



**MILAN
ACADEMY**



Declaração

Declara-se que **Christophe Albuquerque** realizou o seu estágio na Scuola Calcio Milan no Porto de 04 de Março de 2013 a 19 de Julho de 2013. A carga semanal do estágio foi de 10 horas para um total de 200 horas, todas realizadas nas nossas instalações. Este estágio desenrolou-se no âmbito da prática de Nutrição Desportiva.

Porto, 20 de Julho de 2013

A coordenação da Scuola Calcio Milan

(Nelson Verde Antão)

DECLARAÇÃO

Para os devidos fins, vimos pelo presente confirmar o estágio académico do **Christophe Albuquerque** no Scuola Calcio Milan no período de 4 de Março de 2013 a 19 de Julho de 2013 com zelo e assiduidade.

As suas atividades desenvolveram-se em 2 áreas: assistência e ensino.

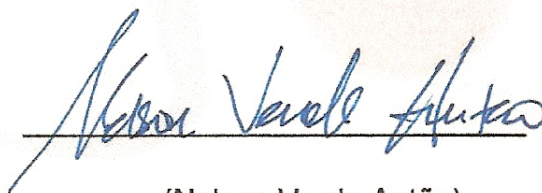
A atividade assistencial decorreu no esclarecimento e apoio aos técnicos, jogadores e pais. Para tal realizou uma avaliação geral para obter o IMC de todos os jogadores, onde demonstrou uma boa preparação teórica, e empenhou-se com grande interesse nas tarefas que lhe foram atribuídas, tendo adquirido com grande facilidade conhecimentos práticos. Integrou-se com facilidade nas equipas multidisciplinares em que trabalhou. Manifestou um bom relacionamento com jogadores e pais da Scuola.

Colaborou sempre que solicitado no esclarecimento e formação dos agentes formativos dos jogadores.

Trata-se de um elemento com competência, com capacidade de iniciativa e empenho.

Porto, 20 de Julho de 2013

A coordenação da Scuola Calcio Milan



(Nelson Verde Antão)

Declaração

Eu, Raquel Silva, na qualidade de orientadora do Estágio Curricular em Ciências da Nutrição na Academia de Saúde e Lazer da Universidade Fernando Pessoa, declaro que o aluno Christophe Albuquerque completou com êxito, o referido estágio que decorreu entre o período de 04 de Março de 2013 a 19 de Julho de 2013, correspondente a 25 horas semanais.

Porto e ASL-UFP, 22 de Julho de 2013



(Raquel Silva)

ALIMENTAÇÃO DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

Academia de Saúde e Lazer - Universidade Fernando Pessoa | Núcleo de Estágio Curricular em Ciências da Nutrição

Durante o exercício físico prolongado é importante manter ou evitar a minimização das reservas de glicogénio e repor os eletrólitos perdidos.

Assim, se o exercício físico se prolongar por mais de 1 hora, recomenda-se a ingestão de 30 a 60 gramas de hidratos de carbono(HC) de índice glicémico elevado, por cada hora de exercício:

-1 banana

- HC ~26gramas (104kcal)

- Energia total - 112kcal

-2 barras de cereais

- HC ~32gramas (128kcal)

- Energia total - 168kcal

-500ml de bebida isotónica a 8% ¹

- HC ~40gramas (160kcal)

- Energia total - 160kcal

Os HC de índice glicémico elevado (bebida isotónica, fruta, barras de cereais, barras e gel energéticos) fornecem energia de forma rápida e eficaz e atrasam a fadiga sem causar desconforto digestivo.

Se o tempo total de exercício for inferior a 1 hora e tiver sido feita uma refeição adequada antes², a água serve perfeitamente para hidratar e atrasar a fadiga .

¹ *bebida isotónica a 8% é comumente comercializada nas superfícies comerciais e significa que por cada 100ml de água estão presentes 8g de hidratos de carbono.*

² *para saber como fazer uma refeição adequada antes da prática de exercício físico, ver o panfleto "Alimentação antes do exercício físico"*



Bibliografia

-Coyle EF. Fluid and Fuel Intake During Exercise. J Sports Sci. 2004 Jan;22(1):39-55 .

-Tabela da Composição dos Alimentos. 2007. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.

