



Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ana Rita Lourenço Inácio

Aluno nº 201492750

Orientadores Externos: Dra. Diana Silva e Dr. Darchite Kantelal

Orientador Interno: Professor Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2018

Licenciatura em Ciências da Nutrição

MEMÓRIA FINAL DE CURSO

Elaborado por Ana Rita Lourenço Inácio

Aluno nº 201492750

Orientadores Externos: Dra. Diana Silva e Dr. Darchite Kantelal

Orientador Interno: Professor Doutor Roberto Mendonça

Barcarena

junho 2018

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste documento

Índice

Índice de figuras	iv
Lista de abreviaturas e siglas	v
1. Introdução	1
2. Objetivos	2
2.1 Gerais	2
2.2 Específicos	2
2.2.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”	2
2.2.2 Grupo Desportivo Estoril Praia	3
3. Orientação e duração dos Estágios	4
3.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”	4
3.2 Grupo Desportivo Estoril Praia	4
4. Descrição do local de Estágio	5
4.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”	5
4.2 Grupo Desportivo Estoril Praia	5
5. Atividades desenvolvidas	7
5.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”	7
5.1.1 Consultas de aconselhamento nutricional	7
5.1.2 Formação de alimentação saudável e nutrição no desporto aos Encarregados de Educação	8
5.2 Grupo Desportivo Estoril Praia	9
5.2.1 Elaboração de materiais para realizar um estudo com os atletas do clube	9
5.2.2 Formação aos escalões mais jovens	9
5.2.3 Observação de treinos de diferentes escalões	10
5.2.4 Avaliações antropométricas aos escalões mais velhos	10
5.2.5 Avaliação da literacia em escalões mais velhos	11
5.2.6 Avaliação da ingestão alimentar nos escalões mais velhos	11
5.2.7 Formação ao escalão Júnior	11

6. Outras atividades	12
6.1 Participação em rastreios de nutrição em Pedrogão Grande	12
6.2 V Encontro de Nutrição e Alimentação	12
6.3 Clara e a Ideia Leguminosa	13
6.4 Formação “A Nutrição do Triatleta”	14
6.5 XVII Congresso de Nutrição e Alimentação	14
7. Conclusão	15
8. Referências Bibliográficas	16
Anexos	19
ANEXO I – Folhas de sumários Clube de Futebol “Os Belenenses”	
ANEXO II – Folhas de sumários Grupo Desportivo Estoril Praia	
ANEXO III - Folhas de sumários Grupo Desportivo Estoril Praia	
ANEXO IV – Anamnese Nutrium	
ANEXO V - Template de refeições do Nutrium	
ANEXO VI – Apresentação da Formação aos Encarregados de Educação	
ANEXO VII – Consentimento informado	
ANEXO VIII – Excel para cálculo de somatótipos	
ANEXO IX – Questionário de literacia	
ANEXO X – Folha de registo de dados pessoais e dados antropométricos	
ANEXO XI – Folha de registo alimentas das 24 horas anteriores	
ANEXO XII – Apresentação sobre suplementação	
ANEXO XIII – Certificado Rastreios Associação Portuguesa de Farmácia Social	
ANEXO XIV – Folheto sobre hidratação	
ANEXO XV – Certificado Encontro Nutrição e Alimentação V	
ANEXO XVI – Certificado Formação “A nutrição do Triatlo”	
ANEXO XVII – Certificado XXVI Congresso de Nutrição e Alimentação	

Índice de figuras

Figura 1. Logotipo CFB	5
Figura 2. Estádio do Restelo	5
Figura 3. Logotipo GDEP	6
Figura 4. Estádio António Coimbra da Mota	6
Figura 5. Balança Tanita BN 541 N	8
Figura 6. Estadiómetro SECA 213	8
Figura 7. Intervenção ao escalão de Benjamins de 1º ano	10
Figura 8. Equipa de rastreios em Pedrogão Grande	12
Figura 9. Direção da ANEN no ENA V	13
Figura 10. Apresentação aos Escoteiros de Mafra	13
Figura 11. Participação no XVII Congresso de Nutrição e Alimentação	14

Lista de abreviaturas e siglas

ANEN - Associação Nacional de Estudantes de Nutrição

APEF – Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia

CFB – Clube de Futebol “Os Belenenses”

DC – Densidade Corporal

ENA – Encontro de Nutrição e Alimentação

EPI – Estágio Profissionalizante I

GDEP – Grupo Desportivo Estoril Praia

IMC – Índice de Massa Corporal

ISAK – International Society for the Advancement of Kinanthropometry

MG – Massa Gorda

NEE – Necessidades Energéticas Estimadas

RAS – Rastreios APEF Social

1. Introdução

A Memória Final de Curso é realizada no âmbito da Unidade Curricular Estágio Profissionalizante II, lecionada no oitavo semestre da Licenciatura em Ciências da Nutrição da Atlântica.

Este Estágio Profissionalizante II permite aprimorar o contacto com a atividade profissional após Estágio Profissionalizante I e visa pôr em prática e complementar todos os conteúdos teóricos adquiridos ao longo da formação académica, tal como no estágio anterior, mas com uma maior autonomia. Este estágio tem como principal enfoque a área de intervenção em Nutrição Desportiva, principalmente dirigido a jovens atletas de futebol em formação.

A participação da criança em atividades desportivas é parte importante do processo de crescimento e desenvolvimento, ajudando na prevenção de diversas patologias, tais como obesidade, diabetes, hipertensão. Ainda, a prática de exercício físico promove a integração social e o desenvolvimento de aptidões que levam a uma maior autoestima e confiança **(Juzwiak, Paschoal, & Lopez, 2000)**.

O futebol é caracterizado pela realização de esforços de alta intensidade e curta duração, interposto por períodos de menor intensidade e duração variada, isto é, é um desporto que implica a prática de exercícios intermitentes, de intensidade variável (Schandler, 2007). Aproximadamente, 88% de uma partida de futebol envolvem atividades aeróbias e, os 12% restantes, atividades anaeróbias de alta intensidade **(Guerra, Soares, & Burini, 2001)**.

A preparação e a orientação adequadas da ingestão de macro e micronutrientes são essenciais para a realização de várias ações biológicas do organismo submetido ao treino. A influência do alimento é determinante para o funcionamento metabólico adequado ao organismo do atleta às solicitações de demanda física impostas pelo exercício físico durante a realização de treinos e competições **(Collet et al., 1999)**.

2. Objetivos

2.1. Gerais

- Desenvolver as capacidades e competências adequadas ao exercício da profissão;
- Aplicar e desenvolver competências adquiridas nos anos anteriores, num ambiente de aprendizagem clínica e científica;
- Promover a prática profissional tendo como principal objetivo o desenvolvimento da autonomia e de desempenho individual como nutricionista;
- Respeitar os princípios da ética e da deontologia inerentes à profissão de nutricionistas;
- Desenvolver competências de trabalho em equipa e de integração em estruturas hierárquicas e em grupos;
- Conhecer e compreender a organização e funcionamento dos clubes de futebol nos quais decorrem o estágio.

2.2. Específicos

2.2.1 *Clube de Futebol “Os Belenenses”*

1. Avaliar os hábitos alimentares, através do questionário alimentar das 24h anteriores, dos atletas dos escalões de formação dos escalões de Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior do Clube de Futebol “Os Belenenses”;
2. Avaliar o estado nutricional dos atletas dos escalões de formação dos escalões de Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior, através de medições antropométricas;
3. Otimizar o estado nutricional e desempenho desportivo dos atletas dos escalões de formação dos escalões de Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior, através de consultas de aconselhamento alimentar e instituindo terapêutica nutricional adequada;
4. Promover a literacia em alimentação saudável e nutrição desportiva dos encarregados de educação dos atletas das camadas jovens sub-12 através de uma formação em “Alimentação no Futebol”;

2.2.2 *Grupo Desportivo Estoril Praia*

1. Preparar materiais para a elaboração de um projeto de investigação com os escalões Júnior e Juvenil do sexo masculino e feminino, através do desenvolvimento de um

consentimento informado, uma folha de cálculo de somatótipos de *Excel*, uma folha de registo de dados, uma folha de registo do questionário das 24 horas anteriores e um questionário de literacia;

2. Promover a literacia em alimentação saudável e nutrição no desporto dos atletas, através de uma formação sobre “A importância da hidratação”, a cada camada jovem de 9, 10 e 11 anos;
3. Compreender o funcionamento de uma equipa de futebol através da observação de 5 treinos dos escalões Traquinas, Benjamins de 1º ano, Benjamins de 2º ano, Infantis e Juniores.
4. Avaliar a composição corporal dos atletas dos escalões juniores e juvenis masculinos e femininos, através da medição de pregas.
5. Avaliar a literacia em alimentação e nutrição no desporto dos atletas dos escalões juniores e juvenis masculinos e femininos, através da aplicação de um questionário.
6. Registar a ingestão alimentar dos atletas dos escalões juniores e juvenis masculinos e femininos, através da aplicação do recordatório das 24 horas anteriores.
7. Promover a literacia em nutrição desportiva dos atletas, através de uma formação sobre suplementação, ao escalão juniores masculinos.

3. Orientação e duração do Estágio

Os estágios profissionalizantes I e II decorreram no Clube de Futebol “*Os Belenenses*”, de outubro de 2017 a 5 de janeiro de 2018 e no Grupo Desportivo Estoril Praia de novembro de 2017 a 12 de janeiro de 2018 e de 5 de março a 1 de junho de 2018, com um total de 452 horas de estágio, 81, 71 e 303, respetivamente. (**Anexos I, II e III**). A orientação externa foi realizada pela Dra. Diana Silva e pelo Dr. Darchite Kantelal e a interna pelo Prof.º Doutor Roberto Mendonça, Professor Auxiliar da Atlântica - Escola Universitária de Ciências Empresariais, Saúde, Tecnologias e Engenharia.

