

# ESTUDO SOBRE O CONSUMO ALIMENTAR DE OVOLACTOVEGETARIANOS, VEGETARIANOS ESTRITOS E ONÍVOROS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS (APOIO SANTANDER)

**Aluna:** Bruna Nascimento Morais

**Orientadora:** Profa. Dra. Luiza Antoniazzi Gomes de Gouveia

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Tatuapé

A pesquisa teve por objetivo identificar a qualidade da dieta, dentre praticantes de exercícios físicos ovolactovegetarianos, vegetarianos estritos e onívoros, e possíveis déficits nutricionais, principalmente de micronutrientes. O método da pesquisa realizada teve caráter descritivo, exploratório e transversal, aplicou-se um questionário de dados pessoais e de consumo alimentar, e foram realizadas análises antropométricas nos indivíduos estudados. A análise da qualidade da dieta foi feita de acordo com o *Vegetarian Lifestyle Index* (VLI) e a atividade física foi avaliada de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física. A amostra foi composta por 106 indivíduos, sendo 34 ovolactovegetarianos, 36 vegetarianos estritos e 36 onívoros. Quanto à atividade física, 56,6% são ativos, 30,2% irregularmente ativos e 13,2% muito ativos,  $p=0,191$ ; quanto ao estado nutricional, a maioria da amostra encontrou-se em eutrofia e sem risco cardiovascular, o grupo que obteve maior ingestão proteica foram os onívoros muito ativos  $139,69g \pm 67,61$ , os ativos ingeriram  $79,24g \pm 26,89$  e os irregularmente ativos  $36,85g \pm 52,14$ ,  $p=0,03$ . Quanto à ingestão de cálcio, o único grupo que teve um valor muito significativo foram os onívoros  $531,47 \pm 125,78$  irregularmente ativos,  $542,91 \pm 322,75$  ativos e  $1201,5 \pm 941,43$ ,  $p=0,01$  muito ativos. Os onívoros também tiveram valor significativo quanto à ingestão de fósforo,  $p=0,023$ . No VLI, quem mais pontuou foram os vegetarianos estritos muito ativos  $8,81 \pm 1,13$ ,  $p=0,414$ . Conclui-se que os praticantes de atividades físicas possuíram inadequada

ingestão calórica, proteica, glicídica, de cálcio, magnésio, sódio, potássio, zinco, vitamina A, piridoxina e niacina.