-Manual de Codificação Alimentar (Food processor). Serviço de Higiene e Epidemiologia, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

ALIMENTAÇÃO ANTES DO EXERCÍCIO FÍSICO

Academia de Saúde e Lazer - Universidade Fernando Pessoa | Núcleo de Estágio Curricular em Ciências da Nutrição

Os hidratos de carbono (HC) são a principal fonte energética do nosso organismo. Assim sendo, é de extrema importância fornecer-lhe este tipo de macronutrientes antes da prática do exercício físico. Os HC encontram-se nos cereais, pão, bolachas, massa, arroz, batatas, fruta ou sumos de fruta.

Recomendações:

Antes da prática de exercício físico deve ingerir-se 1 a 4 gramas de HC/Kg/peso corporal.

Por exemplo, um indivíduo com um peso de 70kg, caso a refeição seja feita 1 hora antes, poderá ingerir 70g de HC:

-250ml de sumo de laranja + 1 Pão integral com queijo magro + 1 Barra de cereais

HC - ~71gramas (284kcal)

Energia total - 369kcal

No entanto, se a refeição for feita 3 horas antes, para o mesmo indivíduo de 70kg, as 70g de HC não serão suficientes. Neste caso deverá fazer uma refeição/lanche contendo cerca de 3g de HC:

-300g de arroz cozido + 1 pão integral + 500ml de sumo de laranja + 2 bananas

HC - ~215gramas (860kcal)

Energia total - 993kcal

Os hidratos de carbono antes da prática do exercício físico permitem aumentar as reservas de glicogénio e atrasar a fadiga, aumentando assim o rendimento físico e mental.



Bibliografia:

- Bourke LM et al. *Guidelines for Daily Carbohydrate Intake. Do athletes achieve them?* Sports Med. 2001, 31(4) 267-299
- Tabela da Composição dos Alimentos. 2007. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.
- Manual de Codificação Alimentar (Food processor). Serviço de Higiene e Epidemiologia, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Designação do Estudo:

Eu, (participante no estudo) _____

_____, compreendi a explicação que me foi fornecida acerca da participação no trabalho que se tenciona realizar, bem como do estudo em que serei incluído. Foi-me dada oportunidade de fazer as perguntas que julguei necessárias, e de todas obtive resposta satisfatória.

Tomei conhecimento de que a informação ou explicação que me foi prestada versou os objectivos e os métodos. Além disso, foi-me afirmado que tenho o direito de recusar a todo o tempo a minha participação no estudo, sem que isso possa ter como efeito qualquer prejuízo pessoal.

Foi-me ainda assegurado que os registos em suporte papel e/ou digital serão confidenciais e utilizados única e exclusivamente para o estudo em causa, sendo guardados em local seguro durante a pesquisa e destruídos após a sua conclusão.

Por isso, consinto em participar no estudo em causa.

Data: ____/_____/20__

Assinatura do participante: _____

Assinatura do responsável: _____

Universidade Fernando Pessoa

Relatório da avaliação do perfil nutricional

(data da consulta)

Nome –

Idade –

1. Avaliação da ingestão nutricional

		Percentagem relativa às recomendações
Necessidades Calóricas Diárias		
Valor obtido no registo alimentar		
Hidratos de carbono (55% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Proteína (17% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Gordura (28% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Gordura Saturada	7 a 10% do Valor Energético Total	
Valor obtido no registo alimentar		
Fibras alimentares		
Valor obtido no registo alimentar		
Água	ml	
Valor obtido no registo alimentar		
Açúcares Simples	≈90g (valor máximo recomendado num adulto)	
Valor obtido no registo alimentar		
Energia proveniente de Álcool		
Correspondente em percentagem da energia total		
Colesterol	300mg	
Valor obtido no registo alimentar		

2. Avaliação da composição corporal

Estatura (m)	
Peso (kg)	
IMC	#DIV/0!
Escalão do IMC	
Peso recomendado	

% Massa Gorda		(recomenda-se para a idade e género entre % e %)
Perímetro Abdominal		(risco acrescido de doença cardiovascular)

Bioimpedância Eléctrica (BIA)		
Massa Gorda(%)		(recomenda-se para a idade e género, entre % e %)
Massa Magra (kg)		
Água corporal Total (%)		(recomendações entre % e %)
Densidade Mineral Óssea (kg)		(recomenda-se para o género e peso, cerca de kg)
Gordura Visceral		(nível de gordura visceral saudável)