4. Descrição do local de estágio

4.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”

O Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB) (**Fig. 1**), sediado no Estádio do Restelo, em Belém (**Fig. 2**), foi fundado a 23 de setembro de 1919 e conta com mais de 18 mil sócios (**Clube de Futebol “Os Belenenses,” 2017**). O futebol de formação acolhe mais de 700 atletas nos diversos escalões de formação, desde os “traquinas” (nascidos em 2009) ao escalão de juniores (nascidos em 1999/2000).

Neste momento, o departamento médico é composto por três fisioterapeutas e um médico, sendo um objetivo para breve aumentar a equipa com nutricionistas e psicólogos.



Figura 1 - Logotipo Clube de Futebol “Os Belenenses”



Figura 2 - Estádio do Restelo

4.2 Grupo Desportivo Estoril Praia

O Grupo Desportivo Estoril Praia (GDEP) (**Fig. 3**), sediado no Estádio António Coimbra da Mota na Amoreira, Alcabideche (**Fig. 4**), foi fundado a 17 de maio de 1939, na altura conhecido como Grupo Desportivo Estoril Plage (**Grupo Desportivo Estoril Praia, 2017b**). Neste momento, o futebol de formação conta com cerca de 600 atletas desde os 8 aos 23 anos.

O clube desenvolveu um projeto, o *Estoril Praia Elites Program*, em que atletas de todo o mundo têm a possibilidade de vir treinar para Portugal e ficar a viver e estudar cá. De entre as nacionalidades que participaram, o projeto já recebeu russos, peruanos, indianos, americanos e mais recentemente, colombianos. Outro projeto no Estoril Praia chama-se

Fut4ALL e junta indivíduos dos 20 aos 70 anos para jogar futebol, sem nível competitivo, apenas por diversão. O projeto fez recentemente 3 anos. Mais tarde, foi criado o Fut4Women, que apenas tem um ano de existência, mas com a mesma essência do projeto pioneiro. As jogadoras têm entre 23 e 62 anos e tal como no Fut4ALL, o principal objetivo é a diversão e não a competição. Ambos os projetos têm jogos pontuais com outros grupos com objetivos semelhantes (**Grupo Desportivo Estoril Praia, 2017a**).



Figura 3 - Logotipo GDEP



Figura 4 - Estádio António Coimbra da Mota

5. Atividades desenvolvidas

5.1 Clube de Futebol “Os Belenenses”

5.1.1 Consultas de aconselhamento nutricional

O acompanhamento dos atletas da formação dos escalões de Infantil, Iniciado, Juvenil e Júnior do Clube de Futebol “Os Belenenses” foi feito com consultas de aconselhamento nutricional, realizadas perto da hora de treino dos atletas. As idades dos atletas variaram dos 8 aos 18, sendo que os mais novos foram acompanhados dos encarregados de educação. No total, foram realizadas 25 consultas a jovens do sexo masculino, das quais 4 foram consultas de seguimento e as restantes foram consultas de primeira vez. Das 25 consultas realizadas, 5 foram realizadas ao escalão de Júnior, 12 foram realizadas ao escalão de juvenil, 2 foram realizadas ao escalão de Iniciado e 6 foram realizadas ao escalão de Infantil.

A consulta foi conduzida tendo por base a anamnese disponibilizada pelo software Nutrium (**Anexo IV**). Os dados recolhidos na consulta eram referentes ao estilo de vida do atleta, horário habitual de levantar e deitar, horário e carga dos treinos, qualidade do sono, o seu nível de atividade física, ainda sobre a sua história medicamentosa e, caso se aplicasse, suplementação. Depois de recolhidos estes dados, foi registado um questionário das 24 horas anteriores, onde o atleta descreveu o seu comportamento alimentar do dia anterior, especificando o horário das refeições e a quantidade dos alimentos consumidos.

Os dados antropométricos registados foram o peso, estatura e, nos casos que se aplicasse, a percentagem de massa gorda. O peso e percentagem de massa gorda foram obtidos utilizando uma balança Tanita de bio impedância elétrica bipolar modelo BC 541N® (Tanita Corporation, Tóquio, Japão) (**Fig. 5**) e a estatura foi obtida utilizando um estadiómetro portátil SECA 213® (Seca group, Hamburgo, Alemanha) (**Fig. 6**).



Figura 5 - Balança Tanita BN 541 N®



Figura 6 - Estadiómetro SECA 213®

Posteriormente, foram calculadas as Necessidades Energéticas Estimadas (NEE), recorrendo à fórmula preditiva de Harris-Benedict (**Harris & Benedict, 1918**), considerando o efeito termogénico do alimento (**Denzer & Young, 2003**) e o nível de atividade física, previamente obtido pela descrição da atividade diária do atleta. Para os escalões até iniciados foi considerado nível de atividade física moderada (fator 1,55) e para os escalões de juvenis e juniores foi considerado o nível de atividade física intensa (fator 1,725) (**Ainsworth et al., 2011**). O cálculo dos macronutrientes foi baseado nas recomendações da Institute of Medicine (**Institute of Medicine of the National Academies, 2006**).

Após cada consulta, foram estudadas e calculadas as necessidades energéticas e nutricionais de cada atleta e analisada a necessidade de elaborar um plano alimentar individual, que seria posteriormente enviado por email ao respetivo atleta ou Encarregado de Educação.

Aos atletas em que a terapêutica nutricional foi a elaboração de um plano alimentar, este foi elaborado através do programa de nutrição Nutrium (**Anexo V**). Nos casos em que a terapêutica nutricional não foi um plano alimentar, foram enviadas recomendações para o atleta.

5.1.2 Formação de alimentação saudável e nutrição no desporto aos Encarregados de Educação

Durante o período de estágio apenas houve oportunidade de realizar uma formação, neste caso aos Encarregados de Educação dos escalões de sub-12. A formação foi dividida em duas partes, a primeira sobre alimentação saudável e saúde infantil, dada pela Dra. Diana

Silva e a segunda, sobre a alimentação antes, durante e após os treinos e competições, dada por mim. O material usado na formação (**Anexo VI**) foi cedido pelos colegas que realizaram o estágio no ano letivo anterior, de forma a uniformizar as formações para todos os Encarregados de Educação. A formação contou com a presença de 20 Encarregados de Educação e de um atleta e durante as duas horas em que decorreu a mesma, foi notório o interesse dos presentes em saber mais, colocando sempre questões pertinentes.

5.2 Grupo Desportivo Estoril Praia

5.2.1 Elaboração de materiais para realizar um estudo com os atletas do clube

No próximo semestre, no decorrer do Estágio Profissionalizante II, será desenvolvido um projeto com os escalões Júnior e Juvenil, dos sexos masculino e feminino, com o intuito de avaliar a composição corporal, a ingestão alimentar e a literacia dos atletas.

Assim, foi elaborado um Consentimento Informado (**Anexo VII**), o qual será preenchido e assinado pelos atletas interessados em participar, um *Excel* para cálculo de somatótipos (**Anexo VIII**), um questionário de literacia (**Anexo IX**) para avaliar o conhecimento sobre nutrição destes atletas, uma folha de registo de dados pessoais e medidas antropométricas (**Anexo X**) e uma folha de registo das 24 horas anteriores (**Anexo XI**),

5.2.2 Formação aos escalões mais jovens

Durante o período das férias de Natal, foi realizada uma formação em três momentos diferentes aos escalões de Benjamins de 1º e 2º ano (9 e 10 anos) e Infantis de futebol de 7 (11 anos), antes dos atletas iniciarem os treinos (**Fig. 7**). O tema da formação foi a importância da hidratação, em que inicialmente foi abordado o consumo de água diário de uma criança, questionando os atletas sobre a quantidade de água que estes bebiam durante o dia. Posteriormente, foi discutido o consumo de água durante os treinos e por fim foi introduzida a temática dos refrigerantes, referindo a necessidade de reduzir o seu consumo e preferir sempre a água.



Figura 7 - Intervenção ao escalão de Benjamins de 1º ano

5.2.3 *Observação de treinos de diferentes escalões*

No decorrer do estágio foram observados os treinos dos escalões de Benjamins, Infantis de futebol de 7, Traquinas (8 anos) e Juniores (17 e 18 anos), onde foi verificado o consumo de água e a logística de um treino de futebol.

A duração do treino do escalão de Traquinas foi de 1 hora, do escalão de Benjamins e Infantis de 1 hora e meia e do escalão de Júnior de 2 horas, aproximadamente. O aquecimento foi composto por uma componente de corrida e uma componente de exercícios com cones. Entre os diversos exercícios foram realizadas pequenas pausas, em que os treinadores incentivaram os atletas a beber água. Após o aquecimento, o resto do treino do escalão de Juniores fez simulação de jogo, em que foi notória a falta de pausas para que os atletas se pudessem hidratar. No caso dos escalões mais jovens houve um maior número de pausas durante o resto do treino, o que possibilitou um maior consumo de água. No final de cada treino, cada jogador recebeu uma sandes mista com um pacote de sumo, disponibilizado pelo clube.

5.2.4 *Avaliações antropométricas aos escalões mais velhos*

Foram realizadas avaliações antropométricas a 50 atletas do sexo feminino e masculino do escalão sub-19 (**Anexo X**). Todas as medidas foram realizadas do lado direito do corpo, conforme os procedimentos da *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK). Foram medidas pregas cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular, suprailíaca, crural e geminal), perímetros (braço relaxado, braço contraído, cintura e geminal), diâmetros (bicôndilo umeral e femural), peso e estatura. Além das medições, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC), a Densidade Corporal (DC) e a

percentagem de Massa Gorda (%MG) e ainda foi calculado o somatótipo de cada atleta. O IMC foi calculado a partir da fórmula $[\text{peso}/(\text{estatura}^2)]$, a DC foi obtida a partir da fórmula de Brook (**Brook, 1971**) e a %MG foi estimada a partir da equação de Weststrate e Deurenberg (**Weststrate & Deurenberg, 1989**).

