

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS DADOS

Neste capítulo, são discutidos os resultados, através da análise dos dados obtidos e da comparação dos estudos científicos apresentados na revisão da literatura.

No que respeita às necessidades energéticas, verificou-se que os nadadores apresentam um valor calórico superior aos dos judocas, o que permite confirmar a hipótese 1 (*H1: O consumo calórico dos judocas é inferior ao consumo calórico dos nadadores*). Os nadadores garantem o consumo total de energia em relação peso, no entanto 4 atletas nadadores apresentam valores inferiores ao desejado em função do peso. O consumo energético dos judocas não garante o consumo de calorias em função do peso à excepção e um atleta. Relativamente aos gastos energéticos, observou-se que os nadadores e os judocas não garantem o aporte calórico necessário para compensar a energia dispendida. De acordo com Biesek et al (2005), os mecanismos fisiológicos e comportamentais deveriam equilibrar-se entre a ingestão de energia e os gasto energético. O desequilíbrio contínuo, entre ingestão e gasto de energia, poderá resultar em mudanças na composição corporal, podendo afectar a saúde e o desempenho de um indivíduo. A American College (2000), também afirma que a escassa ingestão de energia resulta na perda de massa muscular, leva a disfunções menstruais, dificuldade em ganhar densidade óssea, aumento do risco de fadiga, lesões e doenças. As variações do balanço energético devem ser uma constante preocupação para os adolescentes, pois são frequentemente afectados pelas mesmas, o qual, se, se mantiver por um longo período, pode causar sérios efeitos na saúde (Thompson, 1998).

Relativamente ao aporte calórico no dia antes e após a competição, verificou-se um decréscimo nos nadadores, enquanto que nos judocas observou-se um aumento, principalmente no dia após a competição, permitindo assim confirmar a hipótese 2 (*H2: O consumo calórico dos judocas antes da competição é inferior ao consumo do dia após a competição*). Segundo Fernández et al (2002), as modificações que é preciso realizar na alimentação em face do treino e da competição serão voltadas, principalmente a ajudar a que não se produza um esgotamento das fontes energéticas durante a realização da actividade física e/ou que melhore a recuperação do organismo após o esforço físico.

Em relação aos hidratos de carbono, conclui-se que o consumo, quer nos nadadores quer nos judocas, é inferior às doses recomendadas e que nos nadadores esse consumo é sempre superior ao dos judocas nos sete dias analisados. Sendo assim não se confirma-se a hipótese 3 (*H3: A ingestão de hidratos de carbono dos judocas é superior à ingestão de hidratos de carbono dos nadadores*). Segundo Horta (1996), os glúcidos são muito importantes na dieta do atleta pois devem representar mais de 60% da ingestão calórica da sua alimentação. Portanto, a primeira preocupação em termos alimentares dos desportistas, deve ser assegurar um completo preenchimento dos depósitos de glicogénio, o que apenas se consegue com a ingestão de glúcidos (Barata, 1997). Os hidratos de carbono são importantes para manter os níveis de glicose no sangue durante o exercício e para repor o glicogénio muscular (American College, 2000).

Relativamente à ingestão de hidratos de carbono referentes ao dia antes, durante e após a competição, verifica-se que os nadadores e judocas apresentam consumos inferiores aos recomendados. Apenas os nadadores no dia após a competição, apresentam valores de acordo com o que é recomendado. Segundo Biesek et al (2005), para que o desempenho seja sempre maximizado é necessário adequado consumo de hidratos de carbono antes, durante e depois dos treinos e competições. As refeições nas 48 horas que precedem uma competição devem ser ainda mais ricas em hidratos de carbono Horta (1996), e depois do exercício, a meta nutricional é fornecer adequada energia e hidratos de carbono para repor o glicogénio muscular e para assegurar uma rápida recuperação (American College, 2000).

De acordo com os resultados obtidos em relação às proteínas, observou-se que os nadadores e os judocas ingerem quantidades de acordo com o que é recomendado e que os nadadores consomem mais proteínas que os judocas.

No que diz respeito à ingestão de proteínas aos dias antes, durante e após a competição, verificou-se que os nadadores e os judocas ingerem quantidades necessárias de proteínas de acordo com as recomendadas. Os nadadores mantêm os valores nos três dias, já os judocas revelam uma maior ingestão no dia após a competição. Segundo Biesek et al (2005), apesar da proteína contribuir com percentagem menor de energia (5-15%) no exercício físico prolongado, a sua importância como nutriente essencial é fundamental em todas as fases da vida, e em diferentes estados fisiológicos, considerando nesse caso o exercício físico. O consumo

de proteínas depois do exercício fornecerá aminoácidos para construir e reparar os tecidos musculares. Os atletas, após um treino ou uma enérgica competição, devem ingerir uma refeição equilibrada fornecendo hidratos de carbono, proteínas e lípidos (American College, 2000).

