

Nutrição

## **DISTRIBUIÇÃO DO CONSUMO DE PROTEÍNAS POR REFEIÇÃO DE VEGETARIANOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Peterson Adriano Alves Freire - 8º período de Nutrição, UFLA, PIBIC/FAPEMIG

Randerson André Fernandes de Souza - 4º período de Nutrição, UFLA, PIVIC/UFLA

Fernanda de Souza Teixeira - 8º período de Nutrição, UFLA

Sandro Fernandes da Silva - Docente do Departamento de Educação Física, Coorientador, FCS/UFLA.

Wilson César de Abreu - Docente do Departamento de Nutrição, Orientador, FCS/UFLA - Orientador(a)

### **Resumo**

A alimentação vegetariana diferencia-se conforme seus graus de limitações frente ao consumo de alimentos de origem animal, o que pode refletir no consumo proteico diário e nas proporções entre proteínas animais e vegetais. Consumir proteínas de alto valor biológico e dentro das faixas de recomendação é relevante para praticantes de musculação cujo objetivo é o ganho de massa muscular. O objetivo deste estudo foi avaliar a distribuição do consumo de proteínas por refeição e verificar a proporção entre o consumo de proteínas de origem animal e vegetal de praticantes de musculação vegetarianos. Os dados foram coletados de forma online por meio da aplicação de um questionário sobre dados antropométricos, pessoais, hábitos de vida, cultura, alimentação, atividade física, além do preenchimento de um recordatório alimentar de 24 horas. O consumo alimentar foi analisado no software WebDiet®. Participaram deste estudo 61 praticantes de musculação sendo 82,0% do sexo feminino. A idade média foi de  $29,3 \pm 8,5$  anos, peso de  $61,1 \pm 10,1$  kg, altura de  $164,4 \pm 0,1$  cm e IMC de  $22,5 \pm 2,6$  kg/m<sup>2</sup>. A maior parte da amostra era ovolactovegetariana (49,2%), seguido dos vegetarianos estritos (34,4%). O consumo médio de proteínas foi  $1,4 (\pm 0,8)$  g/kg, estando dentro da faixa de recomendação proposta ( $1,2-2$ g/kg). No entanto, foi observado consumo irregular de proteínas nas refeições realizadas ao longo do dia: café da manhã ( $16,7 \pm 12,3$ g), colação ( $12,1 \pm 11,1$ g), almoço ( $25,3 \pm 16,6$ g), lanche da tarde ( $14 \pm 11,9$ g), jantar ( $20,8 \pm 23,1$ g) e ceia ( $8,3 \pm 9,5$ g). Considerando a recomendação de 20 a 40g/refeição proposta pela International Society of Sports Nutrition (2018), observa-se que apenas nas refeições almoço e jantar foi alcançada a faixa recomendada. A distribuição percentual para o consumo de proteínas de origem animal (A) e vegetal (V) por refeições foi: café da manhã (A=27,1%, V=72,9%), colação (A=33,3%, V=66,4%), almoço (A=14,3%, V=85,7%), lanche da tarde (A=29,1%, V=70,9%), jantar (A=22,6%, V=77,4%) e ceia (A=17,6%, V=82,4%). A partir dos resultados é possível observar que apesar do consumo proteico diário dentro das diretrizes, o consumo proteico por refeição ficou aquém do recomendado, exceto no almoço e jantar. Os resultados mostram também que a maior parte das proteínas consumidas em todas as refeições advém de origens vegetais. É indicado acompanhamento nutricional para que as necessidades proteicas sejam alcançadas com correto fracionamento e valor biológico.

Palavras-Chave: Vegetarianismo, Proteína animal e vegetal, Treino de força.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/IIAh8pdGjh4>