Área Temática: Nutrição em Esportes

**IMPLICAÇÕES DAS DIETAS VEGETARIANAS ASSOCIADAS À ATIVIDADE FÍSICA**

**Vanessa Vasconcelos de Moura¹**

[**Vanessamour4@gmail.com**](mailto:Vanessamour4@gmail.com)**¹**

Stela Ivone dos Santos Silva2

Victória Mauricio Texeira3

Alana Evelyn Nascimento4

Centro Universitário dos Guararapes – UNIFG, Piedade, Jaboatão dos Guararapes, Pernambuco, Brasil – Departamento de Nutrição

**INTRODUÇÃO:** Os grãos, legumes e verduras são ricos em carboidratos complexos, indivíduos que iniciam dietas baseadas em vegetais normalmente aumentam sua ingestão de carboidratos saudáveis e o carboidrato é a principal fonte de energia durante o exercício aeróbico moderado e de alta intensidade. **OBJETIVOS**: Assim, o objetivo do estudo é investigar os efeitos da abordagem de uma dieta vegetariana para praticantes de atividade física. **METODOS**: Para isso, realizou-se uma revisão literária de artigos científicos, na base de dados *Pubmed, Scielo* e *Redalyc* com os seguintes descritores: Exercício, dieta vegana, vegetarianismo, saúde.Onde os mesmos foram usados na plataforma Descritores em ciências da saúde. Os critérios de inclusão foram artigos em português e inglês, no qual foi delimitado um recorte no tempo de 2000 a 2019, desse modo foram encontrados 41 artigos e usou-se 15. **RESULTADOS**: Dietas vegetarianas tem mostrado reduzir a gordura corporal reduzindo a densidade de energia e aumentando o metabolismo pós-prandial e especificamente, a redução da gordura corporal está associada a um aumento dos níveis submáximos e máximos da capacidade aeróbica. Além disso, está associada com a redução dos riscos ateroscleróticos, redução dos metabólicos e aumento da resistência. Em um experimento *crossover*, incluindo 19 adultos com sobrepeso, que receberam duas dietas isocalóricas por seis dias cada, com um baixo teor de gordura na dieta, resultou em uma perda significativamente maior de gordura corporal, que aplicada ao atleta o beneficiaria. Os vegetais são ricos em antioxidantes, uma dieta rica nesses vegetais tem reduzido o estresse oxidativo e a inflamação, mas alguns pesquisadores sugeriram que eles podem retardar a recuperação muscular, e inibir a melhoria da sensibilidade à insulina associada exercício. As dietas vegetarianas também tem demostrado uma melhora cardiovascular, melhor fluxo sanguíneo e melhor armazenamento de glicogênio. As plantas são tipicamente pobres em gordura saturada e desprovidas de colesterol, por isso dietas vegetarianas reduzem as concentrações plasmáticas de lipídios, levando à redução da viscosidade sanguinea. Comparado com os onívoros, os vegetarianos têm 32% menos chances de desenvolver insuficiência coronariana, assim o atleta que é vegetariano tem menores riscos de ter algum problema relacionado. Uma dieta à base de plantas parece ser uma parte útil de uma estratégia para reduzir a inflamação, visto que os praticantes de atividade física frequentemente lesionam a musculatura. Uma meta-análise de 18 estudos mostra que dietas vegetarianas consumidas durante um período de dois anos foram capazes de reduzir as concentrações séricas de proteína C-reativa (um marcador de inflamação), sugerindo efeito anti-inflamatório de alimentos à base de plantas. **CONSIDERAÇÕES FINAIS**: Assim, a partir desse estudo, foi possível concluir que uma alimentação baseada em vegetais quando bem planejada e balanceada é adequada para praticantes de exercício físico, esta conduta mostrou ser uma estratégia boa e saudável, visto que os alimentos possuem uma maior quantidade de antioxidantes, fitoquímicos e fibras, proporcionando um bom desempenho dos atletas, entretanto fazem-se necessários mais estudos para identificar possíveis efeitos adversos dessa prática.

Palavras Chaves: Exercício, dieta vegana, vegetarianismo, saúde.

