellanas, almendras,...                 |                      |        |
| Postres lácteos: natillas, flan, requesón                         |                      |        |
| Pasteles de crema o chocolate                                     |                      |        |
| Bolsas de aperitivos («chips», «chetos», «fritos»...)             |                      |        |
| Golosinas: gominolas, caramelos...                                |                      |        |
| Helados   |                      |        |
|   | A LA SEMANA          | AL MES |
| Bebidas azucaradas ("coca-cola", "Fanta"...)                      |                      |        |
| Bebidas bajas en calorías (coca-cola light...)                    |                      |        |
| Vino, sangría   |                      |        |
| Cerveza   |                      |        |
| Cerveza sin alcohol   |                      |        |
| Bebidas destiladas: whisky, ginebra, coñac,...                    |                      |        |

## Annex: 5 Informe Antropométrico según el modelo del GREC de la FEMEDE (2008)



### INFORME ANTROPOMÉTRICO.

Según modelo del GREC de la FEMEDE. (2008)

(Insertar Logo aquí)

ESCRIBA AQUÍ LO QUE QUIERA QUE APAREZCA EN EL INFORME Y QUE LO PERSONALICE (EJEMPLO DIRECCIÓN).

**Sujeto:** 4 (Tercer Informe)    **F. Toma:** 02/05/2015    **M ó H:** M

**F. Nacim.:** 01/02/1983    **Edad:** 32,35    **Deporte:** \_\_\_\_\_

**Equipo/Modalidad:** \_\_\_\_\_    **Grupo:** Adulto 31-55    **Etnia:** CH

**Fase Entto.:** \_\_\_\_\_    **Antropometrista:** Jose Manuel López Suárez

#### DATOS ANTROPOMÉTRICOS REGISTRADOS:

|                                   |       |                            |      |
|-----------------------------------|-------|----------------------------|------|
| Peso (kg)                         | 68,7  | Perímetro Muela Media (cm) | 51,5 |
| Talla ó Estatura (cm)             | 167,0 | Perímetro Pierna (cm)      | 38,9 |
| Diámetro Biscramial (cm)*         |       | Perímetro Tabilla (cm)     | 21,1 |
| Diámetro Transversal Tórax (cm)*  |       | Pliegu Trícops (mm)        | 18,5 |
| Diámetro Antero-Post. Tórax (cm)* |       | Pliegu Subocapular (mm)    | 16,0 |
| Diámetro Bilioacortal (cm)*       |       | Pliegu Bíceps (mm)         | 8,5  |
| Diámetro Húmero (cm)              | 6,1   | Pliegu Pectoral (mm)       | 14,5 |
| Diámetro Muñeca (cm)              | 5,1   | Pliegu Axilar (mm)         | 13,5 |
| Diámetro Femur (cm)               | 8,8   | Pliegu Iliocortal (mm)     | 15,5 |
| Diámetro Tabilla (cm)             | 6,8   | Pliegu Supracarpal (mm)    | 13,0 |
| Perímetro Braza Relajada (cm)     | 26,2  | Pliegu Abdominal (mm)      | 20,5 |
| Perímetro Braza Contraída (cm)    | 27,8  | Pliegu Muela Anterior (mm) | 21,5 |
| Perímetro de Antobraza (cm)       | 23,7  | Pliegu Pierna Medial (mm)  | 16,5 |
| Perímetro de Muñeca (cm)          | 14,4  | *Z* - IMPEDANCIA (Ohm)     |      |
| Perímetro Cuello (cm)             | 30,7  | *R* - RESISTENCIA (Ohm)    |      |
| Perímetro Abdominal Mínima (cm)   | 69,5  | *Kc* - REACTANCIA (Ohm)    |      |
| Perímetro Abdominal Media (cm)    |       | Perímetro mazaortral (cm)  |      |
| Perímetro Glútea (cm)             | 100,1 | ADICIONAL 1                |      |
| Perímetro Muela 1cm (cm)          | 60,6  | ADICIONAL 2                |      |

#### Índices Corporales:

**I.M.C.:** 24,6

**I. Ponderal:** 40,8

**Ind. Cintura/Glúteo:**

**Valor:** 0,634

**Observaciones:**

**SOMATOTIPO:**

|            |     |
|------------|-----|
| Endomorfo: | 4,9 |
| Mesomorfo: | 4,0 |
| Ectomorfo: | 1,3 |

#### COMPOSICIÓN CORPORAL (ANTROPOMETRÍA):

| Componente             | Porcentaje | Peso (kg) | Fórmula         | Driakwater |
|------------------------|------------|-----------|-----------------|------------|
| M. Grasa               | 30,30      | 20,81     | Dumin-Wom.      | 17,49      |
| M. Osea                | 13,69      | 9,40      | Rocha           | 12,46      |
| M. Muscular            | 33,07      | 22,72     | Lee             | #¡VALOR!   |
| Resto                  | 22,95      | 15,76     | 100X(100-H0-HH) | #¡VALOR!   |
| <b>Total D-w. (%):</b> |            |           |                 | #¡VALOR!   |

