

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA**



**ESTUDO COMPARATIVO DA INGESTÃO  
NUTRICIONAL ENTRE OS JOVENS NADADORES  
E OS JOVENS JUDOCAS**

Monografia de Licenciatura, realizada no âmbito do Seminário de Nutrição e desporto, no ano lectivo de 2008/2009, sob coordenação da Professora Doutora Ana Teixeira e sob orientação do Professor Alain Massart.

**Margarida Rosa Barros Lopes**

**COIMBRA  
2009**

## AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, quero deixar um agradecimento muito especial ao meu “namoro” pela ajuda e paciência que teve para comigo durante este ano lectivo. Ao meu filho Bernardo um beijo do tamanho do mundo!!!!

À minha linda família que continuaram a apoiar a minha ambição profissional.

Quero o manifestar os meus agradecimentos ao Professor Alain Massart pela ajuda, orientação e disponibilidade constante que teve para comigo, pois nunca deixou de me apoiar ou responder às minhas dúvidas. Muito Obrigada!!!

Não posso deixar de agradecer ao Pedro Morouço, professor e amigo, pela ajuda constante e pela paciência que demonstrou. Sei que fui chata!! Obrigada.

À Filipa e ao Ricardo, “companheiros” do estágio, pela colaboração prestada no decorrer deste trabalho.

Por último agradeço aos atletas e treinadores que tornaram possível a recolha de dados que foi fundamental para a elaboração deste estudo.

---

## ÍNDICE GERAL

<b>AGRADECIMENTOS</b>	I
<b>ÍNDICE GERAL</b>	II
<b>ÍNDICE DE TABELAS</b>	V
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	VI
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	VII
<b>LISTA DE ABREVIATURAS</b>	VIII
<b>RESUMO</b>	IX
<b>ABSTRAT</b>	X
<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO</b>	1
1.1 - Enquadramento do estudo	1
1.2 - Objectivos do estudo	2
1.3 - Definição de hipóteses	2
1.4 - Estrutura	2
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA</b>	4
2.1 - Natação	4
2.2 - Judo	4
2.3 - Alimentação no Desporto	5
2.4 - Necessidades Energéticas	6
2.5 - Macronutrientes	7
2.5.1 - Hidratos de Carbono	7
2.5.2 - Proteínas	8
2.5.3 - Lípidos	9
2.6 - Micronutrientes	9
2.6.1 - Vitaminas	10
2.6.2 - Sais Minerais	11
2.7 - Hidratação	12
2.8 - Alimentação em Período de Treino	14

---

2.9 - Alimentação da Competição	14
2.9.1 - Fase Pré-Competição	14
2.9.2 - Fase Competição	15
2.9.3 - Fase Pós-Competição	15
2.10 - Avaliação Dietética	16
2.10.1 - Métodos Retrospectivos	17
2.10.1.1 - Recordatório Dietético de 24 horas	17
2.10.1.2 - Questionário de Frequência Alimentar	18
2.10.2 - Métodos Prospectivos	18
2.10.2.1 - Registo Diário	18
2.10.2.2 - Pesagem Directa de Alimentos	19
<b>CAPÍTULO III – METODOLOGIA</b>	<b>20</b>
3.1 - Caracterização da Amostra	20
3.1.1 - Selecção da amostra	20
3.1.2 - Amostra	20
3.2 - Instrumentos	22
3.3 - Procedimentos	22
3.3.1 - Aplicação dos instrumentos	22
3.3.2 - Tratamento estatístico	23
<b>CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS</b>	<b>24</b>
4.1 – Necessidades Energéticas	24
4.2 - Macronutrientes	26
4.2.1 - Hidratos de Carbono	26
4.2.2 - Proteínas	28
4.2.3 - Lípidos	30
4.3 - Micronutrientes	33
4.3.1 - Vitaminas	33
4.3.1.1 - Vitamina A	33
4.3.1.2 - Vitamina C	34
4.3.1.3 - Vitamina D	34
4.3.1.4 - Vitamina B12	35

---

4.3.1.5 - Ácido Fólico	36
4.3.2 - Sais Minerais	37
4.3.2.1 - Ferro	37
4.3.2.2 - Cálcio	38
4.4 - Líquidos	38
<b>CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS DADOS</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO VI – CONCLUSÕES, LIMITAÇÕES E RECOMENDAÇÕES</b>	<b>45</b>
6.1 - Conclusões	45
6.2 - Limitações	46
6.3 - Recomendações	46
<b>CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>48</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>51</b>