5.2.5 *Avaliação da literacia em escalões mais velhos*

Foi aplicado um questionário (**Anexo IX**) a 50 atletas do escalão sub-19 masculino e feminino. O questionário era composto por 5 questões de escolha múltipla e 25 questões de verdadeiro e falso. Abordava temas como hidratação, alimentação saudável, composição dos alimentos a nível de macro e micronutrientes e ainda alimentação antes, durante e após o treino/competição.

5.2.6 *Avaliação da ingestão alimentar nos escalões mais velhos*

De modo a poder compreender o estilo de vida e hábitos alimentares dos atletas com que lidava, foi realizado um recordatório das 24 horas anteriores (**Anexo XI**), que posteriormente foi inserido no software de nutrição Nutrium. Assim, foi possível perceber quais as maiores lacunas nos micronutrientes e macronutrientes e as maiores tendências a nível de grupos de alimentos, e ainda os horários das suas refeições. Em alguns casos, foram feitas sugestões de alteração de certos hábitos alimentares.

5.2.7 *Formação ao escalão Júnior*

A pedido do treinador, no momento da recolha dos dados antropométricos, foi feito um levantamento dos suplementos que os atletas do escalão Júnior tomavam, para que pudesse mais tarde ser realizada uma formação para esclarecer todas as dúvidas sobre os produtos que consumiam. Por incompatibilidade de horário dos atletas, não foi possível realizar a formação, ainda assim, a apresentação foi disponibilizada para que os mesmos pudessem consultar (**Anexo XII**).

6. Outras atividades

6.1 Participação em rastreios de nutrição em Pedrogão Grande

Numa ação promovida pela Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF), em conjunto com a Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN), participei nos Rastreios APEF Solidária (RAS), no dia 18 de novembro de 2017 (**Anexo XIII**). Esta iniciativa consistia em fazer rastreios às populações que sofreram com os incêndios deste verão, nas localidades de Castanheira de Pera, Pedrogão Grande e Figueiró dos Vinhos. O dia foi dividido em duas partes, em que a manhã foi dedicada a formações destinadas aos estudantes de farmácia sobre medição de glicémia, tensão arterial e cálculo de IMC. Na parte da tarde fomos divididos pelas três localidades, deslocando-me para Pedrogão Grande (**Fig. 8**). Os rastreios foram realizados pelos estudantes de farmácia e no final os estudantes de nutrição avaliaram os valores obtidos. Por fim era entregue um folheto sobre a importância da água (**Anexo XIV**), uma vez que a desidratação é uma causa muito comum em populações de regiões mais interiores. O folheto foi elaborado por mim e pela minha colega Andreia Passos, tendo por base a informação do Instituto de Hidratação e Saúde (**Instituto Hidratação e Saúde, 2010**).



Figura 8 - Equipa de rastreios em Pedrogão Grande

6.2 V Encontro de Nutrição e Alimentação

Enquanto membro da direção da ANEN, participei na organização do V Encontro de Nutrição e Alimentação (ENA) nos dias 24 e 25 de novembro de 2017 (**ANEXO XV**) (**Fig. 9**). O ENA é um congresso, já na quinta edição, organizado pela ANEN todos os anos, em novembro, que este ano teve lugar em Lisboa. É composto por dois dias de palestras onde os temas abordados abrangem as várias áreas da nutrição, como Nutrição Clínica, Nutrição

Comunitária e Saúde Pública, Investigação, Nutrição Desportiva, a área da pediatria e geriatria e Restauração e Alimentação Coletiva.



Figura 9 - Direção da ANEN no ENA V

6.3 Clara e a Ideia Leguminosa

Em coautoria com a minha colega Paula Bryant-Jorge, criámos um projeto na área de Nutrição Comunitária, que pretende despertar o interesse pelo consumo das leguminosas em crianças em idade escolar. O projeto é composto pela narrativa de uma história ilustrada original, contada a duas vozes e pela realização de uma atividade pedagógica para consolidar a informação contida na história.

No passado dia 14 de outubro de 2017, apresentámos o projeto aos Escoteiros de Mafra, a 25 crianças, com idades compreendidas entre os 6 e os 10 anos do grupo dos Lobitos (**Fig. 10**).



Figura 10 - Apresentação aos Escoteiros de Mafra

6.4 Formação “A Nutrição do Triatleta”

No passado dia 28 de abril realizou-se uma ação de formação em Lagoa, organizada pela Federação de Triatlo de Portugal (**Anexo XVI**). A formação foi lecionada pelo Nutricionista Marco Pereira, atualmente a trabalhar em Nutrição Desportiva, no Portimonense Sporting Clube. Os temas abordados incluíram a bioquímica dos nutrientes, fases do treino, hidratação e suplementação. No final houve um momento para exercícios práticos, onde foi pedido a elaboração de um plano alimentar conforme o que tinha sido lecionado.

6.5 XVII Congresso de Nutrição e Alimentação

O XVII Congresso de Nutrição e Alimentação, organizado pela Associação Portuguesa de Nutrição, decorreu nos passados dias 10 e 11 de maio (**Anexo XVII**) (**Fig. 11**). Este congresso contou com palestras de variadas áreas, com palestrantes nacionais e estrangeiros, abordando áreas como nutrição clínica, comunitária e saúde pública, comunicação em nutrição, investigação e tecnologia alimentar. Além de uma plataforma de acesso a conhecimento, é também uma plataforma de contactos para o futuro e uma mais valia para os estudantes.



Figura 11 – Participação no XVII Congresso de Nutrição e Alimentação

7. Conclusão

Concluídos os dois estágios, todos os objetivos delineados inicialmente foram cumpridos e contribuíram para o desenvolvimento de capacidades pessoais, tais como autonomia dentro e fora de um consultório, capacidade de comunicação e interação em diferentes ambientes.

O primeiro estágio permitiu uma prática autónoma do contexto clínico, onde foi possível desenvolver um método de trabalho próprio e adaptado às exigências do estágio, que me permitiu tornar as consultas mais eficazes.

Ao longo da licenciatura, todas as mais valias adquiridas de apresentações de trabalhos em aula e a possibilidade de dar formações no desenrolar do estágio e em atividades fora deste, contribuíram para consultas mais preparadas e com intervenções mais específicas para diferentes públicos e diferentes ambientes.

Foi possível realizar o projeto com os atletas do GDEP, como planeado inicialmente, com algumas limitações, mas que no final acabou por se tornar uma experiência excelente e que permitiu desenvolver outras capacidades a nível de trabalho de campo, criatividade e imaginação para ultrapassar barreiras e ainda para aprimorar a prática medições antropométricas.

Estes estágios foram desafiantes e permitiram alargar o meu conhecimento científico e competências pessoais e profissionais, uma vez que contactei com a realidade da profissão, no contexto que quero seguir no futuro, a nutrição no desporto.

8. Referências Bibliográficas

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., ... Leon, A. S. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities. *The Compendium of Physical Activities Tracking Guide. Healthy Lifestyles Research Center, College of Nursing & Health Innovation, Arizona State University.*, 17. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821ece12>
- Brook, C. G. D. (1971). Determination of body composition of children from skinfold measurements. *Archives of Disease in Childhood*, 46(246), 182–184. <https://doi.org/10.1136/adc.46.246.182>
- Clube de Futebol “Os Belenenses.” (2017). Clube de Futebol “Os Belenenses.” Retrieved December 26, 2017, from <http://www.osbelenenses.com/clube>
- Collet, L., Rebello, W., Roberto, P., Silva, S., Azevedo, A., Teixeira, A., ... Mendes, J. (1999). A importância da avaliação nutricional no controle da dieta de uma equipe de jogadores de futebol juniores. *Rev Bras Med Esporte*, 5(011), 173–178. <https://doi.org/10.1590/S1517-86921999000500003>
- Denzer, C. M., & Young, J. C. (2003). The effect of resistance exercise on the thermic effect of food. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 13(3), 396–402. <https://doi.org/10.3109/09637489409166147>
- Grupo Desportivo Estoril Praia. (2017a). 3 anos de Fut4all. Retrieved December 26, 2017, from <http://www.gdestorilpraia.pt/3-anos-de-fut4all>
- Grupo Desportivo Estoril Praia. (2017b). Futebol de formação. Retrieved December 26, 2017, from <http://www.gdestorilpraia.pt/futebol-de-formacao>
- Guerra, I., Soares, E. D. A., & Burini, R. C. (2001). Aspectos nutricionais do futebol de competição. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 7(6), 200–206. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922001000600003>
- Harris, J. a, & Benedict, F. G. (1918). A Biometric Study of Human Basal Metabolism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 4(12), 370–373. <https://doi.org/10.1073/pnas.4.12.370>

Institute of Medicine of the National Academies. (2006). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. National Academy of Sciences.

Instituto Hidratação e Saúde. (2010). Estabelecimento de Recomendações de Hidratação para os Portugueses.

Juzwiak, C. R., Paschoal, V. C. P., & Lopez, F. A. (2000). Nutrição e atividade física. *Jornal de Pediatria*, 76(3), 349–358.

