

## **I. INTRODUÇÃO**

O treino regular e as exigências da competição impõem necessidades nutricionais acrescidas aos atletas, quer sejam profissionais, quer amadores. Um bom estado nutricional constitui um factor crítico para a performance desportiva e para a capacidade em competir, quer a nível físico, quer psicológico.

Apesar de o futebol ser certamente o desporto mais popular do mundo, e ter extrema importância em Portugal, poucos estudos sobre os hábitos nutricionais de jogadores de futebol foram publicados. A literatura disponível revela que os hábitos alimentares dos jogadores de futebol não estão de acordo com as suas reais necessidades. Estudos nutricionais indicam que os jogadores de futebol consomem quantidades de hidratos de carbono inferiores ao aconselhado, não apresentam um balanço correcto no consumo de macronutrientes e efectuam rehidratações deficientes para as exigências do treino e competição (Rico-Sanz, 1998). A deficiência na ingestão de hidratos de carbono revela-se um problema particularmente preocupante já que a depleção das reservas de glicogénio foi observada depois de partidas de futebol. Para além do mais o grau de depleção está correlacionado com uma menor velocidade e distância percorrida no final do jogo, e melhorias na performance foram registadas depois de terem sido administrados suplementos de hidratos de carbono.

Hoje, mais do que nunca é importante haver um aconselhamento nutricional individual de forma a ajudar os jogadores de futebol a quebrar hábitos impostos pelo ambiente cultural, de modo a que adoptem outros, mais de acordo com as consensuais exigências para a modalidade. Sendo assim, o grande objectivo deste estudo é determinar o estado nutricional de uma equipa de futebol durante uma semana de treino e competição, nomeadamente determinar o aporte energético e quantidades em macronutrientes consumidos pelos jogadores e averiguar se efectuam uma conveniente hidratação. A dieta de treino, pré-competitiva e pós-competitiva, assim como o aporte energético e hidratação durante o jogo também serão estudadas. Todos os resultados serão comparados com os diversos estudos já realizados e com as recomendações nutricionais actuais para jogadores de futebol. Pretende-se deste modo aferir se as constatações de que os jogadores de futebol não efectuam uma dieta pré e pós

competitiva de acordo com as suas necessidades, também se aplicam à equipa analisada neste estudo.

Para realizar este estudo será adoptada como metodologia o registo diário de quatro dias, complementado com um questionário nutricional e uma entrevista a cada jogador. Posteriormente o consumo alimentar dos jogadores será estimado recorrendo às tabelas de composição dos alimentos publicadas pelo Instituto Nacional de Saúde. Encontrados os resultados, estes serão apresentados e discutidos, para posteriormente se chegar às conclusões finais.