No que concerne à ingestão de lípidos nos sete dias analisados, concluiu-se que, quer nos nadadores quer nos judocas, apresentam valores superiores às doses recomendadas. Analisando os AGS, os AGMI e os AGPI, verificou-se que a ingestão dos mesmos, para as duas modalidades, apresentam valores superiores ao recomendado, principalmente do respeito aos AGS e AGMI. De acordo com American College (2000), os lípidos são importantes nas dietas dos atletas pois fornecem energia, vitaminas lipossolúveis, ácidos gordos essenciais. Posto isto, salienta-se que a ingestão lipídica não deverá ser superior a 30% do total de calorias ingeridas diariamente (Horta, 1996). Um terço deve ser de gordura saturada, outro terço de gordura monoinsaturada e outro terço de gordura polinsaturada, que constitui a maioria das gorduras vegetais (Barata, 1997).

Relativamente às vitaminas e depois dos dados analisados, verificou-se que na vitamina A, o sexo feminino não garante as necessidades de acordo com o recomendado, apenas três atletas consomem valores superiores. Para o sexo masculino 4 atletas ingerem as quantidades necessárias e os restantes 4 apresentam valores inferiores ao recomendado. Também verificou-se que os nadadores apresentam valores inferiores aos judocas.

Para a vitamina D, constatou-se que na totalidade dos atletas para as duas modalidades, apenas 7 atletas garantem o consumo de acordo com as doses recomendadas, os restantes 9 atletas apresentam valores inferiores. Também observou-se que a ingestão nos nadadores é superior aos judocas.

No que toca às vitaminas C e B12, os atletas das duas modalidades ultrapassam bastante as doses recomendadas e o consumo dos nadadores é superior aos judocas.

Para o ácido fólico verificou-se que todos os atletas deste estudo ingerem doses inferiores às recomendadas e os nadadores apresentam valores superiores de consumo, em relação aos judocas.

Tendo em conta o que foi analisado anteriormente em relação às vitaminas, importa referir que o ácido fólico e a vitamina B12 são necessárias para a produção de

glóbulos vermelhos, na síntese proteica e na reparação e manutenção dos tecidos. A vitamina A e C desempenham um papel importante, pois no exercício pode aumentar o consumo de oxigénio por 10 a 15 vezes mais, elevando o grau oxidativo sobre os músculos e outras células. A vitamina D é necessária para a adequada absorção de cálcio, para a regulação dos níveis de cálcio e de promoção da saúde óssea (American College, 2000),

No que respeita aos sais minerais, especificamente ao cálcio, verificou-se que a ingestão, quer para os nadadores quer para os judocas, é inferior às doses recomendadas. Observou-se que os atletas do sexo feminino das duas modalidades ingerem quantidades inferiores em relação aos do sexo masculino. Também se observou que os nadadores apresentam valores superiores aos judocas.

Na ingestão do ferro verifica-se que o sexo feminino, para as duas modalidades, não garante a ingestão necessária, à excepção de três atletas, já os atletas do sexo masculino todos apresentam aportes superiores aos recomendados, podendo assim confirmar-se a hipótese 4 (*H4: A ingestão de ferro é inferior nos atletas do sexo feminino do que no sexo masculino, para as duas modalidades*).

Comparando as duas modalidades, concluiu-se que a ingestão dos nadadores é superior à ingestão dos judocas. Segundo American College (2000), o cálcio é especialmente importante para a construção e reparação do tecido ósseo, a ingestão dietética inadequada aumenta o risco da baixa densidade mineral óssea, podendo provocar fracturas. Atletas do sexo feminino apresentam maior risco se energia consumida for baixa e também pela disfunção menstrual estar presente. Salienta também que o ferro é necessário para a formação de hemoglobina e mioglobina. Na dieta dos adolescentes, o ferro e o cálcio são dois minerais frequentemente identificados como sendo deficientes, podendo afectar a saúde e o desempenho físico, especialmente em atletas do sexo feminino devido às suas perdas menstruais (Petrie et al, 2004).

No que concerne à ingestão de líquidos e de acordo com a figura 12, concluiu-se que os nadadores e judocas apresentam valores de ingestão muito inferiores às doses recomendadas. Verificou-se que, nos sete dias analisados, os judocas apresentam um valor superior de ingestão em relação aos nadadores, o que permite confirmar a hipótese 5 (*H5: A hidratação dos judocas é superior à hidratação dos nadadores*). É de salientar que há um aumento elevado na ingestão no dia da competição, obtendo um pico de

maior no consumo ao longo dos sete dias, no entanto esse consumo é inferior às ingestões recomendadas. De acordo com Horta (1996), a performance do exercício pode estar comprometida por um deficit de água no corpo. Quanto maior for o grau de desidratação durante o exercício, maior será o impacto dos seus efeitos no sistema fisiológico e no desempenho do atleta. Por isso antes, durante e após o exercício é preciso consumir quantidade adequada de líquidos para evitar a desidratação (Biesek et al, 2005). Para os jovens atletas, a importância da manutenção adequada da reserva de líquidos é, em parte, para evitar a desidratação e manter normal as funções cardiovasculares e de termorregulação necessárias para a performance do exercício (Petrie et al, 2004).