Weststrate, J. A., & Deurenberg, P. (1989). Body composition in children: Proposal for a method for calculating body fat percentage from total body density or skinfold-thickness measurements. *American Journal of Clinical Nutrition*, 50(5), 1104–1115. <https://doi.org/10.1093/ajcn/50.5.1104>

ANEXOS

ANEXO I

Folhas de sumários **Clube de Futebol “Os** **Belenenses”**

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre





Ano Lectivo 2017-2018


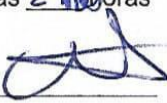
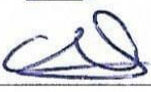


Aluno: Ana Rita Lourenço Indício

Instituição/Serviço: Clube de Futebol Os Belenenses






Orientador: Doutora Diana Silva

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017




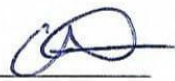

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>11/10/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Indício</u>	Observação de consulta de aconselhamento nutricional.
<u>24/10/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>21</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Indício</u>	Consultas de aconselhamento nutricional.
<u>26/10/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>23</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Indício</u>	Elaboração de planos alimentares.
<u>31/10/2017</u> Das <u>15</u> h às <u>19h30</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Indício</u>	Consultas de aconselhamento nutricional.

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>4 / 11 / 2017</u> Das <u>16</u> h às <u>17:30</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Inácio</u></p>	Elaboração de planos alimentares.
<p><u>7 / 11 / 2017</u> Das <u>15</u> h às <u>21:00</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Inácio</u></p>	consultas de aconselhamento nutricional.
<p><u>8 / 11 / 2017</u> Das <u>18:30</u> h às <u>21:00</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Inácio</u></p>	consultas de aconselhamento nutricional.
<p><u>14 / 11 / 2017</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Inácio</u></p>	Elaboração de planos alimentares.
<p><u>14 / 11 / 2017</u> Das <u>15</u> h às <u>19</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Inácio</u></p>	Elaboração de planos alimentares






Dias /Horas	
-------------	--

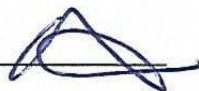
Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>15/11/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>19h30</u> horas Orientador  Aluno <u>Aua Tualco</u></p>	Consulta de aconselhamento nutricional.
<p><u>20/11/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>13h30</u> horas Orientador  Aluno <u>Aua Tualco</u></p>	Elaboração de planos alimentares.
<p><u>21/11/2017</u> Das <u>17</u> h às <u>21h30</u> horas Orientador  Aluno <u>Aua Tualco</u></p>	Consulta de aconselhamento nutricional.
<p><u>22/11/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>22</u> horas Orientador  Aluno <u>Aua Tualco</u></p>	Formação de nutrição no desporto: Alimentação pré, pós e intra-treino aos pais do escalão sub-12.
<p><u>27/11/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas Orientador  Aluno <u>Aua Tualco</u></p>	Elaboração de planos alimentares

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>28/11/2017</u>	

<p>Das <u>16</u> h às <u>17</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Aua Tuelci</u></p>	<p>Consulta de aconselhamento nutricional.</p>
<p><u>29/11/2017</u></p> <p>Das <u>18^{h30}</u> h às <u>21^{h30}</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Aua Tuelci</u></p>	<p>Consulta de aconselhamento nutricional</p>
<p><u>1/12/2017</u></p> <p>Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Aua Tuelci</u></p>	<p>Elaboração de planos alimentares</p>
<p><u>5/12/2017</u></p> <p>Das <u>10</u> h às <u>12</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Aua Tuelci</u></p>	<p>Elaboração de planos alimentares.</p>
<p><u>12/12/2017</u></p> <p>Das <u>16</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Aua Tuelci</u></p>	<p>Elaboração de planos alimentares.</p>

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p><u>13/12/2017</u></p> <p>Das <u>18</u> h às <u>21^{h30}</u> horas</p>	<p>Consultas de aconselhamento nutricional</p>

Orientador  Aluno <u>Ana Tuedci</u>	
<u>16/12/2017</u> Das <u>14</u> h às <u>15h30</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Tuedci</u>	Elaboração de plano alimentar. Consulta de aconselhamento alimentar.
<u>17/12/2017</u> Das <u>15</u> h às <u>18h30</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Tuedci</u>	Elaboração de planos alimentares.
<u>21/12/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>12</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Tuedci</u>	Elaboração de planos alimentares
<u>21/12/2017</u> Das <u>17</u> h às <u>19</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Tuedci</u>	Elaboração de planos alimentares.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>23/12/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas Orientador 	Elaboração de planos alimentares.

Aluno <u>Ana Tualce</u>	
<u>23/12/2017</u> Das <u>15</u> h às <u>18h30</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>Ana Tualce</u>	Elaboração de planos alimentares.
<u>10/01/2018</u> Das <u>18h</u> às <u>19h30</u> horas Orientador <u>[assinatura]</u> Aluno <u>Ana Tualce</u>	Discussão e avaliação do estágio
<u> / / </u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____ Aluno _____	
<u> / / </u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____ Aluno _____	

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u> / / </u> Das ___ h às ___ horas Orientador _____ Aluno _____	
<u> / / </u>	

ANEXO II

Folhas de sumários Grupo Desportivo Estoril Praia

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE I

7º Semestre





Ano Lectivo 2017-2018



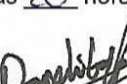
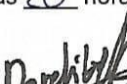

 Aluno: Ana Rita Lourenço Inácio

 Instituição/Serviço: Grupo Desportivo Estoril Praia

 Orientador: Dr. Darchite Kantela

Outubro de 2016 a Janeiro de 2017


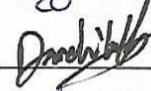

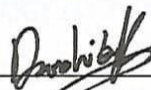
Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>6/11/2017</u> Das <u>17</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Rita Lourenço</u>	Planeamento do estágio. Observação de treinos de futebol das camadas jovens.
<u>9/11/2017</u> Das <u>18</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Rita Lourenço</u>	Pesquisa de informação sobre futebol e nutrição.
<u>10/11/2017</u> Das <u>16:30</u> h às <u>21</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Rita Lourenço</u>	Elaboração de um consentimento informado e de uma ficha de registo do atleta
<u>12/11/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>12</u> horas Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Rita Lourenço</u>	Pesquisa de informação sobre futebol e nutrição.

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>13/11/2017</p> <p>Das 14:30h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Trácia</u></p>	<p>Elaboração de um questionário de literacia.</p>
<p>17/11/2017</p> <p>Das 14:30h às 21 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Trácia</u></p>	<p>Elaboração de um questionário das 24h anteriores</p> <p>Elaboração de uma ficha de Excel sobre somatótipos.</p>
<p>20/11/2017</p> <p>Das 14:30h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Trácia</u></p>	<p>Revisão dos materiais preparados</p>
<p>27/11/2017</p> <p>Das 14:30h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Trácia</u></p>	<p>Pesquisa sobre futebol.</p>
<p>4/12/2017</p> <p>Das 14:30h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Trácia</u></p>	<p>Planeamento das atividades a desenvolver com os atletas.</p>

Dias /Horas	
-------------	--

Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>11/12/2017</u> Das <u>14:30</u>h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u>Ana Tralco</u></p>	Planeamento de atividades
<p><u>14/12/2017</u> Das <u>16</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u>Ana Tralco</u></p>	Observação de treinos de futebol das camadas jovens.
<p><u>15/12/2017</u> Das <u>14:30</u>h às <u>21</u> horas</p> <p>Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u>Ana Tralco</u></p>	Pesquisa sobre nutrição e hidratação.
<p><u>16/12/2017</u> Das <u>16</u> h às <u>18:30</u> horas</p> <p>Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u>Ana Tralco</u></p>	Pesquisa sobre hidratação.
<p><u>17/12/2017</u> Das <u>10</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u><i>[assinatura]</i></u> Aluno <u>Ana Tralco</u></p>	Preparação de formação sobre a importância da hidratação.

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u>18/12/2017</u>	

<p>Das <u>10:30</u> h às <u>13</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tudeci</u></p>	<p>Apresentação sobre hidratação Observação de treino</p>
<p><u>19</u>/<u>12</u>/<u>2017</u></p> <p>Das 10:30 h às 13 horas <u>18</u> <u>20</u></p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tudeci</u></p>	<p>Apresentação sobre hidratação observação de treino</p>
<p><u>20</u>/<u>12</u>/<u>2017</u></p> <p>Das <u>18</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tudeci</u></p>	<p>Apresentação sobre hidratação Observação de treino</p>
<p><u>5</u> / <u>1</u> / <u>2018</u> 20 / 12 / 2017</p> <p>Das <u>15</u> h às <u>18</u> horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tudeci</u></p>	<p>Discussão do estágio.</p>
<p><u> </u> / <u> </u> / <u> </u></p> <p>Das <u> </u> h às <u> </u> horas</p> <p>Orientador <u> </u></p> <p>Aluno <u> </u></p>	

Dias /Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<u> </u> / <u> </u> / <u> </u>	
Das <u> </u> h às <u> </u> horas	

Anexo III

Folhas de sumários Grupo Desportivo Estoril Praia

Estágio Profissionalizante II

LICENCIATURA EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE II

8º Semestre

Ano Letivo 2017-2018

 Aluno: Ana Rita Loureiro Jordão





 Instituição/Serviço: Grupo Desportivo Estrelas Póvoa





 Orientador: Dr. Dorothea Kandel





Março a Junho de 2018





Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno <u>5 / 3 / 2018</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Ana Jordão</u>	Apresentação do projeto aos atletas. Recrutamento.
<u>6 / 3 / 2018</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Ana Jordão</u>	Apresentação do projeto aos atletas. Recrutamento.
<u>7 / 3 / 2018</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Ana Jordão</u>	Apresentação do projeto aos atletas. Recrutamento.
<u>8 / 3 / 2018</u> Das <u>16</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Ana Jordão</u>	Recolha de cordas do escalão Júnior