#### COMP. CORPORAL (BIOIMPEDANCIA):

| Componente  | Porcentaje | Peso (kg) | Fórmula        |
|-------------|------------|-----------|----------------|
| M. Grasa    | #¡VALOR!   | #¡VALOR!  | Peso-MLG       |
| M. Muscular | #¡VALOR!   | #¡VALOR!  | Janssen        |
| M.L.G       | #¡VALOR!   | #¡VALOR!  | Ver abajo (*3) |

#### OTRAS FÓRMULAS ESPECÍFICAS:

(\*1) Arriba se indica la media de las 4 fórmulas    (\*2) Arriba se indica la media de las 2 fórmulas

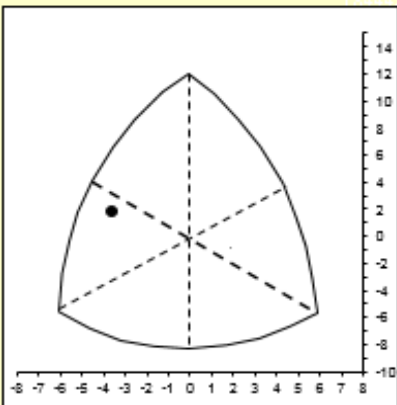
| Deportistas | Faulkner | Carter | J-Pollock** | Withers  | Obesos    | Rocha | Martin |
|-------------|----------|--------|-------------|----------|-----------|-------|--------|
| % M. Grasa  | 22,38    | 19,99  | 17,69       | #¡VALOR! | % M. Osea | 13,69 | 10,40  |

(\*3) Arriba se indica la media de las 3 fórmulas    (\*4) Arriba se indica la media de las 2 fórmulas

| RESULTADOS BIOIMPEDANCIA | ADULTO   | Kyle     | Sun      | Segal    | ADULTO     | Baumgartner | Deurenberg |
|--------------------------|----------|----------|----------|----------|------------|-------------|------------|
| M.L.G (kg)               | #¡VALOR! | #¡VALOR! | #¡VALOR! | #¡VALOR! | M.L.G (kg) | #¡VALOR!    | #¡VALOR!   |

\*\* Jackson y Pollock (fórmula de 7 pliegos)

#### SOMATOCARTA



NOTA: Verán en prueba. Informar sobre cualquier posible error a manuel.sillera@upm.es    © Manuel Sillera Quintana.



## Annex: 6 Graella de recol·lecció de dades antropomètriques

| Subjecte  |          |          |         |
|---|----------|----------|---------|
| Data de Naixament   |          |          |         |
| Edat  |          |          |         |
| Gènere  |          |          |         |
| Variable Antropometrica   | Pressa 1 | Pressa 2 | Mitjana |
| Pes (Kg)  |          |          |         |
| Talla o alçada  |          |          |         |
| Diàmetre húmer (cm)   |          |          |         |
| Diàmetre canell (cm)  |          |          |         |
| Diàmetre femur (cm)   |          |          |         |
| Diàmetre tornell (cm)   |          |          |         |
| Perímetre braç relaxat (cm)   |          |          |         |
| Perímetre braç contret (cm)   |          |          |         |
| Perímetre avantbraç (cm)  |          |          |         |
| Perímetre canell (cm)   |          |          |         |
| Perímetre coll (cm)   |          |          |         |
| Perímetre abdominal mínim (Cm)  |          |          |         |
| Perímetre glutí (cm)  |          |          |         |
| Perímetre cuixa 1 cm (cm)   |          |          |         |
| Perímetre cuixa Mitjà (cm)  |          |          |         |
| Perímetre cama (cm)   |          |          |         |
| Perímetre tornell (cm)  |          |          |         |
| Plec tríceps (mm)   |          |          |         |
| Plec subescapular (mm)  |          |          |         |
| Plec bíceps (mm)  |          |          |         |
| Plec pectoral (mm)  |          |          |         |
| Plec aixella (mm)   |          |          |         |
| Plec ileocrestal (mm)   |          |          |         |
| Plec supraespinal (mm)  |          |          |         |
| Plec abdominal (mm)   |          |          |         |
| Plec cuixa Anterior (mm)  |          |          |         |
| Plec cama Mitjà(mm)   |          |          |         |
| Observacions  |          |          |         |
| <p>Ha estat informat prèviament dels objectius d'aquest estudi i dono el meu consentiment per a utilitzar les meves dades amb fins d'investigació i de publicacions en futures comunicacions científiques, sempre que es mantingui el meu anonimat. Com a resultat d'aquest estudi s'em proporcionarà una còpia dels meus resultats antropomètrics i un informe dels mateixos amb la major brevetat possible.</p> |          |          |         |
| Signatura   |          |          |         |