3. Observações:

Carências de Macronutrientes

- nada a registar

Excesso de Macronutrientes

- nada a registar

Carência de Micronutrientes

- nada a registar

Excesso de Micronutrientes

- nada a registar

Outras Carências

- nada a registar

Outros Excessos

- nada a registar

de de 2013

Christophe Albuquerque

Aluno Estagiário em Ciências da Nutrição da Academia de Saúde e Lazer - Universidade Fernando Pessoa



MILAN

Scuola Calcio



Ficha individual

A - Dados sócio-demográficos

1 - Nome _____

2 - Data de nascimento _____ () 3 - Sexo M F

4 - Profissão:

UFP Aluno Docente Funcionário Externo

AC Milan Formação Competição

Academia de Dança de Matosinhos

5 - Escolaridade (anos completos) _____

6 - E-mail ou contacto _____

B – Parte Clínica

7 - Sofre de alguma doença que exija vigilância médica regular? Sim Não

7.1 - Se sim, qual ou quais? _____

8 - Toma algum medicamento? Sim Não

8.1 - Se sim, qual ou quais? _____

8.2 - Para que efeito? _____

9 - Tem alguma alergia ou intolerância alimentar? Sim Não

9.1 - Qual ou quais? _____

1

2

3

4

5

6

7

7.1

8

8.1

8.2

9

9.1

10 - É menstruada? Sim Não Sem efeito

10

10.1 - Se sim, desde que idade? _____

10.1

10.2 - Se não, entre que idades foi menstruada? _____

10.2

11 - Toma algum suplemento(alimentar ou ergogénico)? Sim Não

11

11.1 - Se sim, qual/quais? _____

11.1

12 - Já fracturou algum osso? Sim Não

12

12.1 - Se sim, qual/quais e quando? _____

12.1

C – Exercício Físico

13 - Pratica exercício físico? Sim Não

13

13.1 Modalidade/Frequência/Duração/Iniciação _____

13.1

14 - É ou já foi atleta federado? Sim Não

14

14.1 - Se sim, em que desporto e durante quanto tempo? _____

14.1

D – Dados de Composição Corporal

(/ /)

15 – Quando e quanto pesava da última vez que se pesou? _____

16 - Estatura _____ m 17 - Peso actual _____ kg 18 - IMC _____ kg/m²

BIA:

19 - Massa Gorda _____ % 20 - Massa Magra _____ kg

21 - Água Corporal Total _____ % 22 - Densidade Mineral Óssea _____ kg

23 - Gordura Visceral _____

Perímetros:

24 - Abdominal _____ cm 25 - Anca _____ cm 26 - Coxa _____ cm

27 - Braço(relaxado) _____ cm 28 - Tórax _____ cm

Pregas:

29-Tricipital _____ mm 30-Bicipital _____ mm 31-Sub-escapular _____ mm

32-Abdominal _____ mm 33-Supra-ilíaca _____ mm 34-Axilar _____ mm

35-Peitoral _____ mm 36-Coxa _____ mm

37-MG= _____ %

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

NOTAS

Acompanhamento

(/ /)

38 - Estatura _____ m 39 - Peso _____ kg 40 - IMC _____ kg/m²

BIA:

41 - Massa Gorda _____ % 42 - Massa Magra _____ kg
43 - Água Corporal Total _____ % 44 - Densidade Mineral Óssea _____ kg
45 - Gordura Visceral _____

Perímetros:

46 - Abdominal _____ cm 47 - Anca _____ cm 48 - Coxa _____ cm
49 - Braço(relaxado) _____ cm 50 - Tórax _____ cm

Pregas:

51-Tricipital _____ mm 52-Bicipital _____ mm 53-Sub-escapular _____ mm
54-Abdominal _____ mm 55-Supra-ílica _____ mm 56-Axilar _____ mm
57-Peitoral _____ mm 58-Coxa _____ mm

59-MG= _____ %

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

NOTAS

Parte E – Registo alimentar

No registo alimentar das 24 horas anteriores, deve recordar tudo o que comeu e bebeu no dia anterior à entrevista, o mais pormenorizadamente possível, tanto nos tipos de alimentos, como nas quantidades.

