

# CAPÍTULO 1

## INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje a nutrição ocupa um lugar de relevância no quotidiano da vida dos seres humanos quer por uma questão de estética, quer de saúde ou bem estar, verificando uma preocupação do tipo de dieta que cada um escolhe no sentido de se sentir melhor.

O desporto não é uma excepção a este facto.

Cada vez mais as investigações documentam claramente os benefícios da nutrição na performance do exercício e na melhoria dos resultados dos atletas. O atleta que deseja otimizar a sua performance, necessita de seguir bons programas de nutrição e hidratação, tendo em conta as suas características fisiológicas, a modalidade que pratica e a intensidade do esforço.

De acordo com American College (2000), uma óptima nutrição e hidratação melhora a actividade física, a performance e a recuperação do exercício.

Neste primeiro capítulo, será enquadrado de forma clara o estudo, assim como a definição de objectivos, a formulação das hipóteses a estudar e apresentação da estrutura do trabalho.

### **1.1 – ENQUADRAMENTO DO ESTUDO**

A Nutrição e o Desporto é um tema que cada vez mais revela interesse e preocupação por parte de todos os intervenientes que estão directamente ligados às actividades desportivas, desde treinadores, atletas e familiares. Este interesse e preocupação ainda é mais incidente em jovens atletas, pois estão em fase de crescimento e desenvolvimento. É importante que os jovens consumam nutrientes de acordo com as suas necessidades favorecendo o desenvolvimento motor e cognitivo e também para melhorar a performance nas actividades físicas.

Posto isto, o presente trabalho tem como finalidade realizar um estudo comparativo da ingestão nutricional entre os jovens atletas nadadores e os jovens atletas judocas. O estudo será realizado através de métodos qualitativos e quantitativos.

## 1.2 – OBJECTIVOS

Para a realização deste estudo foi considerado o seguinte objectivo geral.

*Objectivo geral* - Analisar e comparar qualitativamente e quantitativamente a ingestão nutricional dos atletas nadadores e judocas.

Neste sentido foram enumerados os seguintes objectivos específicos:

1 - Analisar e comparar os gastos energéticos com a energia calórica consumida e com as recomendações da energia adequada em função do peso entre os atletas nadadores e judocas.

2 - Analisar e comparar a ingestão semanal dos macronutrientes.

3 - Analisar e comparar a ingestão semanal dos micronutrientes.

4 - Analisar e comparar a ingestão semanal dos líquidos.

## 1.3 – HIPÓTESES

De acordo com os objectivos específicos enumerados, foram definidas as seguintes:

*Hipótese 1* – O consumo calórico dos judocas é inferior ao consumo calórico dos nadadores.

*Hipótese 2* – O consumo calórico dos judocas antes da competição é inferior ao consumo do dia após a competição.

*Hipótese 3* – A ingestão de hidratos de carbono dos judocas é superior à ingestão de hidratos de carbono dos nadadores.

*Hipótese 4* – A ingestão de ferro é inferior nos atletas do sexo feminino do que no sexo masculino, para as duas modalidades.

*Hipótese 5* – A hidratação dos judocas é superior à hidratação dos nadadores.

## 1.4 – ESTRUTURA

Do ponto de vista organizativo, o presente trabalho procura obedecer a uma estrutura própria de lógica interna. O trabalho em questão, encontra-se dividido em 7 capítulos.

O Capítulo I – Introdução – visa clarificar e definir tema fundamental do trabalho, apresentando primeiramente um enquadramento do estudo. É meu objectivo apresentar de uma forma pertinente o problema em estudo, os objectivos precisos da investigação, assim como as principais hipóteses de pesquisa e a estrutura do mesmo.

No Capítulo II – Revisão da literatura – contempla o enquadramento teórico, estando presente os principais modelos e estudos referentes ao âmbito do trabalho, que incide essencialmente na Nutrição e Desporto.

No Capítulo III – Metodologia – relata o percurso efectuado ao longo de toda a investigação. Será efectuada a caracterização da amostra e serão identificados e descritos os instrumentos e os procedimentos.

O Capítulo IV – Apresentação dos Resultados – através da análise estatística descritiva e inferencial dos dados obtidos relativos à ingestão nutricional dos jovens atletas.

No Capítulo V – Discussão dos Resultados – serão confrontados os resultados obtidos no estudo com outros previamente referenciados no capítulo da revisão da Literatura.

No Capítulo VI – Conclusões, Limitações e Recomendações – sintetiza as principais conclusões obtidas identificando, também, algumas limitações na concretização deste e sugere recomendações para futuras investigações na área do estudo.

Finalmente, apresenta-se o Capítulo VII – Referências Bibliográficas – que foram consultadas para a elaboração desta dissertação.