

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Após efectuado o enquadramento teórico dos vários conceitos no estudo, bem como uma revisão geral dos diversos autores que produziram trabalhos na área da investigação em causa, torna-se fundamental apresentar os procedimentos metodológicos adoptados no presente estudo.

Neste capítulo iremos descrever o percurso efectuado ao longo de toda a investigação. Será realizada a caracterização da amostra e serão identificados e descritos os instrumentos e os procedimentos.

3.1 - CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

3.1.1 - Selecção da amostra

Para a realização deste trabalho, seleccionámos uma amostra que permitisse um contacto acessível podendo assim acompanhar de perto todo o processo.

Para a obtenção da amostra foram contactados os clubes e os respectivos treinadores, com o intuito de ser explicado os objectivos e finalidades do presente estudo. Também foi transmitido, que posteriormente seriam fornecidos todos os resultados dos dados obtidos sobre a dieta dos atletas e quais as recomendações necessárias, podendo assim melhorar o desempenho físico dos mesmos.

A amostra é constituída por oito atletas de natação do Clube Bairro dos Anjos de Leiria e por oito atletas de judo do Judo Clube da Marinha Grande. Os elementos da amostra são do género feminino e masculino, com idades compreendidas do 13 aos 18 anos.

3.1.2 – Amostra

A amostra é constituída por 16 atletas (n=16), como se pode observar através dos dados representados na tabela 2.

Tabela 2: Dados relativos à idade, peso e altura dos atletas.

Atletas	Idade	Peso	Altura
1	16	63	169
2	15	55	168
3	16	52	167
4	13	49	157
5	18	76	188
6	17	60	170
7	14	65	177
8	18	80	187
9	13	51	160
10	13	48	154
11	16	60	166
12	15	57	159
13	14	65	174
14	18	73	175
15	16	66	179
16	16	85	193
Média ± dp	15,50 ± 1,75	62,81 ± 11,14	171,44 ± 11,42

Os 16 atletas, apresentam uma média de idade $M = 15,50 \pm 1,75$; de peso $M = 62,81 \pm 11,14$ e altura $M = 171,44 \pm 11,42$.

Na tabela 3, estão representados, por modalidade, os dados obtidos para a caracterização.

Tabela 3: Dados relativos à caracterização da amostra, por modalidade.

	Modalidade	Média	Desvio padrão
Idade	Natação (n=8)	15,88	1,808
	Judo (n=8)	15,12	1,727
Altura	Natação	1,7287	,10548
	Judo	1,7000	,12784
Peso	Natação	62,588	11,0268
	Judo	63,262	12,0208
Anos de prática	Natação	11,25	2,605
	Judo	10,50	2,000
Treino por dia (minutos)	Natação	186	32,266
	Judo	161	15,526

Relativamente aos atletas nadadores, 4 são do género feminino e 4 do género masculino, com uma média de idades $M = 15,88 \pm 1,808$. Apresentam uma média de altura $M = 1,72 \pm 0,1058$; de peso $M = 62,588 \pm 11,026$ e anos de prática $M = 11,25 \pm 2,605$. Estes atletas treinam 6 dias por semana e a média de treino por dia é $M = 186 \pm$

32,266. Dos oito nadadores, 5 realizam treinos bidirários em três dias na semana e apenas um nadador em 5 dias da semana.

Os atletas judocas, também 4 são do género feminino e 4 do género masculino, com uma média de idades $M= 15,12 \pm 1,727$. Apresentam uma média de altura $M= 1,700 \pm 0,127$; de peso $M= 63,262 \pm 12,020$ e anos de prática $M=10,50 \pm 2,00$. Em relação aos treinos, os judocas treinam 6 dias por semana e a média de treino por dia é $M = 161 \pm 15,526$.

No que respeita ao escalão, dos oito nadadores 2 são juvenis, 4 são juniores e 2 seniores. Nos atletas judocas 2 são juvenis, 2 são esperança e 4 são juniores.

Comparando as duas modalidades, podemos observar através da tabela 3, que a diferença do peso dos nadadores não é significativa ($p = 0,916$) em relação aos judocas, e que não existem grandes diferenças nos outros parâmetros analisados. Apenas divergem no parâmetro que diz respeito às horas de treino diárias, em que os nadadores apresentam valores superiores aos judocas.

3.2 - INSTRUMENTOS

Para a concretização deste estudo utilizou-se um dos métodos prospectivos para a recolha de dados da ingestão dos nutrientes.

O método prospectivo usado foi o *Registo Diário*, questionário este que consiste em o atleta registar os alimentos e as bebidas consumidas, incluindo a descrição do método de preparo e a marca dos produtos, por um período específico de tempo (geralmente 3 a 7 dias). Outras informações também podem ser obtidas, como local e horário das refeições. O período utilizado para este estudo foi de sete dias, onde estava incluído um dia da competição.

Também foi utilizado um questionário para a recolha da informação acerca dos dados pessoais dos atletas como o género, idade, altura, peso, dias e horas de treino, etc.

3.3 – PROCEDIMENTOS

3.2.1 – Aplicação dos instrumentos

Depois da selecção da amostra e da elaboração dos questionários procedeu-se à aplicação dos mesmos junto dos atletas.

A aplicação dos questionários ocorreu durante o final do mês de Janeiro e início do mês de Fevereiro. Antes do preenchimento dos questionários, foi realizada uma explicação pormenorizada, transmitindo qual a finalidade para o qual os atletas estavam a fornecer os seus dados e a importância da sinceridade no preenchimento dos mesmos. Todos os atletas, após estes esclarecimentos, mostraram-se receptivos ao estudo. Foi realizada uma explicação concisa sobre as normas de preenchimento dos questionários.

Relativamente ao questionário “*Registo Diário*” que os atletas preencheram durante sete dias, a explicação foi acompanhado com exemplos muito concretos para que posteriormente não surgissem dúvidas. Em anexo a este questionário, os atletas recebem um documento onde constavam referências das porções alimentares para facilitar o registo dos alimentos e bebidas ingeridas. Nesse documento estavam presentes referências, modelos ou figuras de alimentos, volumes de líquidos, tamanho e quantidades de alimentos.

3.2.2 – Tratamento estatístico

Para todos os dados recolhidos nesta investigação, foi criada uma base de dados no programa Microsoft Excel, onde foram analisados dados através de técnicas de estatística descritiva, e posteriormente utilizámos técnicas de estatística inferencial com a versão 16 do programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) para o Windows, versão copyright © SPSS, Inc.

No que respeita ao tratamento estatístico, utilizaremos a estatística descritiva, como forma de apresentação dos cálculos dos diferentes parâmetros estatísticos, de modo a analisar os dados referentes à amostra e dados referentes a alguns nutrientes. Para isso, recorreremos ao cálculo da média como medida de tendência central e ao desvio padrão como medida de dispersão.

Numa segunda fase, e relativamente à estatística inferencial, empregámos testes não paramétricos para amostras apareadas com o Teste de Wilcoxon e empregámos testes não paramétricos para amostras não apareadas com o Teste de Man-Whitney de forma a verificar a existência ou não de diferenças estatisticamente significativas.

Os cálculos dos dados alimentar foram obtidos em base da Tabela da composição de alimentos do Instituto Nacional De Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006)

Os gastos energéticos totais foram avaliados em função da fórmula de Harris e Benedict acrescentado da avaliação do gasto calórico da prática desportiva.