A que horas se levantou? _____

Refeição	Composição	Quantidade	Outros alimentos ou bebidas	Cód.
Refeição 1: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 2: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 3: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 4: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 5: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 6: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 7: _____ Hora: _____ Local: _____				

A que horas se deitou? _____

NOTAS _____

Universidade Fernando Pessoa

Ficha individual

A - Dados sócio-demográficos

1 - Nome _____

2 - Data de nascimento _____ () 3 - Sexo M F

4 - Profissão:

UFP Aluno Docente Funcionário Externo

AC Milan Formação Competição

Academia de Dança de Matosinhos

5 - Escolaridade (anos completos) _____

6 - E-mail ou contacto _____

B - Parte Clínica

7 - Sofre de alguma doença que exija vigilância médica regular? Sim Não

7.1 - Se sim, qual ou quais? _____

8 - Toma algum medicamento? Sim Não

8.1 - Se sim, qual ou quais? _____

8.2 - Para que efeito? _____

9 - Tem alguma alergia ou intolerância alimentar? Sim Não

9.1 - Qual ou quais? _____

1

2

3

4

5

6

7

7.1

8

8.1

8.2

9

9.1

10 - É menstruada? Sim Não Sem efeito

10

10.1 - Se sim, desde que idade? _____

10.1

10.2 - Se não, entre que idades foi menstruada? _____

10.2

11 - Toma algum suplemento(alimentar ou ergogénico)? Sim Não

11

11.1 - Se sim, qual/quais? _____

11.1

12 - Já fracturou algum osso? Sim Não

12

12.1 - Se sim, qual/quais e quando? _____

12.1

C – Exercício Físico

13 - Pratica exercício físico? Sim Não

13

13.1 Modalidade/Frequência/Duração/Iniciação _____

13.1

14 - É ou já foi atleta federado? Sim Não

14

14.1 - Se sim, em que desporto e durante quanto tempo? _____

14.1

D – Dados de Composição Corporal

(/ /)

15 – Quando e quanto pesava da última vez que se pesou? _____

16 - Estatura _____ m 17 - Peso actual _____ kg 18 - IMC _____ kg/m²

BIA:

19 - Massa Gorda _____ % 20 - Massa Magra _____ kg

21 - Água Corporal Total _____ % 22 - Densidade Mineral Óssea _____ kg

23 - Gordura Visceral _____

Perímetros:

24 - Abdominal _____ cm 25 - Anca _____ cm 26 - Coxa _____ cm

27 - Braço(relaxado) _____ cm 28 - Tórax _____ cm

Pregas:

29-Tricipital _____ mm 30-Bicipital _____ mm 31-Sub-escapular _____ mm

32-Abdominal _____ mm 33-Supra-ilíaca _____ mm 34-Axilar _____ mm

35-Peitoral _____ mm 36-Coxa _____ mm

37-MG= _____ %

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

NOTAS

Acompanhamento

(/ /)

38 - Estatura _____ m 39 - Peso _____ kg 40 - IMC _____ kg/m²

BIA:

41 - Massa Gorda _____ % 42 - Massa Magra _____ kg
43 - Água Corporal Total _____ % 44 - Densidade Mineral Óssea _____ kg
45 - Gordura Visceral _____

Perímetros:

46 - Abdominal _____ cm 47 - Anca _____ cm 48 - Coxa _____ cm
49 - Braço(relaxado) _____ cm 50 - Tórax _____ cm

Pregas:

51-Tricipital _____ mm 52-Bicipital _____ mm 53-Sub-escapular _____ mm
54-Abdominal _____ mm 55-Supra-ílica _____ mm 56-Axilar _____ mm
57-Peitoral _____ mm 58-Coxa _____ mm

59-MG= _____ %

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

NOTAS

Parte E – Registo alimentar

No registo alimentar das 24 horas anteriores, deve recordar tudo o que comeu e bebeu no dia anterior à entrevista, o mais pormenorizadamente possível, tanto nos tipos de alimentos, como nas quantidades.

