



## COMPARAÇÃO ENTRE O CONSUMO ALIMENTAR DE INDIVÍDUOS OVOLACTOVEGETARIANOS E ONÍVOROS QUE OBJETIVAM HIPERTROFIA MUSCULAR

Kelen Iorrana Kosak  
Liana Alves Oliveira  
Simone Biesek

### Resumo

A dieta vegetariana mostra ser benéfica para a saúde humana, pois é uma dieta rica em fibras, antioxidantes e pobre em gordura saturada. Porém, quando comparada à dieta onívora, parece ser deficiente em proteínas e aminoácidos essenciais, portanto, poderia dificultar o ganho de massa magra se não bem planejada. Por ser um tema que vem sendo discutido muito nos últimos tempos, sobre a ingestão proteica de vegetarianos e onívoros, este estudo objetivou comparar a ingestão proteica destes grupos e relacionar esses resultados com a composição corporal dos mesmos. Para a realização deste estudo foram selecionados 10 indivíduos ovolactovegetarianos e 10 indivíduos onívoros, cada grupo foi composto por 5 homens e 5 mulheres, ambos praticantes de treinamento de força recreacional. Todos os participantes preencheram o registro alimentar referente a 3 dias, sendo 1 registro num dia de treino, outro num dia sem treino e outro num dia de final de semana. Eles também passaram por uma avaliação física para verificar a composição corporal. Com relação aos resultados parciais de antropometria, verificou-se que o grupo dos ovolactovegetarianos apresentou uma média de percentual de gordura de 19,8% contra 23,8% do grupo dos onívoros, porém, ambos foram classificados com o percentual de gordura alto. Já o IMC do grupo dos onívoros foi de 26,4kg/m<sup>2</sup> contra 22,5kg/m<sup>2</sup> do grupo dos ovolactovegetarianos, neste caso os onívoros classificaram-se com sobrepeso e os ovolactovegetarianos classificaram-se como eutróficos. Para conclusões mais precisas, será necessário a apuração do cálculo dos registros alimentares, porém, já pode-se adiantar que o percentual de gordura maior em onívoros possa ser explicado pelo maior consumo de alimentos ricos em gordura, como a carne vermelha. Com relação ao IMC, o grupo dos onívoros apresentou sobrepeso aparentemente por seu alto volume de massa magra, porém, serão necessários mais dados para fornecer maiores conclusões.

**Palavras-chave:** Dieta ovolactovegetariana; exercício físico; aminoácidos; dieta; proteína.