

AVALIAÇÃO DA ADEQUAÇÃO DA INGESTÃO ALIMENTAR DE ONÍVOROS E VEGETARIANOS SEGUNDO A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA (APOIO UNIP)

Aluna: Gabriella Saikale Francisco

Orientadora: Profa. Maria Cristina de Almeida Gaspar

Curso: Nutrição

Campus: Tatuapé

A pesquisa objetiva analisar a ingestão dietética de vegetarianos e onívoros e avaliar se está adequada, segundo as recomendações nutricionais para a prática de atividade física. Métodos: Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e do tipo transversal, desenvolvido na Faculdade de Odontologia da USP. A população constituiu-se de indivíduos adultos (≥ 19 a 50 anos) vegetarianos ($n=25$) e onívoros ($n=20$). Foram coletados dados pessoais e as variáveis antropométricas: peso e altura. Para avaliar o consumo alimentar, foi utilizada a média de três questionários de alimentação habitual, que permitirá o cálculo do valor calórico e dos nutrientes ingeridos a partir da Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO, 2011) e da Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil (IBGE, 2008-2009) e, para avaliar a prática de atividade física, foi aplicado o “*The International Physical Activity Questionnaire-Short Form*”. Os macronutrientes foram analisados de acordo com a porcentagem de sua ingestão em relação ao total de energia consumida, seguindo as Referências de Ingestão Dietética ou *Dietary Reference Intakes* (DRIs) para a idade do indivíduo avaliado. Resultados: Nota-se que, dentre os indivíduos que praticam atividade física, 90% dos vegetarianos e onívoros são ativos. Ambos os grupos apresentaram *deficit* de macronutrientes em sua ingestão, exceto o consumo de proteínas dos onívoros que se encontra dentro do recomendado. Ao avaliar os vegetarianos, é possível observar as seguintes adequações: calorias 80,63%; carboidratos 82,35%; lipídios 84,75%; e 71,4% para a ingestão proteica. Quanto aos onívoros, estes apresentaram, em média, adequação de 72,84% para

necessidades calóricas; 75,11% para gorduras; 65,57% para carboidratos; e 97,87% para proteínas. A adequação proteica para estes indivíduos demonstrou que os onívoros conseguem alcançar as recomendações, fato que pode ser justificado por consumirem maior quantidade de alimentos proteicos de alto valor biológico, como as carnes. Conclusão: Estes indivíduos (atletas ou praticantes de atividade física), independente da sua escolha de padrão alimentar, necessitam de um planejamento e acompanhamento nutricional para não haver deficiências e proporcionar suporte adequado ao desempenho esportivo.