

DIETA VEGETARIANA NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM COMPARATIVO ENTRE VEGETARIANOS E ONÍVOROS (APOIO UNIP)

Alunos: Bruna Alves Cordeiro e Leonardo Oliveira dos Santos

Orientadora: Profa. Ma. Maria Cristina de Almeida Gaspar

Curso: Nutrição

Campus: Vergueiro

Introdução: As dietas vegetarianas, quando bem planejadas, são adequadas a todos os ciclos de vida. A dieta vegetariana oferece diversos benefícios à saúde, como baixo teor de gordura saturada, menor adiposidade corporal, redução do risco de doenças crônicas, melhora da capacidade de exercício devido ao aumento do glicogênio muscular e retardo da fadiga.

Objetivo: Verificar se o padrão alimentar vegetariano estrito é compatível com a prática esportiva em comparação ao padrão onívoro. **Método:** Estudo descritivo, exploratório e transversal, parte de um projeto de pesquisa da Faculdade de Odontologia da USP em parceria com a UNIP. **Amostra:** Indivíduos adultos (≥ 18 anos), vegetarianos estritos ($n=25$) e onívoros ($n=25$), praticantes de atividade física de intensidade ativa a muito ativa segundo o IPAQ (2001).

Resultados: Não houve diferenças significativas entre vegetarianos estritos e onívoros em relação à idade, peso e índice de massa corporal por meio do teste de Mann-Whitney. O consumo de carboidratos, proteínas e lipídeos dos vegetarianos estritos e onívoros encontrava-se em níveis adequados, segundo as DRIs (2002-2005), apesar de diferentemente significativa para proteínas e lipídeos ($P < 0,05$). **Conclusão:** A dieta vegetariana estrita é um padrão alimentar compatível e adequado para prática esportiva, mesmo com a exclusão dos grupos de alimentos como carnes, laticínios e ovos. Para melhorar o desempenho, é aconselhado o acompanhamento nutricional, visando suprir as necessidades energéticas e nutricionais dos praticantes de atividade física de vegetarianos.

