

**UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E  
EDUCAÇÃO FÍSICA**



**Nutrição e Desporto:  
Avaliação dos efeitos da ingestão de uma bebida  
com hidratos de carbono no treino de futebol**

Tiago Manuel dos Santos Nogueira

Setembro, 2009

Monografia apresentada com vista à obtenção do grau de licenciado em Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

**Coordenadora:** Professora Doutora Ana Teixeira

**Orientador:** Dr. Alain Massart