

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: "Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais"



### INFLUÊNCIA DE DIETAS VEGETARIANAS NO DESEMPENHO DE ATLETAS

**Anny Karoline de Sousa Ferreira<sup>1</sup>, Ana Clara Lacerda Cevantes de Carvalho<sup>1</sup>, Roberta Larissa Rolim Fidelis<sup>1</sup>, Miquéias Oliveira Santos<sup>1</sup>, Hdillyza Gonçalves Silva<sup>1</sup>, Francisco Wellington de Sousa Junior<sup>1</sup>, Francisco Jacinto Silva<sup>1</sup>, Waldeir de Souza Ferreira Junior<sup>1</sup>, Victor Pinheiro Gomes e Albuquerque<sup>2</sup>.**

O estilo de vida vegetariano vem sendo aderido cada vez mais pela população, tanto por questões de sustentabilidade como por questões de saúde. A dieta vegetariana engloba alguns padrões alimentares: os lacto-ovo-vegetarianos que consomem ovos e laticínios, lacto-vegetarianos consomem laticínios, ovo-vegetarianos comem apenas ovos e veganos excluem todos os produtos de origem animal, além de lutarem pela causa animal. O padrão alimentar que não possui restrição de qualquer tipo de alimento é declarado onívoro. A escolha de uma dieta é uma condição indispensável para um bom estado de saúde e, tratando-se de atletas, para um melhor desempenho físico. Este estudo tem como objetivo analisar se a dieta vegetariana prejudica o rendimento de atletas de resistência quando comparados a atletas de resistência adeptos a dieta onívora. Refere-se a uma revisão integrativa, realizada por meio de consultas das bases de dados MEDLINE, SCIELO, LILACS E PUBMED, onde os critérios de inclusão foram: artigos originais dos últimos cinco anos, estudos realizados com humanos, artigos em inglês e português. E os critérios de exclusão: artigos de revisão e artigos repetidos. Utilizou-se como descritores/operadores booleanos: Vegetarian AND Athlete. Do total de 298 artigos, foram selecionados cinco que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão abrangendo ensaios clínicos onde quando realizados testes de esforço em bicicleta ergométrica até a falha, os participantes adeptos à dieta lacto-ovo-vegetariana e vegana apresentaram hábitos de treinamento comparáveis em termo de frequência de treinamento, tempo e distância em comparação aos onívoros, e observou-se

# IV SEMANA UNIVERSITÁRIA DA URCA

## XXII Semana de Iniciação Científica

21 a 25 de outubro de 2019

Tema: “Desmonte da Pesquisa, Ciência e Tecnologia: repercussões e impactos tecnológicos, sociais e culturais”



potência máxima semelhantes. Nos estudos comparativos, entre atletas de elite lacto-ovo-vegetarianos e onívoros, para captação máxima de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx.) e força, foi notada diferença para as mulheres por grupo de dieta, onde as do grupo de dieta vegetariana demonstraram melhor aptidão cardiorrespiratória, mas não para homens. Já no pico de torque não houve diferença significativa entre os grupos da dieta. Diante dos resultados, nota-se que a adesão à dietas que excluem alimentos derivados de animais pode ser uma alternativa adequada para atletas pois não comprometem os resultados de desempenho, podendo ainda facilitar sua capacidade aeróbica. Este tipo de dieta está associada à redução do risco de desenvolver doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e hipertensão, além de ser uma alternativa sustentável por trazer benefícios à natureza.

PALAVRAS-CHAVE: Vegetariana. Atletas. Desempenho físico.

<sup>1</sup> Faculdade de Juazeiro do Norte, email: ksousa113@gmail.com

<sup>2</sup> Docente da Faculdade de Juazeiro do Norte.