## Annex 7: Resultats de les avaluacions dels subjectes de la mostra (n=4)

### Annex: 7.1 Composició Corporal expressada en percentatge (%)

| Avaluació Inicial               | Subjecte 1 | Subjecte 2 | Subjecte 3 | Subjecte 4 | Mitjana |
|---------------------------------|------------|------------|------------|------------|---------|
| <b>Pes (Kg)</b>                 | 73,2       | 64,7       | 72,1       | 70,8       | 70,20   |
| <b>IMC</b>                      | 24,7       | 25,6       | 24,9       | 25,4       | 25,15   |
|                                 |            |            |            |            |         |
| <b>M. Grassa %</b>              | 28,85      | 31,35      | 29,94      | 31,84      | 30,50   |
| <b>M. Òssia %</b>               | 12,76      | 12,96      | 13,19      | 13,28      | 13,05   |
| <b>M. Muscular %</b>            | 27,83      | 30,24      | 27,19      | 30,41      | 28,92   |
| <b>M. Residual %</b>            | 30,56      | 25,45      | 29,69      | 24,47      | 27,54   |
| <b>Avaluació prèvia HIIT</b>    |            |            |            |            |         |
| <b>Pes (Kg)</b>                 | 72,6       | 65,1       | 71,5       | 70,4       | 69,90   |
| <b>IMC</b>                      | 24,5       | 25,8       | 24,7       | 25,2       | 25,05   |
|                                 |            |            |            |            |         |
| <b>M. Grassa %</b>              | 28,59      | 31,45      | 29,34      | 31,65      | 30,26   |
| <b>M. Òssia %</b>               | 12,57      | 13,03      | 13,3       | 13,51      | 13,10   |
| <b>M. Muscular %</b>            | 28,77      | 30,52      | 28,08      | 30,64      | 29,50   |
| <b>M. Residual %</b>            | 30,07      | 25         | 29,28      | 24,2       | 27,14   |
| <b>Avaluació posterior HIIT</b> |            |            |            |            |         |
| <b>Pes (Kg)</b>                 | 70,8       | 62,7       | 70,8       | 68,7       | 68,25   |
| <b>IMC</b>                      | 23,9       | 24,8       | 24,5       | 24,6       | 24,45   |
|                                 |            |            |            |            |         |
| <b>M. Grassa %</b>              | 27,4       | 29,62      | 27,68      | 30,3       | 28,75   |
| <b>M. Òssia %</b>               | 13,15      | 13,49      | 13,46      | 13,69      | 13,45   |
| <b>M. Muscular %</b>            | 31,05      | 32,56      | 30,07      | 33,07      | 31,69   |
| <b>M. Residual %</b>            | 28,4       | 24,33      | 28,8       | 22,95      | 26,12   |

## Annex 7.2: Composició Corporal expressada en valor absolut (Kg)

| Avaluació Inicial                  | Subjecte 1 | Subjecte 2 | Subjecte 3 | Subjecte 4 | Mitjana |
|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|---------|
| <b>Pes (Kg)</b>                    | 73,2       | 64,7       | 72,1       | 70,8       | 70,20   |
| <b>IMC</b>                         | 24,7       | 25,6       | 24,9       | 25,4       | 25,15   |
| <b>M. Grassa (kg)</b>              | 21,12      | 20,28      | 21,58      | 22,55      | 21,38   |
| <b>M. Òssia (kg)</b>               | 9,34       | 8,39       | 9,51       | 9,4        | 9,16    |
| <b>M. Muscular (kg)</b>            | 20,37      | 19,57      | 19,6       | 21,53      | 20,27   |
| <b>M. Residual (kg)</b>            | 22,37      | 16,46      | 21,4       | 17,32      | 19,39   |
| <b>Avaluació Prèvia al HIIT</b>    |            |            |            |            |         |
| <b>Pes (Kg)</b>                    | 72,6       | 65,1       | 71,5       | 70,4       | 69,90   |
| <b>IMC</b>                         | 24,5       | 25,8       | 24,7       | 25,2       | 25,05   |
| <b>M. Grassa (kg)</b>              | 20,76      | 20,47      | 20,98      | 22,28      | 21,12   |
| <b>M. Òssia (kg)</b>               | 9,12       | 8,48       | 9,51       | 9,51       | 9,16    |
| <b>M. Muscular (kg)</b>            | 20,88      | 19,87      | 20,08      | 21,57      | 20,60   |
| <b>M. Residual (kg)</b>            | 21,83      | 16,27      | 20,94      | 17,04      | 19,02   |
| <b>Avaluació Posterior al HIIT</b> |            |            |            |            |         |
| <b>Pes (Kg)</b>                    | 70,8       | 62,7       | 70,8       | 68,7       | 68,25   |
| <b>IMC</b>                         | 23,9       | 24,8       | 24,5       | 24,6       | 24,45   |
| <b>M. Grassa (kg)</b>              | 19,4       | 18,57      | 19,59      | 20,81      | 19,59   |
| <b>M. Òssia (kg)</b>               | 9,31       | 8,46       | 9,53       | 9,4        | 9,18    |
| <b>M. Muscular (kg)</b>            | 21,98      | 20,42      | 21,29      | 22,72      | 21,60   |
| <b>M. Residual (kg)</b>            | 20,11      | 15,25      | 20,39      | 15,76      | 17,88   |