

**A PERCEPÇÃO DE ATLETAS ONÍVOROS SOBRE A INFLUÊNCIA E QUALIDADE DA DIETA
A BASE DE PLANTAS NO DESEMPENHO ESPORTIVO**

Eduarda Solano Hoepers¹, Juliana Soares do Amaral Piske²

RESUMO

Na atualidade, a dieta à base de plantas tem se destacado como uma opção nutricional significativa para a população. Seu reconhecimento é devido aos seus benefícios nutricionais, como vitaminas, minerais e fibras, e a menor incidência de doenças crônicas associadas a ela. Também é vista como uma opção sustentável e apresenta benefícios em relação à saúde e desempenho esportivo, o que tem levado mais atletas a considerá-la como uma escolha alimentar. Devido à crescente busca por hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis, a pesquisa teve como objetivo investigar a percepção de atletas onívoros em relação à viabilidade e qualidade das dietas à base de plantas em relação ao seu desempenho esportivo, considerando seus efeitos na capacidade atlética, recuperação e saúde. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de cunho exploratório, com objetivo descritivo e foi aplicada utilizando um questionário de múltipla escolha, o qual foi encaminhado pelo Google Forms para os atletas de Rio do Sul/SC. Foram avaliados 58 jovens atletas, onívoros, de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos e de diferentes modalidades esportivas. A análise de dados evidenciou que a maioria dos participantes têm conhecimento sobre a dieta à base de plantas, porém muitos não a associam com melhorias no desempenho esportivo, no entanto apresentam a disposição de praticá-la se soubessem dos benefícios. Esta pesquisa contribui para uma melhor compreensão dos benefícios e desafios associados à adoção desse tipo de alimentação no contexto esportivo.

Palavras-chave: Dieta a base de plantas. Atletas. Desempenho esportivo.

ABSTRACT

The perception of omnivorous athletes on the influence and quality of a plant-based diet on sports performance

Currently, the plant-based diet has stood out as a significant nutritional option for the population. It is recognized due to its nutritional benefits, such as vitamins, minerals and fiber, and the lower incidence of chronic diseases associated with it. It is also seen as a sustainable option and presents benefits in relation to health and sports performance, which has led more athletes to consider it as a dietary choice. Due to the growing search for healthier and more sustainable eating habits, the research aimed to investigate the perception of omnivorous athletes regarding the viability and quality of plant-based diets in relation to their sports performance, considering their effects on athletic capacity, recovery and health. This is a qualitative, exploratory research with a descriptive objective and was applied using a multiple-choice questionnaire, which was sent via Google Forms to athletes from Rio do Sul/SC. Fifty-eight young omnivorous athletes of both sexes, over 18 years of age and from different sports modalities were evaluated. Data analysis showed that most participants were aware of a plant-based diet, but many did not associate it with improvements in sports performance. However, they were willing to practice it if they knew the benefits. This research contributes to a better understanding of the benefits and challenges associated with adopting this type of diet in the sports context.

Key words: Plant-based diet. Athletes. Sports performance.

1 - Acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI), Rio do Sul, Santa Catarina, Brasil.

2 - Nutricionista, Especialista em Nutrição Esportiva pelo ISPAE e docente do Centro Universitário do Alto Vale do Itajaí (UNIDAVI), Rio do Sul, Santa Catarina, Brasil.

E-mail dos autores:
eduardahoepers@unidavi.edu.br
prof.juliana.piske@unidavi.edu.br .

Autor correspondente:
Eduarda Solano Hoepers
eduardahoepers@unidavi.edu.br

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, as dietas à base de plantas têm ganhado cada vez mais destaque. Dentre as razões para a adoção incluem diversos fatores, como o cuidado com o bem-estar animal, considerações éticas, ambientais, religiosas, filosóficas, além da busca por melhorias na saúde (Silva e colaboradores, 2020).

Segundo a Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB, 2012), o vegetarianismo é o termo que engloba a alimentação de indivíduos de acordo com o consumo de alimentos de origem animal. São reconhecidas quatro definições e nomenclaturas relacionadas, determinadas pelo grau de restrição a ovos e laticínios na alimentação. Ovolactovegetarianismo, que inclui ovos, leite e laticínios; lactovegetarianismo, que inclui laticínios, mas não consome ovos; ovovegetarianismo, que inclui ovos e restringe laticínios; e vegetarianismo estrito, que não inclui nenhum produto de origem animal.

Já os veganos, além de seguir esse mesmo padrão alimentar, excluem qualquer alimento e produto derivado da exploração animal (SVB, 2024).