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>9 / 3 / 2018</p> <p>Das 9h às 20 horas</p> <p>Orientador <u> <i>AV</i> </u></p> <p>Aluno <u> Ana Tereza </u></p>	<p>Recolha de dados do escalão Júnior.</p>
<p>12 / 3 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u> <i>AV</i> </u></p> <p>Aluno <u> Ana Tereza </u></p>	<p>Recolha de dados do escalão Júnior</p>
<p>13 / 3 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u> <i>AV</i> </u></p> <p>Aluno <u> Ana Tereza </u></p>	<p>Recolha de dados do escalão Júnior</p>
<p>14 / 3 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u> <i>AV</i> </u></p> <p>Aluno <u> Ana Tereza </u></p>	<p>Recolha de dados escalão Júnior</p>

Dias (Horas) Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>15/3/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Valéria</u></p>	<p>Recolha de dados escalão Júnior</p>
<p>16/03/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Valéria</u></p>	<p>Recolha de dados escalão Júnior e Sub 19 feminino.</p>
<p>19/3/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Valéria</u></p>	<p>Recolha de dados escalão Júnior masc. e sub 19 feminino</p>
<p>22/3/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Valéria</u></p>	<p>Recolha de dados das escalões Júnior masculina e sub 19 feminino</p> <p>Aconselhamento nutricional.</p>

Dias/Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
21/3/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno Ana Valério	Recolha de dados das escolas: - Junior masculino - Juvenil masculino - sub19 feminino - sub17 feminino
22/3/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno Ana Valério	Recolha de dados das escolas: - Junior masculino - Juvenil masculino - sub19 feminino - sub17 feminino
23/3/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno Ana Valério	Recolha de dados das escolas: - Junior masculino - Juvenil masculino - sub19 feminino - sub17 feminino
28/3/2018 Das 16 h às 18 horas Orientador  Aluno Ana Valério	Tratamento de dados Pesquisa bibliográfica

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>29/3/2018 Das 16 h às 18 horas</p> <p>Orientador  Aluno Ana Tralci</p>	<p>Tratamento de dados Pesquisa bibliográfica</p>
<p>30/3/2018 Das 16 h às 18 horas</p> <p>Orientador  Aluno Ana Tralci</p>	<p>Tratamento de dados Pesquisa bibliográfica</p>
<p>31/3/2018 Das 16 h às 18 horas</p> <p>Orientador  Aluno Ana Tralci</p>	<p>Tratamento de dados Pesquisa bibliográfica</p>
<p>2/4/2018 Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador  Aluno Ana Tralci</p>	<p>Recolha de dados no escalão de sub 19 feminino.</p>

Dias/Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
3 / 4 / 2018 Das 9h às 12 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tealco</u>	Recolha de dados escolas juniores
3 / 4 / 2018 Das 13 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tealco</u>	Recolha de dados escolas juvenil e sub 17 feminino.
4 / 4 / 2018 Das 9h às 12 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tealco</u>	Recolha de dados escolas juniores
4 / 5 / 2018 Das 17 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tealco</u>	Recolha de dados escolas sub 19 feminino.


Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>5 / 6 / 2018</p> <p>Das 10h às 12 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Ara. Valente</u></p>	<p>Recolha de dados juniores masculino</p>
<p>5 / 4 / 2018</p> <p>Das 17 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Ara. Valente</u></p>	<p>Recolha de dados juvenis e sub17 feminino.</p> <p>Aconselhamento nutricional.</p>
<p>6 / 4 / 2018</p> <p>Das 18 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Ara. Valente</u></p>	<p>Recolha de dados escalão sub19 feminino.</p>
<p>9 / 4 / 2018</p> <p>Das 18 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno <u>Ara. Valente</u></p>	<p>Recolha de dados escalão juniores e sub19 feminino.</p>

Dias / Horas	Sumário
<p data-bbox="225 488 446 526"><u>10 / 4 / 2018</u></p> <p data-bbox="225 548 510 586">Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p data-bbox="225 616 510 660">Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p data-bbox="225 672 526 716">Aluno <u>Ana Jordão</u></p>	<p data-bbox="587 470 1383 515">Recolha de dados Júnior e sub19 fem.</p>
<p data-bbox="225 862 446 900"><u>11 / 4 / 2018</u></p> <p data-bbox="225 922 510 960">Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p data-bbox="225 990 510 1034">Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p data-bbox="225 1046 526 1090">Aluno <u>Ana Jordão</u></p>	<p data-bbox="587 851 1383 896">Recolha de dados Júnior e sub19 fem.</p>
<p data-bbox="225 1229 446 1267"><u>12 / 4 / 2018</u></p> <p data-bbox="225 1290 510 1328">Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p data-bbox="225 1357 510 1402">Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p data-bbox="225 1413 526 1458">Aluno <u>Ana Jordão</u></p>	<p data-bbox="587 1220 1383 1344">Recolha de dados escalão Júnior e sub 19 feminino</p> <p data-bbox="587 1366 1181 1411">Aconselhamento nutricional.</p>
<p data-bbox="225 1597 446 1635"><u>13 / 4 / 2018</u></p> <p data-bbox="225 1657 510 1695">Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p data-bbox="225 1724 510 1769">Orientador <u>[Assinatura]</u></p> <p data-bbox="225 1780 526 1825">Aluno <u>Ana Jordão</u></p>	<p data-bbox="587 1590 1383 1713">Recolha de dados escalão Júnior e sub19 feminino</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>14 / 4 / 2018</p> <p>Das 14 h às 19 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>Ara Valente</u></p>	<p>Recatamento de dados</p> <p>Elaboração de recomendações nutricionais</p>
<p>16 / 4 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>Ara Valente</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>17 / 4 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>Ara Valente</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>18 / 4 / 2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u>AV</u></p> <p>Aluno <u>Ara Valente</u></p>	<p>Recolha de dados</p>

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
19/4/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Trudei</u>	Recolha de dados
20/4/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Trudei</u>	Recolha de dados
23/4/2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Trudei</u>	Recolha de dados
25/4/2018 Das 15 h às 25 horas Orientador  Aluno <u>Ana Trudei</u>	Recolha de dados

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p>25/4/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tardío</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>26/4/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tardío</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>27/4/2018</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tardío</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>28/4/2018</p> <p>Das 09h às 12 horas</p> <p>Orientador <u></u></p> <p>Aluno <u>Ana Tardío</u></p>	<p>Tratamento de dados</p> <p>Recolha de dados</p>





Dias / Horas Rubrica Orientador / Aluno	Sumário
29 / 4 / 2018 Das 16 h às 18 horas Orientador  Aluno <u>Alexandre</u>	Tratamento de dados Pesquisa bibliográfica
30 / 4 / 2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Alexandre</u>	Recolha de dados
1 / 5 / 2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Alexandre</u>	Recolha de dados
2 / 5 / 2018 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Alexandre</u>	Recolha de dados

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>3 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Araújo</u>	Recolha de dados
<u>4 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Araújo</u>	Recolha de dados
<u>5 / 5 / 18</u> Das <u>16</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Araújo</u>	Tratamento de dados
<u>6 / 5 / 18</u> Das <u>17</u> h às <u>19</u> horas Orientador <u>[Assinatura]</u> Aluno <u>Araújo</u>	Tratamento de dados

Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>3 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Judice</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p><u>4 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Judice</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p><u>5 / 5 / 18</u> Das <u>16</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Judice</u></p>	<p>Tratamento de dados</p>
<p><u>6 / 5 / 18</u> Das <u>17</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Ana Judice</u></p>	<p>Tratamento de dados</p>

Dias/Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
7/5/18 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tudeci</u>	Recolha de dados
8/5/18 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tudeci</u>	Recolha de dados
9/5/18 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tudeci</u>	Recolha de dados
10/5/18 Das 15 h às 20 horas Orientador  Aluno <u>Ana Tudeci</u>	Recolha de dados

Dias /Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<p><u>19 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Alexandre</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p><u>16 / 5 / 18</u> Das <u>16</u> h às <u>19</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Alexandre</u></p>	<p>Tratamento de dados</p>
<p><u>14 / 5 / 18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Alexandre</u></p>	<p>Recolha de dados</p>
<p><u>15 / 5 / 2018</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas</p> <p>Orientador <u></u> Aluno <u>Alexandre</u></p>	<p>Recolha de dados</p>


Dias / Horas Rúbrica Orientador / Aluno	Sumário
<u>16/5/18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Juáci</u>	Recolha de dados
<u>17/5/18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Juáci</u>	Recolha de dados
<u>18/5/18</u> Das <u>15</u> h às <u>20</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Juáci</u>	Recolha de dados
<u>20/5/18</u> Das <u>15</u> h às <u>18</u> horas Orientador  Aluno <u>Ana Juáci</u>	Tratamento de dados Recolha de informação e pesquisa sobre suplementação


Dias / Horas	Sumário
Rúbrica Orientador / Aluno	
<p>21.1.18</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Inácio</p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>22.5.18</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Inácio</p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>23.5.18</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Inácio</p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>24.5.18</p> <p>Das 15 h às 20 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Inácio</p>	<p>Recolha de dados</p>


Dias / Horas	Sumário
<p>25/5/2018</p> <p>Dias 15 h às 16 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Tereza</p>	<p>Recolha de dados</p>
<p>27/5/18</p> <p>Dias 16 h às 18 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Tereza</p>	<p>Pesquisa bibliográfica sobre suplementação.</p>
<p>28/5/18</p> <p>Dias 15 h às 19 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Tereza</p>	<p>Elaboração de apresentação sobre suplementação.</p>
<p>29/5/2018</p> <p>Dias 14h30 às 16h30 horas</p> <p>Orientador </p> <p>Aluno Ana Tereza</p>	<p>Elaboração de uma apresentação sobre suplementação.</p>