A que horas se levantou? _____

Refeição	Composição	Quantidade	Outros alimentos ou bebidas	Cód.
Refeição 1: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 2: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 3: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 4: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 5: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 6: _____ Hora: _____ Local: _____				
Refeição 7: _____ Hora: _____ Local: _____				

A que horas se deitou? _____

NOTAS _____



MILAN

Scuola Calcio



Relatório da avaliação do perfil nutricional

(data da consulta)

Nome –

Idade –

1. Avaliação da ingestão nutricional

		Percentagem relativa às recomendações
Necessidades Calóricas Diárias		
Valor obtido no registo alimentar		
Hidratos de carbono (55% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Proteína (17% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Gordura (28% da energia total)		
Valor obtido no registo alimentar (% da energia total)		
Gordura Saturada	7 a 10% do Valor Energético Total	
Valor obtido no registo alimentar		
Fibras alimentares		
Valor obtido no registo alimentar		
Água	ml	
Valor obtido no registo alimentar		
Açúcares Simples	-	
Valor obtido no registo alimentar		
Energia proveniente de Álcool		
Correspondente em percentagem da energia total		
Colesterol	-	
Valor obtido no registo alimentar		

2. Avaliação da composição corporal

Estatura (m)		
Peso (kg)		
IMC	#DIV/0!	
Percentil do IMC		percentil correspondente a

% Massa Gorda		recomenda-se um valor abaixo dos % de Massa Gorda
Perímetro Abdominal		
Perímetro do Braço (relaxado)		

3. Observações:

Carências de Macronutrientes

- nada a registar

Excesso de Macronutrientes

- nada a registar

Carência de Micronutrientes

- nada a registar

Excesso de Micronutrientes

- nada a registar

Outras Carências

- nada a registar

Outros Excessos

- nada a registar

de de 2013

Christophe Albuquerque

Aluno Estagiário em Ciências da Nutrição da Academia de Saúde e Lazer - Universidade Fernando Pessoa

Aluno Estagiário em Ciências da Nutrição da Milan Scuola Calcio - Portugal

I - Resultados estatísticos da avaliação geral inicial

Escalão Etário	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)	Percentil correspondente
1999	53,5	1,639	19,8	P50>P75
2000	46,3	1,539	19,3	P50>P75
2001	41,9	1,479	17,2	P50
2002	37,0	1,414	18,4	P75
2003	35,1	1,382	17,6	P50>P75
2004	31,7	1,314	18,3	P75>P85
2005	27,5	1,258	17,4	P75>P85

II - Resultados estatísticos das segundas avaliações a atletas sinalizados

1 - Número total de atletas avaliados dividido pelo sexo

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Masculino	25	100,0

2 – Estatuto Competitivo

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Formação	8	32,0
Competição	17	68,0
Total	25	100,0

NOTA: Formação – não federado

Competição - federado

3 - Escolaridade

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	2º Ano	5	20,0
	3º Ano	5	20,0
	1º Ciclo completo	6	24,0
	5º Ano	5	20,0
	2º Ciclo completo	2	8,0
	7º Ano	2	8,0
	Total	25	100,0

4 - Sofre de alguma patologia clinicamente diagnosticada?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	2	8,0
	Não	23	92,0
	Total	25	100,0

5 - Toma algum medicamento?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	5	20,0
	Não	20	80,0
	Total	25	100,0

6 - Lista de medicamentos referidos.

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não toma medicamento	20	80,0
	Défice de atenção	2	8,0
	Ansiolítico	1	4,0
	Anti-histamínico	2	4,0

	Asma	1	4,0
	Antidepressivo	1	4,0
	Asma	1	4,0
	Antipsicótico	1	4,0

7 – Tem alguma intolerância alimentar?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	3	12,0
	Não	22	88,0
	Total	25	100,0

7.1 – Lista de intolerâncias alimentares.

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não tem	22	88,0
	Salpicão	1	4,0
	Espinafres	1	4,0
	Peixe de abrótea	1	4,0
	Lactose	1	4,0

8 – Tem alguma Alergia alimentar?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não	25	100,0

9 - É menstruada?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não aplicável	25	100,0

10 - Toma Suplementos alimentares ou ergogénicos?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	3	12,0
	Não	22	88,0
	Total	25	100,0

10.1 – Que tipo de suplementos?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não toma suplementos	22	88,0
	Vitamina D	1	4,0
	Multivitamínico	2	8,0
	Total	25	100,0

11 - Já partiu algum osso?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	5	20,0
	Não	20	80,0
	Total	25	100,0

12 – É ou já foi atleta federado?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	19	76,0
	Não	6	24,0
	Total	25	100,0

12.1 – Qual modalidade pratica ou praticou?