De acordo com Gelb, Nedel e Stefani (2023), em termos de saúde, seus benefícios incluem a redução de doenças crônicas, prevenção da obesidade e potenciais melhorias na área esportiva, ressaltando um aumento da resistência física, melhor recuperação e qualidade de vida.

Contudo, há discussões sobre a suficiência nutricional das dietas, as quais, se não forem equilibradas e planejadas adequadamente, apresentam um maior risco de deficiências nutricionais, como de energia, vitamina B12, ferro, cálcio e iodo (Monteiro, 2019), o que pode levar a consequências negativas para a saúde da população, bem como impactar negativamente o desempenho e a performance dos atletas (Pinto, 2022).

Segundo Souza (2019), embora haja esses questionamentos sobre o estado nutricional, uma dieta à base de plantas devidamente equilibrada é compatível com o desempenho dos atletas.

É possível atender a essas necessidades nutricionais por meio de uma dieta cuidadosamente elaborada, com fontes e combinações adequadas e, quando necessário, complementada com suplementos, permitindo que os atletas alcancem um

excelente desempenho esportivo sem comprometer sua capacidade de rendimento (Monteiro, 2019).

No entanto, no contexto esportivo, a dieta à base de plantas ainda enfrenta um grande preconceito quanto à aplicabilidade e qualidade para atender às demandas físicas e atléticas de atletas onívoros.

Essa crença negativa resulta da falta de informação e de maior conhecimento sobre o tema. É essencial que essa percepção seja mudada, com informações e pesquisas sendo divulgadas em mídias e redes sociais, para promover uma melhor compreensão.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi avaliar a percepção de atletas onívoros sobre a viabilidade e qualidade das dietas à base de plantas no desempenho esportivo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de cunho exploratório, com objetivo descritivo. Realizada com jovens atletas com idade acima de 18 anos, onívoros, de ambos os sexos e de diferentes modalidades esportivas do município de Rio do Sul-SC.

A coleta de dados foi efetuada via formulário aplicado de forma digital, sem contato direto com a amostra, que contou com questões objetivas de múltipla escolha.

O questionário utilizado foi elaborado pelas autoras e teve perguntas iniciais com o objetivo de identificar o perfil do participante, composta pelas seguintes perguntas: idade, sexo e modalidade esportiva.

Para a investigação do nível de conhecimento e cuidado com a alimentação, foram abordadas 08 questões sobre o tema, que incluíam: tipo de dieta realizada atualmente; nível de cuidado com a alimentação; entendimento sobre a importância da alimentação para o próprio desempenho esportivo; acompanhamento nutricional por um nutricionista; conhecimento sobre a dieta à base de plantas; familiaridade com atletas vegetarianos ou veganos e disposição em adotar a dieta caso conhecessem os benefícios para a performance esportiva.

O projeto seguiu as normas da Resolução CNS nº 466 de 2012, e a pesquisa foi submetida e aprovada sob parecer 79771524.8.0000.5676, com o número 6.836.787, pelo Comitê de Ética e Pesquisa do Centro Universitário para o Desenvolvimento

do Alto Vale do Itajaí - Unidavi (CEP - UNIDAVI).

Desta forma, os atletas participantes foram preservados pelo Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o qual continha as informações sobre o estudo, sendo explicado os objetivos, métodos e benefícios que este estudo poderia ocasionar.

O estudo apresentou risco mínimo aos participantes, devendo-se considerar o risco de constrangimento aos participantes ao responder os itens do formulário de coleta de dados. Para minimizar o risco, a coleta de dados foi individualizada e numerada, seguindo-se uma sequência conforme a coleta dos dados e esse número substituiu os nomes dos participantes.

A pesquisa foi divulgada por meio de WhatsApp para os treinadores e encaminhada para os atletas do município.

A pesquisa contou inicialmente com 69 indivíduos que concordaram em participar e assinaram o termo. No entanto, os participantes menores de idade foram desconsiderados da análise, resultando em uma amostra final de 58 atletas.

Foram considerados os critérios de inclusão: indivíduos onívoros, ambos os sexos,

idade superior a 18 anos e que fossem atletas da cidade de Rio do Sul-SC.

Indivíduos com idade inferior a 18 anos e que adotavam uma dieta à base de plantas foram excluídos da pesquisa.

Os dados coletados foram analisados e tabulados através de uma planilha específica no programa Microsoft Excel. Foi realizada uma análise detalhada dos dados por meio de métodos descritivos, organizados por meio de tabelas.