ANEXO IV


Anamnese



1. Informações
Hábitos e informações do paciente



2. Medições
Medições e progresso do paciente


3. Planeamento
Planeamento do plano alimentar


4. Refeições
Definição das refeições do plano alimentar


5. Recomendações
Exercício, água e outras recomendações


6. Análise
Análise em relação ao planeamento


7. Entregáveis
Entregáveis da última consulta e consultas

Informações de consulta

Motivação e expectativas para o acompanhamento

Motivo da consulta		✍
Expectativas		✍
Outras informações		✍

História pessoal e social

Informações e hábitos fisiológicos e sociais do paciente

Função intestinal		v		✍
Qualidade do sono		v		✍
Atividade física	Moderado	v		✍
Fumador		v		✍
Bebe álcool		v		✍
Estado civil		v		✍
Raça		v		✍
Outras informações				✍

História alimentar

Hábitos e preferências alimentares do paciente

Hora habitual de levantar		✍
Hora habitual de deitar		✍
Alimentos preferidos		✍
Alimentos preteridos		✍
Alergias e intolerâncias		✍
Ingestão de água		v
Outras informações		✍

Diários alimentares

Registe o diário alimentar do seu paciente

Ainda não registou nenhum diário alimentar

Comportamentos alimentares

Registe o comportamento alimentar do seu paciente

Ainda não registou nenhum comportamento alimentar

História clínica

Patologias, medicação e antecedentes pessoais e familiares

Patologias		✍
Medicação		✍
Antecedentes pessoais		✍
Antecedentes familiares		✍
Outras informações		✍


Objetivos


Próximos objetivos que o seu paciente pretende atingir


Ainda não definiu nenhum objetivo


ANEXO V


Template de refeições



1. Informações
Hábitos e informações do paciente



2. Medições
Medições e progresso do paciente


3. Planejamento
Planeamento do plano alimentar


4. Refeições
Definição das refeições do plano alimentar


5. Recomendações
Exercício, água e outras recomendações


6. Análise
Análise em relação ao planeamento


7. Entregáveis
Entregáveis da última consulta e consultas

Todos os dias

+
📄
🗑️
🖨️

Pequeno almoço

Adicione componentes e alternativas ao pequeno-almoço

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

Lanche da manhã

Adicione componentes e alternativas ao lanche da manhã

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

Almoço

Adicione componentes e alternativas ao almoço

Sopa

Adicionar novo alimento +

Prato

Adicionar novo alimento +

Bebidas, entradas, sobremesas e outros

Último diário alimentar

Consulte o último diário alimentar do seu paciente

Pequeno almoço: 10h - Cereais (cornflakes) com leite ou torrada com manteiga e queijo e leite simples ou com café

Almoço: 13h - legumes salteados com ovo com frango de churrasco, peixe mais ao fim de semana as vezes hidratos, maioritariamente ao almoço + fruta e café.

07/11/2017

Energia

Análise energética do plano

Planeado	2815 kcal
Atual	0 kcal

Distribuição dos macronutrientes

Composição atual do plano alimentar

Ainda não foram inseridos alimentos



Micronutrientes

Consulte as quantidades de micronutrientes presentes no plano alimentar

Ainda não foram inseridos alimentos

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

Lanche da tarde 16:00  

Adicione componentes e alternativas ao lanche da tarde

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

jantar 19:00  

Adicione componentes e alternativas ao jantar

Sopa

Adicionar novo alimento +



Prato

Adicionar novo alimento +

Bebidas, entradas, sobremesas e outros

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

Ceia 22:00  

Adicione componentes e alternativas à ceia

Adicionar novo alimento +

Energia	Gordura	H. Carbono	Proteína	Fibra alimentar
0 kcal	0 g	0 g	0 g	0 g

Adicionar nova refeição +



ANEXO VI

Apresentação da Formação aos Encarregados de Educação

FFP **clubedefutebol osbelenenses**

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO

Ana Rita Inácio
Estagiária de Ciências da Nutrição

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO

Uma nutrição adequada complementa o treino e a recuperação e pode induzir adaptações metabólicas ao treino

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO NUTRIENTE

"Elemento que um organismo necessita para viver e crescer ou uma substância metabolizável que tem de ser captada do ambiente"

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO HIDRATOS DE CARBONO

COMPLEXOS SIMPLES

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO HIDRATOS DE CARBONO

COMPLEXOS SIMPLES

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO PROTEÍNAS

ANIMAL VEGETAL

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO LÍPIDOS

SATURADOS INSATURADOS

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO NUTRIÇÃO NO DESPORTO ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO ALIMENTAÇÃO PRÉ-TREINO

3-4h REFEIÇÃO COMPLETA ALMOÇO

1-2h 1g/kg HIDRATOS DE CARBONO LANCHE REFORÇADO

LANCHE PRÉ-TREINO

clubedefutebol osbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO PRÉ-TREINO



Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO PRÉ-TREINO



Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO INTRA-TREINO

>1h — 1g/kg
HIDRATOS DE CARBONO



Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO PÓS-TREINO

PRIMEIROS 30 MINUTOS — 1-1,5g/kg
HIDRATOS DE CARBONO

A CADA 2 HORAS — 0,6-1g/kg
HIDRATOS DE CARBONO

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO PÓS-TREINO



Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
ALIMENTAÇÃO PÓS-TREINO



FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
PONTOS-CHAVE

- REFEIÇÕES RICAS EM HIDRATOS DE CARBONO
- COMPONENTE PROTEICA
- HIDRATAÇÃO
- CONFORTO GASTROINTESTINAL

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO
NOTAS A RETER

- ALIMENTAÇÃO É UMA CHAVE PARA O SUCESSO DESPORTIVO
- REFEIÇÕES EQUILIBRADAS E NUTRITIVAS
- HIDRATOS DE CARBONO SÃO O MELHOR POTENCIADOR DO DESEMPENHO DESPORTIVO
- TODAS AS REFEIÇÕES DO DIA SÃO IMPORTANTES

FORMAÇÃO
NUTRIÇÃO NO DESPORTO
ALIMENTAÇÃO PRÉ, PÓS E INTRA-TREINO

ESPAÇO PARA PERGUNTAS

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

Folgatele, S. (2013). Sport nutrition: A review of the latest guidelines for exercise and sport nutrition from the American College of Sport Medicine, International Olympic Committee and the International Society for Sports Nutrition. South African Journal of Clinical Nutrition, 20(1), 4-14. <http://dx.doi.org/10.1080/16073506.2013.1173454>

clubedefutebolosbelenenses

ANEXO VII
Consentimento Informado

PROJETO

AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL, DA INGESTÃO NUTRICIONAL E DOS CONHECIMENTOS SOBRE ALIMENTAÇÃO EM ATLETAS DE FUTEBOL DO GRUPO DESPORTIVO ESTORIL PRAIA

CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²

A avaliação da composição corporal de uma atleta é importante para determinar as necessidades energéticas de um jovem atleta e para determinar qual a melhor intervenção a nível alimentar que o atleta necessita. Desta forma, podemos ter a garantia de ajustar uma ingestão nutricional que vai de encontro às necessidades de macronutrientes, micronutrientes e ainda de água, com vista à melhoria do rendimento e prevenção de lesões. Os conhecimentos sobre alimentação do próprio atleta são determinantes para que possa haver uma intervenção mais rápida, com a ajuda do próprio atleta em conjunto com o nutricionista. Neste sentido, a Universidade Atlântica irá realizar um estudo em colaboração com o Grupo Desportivo Estoril Praia.

A participação no estudo será realizada tendo em conta as seguintes etapas:

1. Avaliação antropométrica (peso, altura, pregas cutâneas, perímetros e cálculo do somatótipo)
2. Aplicação de um questionário sobre alimentação e nutrição;
3. Aplicação de um questionário alimentar sobre as 48h anteriores (ingestão de macronutrientes, micronutrientes e de hidratação);
4. Consultas de aconselhamento nutricional;
5. Sessões de Educação Alimentar para os atletas e pais;

O trabalho de campo será realizado pela aluna Ana Rita Inácio, no âmbito do seu projeto final de Licenciatura do curso Ciências da Nutrição, da Universidade Atlântica. Todas as actividades serão realizadas nas instalações do Grupo Desportivo Estoril Praia, em horário conveniente para todos os intervenientes e de acordo com os horários de treino.

A participação neste projeto representa uma excelente oportunidade para avaliar o desempenho dos jogadores, com o objetivo de melhorar as suas prestações em treino e competição no final do projeto.

A confidencialidade dos dados recolhidos será assegurada de acordo com a legislação em vigor.

¹<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>

²<http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>

**CONSENTIMENTO INFORMADO, LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM INVESTIGAÇÃO
de acordo com a Declaração de Helsínquia¹ e a Convenção de Oviedo²**

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela aluna Ana Rita Inácio. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste projeto sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste projeto e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para este estudo e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo responsável.

