

## RESUMO

O objectivo deste estudo foi analisar e comparar qualitativamente e quantitativamente a ingestão nutricional dos atletas nadadores e judocas. A amostra foi constituída por dezasseis atletas, oito nadadores (4 raparigas e 4 rapazes) e oito judocas (4 raparigas e 4 rapazes). A metodologia empregue foi do tipo exploratória, através de uma pesquisa descritiva e inferencial, utilizando para o efeito um questionário - *Registo Alimentar* - para registo dos alimentos e bebidas ingeridas durante sete dias. Os principais resultados indicaram que os atletas nadadores garantem as necessidades energéticas em função do peso enquanto que os judocas não. O valor do consumo energético é superior nos nadadores em relação aos dos judocas. Nos gastos energéticos, os nadadores e os judocas, não ingerem calorias necessárias para compensar a energia dispendida. No geral, os atletas apresentam carências ao nível dos hidratos de carbono. Todos os atletas apresentam aportes necessários em relação às proteínas e aportes superiores aos lípidos. Nos micronutrientes (e.g. vitamina A e D, ácido fólico, cálcio e ferro) os atletas apresentam uma ingestão insuficiente ao recomendado. Já nas vitaminas C e B12 ultrapassam as doses recomendadas. Observou-se ainda que, a ingestão de líquidos apresentam deficits significativos em relação às doses recomendadas e que os nadadores apresentam um valor superior no consumo de líquidos em relação aos judocas.

**Palavras-Chave:** Ingestão nutricional; calorias; judo; natação.

## ABSTRACT

The aim of this study was to analyze and compare qualitatively and quantitatively the nutritional intake of swimmers and Judokas athletes. The sample consisted of sixteen players, eight swimmers (4 girls and 4 boys) and eight Judokas (4 girls and 4 boys). The methodology used was the exploratory type, through a descriptive and inferential, using for that purpose a questionnaire - Food Registration - for registration of food and drink consumed for seven days. The main results indicated that athletes swimmers ensuring the energy needs in terms of the weight while Judokas don't. The value of energy consumption is higher in swimmers on the Judokas. In energy expenditure, the swimmers and Judokas don't eat calories to compensate for energy spent. In general, athletes have deficiencies at the level of carbohydrates. All athletes have contributions required for protein and greater contributions for fat intakes. In micronutrients (e.g. vitamin A and D, folic acid, calcium and iron), the athletes have an inadequate intake to recommended. In vitamins C and B12 exceed the recommended doses. It was also observed that the intake of liquids has significant deficits in relation to recommended doses and that the swimmers have a higher value in the consumption of liquids than Judokas.

**Key words:** nutritional intake, calories, judo, swimming.