RESULTADOS

Participaram indivíduos de ambos os sexos, variando entre 18 a 40 anos e de diferentes modalidades esportivas.

Destes 58 atletas, as modalidades mais praticadas incluíram futebol (27,5%) (n=16), atletismo (17,2%) (n=10) e com destaque para corrida de rua (34,4%) (n=20).

As características dessa amostra estão apresentadas no quadro 1, o qual observa-se a predominância de homens (69%) (n=40), de 18 a 24 anos (53,4%) (n=31), praticantes de corrida de rua (34,4%) (n=20).

Quadro 1 - Característica da amostra por sexo, idade e modalidade esportiva.

Variável	%	(n)
Sexo		
Feminino	31	18
Masculino	69	40
Idade		
De 18 a 24 anos	53,4	31
De 25 a 34 anos	39,6	23
35 ou mais	7	4
Modalidade esportiva		
Atletismo	17,2	10
Futebol	27,5	16
Basquete	14	8
Voleibol	3,5	2
Corrida de rua	34,4	20
Fisiculturismo	1,7	1
Triatlo	1,7	1
Total	100	58

Legenda: n: número de indivíduos na amostra. %: frequência relativa percentual. Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

O quadro 2 apresenta a avaliação do cuidado com a alimentação dos participantes. Mesmo havendo a falta de um acompanhamento nutricional com um nutricionista (69%) (n=40), foi observado que

para a amostra, uma alimentação adequada é significativamente importante para o desempenho esportivo (96,5%) (n=56). Os participantes quando questionados sobre seu nível de cuidado mostraram-se satisfeitos

(46,5%) (n=27) quanto razoáveis (46,5%) (n=27), indicando que na amostra há uma igualdade entre os atletas que consideram seus

hábitos alimentares adequados e aqueles que compreendem que podem melhorar para alcançar uma melhor performance.

Quadro 2 - Avaliação do cuidado com a alimentação entre os participantes.

Variável	%	(n)
Cuidado com a alimentação		
Satisfatório	46,5	27
Razoavelmente satisfatório	46,5	27
Não satisfatório	7	4
Importância da alimentação para o desempenho esportivo		
Sim	96,5	56
Não	3,5	2
Recebe orientações de nutricionista		
Sim	31	18
Não	69	40
Total	100	58

Legenda: n: número de indivíduos na amostra. %: frequência relativa percentual. Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Ao investigar o entendimento e disposição dos atletas sobre a dieta à base de plantas, verificou-se, que 53,5% (n=31) conhecem sobre a dieta, porém, 69% (n=40) dos participantes não a associam com benefícios para o rendimento esportivo. Além

disso, 43,1% (n=25) dos participantes relataram conhecer atletas que seguem uma dieta à base de plantas, o que indica que há uma crescente familiaridade sobre a dieta no meio esportivo.

Quadro 3 - Conhecimento, percepção e disposição dos atletas em relação a dieta a base de plantas.

Variável	%	(n)
Conhece a dieta a base de plantas		
Sim	53,5	31
Não	46,5	27
Conhece algum atleta que segue a dieta a base de plantas		
Sim	43,1	25
Não	56,9	33
Acredita que a dieta pode ser benéfica para o desempenho esportivo		
Sim	31	18
Não	69	40
Estaria disposto a adotar a dieta para melhorar o desempenho esportivo		
Sim	72,5	42
Não	27,5	16
Total	100	58

Legenda: n: número de indivíduos na amostra. %: frequência relativa percentual. Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

Um outro ponto analisado no presente estudo foi a disposição para obter um melhor desempenho esportivo, realizando a transição para uma dieta à base de plantas (Quadro 3).

Observou-se que 72,5% (n=42) dos participantes demonstraram uma intenção de mudança para a dieta desde que compreendam todos os benefícios que ela pode oferecer para a performance esportiva.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa aponta que os indivíduos reconhecem a importância da alimentação para o desempenho esportivo, destacando o cuidado que dedicam à sua dieta como parte integrante da otimização de sua performance.

De forma semelhante ao estudo com atletas de Jiu-Jitsu de Júnior e colaboradores (2019), no qual 63,6% dos atletas entrevistados também consideram que uma alimentação adequada é indispensável para a performance esportiva.

