

Nutrição

ANÁLISE DO CONSUMO DE MICRONUTRIENTES DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO VEGETARIANOS E ONÍVOROS

João Gabriel Costa Sanches - 8º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/ FAPEMIG

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

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

Resumo

A prática de exercícios físicos como a musculação traz inúmeros benefícios à saúde, sendo crescente o número de adeptos a essa modalidade. Para obter as adaptações ao treino de musculação como aumento de força e ganho de massa muscular é importante ingerir quantidades adequadas de energia, macro e micronutrientes. Os vegetarianos, que correspondem aquelas pessoas que reduzem total ou parcialmente o consumo de alimentos de origem animal, podem ter maiores dificuldades de consumir quantidades adequadas de alguns micronutrientes encontrados exclusivamente ou em grande concentração nos alimentos de origem animal, tais como vitamina B12, Cálcio e Ferro. O objetivo deste estudo foi comparar o consumo de micronutrientes (Cálcio, Ferro e vitamina B12) de onívoros e vegetarianos praticantes de musculação. A coleta de dados ocorreu de forma online e presencial através da aplicação de um recordatório alimentar de 24h que foi analisado utilizando o software WebDiet®. Participaram deste estudo 175 indivíduos praticantes de musculação sendo a maioria do sexo feminino (81,0%) entre os vegetarianos, enquanto nos onívoros predominou o sexo masculino (50,5%). O consumo médio de cálcio (mg/dia) ficou abaixo das recomendações da Estimated Average Requirement (EAR=800mg) para os vegetarianos de ambos os sexos sendo a média de consumo das mulheres 605±293 mg/dia (67% das mulheres abaixo da EAR) e dos homens 770,5±576mg/dia (53% dos homens abaixo da EAR). No caso dos onívoros, a média de consumo de cálcio das mulheres foi de 567±288,7 mg/dia (78% abaixo da EAR) e dos homens 838,2±514,6 mg/dia; ficando acima do recomendado. Apesar disso, 70% dos homens tiveram consumo abaixo da EAR. Com relação ao consumo de ferro, as médias de consumo de vegetarianos e onívoros, bem como de homens e mulheres ficaram acima das recomendações da EAR, não ultrapassando 14% de inadequações em cada grupo. Sobre a ingestão de vitamina B12, o grupo dos vegetarianos ficou abaixo da EAR que corresponde a 2µg/dia, com um consumo médio de 1,38 µg/dia e 60% de inadequações. Diferentemente, os onívoros atingiram a recomendação em ambos os sexos (4,8±2,8µg/dia para os homens e 2,9±1,8µg/dia para as mulheres). Assim, conclui-se que alguns grupos de pessoas com necessidades de nutrientes aumentadas e/ou padrões dietéticos singulares, como os vegetarianos, correm maior risco de deficiência de alguns micronutrientes, mesmo que todas as pessoas devam se atentar para o consumo adequado dos mesmos.

Palavras-Chave: Vegetarianos, Musculação, Micronutrientes.

Instituição de Fomento: Fapemig

Link do pitch: <https://youtu.be/J9qbm1YMNwM>