

RENDIMENTO ESPORTIVO EM INDIVÍDUOS VEGETARIANOS

Resumo

Ana Julia de Lima
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani
Julia Ricken
Luciana Nonnenmacher
Willian Henrique da Costa Skruchinski

A prática da alimentação vegetariana, tem sido alvo muitas vezes de críticas e questionamentos, principalmente sob quanto à sua eficácia em performances e rendimento esportivo. Por contratempo, a realidade é que, dietas sem proteínas animais tem trazido muitos benefícios e atingindo adequadamente a porcentagem de proteína de uma determinada dieta. Portanto, esse estudo tem como intuito expor de forma explicativa a partir de estudos científicos a realidade, para responder a seguinte pergunta norteadora “É possível atingir o alto rendimento esportivo com a dieta vegetariana?”. Para tal, foi realizada pesquisas de artigos originais e de resumos, na língua portuguesa e inglesa, nas bases de dados Scielo e Google acadêmico, entre 2010 e 2021. Por meio dos descritores: “the vegetarian athlete”, “vegetarian and sport performance”, “vegetarian in sport”, “vegetarian and athlete”. Inicialmente foram encontrados 16,300 artigos, e após a aplicação dos critérios de exclusão, 2 foram usados na presente revisão. Nos últimos anos a dieta vegetariana tem sido bastante presente na vida das pessoas e muito se especula sobre sua capacidade de suprir as necessidades de um atleta, pois, principalmente em termos de energia, a maioria dos alimentos nessa dieta tem densidade energética menor e a baixa ingestão calórica pode resultar em perda de massa muscular, perda de massa óssea e aumento do risco de fadiga e lesões. A ingestão de proteínas no indivíduo vegetariano pode estar abaixo do valor comparado a alguém não-vegetariano, além disso, as proteínas vegetais são consideradas de baixo valor biológico, porém, se utilizando de uma dieta com combinações de várias fontes de aminoácidos, os vegetais parecem satisfazer as necessidades do indivíduo. O consumo de ferro é igual ou superior em vegetarianos, porém, como nos produtos de origem vegetal o ferro presente é do tipo não heme, é aumentada em cerca de 80% além da RDA a recomendação da ingestão de ferro pelos vegetarianos. Em questão a vitamina B12 (cobalamina) algumas pesquisas indicam que em vegetarianos a ingestão e a concentração dessa vitamina são menores em vegetarianos, porém, casos de deficiência desta vitamina são incomuns. Os indivíduos vegetarianos tendem a ter um reserva menor de creatina muscular aos onívoros, e especula-se que por esse motivo respondem melhor a suplementação devido ao maior aumento de creatina no organismo. As pesquisas não apontam significativas diferenças em questão de força, potência muscular e performance anaeróbica e aeróbica, concluindo assim que a dieta vegetariana pode sim satisfazer as necessidades nutricionais de um atleta vegetariano.

alavras-chave: vegetarianismo; performance; atleta; nutrição; rendimento físico.