Observou-se a familiaridade dos atletas onívoros sobre a dieta à base de plantas, no entanto destaca-se o não conhecimento dos potenciais benefícios para a performance esportiva, assim como a pesquisa realizada de Amorim (2008), o qual analisou a educação alimentar e ingestão nutricional de jovens jogadores de futebol e cerca de 50,9% dos atletas consideravam que uma dieta vegetariana afetava negativamente a performance esportiva.

Dados que podem auxiliar foram observados no estudo de Souza (2019), que evidenciou que atletas veganos e ovolactovegetarianos demonstraram desempenho físico semelhante ao de onívoros, apesar das diferenças na ingestão de alguns nutrientes importantes.

Embora os veganos tenham consumido menos calorias em comparação aos onívoros, ambos os grupos veganos e ovolactovegetarianos, apresentaram menor ingestão de proteínas.

No entanto, isso não resultou em menor força ou potência muscular, contrariando as expectativas.

No que diz respeito ao conhecimento sobre atletas que adotam a dieta à base de plantas atualmente, uma parte significativa (56,9%) dos participantes relatou não conhecer nenhum, o que evidencia ainda a falta de maiores informações sobre o tema no ambiente esportivo. Há relatos bem conhecidos nessa área.

De acordo com o site Globo Esporte (2020), o hexacampeão mundial de Fórmula 1, Lewis Hamilton, atribui parte de seu sucesso esportivo à adoção do veganismo. Ele afirma que essa mudança na alimentação o faz sentir-se muito mais energizado e destacou a ausência de problemas estomacais e intestinais desde que passou a seguir uma dieta à base de plantas. Para ele, o veganismo foi um fator importante para sua performance e bem-estar, dentro e fora das pistas.

De acordo com Barcelos (2020), o tenista Novak Djokovic, que já ocupou o primeiro lugar no ranking mundial, compartilhou em uma entrevista que, ao adotar uma dieta vegana, percebeu que se sente mais saudável,

com mais disposição, apresenta uma melhor qualidade de sono, se recupera mais rapidamente e consegue se concentrar melhor nas quadras, além de ter mais velocidade ao correr.

Outro exemplo que tem ganhado destaque é o de Macris Carneiro, jogadora de vôlei da seleção brasileira e vegana (SVB, 2024), após a adoção da dieta, ela relata melhorias no desempenho físico e na recuperação muscular, com redução da frequência de fadiga e desgaste físico (Contreras, 2021).

Recentemente, de acordo com Rajab (2024), o fisiculturista vegano Guilherme Abomai venceu um dos maiores campeonatos de fisiculturismo na categoria acima de 102 kg, a mais pesada da competição.

Enfrentando adversários onívoros, ele conquistou o título consumindo exclusivamente proteínas de origem vegetal, o que reforça a viabilidade e eficácia de uma dieta à base de plantas para atletas, com um excelente planejamento.

Os atletas que estariam dispostos a mudar sua alimentação para alcançar benefícios devem aprofundar seus conhecimentos e realizar pesquisas.

A decisão de adotar ou não a dieta à base de plantas é fruto de diversos processos reflexivos e de confronto com influências culturais. Essa escolha está fundamentada na relação entre crenças, atitudes e hábitos alimentares de cada indivíduo (Guimarães, Doneda, 2020).

Sobre essa questão de mudança, Davis (2015), em seu estudo, mostra a transição de uma dieta ovolactovegetariana para vegetariana estrita de um homem fisicamente ativo, é evidenciado uma melhoria no funcionamento intestinal, com o aumento da frequência de evacuações diárias e pela consistência das fezes.

Além disso, houve um aumento notável na disposição e no bem-estar geral, tanto físico quanto mental, após a transição alimentar.

Conforme verificado na pesquisa, apenas 31% (n=18) dos atletas possuem acompanhamento nutricional.

Sendo assim, é importante enfatizar que, para obter resultados positivos no esporte, é imprescindível a orientação de um nutricionista, principalmente ao adotar uma dieta à base de plantas.

Atletas que seguem essa alimentação sem orientação adequada podem apresentar

deficiências nutricionais, prejudicando sua performance, recuperação e saúde.

CONCLUSÃO

O presente estudo alcançou o objetivo de avaliar a percepção de atletas onívoros sobre a dieta à base de plantas, quanto à sua qualidade e sua eficácia na melhora do desempenho esportivo.

Foi observado que, embora os participantes tenham conhecimento superficial sobre a dieta à base de plantas, pois muitos não a conhecem de forma aprofundada, o que reduz um entendimento mais claro de seus potenciais benefícios e impactos no desempenho esportivo, uma parcela significativa dos atletas se mostrou disposta a adotar a dieta a base de plantas se tivessem um entendimento melhor dos seus benefícios à saúde e à performance esportiva.

