



OS MAIORES DESAFIOS PARA HIPERTROFIA EM ADEPTOS DA DIETA VEGETARIANA

Los mayores desafíos para la hipertrofia en los adeptantes de la dieta vegetariana

The biggest challenges for hypertrophy in vegetarian diet adopters

Iorrana Índira dos Anjos Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9602-1708>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: iorrana.ribeiro@adventista.edu.br

Samara Lima Melo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7403-6258>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: samara.melior@gmail.com

Thais Amaral Horácio

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7751-0056>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: Thais.ahoracio@gmail.com

Eixo temático: Ciências da Saúde

RESUMO SIMPLES

Introdução: De acordo com Lynch, Johnston e Wharton (2018), apesar da ocorrência mais frequente de fatores antinutricionais em alimentos protéicos à base de vegetais, o consumo de uma dieta vegetariana ou vegana balanceada que inclui uma variedade de fontes de proteínas vegetais tem se mostrado nutricionalmente adequado em termos de fornecer quantidades suficientes de aminoácidos essenciais. Esse e outros estudos permitem entender que a alimentação baseada em plantas, e sem consumo de carne, laticínios e ovos, é capaz de fornecer os nutrientes necessários para a síntese de proteínas. Ainda assim, é fundamental observar que existem variações na biodisponibilidade dos nutrientes para cada tipo de alimento, devido às suas características inerentes e ao estado de saúde do indivíduo.

No que tange à redução de risco de desenvolvimento de doenças crônicas e aos exercícios de força, o estudo de caso feito por PERUFFO(2015) relacionando a composição corporal com a dieta vegana constatou que a combinação desta com a rotina de exercícios pode ser vantajosa na redução do percentual de gordura, mas que a fim de maximizar a capacidade de síntese protéica para praticantes de musculação, faz-se necessário ajustar as quantidades de proteína ingeridas, e mesmo suplementar (PINTO, 2021). Desse modo, o presente estudo buscará compreender quais aspectos fisiológicos, nutricionais e bioquímicos se interpoem entre a máxima capacidade de hipertrofia muscular esquelética para indivíduos vegetarianos.



Objetivo: Observar se há maior ou menor facilidade no processo de hipertrofia muscular para indivíduos vegetarianos, em comparação com onívoros.

Método: Compreende a revisão integrativa da literatura, com levantamento de artigos nas bases de dados BMC Nutrition e PubMed, no período de Maio de 2023. Para isso serão utilizados os seguintes descritores: músculo, hipertrofia muscular, vegetariano e onívoro; associados entre si.

Serão incluídos no estudo artigos publicados em português e inglês, na íntegra e publicados nos últimos 6 anos. Relatos de casos, capítulos de livros, artigos duplicados nas bases de dados, trabalhos que disponibilizam apenas o resumo, monografias, dissertações e teses serão excluídos.

Resultados (esperados / parciais): Inicialmente foi realizada uma pesquisa superficial e até então encontrou-se o total de 3 artigos relacionados à hipertrofia muscular e vegetarianismo. A maioria dos artigos abordou o vegetarianismo de maneira benéfica, mostrando que o indivíduo adepto desse estilo de alimentação não sofre grandes desvantagens, se comparado aos não vegetarianos com relação à hipertrofia muscular. Contudo, estes mesmos autores pontuam a necessidade de que esse público tenha uma boa combinação de alimentos, incluindo carboidratos, proteínas, entre outros, e distribuindo os nutrientes proporcionalmente ao longo do dia, para que se obtenha os resultados esperados e se garanta um adequado funcionamento metabólico. Todavia, o material encontrado é básico e há poucos estudos de caso que relacionem o desempenho em exercícios de resistência com os processos fisiológicos no público vegetariano, a fim de concluir com objetividade quais são os maiores desafios no processo de hipertrofia muscular esquelética. Por isso, o presente trabalho se propõe a investigar por meio de revisão bibliográfica extensa os resultados de estudos de caso que analisem os funcionamentos fisiológico, nutricional e bioquímico de indivíduos vegetarianos e que permitam apontar de forma específica quais são os maiores desafios para esta demanda do público-alvo.

Descritores: Hipertrofia muscular/muscle hypertrophy; Vegetarianos e onívoros/Vegetarian and omnivorous.

Eixo temático: Ciências da Saúde