

RESUMO

Este estudo teve como objectivo determinar o estado nutricional de uma equipa de futebol portuguesa durante uma semana de treino e competição. A dieta de treino, pré-competitiva e de recuperação foram analisadas, com especial atenção para o aporte energético, quantidade de macronutrientes consumida e hidratação.

Os participantes foram 18 sujeitos do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 28 anos, militantes num clube da III Divisão Nacional. A metodologia adoptada foi o registo diário de quatro dias, complementado com um questionário nutricional e entrevista. O registo foi efectuado num dia útil de treino, no dia anterior à competição, no dia de competição e no dia posterior à competição.

Os resultados deste estudo demonstraram que o aporte energético médio diário deste grupo de jogadores foi de $3318,6 \pm 500,1$ Kcal ($13,9 \pm 2,1$ MJ), semelhante ao encontrado em diversos estudos com jogadores de futebol. O consumo relativo de macronutrientes foi de $19,6 \pm 1,7$ % em proteínas, $51,1 \pm 5,1$ % hidratos de carbono e de $29,2 \pm 4,5$ % em lípidos, não estando de acordo com as actuais recomendações. Em média os participantes consumiram $5,95 \pm 1,3$ g/kg/dia de hidratos de carbono, valor que se situa abaixo do intervalo recomendado para que as reservas de glicogénio sejam maximizadas. A hidratação média diária deste grupo de jogadores ($3,68 \pm 0,55$ l/dia) foi superior ao encontrado em equipas profissionais, mas a diferença para os dias de treino e competição foi pouco acentuada. A dieta de recuperação pós treino e jogo foi semelhante à média diária semanal. No entanto, a quantidade de hidratos de carbono consumida durante as primeiras 2 horas de recuperação foi adequada e está de acordo com as recomendações actuais necessárias para maximizar a glicogénese.

Constatou-se que na generalidade, os jogadores desta equipa atravessam a semana de treino e entram frequentemente em jogo com as reservas de glicogénio abaixo da sua capacidade optimal, não efectuando uma dieta pré-competitiva e de recuperação capaz de maximizar a sua produção. O aporte energético em jogo e a hidratação também não são suficientes para fazer face às exigências da competição.