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Nunca foi federado	6	24,0
Futebol	18	72,0
Tênis	1	4,0
Total	25	100,0

12.2 - Por quanto tempo? (em anos)

	N	25
Média		1,88
Desvio Padrão		1,590
Mínimo		0
Máximo		6

13 - Tempo total de exercício semanal (em horas)

	N	25
Média		5:51
Desvio Padrão		1:11
Mínimo		4:00
Máximo		8:00

Dados Antropométricos e da Composição Corporal

14 – Estatura (em metros)

	N	25
Média		1,43871
Desvio Padrão		,087034
Mínimo		1,255
Máximo		1,640

15 – Peso (em quilogramas)

	N	25
Média		45,175
Desvio Padrão		10,6304
Mínimo		29,1
Máximo		82,8

16 – IMC (kg/m²)

	N	25
Média		21,504
Desvio Padrão		2,6361
Mínimo		18,5
Máximo		30,8

17 - Perímetro Abdominal (em centímetros)

	N	25
Média		74,909
Desvio Padrão		9,6522
Mínimo		63,5
Máximo		107,0

18 - Perímetro do braço (em centímetros)

	N	25
Média		25,209
Desvio Padrão		2,9871
Mínimo		22,0
Máximo		34,5

20 - Percentagem de Massa Gorda (por medição antropométrica – pregas cutâneas)

	N	25
Média		24,925
Desvio Padrão		6,0037
Mínimo		14,0
Máximo		37,9

III - Resultados estatísticos da avaliação da ingestão nutricional

1 – Ingestão calórica diária (em kcal)

	N	25
Média		1842,44
Mínimo		1069
Máximo		2793

2 – Restantes parâmetros avaliados (em percentagem, mililitros, gramas e miligramas)

	Valor Médio	Valor Mínimo	Valor Máximo
Hidratos de Carbono (%)	48,9	34,1	64,5
Proteína (%)	18,3	11	26,5
Lípidos (%)	32,8	21,6	46,9
Água (ml)	1557	739	3000
Açúcar (g)	88,7	31,7	168,2
Colesterol (mg)	234,9	84	470
Fibras (g)	13,5	2	31

I - Resultados estatísticos das consultas de avaliação do perfil nutricional

1 - Número total de participantes dividido pelo sexo

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Masculino	8	16,3
	Feminino	41	83,7
	Total	49	100,0

2 - Função para com a Universidade

		Frequência(n)	Percentagem (%)
	Aluno	11	22,4
	Docente	4	8,2
	Funcionário	2	4,1
	Externo	32	65,3
	Total	49	100,0

3 - Escolaridade

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	1º Ciclo	4	8,2
	3º Ciclo	7	14,3
	Ensino Secundário	11	22,4
	A frequentar licenciatura	8	16,3
	Licenciatura	10	20,4
	Mestrado	6	12,2
	Doutoramento	3	6,1
	Total	49	100,0

4 - Sofre de alguma patologia clinicamente diagnosticada?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	24	49,0
	Não	25	51,0
	Total	49	100,0

4.1 – Patologias referidas mais comuns.

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Hipertensão Arterial	9	18,4
Colesterol elevado	9	18,4
Diabetes tipo II	3	6,1
Gastrite crónica	3	6,1

5 - Toma algum medicamento?

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	33	67,3
Não	16	32,7
Total	49	100,0

6 – Lista de medicamentos mais comum.

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Não toma medicamento	16	32,7
Pílula Contraceptiva	10	20,4
Hipertensão arterial	9	18,4
Ansiolítico	8	16,3
Colesterol	7	14,3
Protetor Gástrico	7	14,3
Diabetes	5	10,2

7 – Tem alguma intolerância alimentar?

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	8	16,3
Não	41	83,7
Total	49	100,0

7.1 – Lista de intolerâncias alimentares.

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Nenhuma	41	83,7
Marisco	1	2,0
Morangos	1	2,0
Lactose	2	4,1
Café	1	2,0
Comida condimentada	1	2,0
Pimento verde	1	2,0
Laticínios Gordos	2	4,1
Polvo	1	2,0
Lulas	1	2,0
Chocolate	2	4,1
Ananás	1	2,0
Nozes	1	2,0
Citrinos	1	2,0

8 – Tem alguma Alergia alimentar?

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	2	4,1
Não	47	95,9
Total	49	100,0

8.1 – Lista de Alergias alimentares referida.