Número de participante:

Participante:	

Nome	
_____	_____
Assinatura	Data

Responsável do Estudo:	

Nome	
_____	_____
Assinatura	Data

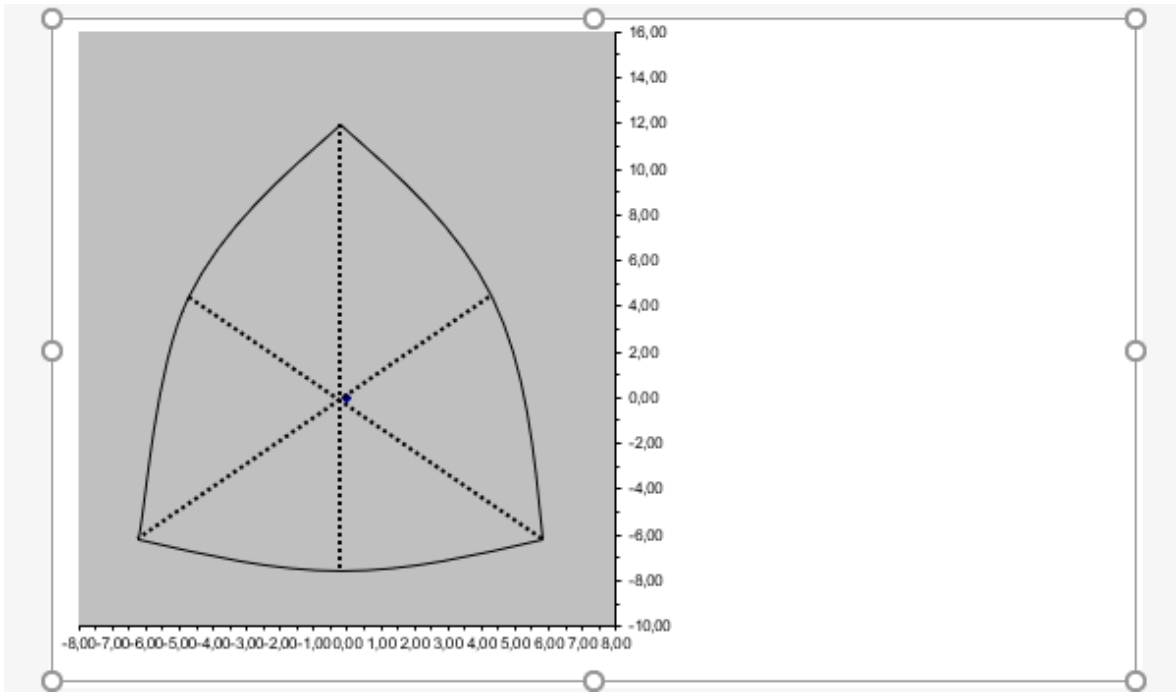
**ESTE DOCUMENTO É COMPOSTO POR DUAS PÁGINAS E É FEITO EM DUPLICADO:
UMA VIA PARA O RESPONSÁVEL DO ESTUDO, OUTRA PARA A PESSOA QUE CONSENTE.**

¹<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/>
²<http://dre.pt/pdf1sdip/2001/01/002A00/00140036.pdf>

ANEXO VIII

Excel para cálculo de somatótipos

Cálculo do somatótipo individual				Código
				Idade:
				Sexo:
	Medição 1	Medição 2	Medição 3	Média
Estatura (cm)				
Prega tricipital (mm)				
Prega subescapular (mm)				
Prega suprailíaca (mm)				
Soma de pregas (X):				0
Correcção de "X": $X \cdot (170,18 / \text{Estatura})$:				#DIV/0!
Endomorfia: $(-0,7182 + 0,1451 X - 0,00068 X^2 + 0,0000014 X^3)$			ENDO	#DIV/0!
	Medição 1	Medição 2	Medição 3	Média
Perímetro da perna (cm)				
Perímetro do braço contraído (cm)				
Diâmetro biepicondilar úmero (U) (cm)				
Diâmetro biepicondilar femúr (F) (cm)				
Prega geminal (mm)				
Perímetro corrigido do braço (B): tricipital (mm)				0
Perímetro corrigido da perna (P): $\text{a - Prega Perna (mm)}$				0
Mesomorfia: $(0,858 U + 0,601 F + 0,188 B + 0,161 P - 0,131 H + 4,5)$:			MESO	4,50
	Medição 1	Medição 2	Medição 3	Média
Peso (Kg)				
Ectomorfia: $I.P. =$				#DIV/0!
Si I.P. > 40,75 ---->				#DIV/0!
Si I.P. < 40,75 y > 38,28 ---->				#DIV/0!
Si I.P. <= 38,28 ---->				Valor fijo =
				ECTO
				#DIV/0!
$(\text{Ectomorfia} - \text{Endomorfia}) =$			X	#DIV/0!
$2 * (\text{Ectomorfia} + \text{Endomorfia}) =$			Y	#DIV/0!



ANEXO IX

Questionário de literacia

Questionário Avaliação de Conhecimentos

A. Selecciona a opção correcta.

1. Os atletas devem fazer em média:

- 1 a 2 refeições
- 3 a 4 refeições
- 5 a 6 refeições
- quando tiverem fome

2. Todos os alimentos são importantes fornecedores de proteína, excepto:

- carne
- feijão
- fruta
- ovos

3. Deve comer-se no mínimo em intervalos de:

- 6 horas
- 3 horas
- 30 minutos
- 1 hora

4. Que quantidade de água devemos ingerir em média diariamente?:

- 0,5 Litros
- 1 Litro
- 1,5 a 2 Litros
- 5 a 6 Litros

5. Qual o alimento mais rico em hidratos de carbono?

- pêra
- arroz
- manteiga
- não sei o que são hidratos de carbono

B. Classifica as seguintes afirmações como falsas (F) ou verdadeiras (V).

1	Durante a competição o atleta apenas deve beber quando sente sede.	
2	Durante o jogo é aconselhado bochechar e deitar fora a água para manter um bom nível de hidratação.	
3	O peixe é um bom fornecedor de proteínas.	
4	Comer um bolo rico em açúcar imediatamente antes de entrar em campo é ótimo para aumentar o rendimento do atleta.	
5	O leite é uma boa bebida de recuperação pós treino/jogo.	
6	A carne é o alimento que fornece mais energia para o treino/jogo.	
7	Uma boa forma de se perder peso é avançar algumas refeições.	
8	Quando um jogo se realiza de manhã, o atleta não deve tomar o pequeno-almoço já que poderá sentir desconforto abdominal durante o jogo.	
9	O atleta pode comer o que quiser porque a energia que provém da alimentação acaba por "ser gasta" nos treinos e jogos.	
10	Bebidas isotónicas são essencialmente constituídas por água e proteínas.	
11	O consumo de bebidas isotónicas em quantidades adequadas podem ajudar o atleta a repôr a concentração de minerais perdidos no suor.	
12	Se o atleta for suplementado com vitaminas terá mais energia e força muscular.	
13	Se um atleta for diabético, terá que controlar mais rigorosamente a ingestão de alimentos ricos em açúcar, logo o seu rendimento será sempre menor.	
14	As gorduras presentes no peixe são, do ponto de vista nutricional, mais saudáveis que as da carne.	
15	O atleta deve comer muita carne para ter energia durante o jogo/treino.	
16	A suplementação aumenta sempre a performance do atleta.	
17	As gorduras são prejudiciais para o organismo, por isso devemos evita-las.	
18	O atleta deve evitar consumir bebidas alcoólicas.	
19	A melhor forma de recuperar de um jogo é começar a comer logo depois deste.	
20	Quanto maior for a dose de suplementação, melhores serão os resultados.	
21	No processo de aumento de massa muscular, quanto mais proteína ingerir, maior será o aumento.	
22	Se o atleta quer aumentar a sua massa muscular apenas se deve preocupar com o aporte proteico.	
23	Longos períodos de jejum são propícios à diminuição de massa gorda, logo é uma boa estratégia para emagrecer.	
24	O aparecimento de lesões pode ser minorizado com uma boa alimentação.	
25	Durante as férias não preciso de me preocupar com a alimentação porque não estou em período competitivo.	

ANEXO X

**Folha de registo de dados pessoais e
medidas antropométricas**

Nome:		Data: / /	
		Código:	
Data Nascimento: / / Idade:		Escalão:	
Sexo: F () M ()		Posição:	
Hora do treino:		Carga de treino:	
Dia e hora do Jogo:		Dias de treino:	
AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA			
Parâmetros	Medida 1	Medida 2	Medida 3
Peso (kg)			
Altura (cm)			
IMC (kg/m ²)			
Perímetro braço relaxado (cm)			
Perímetro braço contraído (cm)			
Diâmetro bicondilo-umeral (cm)			
Prega bicipital (mm)			
Prega tricipital (mm)			
Prega subescapular (mm)			
Perímetro cintura (cm)			
Prega suprailíaca (mm)			
Perímetro geminal (cm)			
Prega geminal (mm)			
Diâmetro bicondilo-femural (cm)			

Nome:		Data: / /	
		Código:	
Data Nascimento: / / Idade:		Escalão:	
Sexo: F () M ()		Posição:	
Hora do treino:		Carga de treino:	
Dia e hora do Jogo:		Dias de treino:	
AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA			
Parâmetros	Medida 1	Medida 2	Medida 3
Peso (kg)			
Altura (cm)			
IMC (kg/m ²)			
Perímetro braço relaxado (cm)			
Perímetro braço contraído (cm)			
Diâmetro bicondilo-umeral (cm)			
Prega bicipital (mm)			
Prega tricipital (mm)			
Prega subescapular (mm)			
Perímetro cintura (cm)			
Prega suprailíaca (mm)			
Perímetro geminal (cm)			
Prega geminal (mm)			
Diâmetro bicondilo-femural (cm)			

ANEXO XI

**Folha de registo alimentar do
questionário das 24 horas
anteriores**

ANEXO XII

Apresentação sobre suplementação



CLASSIFICAÇÃO

INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION (ISSN)



BCAA'S

B Evidência científica possivelmente efetivo

- ⊗ Substrato energético (neoglucogénese)
- ⊗ ↓ Fadiga SNC
- ⊗ ↑ Sistema Imunitário
- ⊗ Indicado para desportos de endurance
- ⊗ ↑ [séricas] => ↓ fadiga e ↓ catabolismo proteico

Dose recomendada: 5 - 20 g/dia

CARNITINA

D Evidência científica Não efetivo

- ⊗ Benefícios são questionáveis
- ⊗ ↔ performance
- ⊗ ↔ oxidação de gordura durante o exercício