**REFERÊNCIAS**

BAENA, R. C. DIETA VEGETARIANA: RISCO E BENEFÍCIOS. **Diagnósticos Tratamento**, v. 20, n. 2, pp. 56-64, 2015. Disponível em: <http://www.apm.org.br/publicacoes/rdt\_online/RDT\_v20n2.pdf#page=10>.. Acesso em 28 de abril 2019.

BARNARD, N. D.; SCIALLI, A. R.; TURNER-MCGRIEVY, G.; LANOU, A. J.; GLASS, J. The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. **Am J Med**, v.118, n. 9, pp. 991–997, set, 2005.

BARR, S. I.; RIDEOUT, C. A. Nutricional Considerations for Vegetarian Athletes. **Nutrition Journal**, Canadá, v. 20, n. 7/8, p. 696-703, 2004.

BERNARD, N. D.; GOLDMAN, D. M.; LOOMIS, J. F.; KAHLEOVA, H.; LEVIN, S. M.; NEABORE, S.; BATTS, T. C. Plant-based diets for cardiovascular satefy and performance in endurance sports, **J Nutrients**,v. 11, n. 1, jan, 2019.

COUCCIRO, P.; SLYWITCH, E.; LENZ, F. Padrão alimentar de dieta vegetariana. **Revista Einstein**, São Paulo, vol. 6, n. 3, p.365-373, 2008.

[FARMER, B](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Farmer%20B%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=21616194). LARSON, B. T.; FULGONI, V. L.; RAINVILLE, A. J.; LIEPA, G. U. A vegetarian dietary pattern as a nutrient-dense approach to weight management: an analysis of the national health and nutrition examination survey 1999-2004. **Journal of the American Dietetic Association**, vol. 111, n. 6, p. 819-827, 2011.

FERREIRA, L. G. BURINI, R. C.; MAIA, A. F. Dietas vegetarianas e desempenho esportivo. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 19, n. 4, p. 469-477, 2006.

GORAN, M.; FIELDS, D. A.; HUNTER, G. R.; HERD, S. L.; WEINSIER, R. L. Total body fat does not influence maximal aerobic capacity. Int. J. **Obes Relat Metab Disord**, v. 24, n. 7, pp. 841-848, 2000.

HAGHIGHATDOOST, F.; BELLISSIMO, N.; TOTOSY DE ZEPETNEK, J. O.; ROUHANI, M. H. Association of vegetarian diet with inflammatory biomarkers: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Public Health Nutr**, v. 20, n. 15, pp. 2713–2721, out, 2017.

HALL, K. D.; BEMIS, T.; BRYCHTA, R.; CHEN, K. Y.; COURVILLE, A.; CRAYNER, E. J.; GOODWIN, S.; GUO, J.; HOWARD, L.; KNUTH, N.D.; MILLER, B. V.; PRADO, C. M.; SIERVO, M.; SKARULIS, M. C.; WALTER, M.; YANNAI, L. Calorie for calorie, dietary fat restriction results in more body fat loss than carbohydrate restriction in people with obesity. **Cell Metab**, v. 22, n. 3, pp. 427-436, 2015.

MELINA, V.; CRAIG, W.; LEVIN, S. Position of the academy of nutrition and dietetics: Vegetarian diets. **J Acad Nutr Diet**, v. 116, n. 12, pp. 1970-1980, 2016.

MONDAL, H.; MISHRA, S. P. Effect of BMI, body fat percentage and fat free mass on Maximal oxygen consumption in healthy young adults. **J Clin Diagn Res**, v. 11, n. 6, pp. CC17-CC20, 2017.

PHILLIPS, F.; HACKETT, A. F.; STRATTON, G.; BILLINGTON, D. Effect of changing to a self-selected vegetarian diet on anthropometric measurements in UK adults. **J Hum Nutr Diet**, v. 17, n. 3, pp. 249-255, jun, 2004.

SMITH, M. M.; LUCAS, A. R.; HAMLIN, R. L.; DEVOR, S. T. Associations among hemorheological factors and maximal oxygen consumption. Is there a role for blood viscosity in explaining athletic performance? **Clin Hemorheol Microcirc**, v. 60, n. 4, pp. 347-362, 2015.

WANG, F.; ZHENG, J.; YANG, B.; JIANG, J.; FU, Y.; LI, D. Effects of vegetarian diets on blood lipids: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **J Am Heart Assoc**, v. 4, n. 10, out, 2015.