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Nenhuma	47	95,9
Marisco	1	2,0
Soja	1	2,0

9 - É menstruada?

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
	Sim	28	68,3
	Não	13	31,7
	Total	41	100,0

10 - Toma Suplementos alimentares ou ergogênicos?

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
	Sim	10	20,4
	Não	39	79,6
	Total	49	100,0

10.1 – Que tipo de suplementos?

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
	Nenhum	39	79,6
	Multivitamínico	5	10,2
	Ecophane	1	2,0
	Creatina monohidrato	2	4,1
	Cálcio	1	2,0
	Flavonóides venotônicos	1	2,0
	Anticelulítico	1	2,0
	Magnésio	1	2,0
	Total	49	100,0

11 - Já partiu algum osso?

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
	Sim	12	24,5
	Não	37	75,5
	Total	49	100,0

12 - Pratica Exercício Físico?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	28	57,1
	Não	21	42,9
	Total	49	100,0

12.1 - Que modalidade?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Não pratica	21	42,9
	Ginásio (musculação/aeróbico)	14	28,6
	Hidroginástica	6	12,2
	Natação	4	8,2
	Tai-chi	1	2,0
	Caminhada	10	20,4
	Corrida	3	6,1
	Dança	2	4,1
	Futebol	1	2,0
	Ginásio (aula de grupo)	3	6,1
	Sessão de Fisioterapia	4	8,2
	Dança	1	2,0

12.2 - Tempo total de exercício semanal (em horas)

N	49
Média	3:46
Desvio Padrão	5:05
Mínimo	0:00
Máximo	26:00

13 - Já fez desporto de competição?

		Frequência (n)	Percentagem (%)
	Sim	14	28,6
	Não	35	71,4

13.1 – Qual modalidade praticou?

		Frequência (n)	Porcentagem (%)
	Não aplicável	35	71,4
	Futebol	2	4,1
	Natação	2	4,1
	Voleibol	2	4,1
	Andebol	3	6,1
	Ginástica desportiva	1	2,0
	Basquetebol	2	4,1
	Aikido	1	2,0
	Ciclismo	1	2,0
	Total	49	100,0

13.2 - Por quanto tempo? (em anos)

N	49
Média	1,71
Desvio Padrão	2,979
Mínimo	0
Máximo	10

Dados Antropométricos e da Composição Corporal

14 – Estatura (em metros)

Homens

N	8
Média	1,71638
Desvio Padrão	,095409
Mínimo	1,565
Máximo	1,832

Mulheres

N	41
Média	1,59490
Desvio Padrão	,066305
Mínimo	1,425
Máximo	1,710

15 – Peso (em quilogramas)

Homens

	N	8
Média		73,175
Desvio Padrão		10,3730
Mínimo		61,4
Máximo		87,7

Mulheres

	N	41
Média		67,634
Desvio Padrão		12,8430
Mínimo		44,9
Máximo		92,0

16 – IMC (kg/m²)

	N	49
Média		26,314
Desvio Padrão		4,7186
Mínimo		18,9
Máximo		36,4

Homens

	N	8
Média		24,863
Desvio Padrão		3,2824
Mínimo		19,4
Máximo		29,0

Mulheres

	N	41
Média		26,598
Desvio Padrão		4,9324
Mínimo		18,9
Máximo		36,4

17 – Bioimpedância elétrica

17.1 - Massa Gorda (em percentagem)

Homens

	N	8
Média		19,988
Desvio Padrão		8,1964
Mínimo		5,0
Máximo		29,1

Mulheres

	N	41
Média		32,482
Desvio Padrão		8,7362
Mínimo		15,4
Máximo		44,0

17.2 - Massa Magra (em quilogramas)

Homens

	N	8
Média		55,375
Desvio Padrão		7,8845
Mínimo		44,1
Máximo		65,9

Mulheres

	N	39
Média		42,653
Desvio Padrão		3,8553
Mínimo		35,9
Máximo		50,8

17.3 - Água Corporal Total (em percentagem)

Homens

	N	8
Média		57,038
Desvio Padrão		5,9921
Mínimo		50,8
Máximo		68,4

Mulheres

	N	39
Média		49,886
Desvio Padrão		6,5712
Mínimo		41,1
Máximo		62,5

17.4 - Densidade Mineral Óssea (em quilogramas)

