
ÍNDICE

<u>ÍNDICE</u>	<u>I</u>
<u>ÍNDICE DE TABELAS</u>	<u>III</u>
<u>ÍNDICE DE GRÁFICOS</u>	<u>III</u>
<u>LISTA DE ABREVIATURAS</u>	<u>IV</u>
<u>RESUMO</u>	<u>V</u>
<u>ABSTRACT</u>	<u>VI</u>
<u>I. INTRODUÇÃO</u>	<u>1</u>
<u>II. REVISÃO DA LITERATURA</u>	<u>3</u>
1. AVALIAÇÃO NUTRICIONAL	3
2. MÉTODOS PARA A VALORAÇÃO NUTRICIONAL NO DESPORTO	4
2.1. Registo de 24 horas	4
2.2. Registo diário	5
2.3. História dietética	5
2.4. Questionários de frequência alimentar	5
2.5. Pesagem da comida consumida	6
2.6. Preocupações e limitações da metodologia	6
3. AVALIAÇÃO DO CUSTO ENERGÉTICO DA ACTIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA	7
3.1. Caracterização da modalidade desportiva	7
3.2. Gasto energético	9
4. NECESSIDADES ALIMENTARES DOS JOGADORES DE FUTEBOL	11
4.1- Recomendações actuais	11
4.2- Estudos nutricionais em jogadores de futebol	12
4.3- Necessidades em Hidratos de carbono	14
4.3.1. Antes do Exercício	17
4.3.2. Durante o Exercício	19
4.3.3. Após o Exercício	20
4.4. Necessidades em Proteínas	22
4.5. Necessidades em Lípidos	23
5. NECESSIDADES EM LÍQUIDOS	25
6. CONHECIMENTO NUTRICIONAL DOS JOGADORES	27

III. METODOLOGIA	28
1. AMOSTRA	28
2. RECOLHA DE DADOS	29
2.1. Dados antropométricos	29
2.2. Perfil Nutricional	29
2.3. Treinos e Jogo	31
3. METODOLOGIA ESTATÍSTICA	31
IV. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	32
1. CARACTERÍSTICAS ANTROPOMÉTRICAS	32
2. APORTE ENERGÉTICO E MACRONUTRIENTES	33
3. QUALIDADE DA DIETA	37
4. CONSUMO DE FLUIDOS	39
5. DIETA DE TREINO	40
6. APORTE ENERGÉTICO E HIDRATAÇÃO EM COMPETIÇÃO	42
7. DIETA DE RECUPERAÇÃO PÓS JOGO	45
V. CONCLUSÃO	48
VI. BIBLIOGRAFIA	52
ANEXOS	55