

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA II. 1. GASTO ENERGÉTICO DIÁRIO DE JOGADORES DE FUTEBOL.	10
TABELA II. 2. APORTE ENERGÉTICO NO FUTEBOL.	12
TABELA IV. 3. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS DOS JOGADORES.	32
TABELA IV. 4. APORTE ENERGÉTICO DIÁRIO, QUANTIDADE DE MACRONUTRIENTES CONSUMIDOS, QUANTIDADE DE MACRONUTRIENTES POR QUILOGRAMA E CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA DOS MACRONUTRIENTES.	33
TABELA IV. 5. CONTRIBUIÇÃO RELATIVA DE CADA MACRONUTRIENTE PARA O APORTE ENERGÉTICO TOTAL.	36
TABELA IV. 4. APORTE DE FLUIDOS.	39
TABELA IV. 5. APORTE ENERGÉTICO NAS 2 HORAS APÓS SESSÃO DE TREINO.	40
TABELA IV. 6. APORTE ENERGÉTICO NAS 24 HORAS APÓS SESSÃO DE TREINO.	41
TABELA IV. 7. APORTE ENERGÉTICO DURANTE O JOGO	43
TABELA IV. 8. HIDRATAÇÃO NO JOGO.	44
TABELA IV. 9. APORTE ENERGÉTICO E HIDRATOS DE CARBONO NAS 2 HORAS POSTERIORES AO JOGO.	46
TABELA IV. 10. APORTE ENERGÉTICO E HIDRATOS DE CARBONO NAS 6 HORAS POSTERIORES AO JOGO.	46
TABELA IV. 11. APORTE ENERGÉTICO E HIDRATOS DE CARBONO NAS 24 HORAS POSTERIORES AO JOGO.	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

FIGURA II. 1. RELAÇÃO ENTRE A CONCENTRAÇÃO INICIAL DE GLICOGÉNIO E O TEMPO DO EXERCÍCIO ATÉ AO ESGOTAMENTO CONSEGUIDO ATRAVÉS DE DIETAS COM DIFERENTES CONCENTRAÇÕES EM HIDRATOS DE CARBONO.	16
---	----