Dose recomendada: 2 - 4 g/dia

CLA

D Evidência científica Não efetivo

- ⊗ Isómero ácido gordo linoleico
- ⊗ Maior isómero cis-9, trans 11
- ⊗ Suplemento tem uma mistura isómeros trans 10 e cis 12
- ⊗ ↓ Peso corporal => ↑ performance

CREATINA

A Evidência científica Apareentemente efetivo (Halterofilismo)

- ⊗ ↑ 10-30% => [Creatina]
- ⊗ ↑ 10-40% => [fosfoCreatina]
- ⊗ ↑ Volume das células musculares
- ⊗ Desportos de ↓ duração; ↑ intensidade
- ⊗ Efeitos secundários: câibras e distúrbios gastrointestinais

Dose recomendada: 20 g/dia 1^o 5 dias
5 - 10 g/dia

GLUTAMINA

D Evidência científica Não efetivo

- ⊗ AA não essencial
- ⊗ Substrato para Sistema Imunitário
- ⊗ Endurance => ↓ [glutamina]
- ⊗ Teoricamente => ↓ stress induzido pelo exercício e ↓ risco de infeções; ↑ síntese muscular; ↓ MM

Dose recomendada: 5 - 10 g/dia até 20 g/dia
0,8 - 1,6 g/kg/dia => 3-6 g

MULTIVITAMÍNICOS

C **D** Evidência científica Muito cedo para dizer Não efetivo

- ⊗ Consumido por atletas
- ⊗ Facilidade na obtenção de nutrientes
- ⊗ ↓ Sedentários
- ⊗ ↑ consumo, excesso poderá ↑ risco de doença
- ⊗ Recomenda-se em situações de restrição energética

ZMA

D Evidência científica Não efetivo

- ⊗ Zinco / magnésio/ B6
- ⊗ Não melhora a adaptação ao treino

PROTEÍNA WHEY

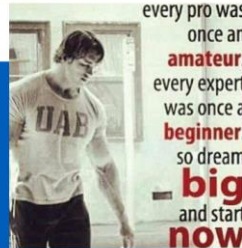
A Evidência científica Apareentemente efetivo

- ⊗ Perfil completo de aminoácidos essenciais
- ⊗ ↑ Síntese proteica muscular

Dose recomendada: 0,8 - 1,2 g/kg/dia

CONCLUINDO...

- ⊗ Uma alimentação variada e equilibrada é capaz de suprir todas as necessidades do nosso organismo, **MESMO EM DESPORTISTAS**
- ⊗ Um suplemento **NÃO SUBSTITUI** um alimento
- ⊗ A utilização de suplementos não deve nunca ser baseada na opinião de um colega ou treinador
- ⊗ Devem sempre consultar um nutricionista



ANEXO XIII

**Certificado Rastreios Associação
Portuguesa de Farmácia Social**



ANEXO XIV

Folheto sobre hidratação

The infographic features a central illustration of a woman's silhouette drinking from a water bottle. The word 'ÁGUA' is written across her torso. The background is light blue with a subtle geometric pattern. On the left, under the heading 'RECOMENDAÇÕES:', there is a list of six items, each preceded by a blue water drop icon. On the right, under the heading 'SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO:', there is a list of seven items, each preceded by a blue water drop icon. The ANEN logo is in the top left corner.

ANEN
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
ESPECIALISTAS DE NUTRIÇÃO

RECOMENDAÇÕES:

- Preferir água ou chá às refeições
- Adquirir uma garrafa de 0,5L
- Encher 3 vezes por dia
- Ingerir alimentos ricos em água
(sopas, saladas e frutas)
- Cuidado redobrado em
crianças e idosos
- Beba pequenas quantidades de cada vez

ÁGUA

SINTOMAS DE DESIDRATAÇÃO:

- Cansaço
- Dores de cabeça
- Tonturas e vertigens
- Náuseas e/ou vômitos
- Alterações visuais e auditivas
- Aumento da temperatura corporal
- Urina de cor intensa e com mau cheiro

Recomendações de hidratação para a população portuguesa – Instituto de Hidratação e Saúde

ANEXO XV

Certificado ENCONTRO NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

V



ENA V

V ENCONTRO DE NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

A ODISSEIA DA NUTRIÇÃO

AUDITÓRIO UNIÃO DAS ASSOCIAÇÕES DO COMÉRCIO E SERVIÇOS LISBOA

CERTIFICADO

Certifica-se que Rita Inácio participou na organização do V Encontro de Nutrição e Alimentação (ENA) – “A Odisseia da Nutrição”, nos dias 24 e 25 de novembro de 2017, que se realizou no auditório da União de Associações do Comércio e Serviços, enquanto membro da Direção da Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN).

Marta Neves

(Marta Neves)
Presidente ANEN



ANEN
ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE
ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO

ANEXO XVI

Certificado Formação “A Nutrição do Triatleta”



CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO NA AÇÃO DE FORMAÇÃO

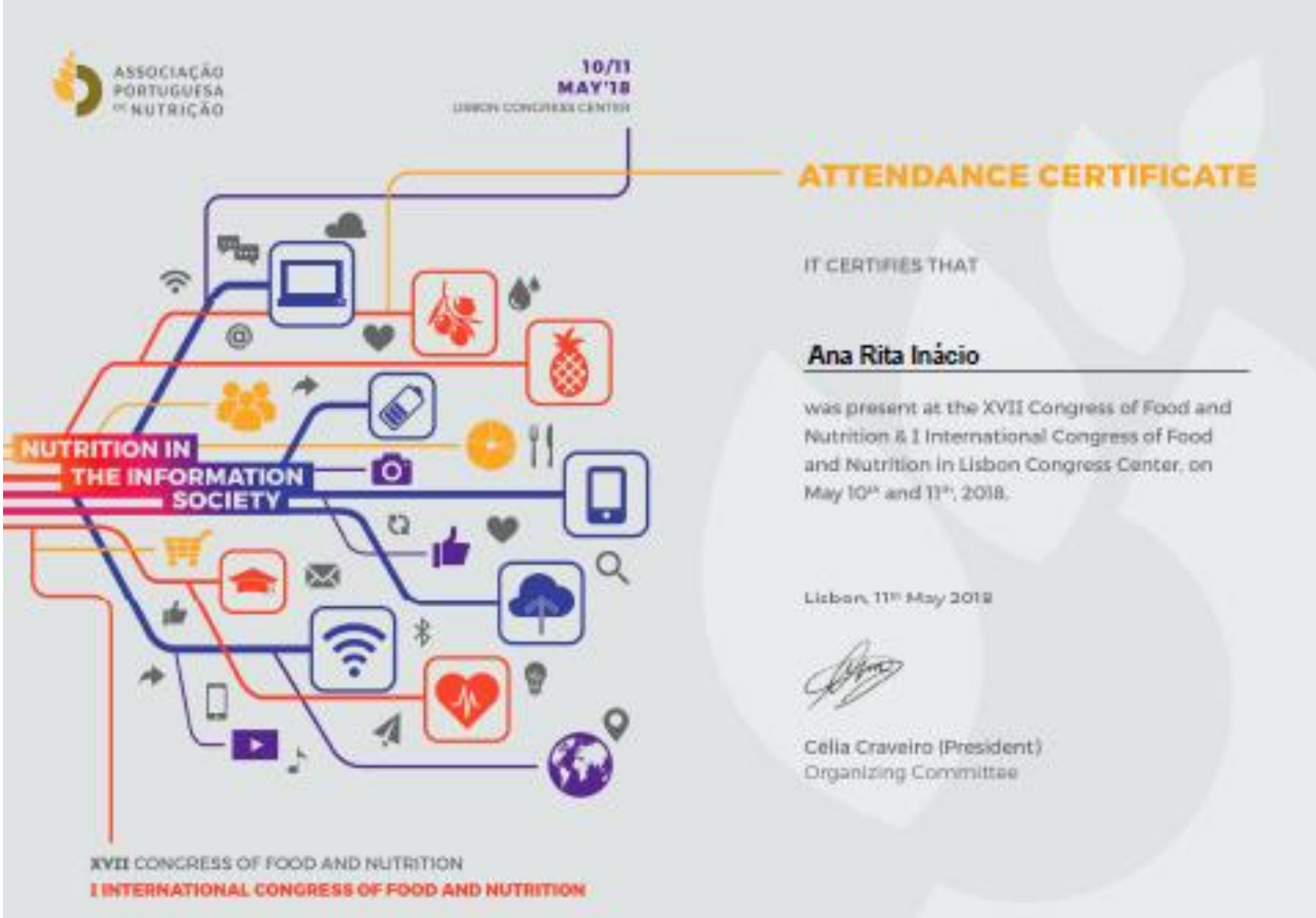
“A Nutrição do Triatleta”

Certifica-se que Ana Rita Lourenço Inácio,
com o número de identificação (nº de CC) 14695996,
participou no dia 28 de Abril de 2018, na formação
A Nutrição do Triatleta – ação 54413462



Anexo XVII

**Certificado Congresso de Nutrição e
Alimentação**



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

10/11
MAY'18
LISBON CONGRESS CENTER

ATTENDANCE CERTIFICATE

IT CERTIFIES THAT

Ana Rita Inácio

was present at the XVII Congress of Food and Nutrition & I International Congress of Food and Nutrition in Lisbon Congress Center, on May 10th and 11th, 2018.

Lisbon, 11th May 2018

Celia Craveiro

Celia Craveiro (President)
Organizing Committee

NUTRITION IN THE INFORMATION SOCIETY

XVII CONGRESS OF FOOD AND NUTRITION
I INTERNATIONAL CONGRESS OF FOOD AND NUTRITION