

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1: RDAs de energia e proteínas para adolescentes.	6
Tabela 2: Dados relativos à idade, peso e altura dos atletas.	21
Tabela 3: Dados relativos à caracterização da amostra, por modalidade.	21
Tabela 4: Comparação entre os gastos energéticos, as calorias consumidas e as calorias que deviam ser consumidas em função do peso.	24
Tabela 5: Apresentação dos resultados obtidos do hidratos de carbono referentes ao dia antes, durante e após a competição e a média por modalidade.	28
Tabela 6: Apresentação dos resultados obtidos das proteínas referentes ao dia antes, durante e após a competição e a média por modalidade.	30
Tabela 7: Apresentação dos resultados obtidos dos ácidos gordos e da média por modalidade.	32