

Nutrição

ANÁLISE DO CONSUMO DE ENERGIA E MACRONUTRIENTES DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO VEGETARIANOS E ONÍVOROS

Randerson André Fernandes de Souza - 7º período de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq.

João Gabriel Costa Sanchez - 8º período de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG.

Peterson Adriano Freire - Bacharel em Nutrição.

Fernanda de Souza Teixeira - Bacharel em Nutrição.

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

Resumo

A musculação é um treinamento neuromuscular que promove respostas fisiológicas, as quais demandam consumo adequado de energia e nutrientes. Sabe-se que há uma diversidade de padrões alimentares, como a alimentação vegetariana. Em 2018, o Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística estimou que 14% dos brasileiros são vegetarianos. Existem hipóteses de que esse tipo de alimentação pode trazer benefícios ao treinamento físico devido à presença de antioxidantes, minerais e fitoquímicos. Por outro lado, a exclusão de alimentos de origem animal pode reduzir o consumo de proteínas de alto valor biológico, podendo impactar na reparação muscular. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi analisar o consumo alimentar de onívoros e vegetarianos praticantes de musculação. O consumo alimentar foi avaliado utilizando um recordatório alimentar de 24 horas com coletas de forma online e presencial. Os dados foram analisados no software WebDiet® e SigmaPlot®. Participaram deste estudo 79 (44,6%) vegetarianos e 98 (55,4%) onívoros praticantes de musculação, sendo a maioria do sexo feminino (81,0%) entre os vegetarianos; enquanto nos onívoros predominou o sexo masculino (50%). A média de idades dos vegetarianos foi $29,2 \pm 8,2$ e $23,2 \pm 4,0$ dos onívoros. A ingestão energética média foi $27,8 \pm 10,5$ kcal/kg e $29,0 \pm 9,4$ kcal/kg nas mulheres vegetarianas e onívoras, respectivamente, enquanto nos homens vegetarianos foi de $28,7 \pm 10,6$ kcal/kg e nos onívoros: $29,6 \pm 8,6$ kcal/kg, ou seja, ambos os grupos apresentaram consumo energético médio abaixo das recomendações da SBME (2009) de 30-50 Kcal/Kg/PC. Não houve diferença significativa no consumo médio de carboidratos e gorduras em mulheres vegetarianas (CHO= $3,7 \pm 1,6$ g/kg; LIP= $0,89 \pm 0,5$ g/kg) comparado às onívoras (CHO= $3,7 \pm 1,5$ g/kg; LIP= $0,86 \pm 0,4$ g/kg). O mesmo foi observado entre os homens vegetarianos (CHO= $3,9 \pm 1,7$ g/kg; LIP= $0,9 \pm 0,4$ g/kg) e onívoros (CHO= $3,9 \pm 1,3$ g/kg; LIP= $0,85 \pm 0,3$ g/kg). O consumo de proteínas foi significativamente menor entre os vegetarianos [(mulheres veg= $1,3 \pm 0,8$ g/kg vs Oniv.= $1,7 \pm 0,7$ g/kg, $p < 0,001$); (homens veg= $1,2 \pm 0,7$ g/kg vs Oniv.= $1,7 \pm 0,6$ g/kg, $p = 0,001$). Apesar das diferenças, foi observado que vegetarianos e onívoros tiveram consumo médio dentro da faixa recomendada pelo ACSM (2016). Infere-se, portanto, que vegetarianos e onívoros apresentam consumo alimentar semelhante dentro dos gêneros, entretanto os vegetarianos tendem a ingerir menos proteínas e mais fibras.

Palavras-Chave: Vegetarianismo, Nutrição, Esporte.

Instituição de Fomento: Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Link do pitch: https://youtu.be/LKH5Gbl_PPA?feature=shared