

**Universidade de Coimbra**

**Faculdade de ciências do desporto e educação física**



## **Nutrição e o Desporto**

Estudo avaliativo de uma alimentação correcta para praticantes de modalidades de longa duração e intensidade média ou baixa.

Monografia da Licenciatura em Educação Física,  
realizada no Âmbito do Seminário: “nutrição e o  
Desporto”

Coordenadora: Professora Ana Teixeira

Orientador: Dr. Alain Massart

## Agradecimentos

Estando este trabalho englobado no culminar de uma das mais importantes etapas da minha vida, a de estudante que possui muitos momentos de empenho árduo, de desenvolvimento pessoal e de crescimento pessoal como homem, não posso deixar passar em claro toda a ajuda e apoio que recebi de diversas pessoas ao longo de todo este percurso. Assim, não poderei deixar de expressar o meu profundo reconhecimento e sinceros agradecimentos.

Ao Professor Alain Massart pela disponibilidade que sempre demonstrou, o apoio e força que deu para a realização e finalização deste trabalho.

À Professora Cristina Senra, que sempre esteve disponível e sempre me ajudou em tudo o que precisei, para além de ser uma excelente amiga, é e será sempre a minha professora.

A Todas as pessoas que se disponibilizaram para participarem no estudo, retirando uns minutos de suas vidas para me ajudarem.

Aos meus colegas de curso, especialmente a minha companheira do fitness que sempre esteve a meu lado, que sempre me apoio em todos os momentos deste percurso universitário.

Ao meu mano mais recente, que me ajudou a ultrapassar momentos difíceis nesta etapa final, dando-me sempre o seu apoio, amizade, disponibilidade e experiência.

A toda a minha família, em especial aos meus pais, “padrasto” e Tia por todo o apoio e serenidade que me ofereceram ao longo destes últimos anos e por me ajudarem nos momentos que mais precisava.

Para finalizar um muito obrigado á mulher que me dá serenidade, paz, felicidade e amor, que tanto me incentivou e me deu força para concluir este trabalho. Para além do apoio, da companhia, da compreensão nestes dias finais e fundamentalmente por me ajudar a olhar em frente e encarar a vida com um novo rosto a seu lado.

A todos, o meu muito obrigado!

## Resumo

**Objectivo do estudo:** o presente estudo, inserido no âmbito do seminário “nutrição e o desporto”, teve como principal objectivo verificar se ocorria uma alimentação correcta por parte dos praticantes de actividade física prolongada de baixa ou media intensidade, isto através de um registo alimentar diário.

**Metodologia:** A amostra foi constituída por 6 indivíduos, dos quais 3 são do sexo masculino e outros 3 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 24 e 45 anos.

Neste estudo utilizamos uma folha de registo alimentar diário, onde nos era descrito tudo o que era ingerido ao longo do dia por parte destes indivíduos. Este registo diário, era efectuado em três dias, cada dia com as suas diferenças. Estes dias eram então: o dia sem treino, o dia com treino e o domingo. Para a análise e interpretação de resultados, utilizamos como base e linhas orientadoras um documento elaborado pela faculdade de nutrição e alimentação da universidade do porto, do documento este relativo a nova roda dos alimentos e respectivas unidades de medida.

**Conclusão:** com os resultados obtidos pudemos concluir que na generalidade dos sujeitos que seguimos, não se alimentam da forma mais correcta, tanto a nível de alimentação, quer a nível de hidratação. Dizemos isto, porque todos têm grandes falhas em certos grupos alimentares, não tendo assim uma alimentação completa ou seja não comem diariamente alimentos de cada grupo alimentar. Para além de a alimentação não ser completa, também não é equilibrada, porque não respeitam as porções recomendadas de cada grupo alimentar isto é, muitos dos indivíduos ou mesmo a maior parte não se encontram dentro das porções adequadas para o tipo de actividade que possuem. Com isto também podemos observar que, todos estes indivíduos, independentemente do nível de actividade física, alimentam-se da mesma maneira, isto quer em dias de treino ou em dias sem treino.

## **Abstract**

**Objective of study:** This study, which appears in the workshop "Nutrition and sport", was to ascertain that proper nutrition occurred by the practitioners of prolonged physical activity of low and medium intensity.

**Methodology:** The sample consisted of 6 individuals, including 3 males and 3 other girls, aged between 24 and 45 years.