Além disso, apesar de que muitos atletas reconheçam os benefícios de uma alimentação adequada para a performance, um número significativo não possui acompanhamento de um nutricionista. Independentemente do tipo de dieta adotada, é essencial que os atletas tenham acompanhamento para evitar deficiências nutricionais e para otimizar o desempenho esportivo.

Somente assim é possível realizar uma comparação justa entre diferentes dietas, como a dieta onívora e a dieta à base de plantas.

Esses resultados indicam a necessidade de maiores informações sobre o impacto da dieta no contexto esportivo, o que conduz a novas possibilidades de outros estudos sobre esta temática.

REFERÊNCIAS

1-Amorim, S.F. Impacto da educação alimentar nos conhecimentos de nutrição e alimentação e na ingestão nutricional de jovens futebolistas. Trabalho de Investigação. Universidade do Porto. Porto. 2008.

2-Barcelos, D.A.S.A. Para Djokovic, não se alimentar de animais está além da dieta. Vegazeta, 2020. Disponível em: <https://vegazeta.com.br/para-djokovic-nao-se-alimentar-de-animais-esta-alem-da-dieta/> Acesso em: 30/10/2024.

3-Contreras, E. Levantadora da seleção de vôlei, Macris diz que melhorou a performance com dieta vegana. Vegmag. 02/08/2021. Disponível em: <https://vegmag.com.br/blogs/alimentacao/levantadora-da-selecao-de-volei-macris-diz-que-melhorou-a-performance-com-dieta-vegana>. Acesso em: 8 dez. 2024.

4-Davis, N.A. Modificação de composição corporal de homem, fisicamente ativo, em dieta vegetariana de transição ovo-lacto-vegetariana para vegetariana estrita, ad libitum. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 9. Num. 52. 2015. p. 142-151.

5-Gelb, G.; Nedel, R.; Stefani, G. A influência do vegetarianismo sobre o processo de hipertrofia muscular em praticantes de exercício físico: Uma revisão integrativa. SEMEAR: Revista de Alimentação, Nutrição e Saúde. Vol. 5. Num. 1. 2023. p. 47-59.

6-Guimarães, V. B.; Doneda, D. Alimentação, cultura e vegetarianismo. Vegetarianismo: saúde e filosofia de vida. 2020. p. 177-186.

7-Júnior, A. E. C.; e colaboradores. Conhecimentos acerca da alimentação saudável e consumo de suplementos alimentares por atletas de Jiu-Jitsu de uma academia de Montes Claros-MG. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 13. Num. 80. 2019. p. 468-474.

8-Globo Esporte. Lewis Hamilton defende veganismo e garante não ter mais “altos e baixos” de energia. São Paulo, 20 de janeiro de 2020. Disponível em: <https://ge.globo.com/motor/formula-1/noticia/lewis-hamilton-defende-veganismo-e-garante-nao-ter-mais-altos-e-baixos-de-energia.ghtml> Acesso em: 22/10/2024.

9-Monteiro, I. Abordagem nutricional no atleta vegetariano. Edição. Porto: Editora. 2019. 27 p.

10-Pinto, A. Dietas vegetarianas: Considerações para o exercício e a performance. TCC. Curso de Nutrição. Universidade Federal de Ouro Preto. Ouro Preto. p.52. 2022.

11-Rajab, Y. Primeiro fisiculturista vegano vence um dos maiores campeonatos do país. Correio Braziliense, 2024. Disponível em:

<https://www.correiobraziliense.com.br/esportes/2024/10/6969041-primeiro-fisiculturista-vegano-vence-um-dos-maiores-campeonatos-do-pais.html> . Acesso em: 21/10/2024.

12-Silva, A.; e colaboradores. A importância de nutrientes adequados para atletas vegetarianos. TCC. Curso Técnico em Nutrição e Dietética, Escola Técnica Estadual Irmã Agostina. São Paulo. p.30. 2020

13-Souza, R. S. Desempenho físico de resistência de atletas vegetarianos: uma breve revisão de literatura. TCC de graduação. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. Campinas-SP. 2019.

14-SVB. Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia Alimentar de Dietas Vegetarianas para adultos. São Paulo-SP. 2012.

15-SVB. Sociedade Vegetariana Brasileira. Guia de Nutrição Esportiva Vegana. São Paulo-SP. 2024.

Recebido para publicação em 14/03/2025
Aceito em 12/06/2025