

## ATLETAS VEGANOS E OS DESAFIOS NA PRESCRIÇÃO DIETÉTICA

### Autor(res)

Camilla Oliveira  
Maria Lenira De Barros Da Silva  
Beatriz Marques Dos Santos  
Robson De Souza Cavalcanti

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE SÃO PAULO - UNIAN

### Resumo

#### INTRODUÇÃO

A nutrição desempenha um papel crucial na performance e recuperação de atletas, sendo essencial para alcançar seus objetivos competitivos e manter a saúde em longo prazo. Recentemente, dietas baseadas em plantas têm ganhado popularidade não apenas na população geral, mas também entre atletas de diferentes disciplinas. O veganismo, uma abordagem ética e dietética que exclui todos os produtos de origem animal, apresenta desafios únicos na prescrição dietética, especialmente em contextos esportivos onde as demandas nutricionais são elevadas.

#### OBJETIVO

O trabalho desenvolvido foi uma revisão bibliográfica com o objetivo de explorar os desafios associados à prescrição dietética para atletas veganos e identificar estratégias que possam auxiliar na otimização do desempenho e saúde destes indivíduos.

#### METODOLOGIA

- Bases de Dados Utilizadas: PubMed, Scopus e Google Acadêmico.
- Palavras-chave: "atletas veganos", "prescrição dietética", "nutrição esportiva vegana", "desempenho atlético vegano", entre outros.
- Critérios de inclusão e exclusão para os artigos.
- Processo de análise e síntese dos estudos encontrados.

#### RESULTADOS

Os resultados e discussões da revisão bibliográfica destacam a importância da nutrição na performance atlética e recuperação, focando nos desafios e estratégias para atletas veganos. Rogerson (2017) oferece conselhos práticos para atletas e exercitadores que seguem dietas veganas, enfatizando a necessidade de planejamento cuidadoso para atender às demandas nutricionais e melhorar o desempenho. Gimenes, Ramirez e Rossini (2023) investigam os impactos da dieta vegana na performance de atletas, sugerindo que, apesar dos desafios, com estratégias adequadas é possível manter e até mesmo melhorar o desempenho atlético. Couthon et al. (2019)

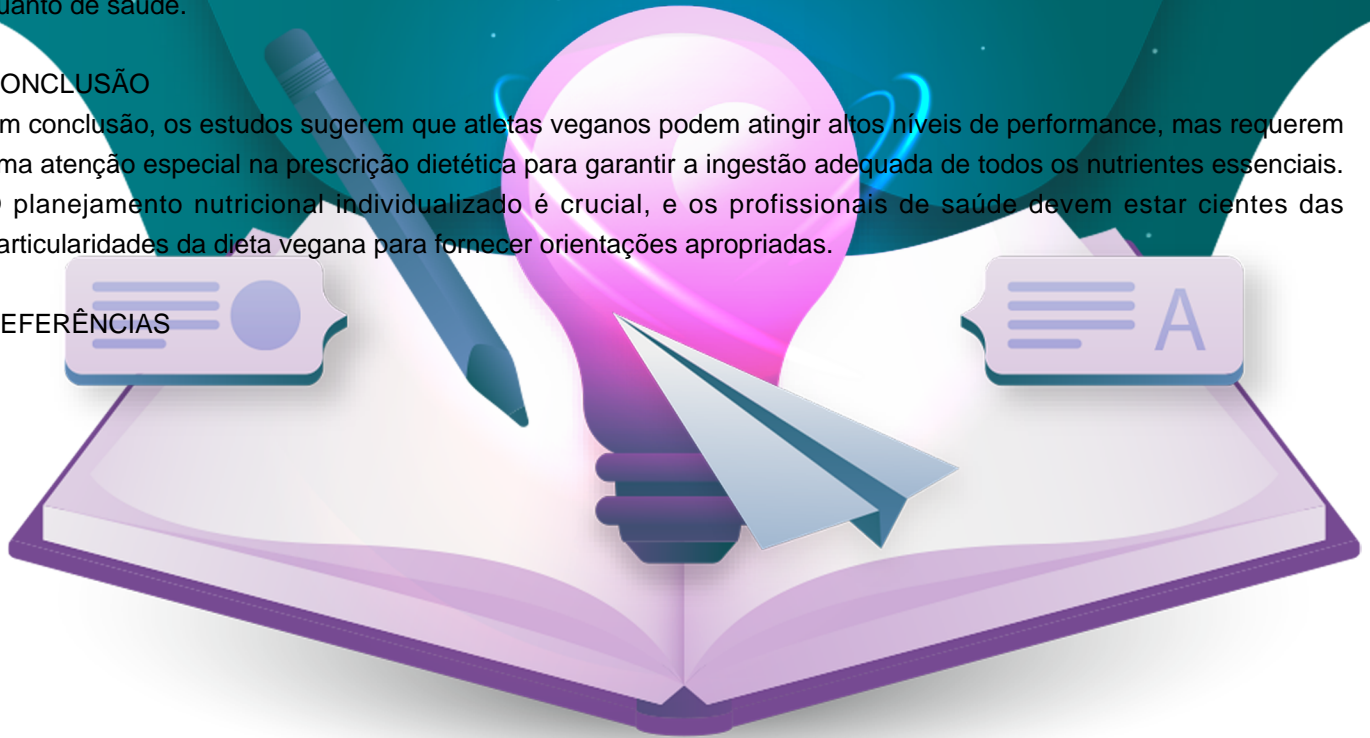


apresentam estratégias nutricionais específicas para fisiculturistas veganos, ressaltando a importância de uma abordagem personalizada e baseada em evidências para otimizar os resultados tanto em termos de performance quanto de saúde.

#### CONCLUSÃO

Em conclusão, os estudos sugerem que atletas veganos podem atingir altos níveis de performance, mas requerem uma atenção especial na prescrição dietética para garantir a ingestão adequada de todos os nutrientes essenciais. O planejamento nutricional individualizado é crucial, e os profissionais de saúde devem estar cientes das particularidades da dieta vegana para fornecer orientações apropriadas.

#### REFERÊNCIAS



# 5ª SEMANA DE CONHECIMENTO