This study used a record sheet daily food, where I was described everything that was consumed throughout the day by these individuals. The daily record was made in three days, each day with their differences. These days were then: the day without training, with training and on the Sunday. For the analysis and interpretation of results, I used as a base and a guidelines document prepared by the Faculdade de ciências da nutrição e alimentação da Universidade do Porto of this document on the new wheel of food and units of measurement.

**Conclusion:** With the results we can conclude that in most subjects that follow, do not feed in the right direction, both in terms of feeding, whether the level of hydration. We say this because all have major flaws in certain food groups and were therefore not a complete food or not eat foods daily from each food group. Besides food is not complete, is not balanced because it does not meet the recommended servings from each food group that is, many of the individuals or even most are not within the portions appropriate to the type of activity they have. With this we can also observe that all these individuals, regardless of the level of physical activity, eat the same way, it just on training days or days without training.

## Índice de tabelas

<b>Tabela 1:</b> Nutrientes essenciais e nutrientes não essenciais	5
<b>Tabela 2:</b> Gordura animal e gordura vegetal	7
<b>Tabela 3:</b> Aminoácidos essenciais e aminoácidos não essenciais	13
<b>Tabela 4:</b> Caracterização da amostra	30
<b>Tabela 5:</b> Tabela comparativa dos sujeitos em dias de treino	60

## **Índice de Anexos**

<b>Anexo 1:</b> Folha de Registo de dados pessoais	<b>69</b>
<b>Anexo 2:</b> Ficha de registo alimentar diário para os dias com e sem treino e para o domingo	<b>70</b>
<b>Anexo 3:</b> Unidades de medida	<b>72</b>
<b>Anexo 4:</b> Imagens de medida	<b>75</b>
<b>Anexo 5:</b> Dados Recolhidos do sujeito 1	<b>76</b>
<b>Anexo 6:</b> Dados Recolhidos do sujeito 2	<b>83</b>
<b>Anexo 7:</b> Dados Recolhidos do sujeito 3	<b>90</b>
<b>Anexo 8:</b> Dados Recolhidos do sujeito 4	<b>97</b>
<b>Anexo 9:</b> Dados Recolhidos do sujeito 5	<b>103</b>
<b>Anexo 10:</b> Dados Recolhidos do sujeito 6	<b>110</b>
<b>Anexo 11:</b> Quadro comparativo do sexo masculino	<b>117</b>
<b>Anexo 12:</b> Quadro comparativo do sexo feminino	<b>118</b>

## Índice Geral

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract	IV
Índice Geral	V
Índice de Figuras	VIII
Índice de Tabelas	IX
<b>CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO</b>	<b>1</b>
1.1 - Enquadramento do Estudo	1
1.2 - Importância do Estudo	1
1.3 - Definição de objectivos	1
1.4 - Estrutura do Trabalho	1
<b>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>3</b>
2.1 - Nutrição	4
	7
2.1.1 - Os Macronutrientes	7
	7
2.1.1.1 - As Gorduras	7
2.1.1.2 - Os hidratos de carbono	9

2.1.1.3 - As Fibras	11
2.1.1.4 - As proteínas	12
2.1.1.5 - A hidratação	14
2.1.2 - Os Micronutrientes	15
2.1.2.1 - As Vitaminas	15
2.1.2.2 - Os Antioxidantes	16
2.1.2.3 - Os Minerais	17
2.2 - Nutrição para o atleta	18
2.2.1 - Nutrição de um atleta Vs sedentário	18
2.2.2 - Nutrição dependente do tipo de modalidade	20
2.2.3 - Planeamento da nutrição para um atleta	22
2.3 – Guias Alimentares	24
2.3.1 - Roda dos Alimentos Portuguesa	24
2.3.2 - Pirâmide alimentar adaptada	26
<b>CAPÍTULO III – Metodologia</b>	<b>30</b>

3.1 - Caracterização da amostra	30
3.2 - Instrumentos de avaliação	31
3.3 - Condições de aplicação/procedimentos funcionais	32
3.4 - Análise e tratamento de dados	33
<b>CAPÍTULO IV – Apresentação de resultados</b>	34
<b>CAPÍTULO V – Discussão de resultados</b>	57
<b>CAPÍTULO VI – Limitações, Recomendações e Conclusões</b>	63
7.1 - Limitações	63
7.2 - Recomendações	63
7.3 - Conclusão	64
<b>CAPÍTULO VII – Referências Bibliográficas</b>	65
<b>CAPÍTULO VIII – Anexos</b>	68