

# VARIAÇÃO DO CONSUMO ENERGÉTICO E GASTO ENERGÉTICO DURANTE A SEMANA DA EQUIPE JUVENIL DE BASQUETEBOL DE MARINGÁ

AUGUSTO CÉSAR FERREIRA DE MORAES

UFPR - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, CURITIBA - PR

LARISSA DE OLIVEIRA FERREIRA

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

JOAQUIM MARTINS JUNIOR

CESUMAR - CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Uma alimentação balanceada é uma das bases para um bom desempenho durante as fases de treinamento. Para isso deve-se levar em consideração o gasto energético dos atletas durante os treinos e também quando não se está treinando. Com isso o objetivo deste estudo é verificar se há variações no consumo energético e no gasto energético entre os dias do meio da semana e os dias de finais de semana dos atletas do time juvenil de basquetebol de Maringá – Paraná, n=14. A metodologia utilizada foi o registro alimentar proposto por Hirschbruch e Carvalho (2002), para quantificar o consumo energético (CE), foi utilizada a tabela alimentar Pinheiro et al (2004) e para estimar o gasto energético (GE), foi utilizado a tabela proposta por Bouchard (1983 apud GUEDES e GUEDES, 2003). As metodologias foram aplicadas em dois dias no meio da semana e um dia no final de semana, conforme recomendações de Guedes e Guedes (2003). Os resultados obtidos em média foram: (CE) Meio da Semana=x: 4.149 kcal/dia-s: 696 kcal/dia, (CE) Final de Semana=x: 5.016 kcal/dia-s: 472 kcal/dia e o (GE) Meio da Semana=x: 3886 kcal/dia-s: 889 kcal/dia, (GE) Final de Semana=x: 2757 kcal/dia-s: 771 kcal/dia. Os resultados mostram que há diferença significativa tanto entre o consumo energético quanto o gasto energético quando analisamos dia no meio da semana e dias de final semana. Sugere-se a partir desses resultados uma intervenção em conjunto de profissionais de nutrição e educação física a fim de balancear estas duas variáveis para otimizar o desempenho dos atletas durante os treinos e sua recuperação.

**Palavras-chave:** consumo energético; gasto energético; basquetebol

[moraes82@yahoo.com.br](mailto:moraes82@yahoo.com.br)