

Nutrição

ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE VEGETARIANOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

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

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

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

Sandro Fernandes da Silva - Coorientador DEF, FCS/UFLA

Wilson César de Abreu - Orientador DNU, UFLA - Orientador(a)

Resumo

O vegetarianismo é um regime alimentar no qual o consumo de carnes é restringido. Há estimativas de que 10% da população brasileira seja vegetariana. Existem variações nessa dieta de acordo com a inclusão ou não de ovos, leite e derivados do leite. A relação entre alimentação vegetariana e a prática de musculação ainda é escassa de informações, mas sabe-se que é necessário uma ingestão adequada de energia e nutrientes para alcançar o desempenho ótimo e aumentar a massa muscular. O objetivo deste estudo foi avaliar se praticantes de musculação vegetarianos consomem quantidades adequadas de energia, carboidratos, proteínas, lipídios, fibras. A coleta de dados ocorreu de forma online através da aplicação de um questionário sobre dados pessoais, hábitos de vida e cultura, atividade física e lazer, hábitos alimentares e antropometria, além do preenchimento de um recordatório alimentar de 24 horas. Os dados de consumo alimentar foram analisados no software WebDiet®. Participaram deste estudo 61 praticantes de musculação sendo a maioria do sexo feminino (82,0%). A idade média foi de 29,3 ± 8,5 anos, peso de 61,1 ± 10,1 kg, altura de 164,4 ± 0,1 cm e IMC de 22,5 ± 2,6 kg/m². A maior parte da amostra se considerava ovolactovegetariana (49,2%), seguido dos vegetarianos estritos ou veganos (34,4%). A ingestão energética média foi de 1698,7 ± 599,6 kcal, o que representa um consumo de 28,4 kcal/kg que está abaixo das recomendações (30-50 Kcal/kg). O consumo de carboidratos, proteínas, lipídios e fibras foram 3,8 ± 1,6 g/kg, 1,4 ± 0,8 g/kg, 0,9 ± 0,5 g/kg e 22,0 ± 5,0 g/dia respectivamente. A ingestão média de carboidratos, proteínas e lipídios estavam dentro das faixas recomendadas (3,0-5,0 g/kg, 1,2-2g/kg e 20-35%, respectivamente), enquanto o consumo médio de fibras alimentares estava abaixo do recomendado (25-38 g/dia). Infere-se, portanto, que a dieta vegetariana pode suprir as necessidades nutricionais do indivíduo praticante de musculação, desde que seja feito um planejamento dietético adequado, levando em consideração o tipo de dieta vegetariana e os aspectos individuais, socioeconômicos e culturais.

Palavras-Chave: Vegetarianismo, Ingestão alimentar, Nutrição esportiva.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais

Link do pitch:

https://www.youtube.com/watch?v=5HELtTG322c&ab_channel=RANDERSONANDREFERNANDESDESOUZA