Homens

	N	8
Média		2,925
Desvio Padrão		,3882
Mínimo		2,4
Máximo		3,4

Mulheres

	N	39
Média		2,283
Desvio Padrão		,2118
Mínimo		1,9
Máximo		2,7

17.5 - Gordura Visceral

Homens

	N	8
Moda		8
Mínimo		1
Máximo		16

Mulheres

	N	39
Moda		1
Mínimo		1
Máximo		12

18 - Perímetro Abdominal (em centímetros)

Homens

	N	8
Média		92,313
Desvio Padrão		9,7685
Mínimo		72,5
Máximo		101,0

Mulheres

	N	41
Média		90,420
Desvio Padrão		14,701
Mínimo		65,5
Máximo		119,0

19 - Perímetro da Anca

Homens

	N	8
Média		97,688
Desvio Padrão		11,5602
Mínimo		74,0
Máximo		111,0

Mulheres

	N	41
Média		103,58
Desvio Padrão		10,814
Mínimo		68,2
Máximo		124,0

20 - Percentagem de Massa Gorda (por medição antropométrica – pregas cutâneas)

Homens

	N	8
Média		23,388
Desvio Padrão		8,2762
Mínimo		5,4
Máximo		31,6

Mulheres

	N	41
Média		34,699
Desvio Padrão		7,2795
Mínimo		20,3
Máximo		46,6

II - Resultados estatísticos da avaliação da ingestão nutricional

1 – Ingestão calórica diária (em kcal)

	N	49
Média		1752,35
Mínimo		800
Máximo		3795

Homens

	N	8
Média		2452,63
Mínimo		1520
Máximo		3795

Mulheres

	N	41
Média		1612,30
Mínimo		800
Máximo		2851

2 – Restantes parâmetros avaliados (em percentagem, mililitros, gramas e miligramas)

	Valor Médio	Valor Mínimo	Valor Máximo
Hidratos de Carbono (%)	51,1	25,1	73,2
Proteína (%)	18,5	11,1	43,2
Lípidos (%)	28,1	11,1	44,5
Água (ml)	1672,3	222	4440
Açúcar (g)	80,1	6,1	148
Colesterol (mg)	210,4	37	463
Fibras (g)	18,4	6,3	37,2

ALIMENTAÇÃO APÓS O EXERCÍCIO FÍSICO

Academia de Saúde e Lazer - Universidade Fernando Pessoa | Núcleo de Estágio Curricular em Ciências da Nutrição

Imediatamente após a prática de exercício físico (nos 30 minutos seguintes), deve realizar-se uma refeição de fácil digestão, contendo hidratos de carbono (HC) de índice glicémico elevado (leite, iogurte, pão branco ou maltodextrina*, por exemplo) acompanhados por proteínas de alto valor biológico (queijo fresco ou ricotta, atum, clara de ovo ou proteína whey).

Recomenda-se a ingestão de 1g de HC/Kg de peso corporal, tentando incluir também proteínas (~0,5g por kg de peso):

-400ml de leite achocolatado
-HC ~40gramas (160kcal)
-Proteína ~13gramas (52kcal)
-Energia total - 248kcal

-1 pão branco com 80g de requeijão + 1 iogurte magro + 1 banana
-HC ~68 gramas (272kcal)
-Proteína ~21gramas (84kcal)
-Energia total - 463kcal

-batido de leite magro (200ml) com proteína whey (35g) e maltodextrina* (40g)
-HC ~55gramas (220kcal)
-Proteína ~31gramas (124kcal)
-Energia total - 344kcal

Esta refeição vai restabelecer as reservas glicémicas, reequilibrar o balanço azotado e acelerar a recuperação física.

** A maltodextrina é um HC comercializado em pó. É de fácil digestão e absorção pelo organismo e encontra-se à venda em lojas da especialidade.*



Bibliografia:

- Beelen, M. et al. Nutritional Strategies to promote Post-exercise Recovery in International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, volume 20, 2010
- Jentjens R, Jeukendrup A. Determinants of post-exercise glycogen synthesis during short-term recovery in Sports Med. 2003, 33(2), 117-144
- Tabela da Composição dos Alimentos. 2007. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Lisboa.
- Manual de Codificação Alimentar (Food processor). Serviço de Higiene e Epidemiologia, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto.