

DESEMPENHO ESPORTIVO ENTRE ATLETAS ONÍVOROS E NÃO ONÍVOROS (VEGETARIANOS, OVOLACTOVEGETARIANOS E VEGANOS): UMA REVISÃO DE LITERATURA

Gabriela Schlemper da Silva¹

Erasmus Paulo Miliorini Ouriques²

Resumo: A escolha de uma alimentação vegetariana envolve muitos fatores, dentre eles debates éticos e preocupação com a saúde. Muitos atletas têm aderido a esse estilo de vida, no entanto ainda é necessária uma análise mais aprofundada sobre como esse tipo de dieta pode afetar o desempenho esportivo, considerando a demanda de nutrientes necessária para os atletas. Desta forma o presente estudo busca analisar pesquisas sobre o desempenho esportivo de atletas que fazem uma dieta onívora outros que fazem uma dieta não onívora. **Objetivo:** Comparar o desempenho físico entre atletas que possuem uma dieta onívora e atletas que possuem uma dieta não onívora. **Método:** Foi realizado nesse trabalho uma revisão de literatura integrativa nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e Periódicos Capes, os trabalhos utilizados foram pesquisas publicadas a partir 2015, na língua portuguesa, tendo como objetivo reunir o máximo de estudos significativos para a compreensão melhor da comparação do desempenho esportivo entre atletas onívoros e atletas não onívoros. **Resultados:** A partir da literatura consultada, evidencia-se que não houve diferenças em relação ao desempenho esportivo quando comparada uma alimentação onívora e uma alimentação não onívora. No entanto, muitos estudos ressaltam a importância da ingestão proteica equilibrada em indivíduos que possuem uma alimentação não onívora. **Conclusão:** Conclui-se que a dieta não onívora pode trazer muitos benefícios em relação a saúde como um todo, porém, há necessidade de estudos longitudinais, com maior número de indivíduos analisados e buscando uma análise mais completa em relação ao desempenho esportivo.

Palavras-chave: Dieta vegetariana, desempenho esportivo, dieta.

¹ Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de graduação da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. Orientador: Prof. Erasmo Miliorini Ouriques, Ms. em Atividade Física e Saúde. Palhoça, 2021

² Acadêmico (a) do curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina. gabschlemper@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

Em todo o mundo, milhares de pessoas estão se tornando adeptas a dietas não onívoras, sendo por questões políticas, étnicas, religiosas, bem-estar dos animais ou por benefícios relacionados à saúde. Esse estilo de vida tem se tornado popular tanto em atletas e praticantes de exercícios quanto sedentários. (SOUZA, 2019).

Quando se fala em dieta vegetariana, muitas pessoas acreditam que se trata apenas de não comer carne. Mas mesmo dentro desta opção de alimentação, existem diversos grupos. De acordo com a Sociedade Vegetariana Brasileira, os vegetarianos são indivíduos que excluem da alimentação todos os produtos de origem animal.

A Sociedade Vegetariana Brasileira reconhece variações de interpretação do termo por causa do dinamismo da linguagem, os principais tipos de vegetarianismo são: os ovolactovegetarianos (indivíduos que utilizam ovos, leite e laticínios na sua alimentação), lactovegetarianos (utilizam leite e laticínios), ovovegetarianos (utilizam ovos na alimentação), os vegetarianos estritos (não utilizam nenhum produto de origem animal na sua alimentação). E por fim, existe o veganismo, onde os indivíduos adotam essa prática como estilo de vida, e excluem todas as formas de exploração e crueldade contra os animais, seja na alimentação, no vestuário e em outras formas de consumo.

Em contrapartida, os onívoros são indivíduos que incluem carne em sua alimentação, podendo ser de diversos tipos de animais. De acordo com Rezende (2015) os indivíduos que possuem uma dieta onívora têm vantagens em relação a ingestão proteica, visto que, as melhores fontes de aminoácidos essenciais são encontradas em proteínas de origem animal.

Segundo Pires, (2006) as proteínas são moléculas essenciais para os seres humanos, portanto, devem estar presentes na alimentação em quantidades adequadas. Para ser considerada de boa qualidade ou de alto valor biológico, a mistura proteica boa é aquela que fornece uma boa digestibilidade e quantidades adequadas de aminoácidos essenciais.

Em indivíduos saudáveis, nove aminoácidos são considerados essenciais, uma vez que não podem ser sintetizados pelo corpo e, portanto, devem ser ingeridos por

meio de dieta. Já os aminoácidos não essenciais são aqueles que o organismo é capaz de sintetizar. (ROGERO, 2008).

Apesar da forte crescente de pessoas se tornando vegetarianas, ainda há muitos questionamentos a respeito da quantidade de carboidratos, proteínas e lipídeos que são ingeridas diariamente. Além disso, sabe-se que uma dieta equilibrada é um fator indispensável para uma vida saudável e para garantir o melhor desempenho dos atletas. (KREY, 2017)

Devido à recente problematização do tema, ainda se busca embasamentos científicos e teóricos para garantir a dieta ideal para os resultados esportivos e a busca pela qualidade de vida. Assim, surgem alguns questionamentos acerca da melhor dieta no ambiente esportivo: Qual dieta pode trazer melhor benefício em relação ao desempenho esportivo para atletas de alto rendimento?

Esta pesquisa buscará responder tal problematização e entender os conceitos básicos do desempenho esportivo, as principais diferenças entre uma alimentação onívora e uma alimentação não onívora, discutir a importância da dieta no desempenho esportivo e por fim, analisar o impacto das duas dietas no desempenho esportivo.

Diante do exposto, teve-se como objetivo geral comparar o desempenho físico entre atletas que possuem uma dieta onívora e atletas que possuem uma dieta não onívora.

2 MÉTODO

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Foi realizada uma revisão integrativa de literatura, análise dos artigos, organizando e interpretando os estudos, tendo como objetivo o comparar o desempenho físico entre atletas que possuem uma dieta onívora e atletas que possuem uma dieta não onívora.

A presente revisão de literatura seguiu as seguintes etapas: definição da pergunta norteadora, escolha do tema, critérios de inclusão e exclusão, análise dos dados obtidos e relato da revisão, realizando uma análise crítica dos resultados encontrados. A questão norteadora foi: Qual dieta pode trazer melhor benefício em relação ao desempenho esportivo para atletas de alto rendimento?

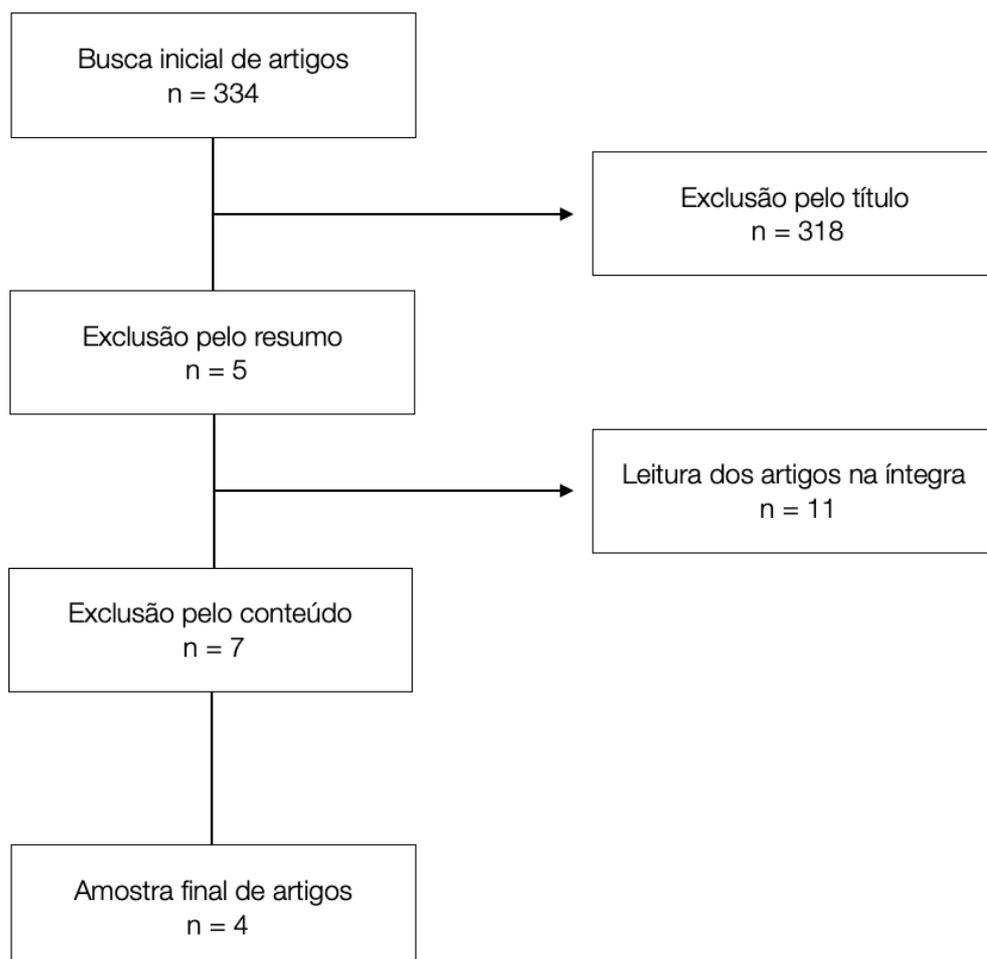
2.2 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA E CRITÉRIOS DE SELEÇÃO

Foi realizado nesse trabalho uma revisão de literatura integrativa nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e Periódicos Capes, utilizando os descritores: “desempenho esportivo”, “dieta vegetariana”, “dieta”, utilizando os operadores booleanos dieta vegetariana AND desempenho esportivo.

Os critérios de inclusão foram: estudos comparativos entre onívoros vegetarianos e indivíduos não onívoros; disponíveis na língua portuguesa; publicados a partir de 2015. Foram excluídos estudos duplicados e estudos que não respondiam à pergunta norteadora formada no início do presente artigo.

Conforme figura 1:

Figura 1 – Fluxograma organizacional de seleção dos artigos;



Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir dos resultados encontrados foi possível identificar que, dos 334 artigos encontrados, foram selecionados nove para a análise. De modo a destacar os artigos analisados nesse estudo, a descrição dos mesmos encontra-se no quadro 2.

Quadro 2. Estudos acerca do desempenho esportivo de atletas onívoros e não onívoros, 2021.

AUTOR/ ANO	TÍTULO	AMOSTRA	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
Souza, Alice, 2019	Comparação do desempenho físico e recuperação muscular entre vegetarianos e onívoros.	Estudo 1: 19 ovolactovegetarianos, 9 veganos e 14 onívoros. Estudo 2: 14 veganos e onívoros;	Estudo 1: Avaliados através de teste de velocidade aeróbica máxima, de força de preensão manual, levantamento terra, salto vertical e questionário alimentar de 24h; Estudo 2: avaliados antes, imediatamente após, 24, 48 e 72 horas e foram avaliados com testes de salto vertical, amplitude de movimento dor muscular tardia, circunferência da coxa e responderam o questionário alimentar de 24h	Apesar das diferenças na ingestão energética e de nutrientes VEGAN, OVLA e ONI ativos apresentaram desempenho físico de resistência, força e potência semelhantes. A dieta vegana com baixo fornecimento de proteínas e aminoácidos pode prejudicar a recuperação após exercício.
Pfeiffer, Astrid, 2021	Desempenho no exercício de sprint intervalado de vegetarianos estrito e onívoros praticantes de atividade física.	9 veganos (4 homens e 5 mulheres) e 9 saudáveis (4 homens e 5 mulheres)	descreveram sua alimentação toda durante dois dias antes do teste; fizeram 4 sprints de 30 segundos e 5 minutos de descanso passivo em cicloergômetro.	Não houve diferença entre veganos e onívoros em relação ao desempenho durante o exercício de sprints repetidos. Não houve diferença entre os grupos de veganos e onívoros no pico de potência ou no tempo para atingir a potência máxima.

Franceschetto Bianca, 2019	Avaliação da composição corporal ingestão de macronutrientes e nível de atividade física de adultos ovolactovegetarianos e não vegetarianos.	27 ovolactovegetarianos e 37 não vegetarianos.	Densitometria Por Dupla Emissão De Raios-X (DEXA), Recordatório Alimentar de 24 horas, e Questionário Internacional de Atividade Física versão curta	Vegetarianos apresentam uma ingestão proteica menor, porém a ingestão de calorias, carboidratos e lipídios não diferiu entre os grupos. A composição corporal dos dois grupos foi semelhante, considerando massa corporal total, gorda, magra e composição mineral óssea.
Martini, Gabriela, 2019	Comparação das adaptações neuromusculares em ovolactovegetarianos e não vegetarianos submetidos ao treinamento de força e ajuste da ingestão proteica.	64 adultos destreinados (26 Ovolactovegetarianos, 38 não vegetarianos).	Foi avaliado a espessura muscular do quadríceps, composição corporal, teste 1rm, pico de torque isométrico e taxa de produção de torque; recordatórios de 24h, pré, durante e pós-intervenção.	Consumo de carne e o maior aporte proteico diário não promoveram benefícios adicionais às adaptações neuromusculares quando os indivíduos consomem o aporte proteico mínimo recomendado pelo American College of Sports Medicine para suportar as adaptações ao exercício.

Fonte: Elaborado pelo autor, 2021

Nos estudos de Pfeiffer (2021) os resultados mostram que não houve diferenças em relação ao desempenho esportivo entre onívoros e não onívoros, onde foi analisado a potência através de sprint intervalado no cicloergômetro.

De acordo com Franceschetto (2019) e Souza (2019) os indivíduos que possuem uma alimentação não onívora, possuem uma ingestão proteica menor do que aqueles que possuem uma alimentação onívora. Contudo, Da Rosa (2021) aponta que a fonte de proteína provavelmente não é um fator principal que influencia os ganhos de força e massa magra em resposta ao treinamento resistido.

Apenas um artigo apresentou estudos em relação a recuperação muscular. Souza (2019) mostrou que a dieta vegana com baixa ingestão de proteína pode prejudicar a recuperação muscular pós exercício. Além disso, veganos apresentaram maior nível de dor muscular tardia em comparação com os onívoros.

De acordo com o estudo realizado por Martini (2019), comparando as adaptações neuromusculares em ovolactovegetarianos e não vegetarianos submetidos ao treinamento de força e ajuste da ingestão proteica, foi tido como principal resultado que o consumo de carne e o maior aporte proteico diário não promoveram benefícios adicionais às adaptações neuromusculares quando os indivíduos consomem o aporte proteico mínimo recomendado pelo American College of Sports Medicine para suportar a adaptação ao exercício.

No estudo de Obeid (2015) onde foi comparado os parâmetros nutricionais entre praticantes de treinamento resistido vegetariano, vegano e onívoros, os principais resultados encontrados foram que, não houve diferença significativa entre a média do IMC dos três grupos. Porém, o grupo dos veganos apresentou uma taxa de colesterol total maior que a média dos outros grupos.

4 CONCLUSÃO

A partir da literatura consultada, evidencia-se que não houve diferenças em relação ao desempenho esportivo quando comparada uma alimentação onívora e uma alimentação não onívora. Entretanto, muitos estudos ressaltam a importância da ingestão proteica equilibrada e a busca por um aconselhamento profissional em indivíduos que possuem uma alimentação não onívora, visto que, é comum que os adeptos dessa dieta possuam uma maior ingestão de carboidratos e lipídios e um menor aporte proteico.

Contudo, vale ressaltar que a dieta no âmbito esportivo é individual para cada atleta e para cada esporte, portanto, é necessário a realização de mais estudos que individualizem melhor esses aspectos.

Esse trabalho encontrou limitações no número de estudos publicados. Além disso, há necessidade de estudos longitudinais, com maior número de indivíduos analisados e buscando uma análise mais completa em relação ao desempenho esportivo, e também padronizando as classificações de indivíduos veganos, ovolactovegetarianos e vegetarianos. Mais estudos são necessários nessa área, principalmente porque o número de pessoas que estão adotando esse estilo de vida vem crescendo cada vez mais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA ROSA, Humberto Rogério Keitel; DA CONCEIÇÃO JUNIOR, Jaime Figueira; NUNES, Ricardo Ferreira. Uma revisão sistemática entre a ingestão de proteína animal vs proteína vegetal para fins anabólicos. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 94, p. 329-338, 2021.

FRANCESCHETTO, Bianca Fasolo. **Avaliação da composição corporal ingestão de macronutrientes e nível de atividade física de adultos ovolactovegetarianos e não vegetarianos**. 2019.

KREY, Izabela Pinheiro et al. Atualidades sobre dieta vegetariana. **Nutrição Brasil**, v. 16, n. 6, p. 406-413, 2017.

MARTINI, Gabriela Lucciana. **Comparação das adaptações neuromusculares em ovolactovegetarianos e não vegetarianos submetidos ao treinamento de força e ajuste da ingestão proteica**. 2019.

OBEID, Mariana Soares; MARANGON, Antônio Felipe Corrêa. **Comparação de parâmetros nutricionais entre praticantes de treinamento resistido vegetariano, vegano e inívoros**. 2015.

PFEIFFER, Astrid et al. **Desempenho no exercício de sprint intervalado de vegetarianos estrito e onívoros praticantes de atividade física**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

PIRES, Christiano Vieira et al. Qualidade nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas. **Food Science and Technology**, v. 26, p. 179-187, 2006.

REZENDE, Elisiane Teixeira et al. Ingestão proteica e necessidades nutricionais de universitários vegetarianos. **Revista de Atenção à Saúde (ISSN 2359-4330)**, v. 13, n. 44, p. 52-57, 2015.

ROGERO, Marcelo Macedo; TIRAPEGUI, Julio. Aspectos atuais sobre aminoácidos de cadeia ramificada e exercício físico. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 44, p. 563-575, 2008.

SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA. **O que é**. Disponível em: svb.org.br/vegetarianismo1/o-que-e. Acesso em: 05 de dez. de 2021.

SOUZA, Alice Conrado de. **Comparação do desempenho físico e recuperação muscular entre vegetarianos e onívoros**. 2019.