ATLETAS VEGANOS E OS DESAFIOS NA PRESCRIÇÃO DIETÉTICA

Autor(res)

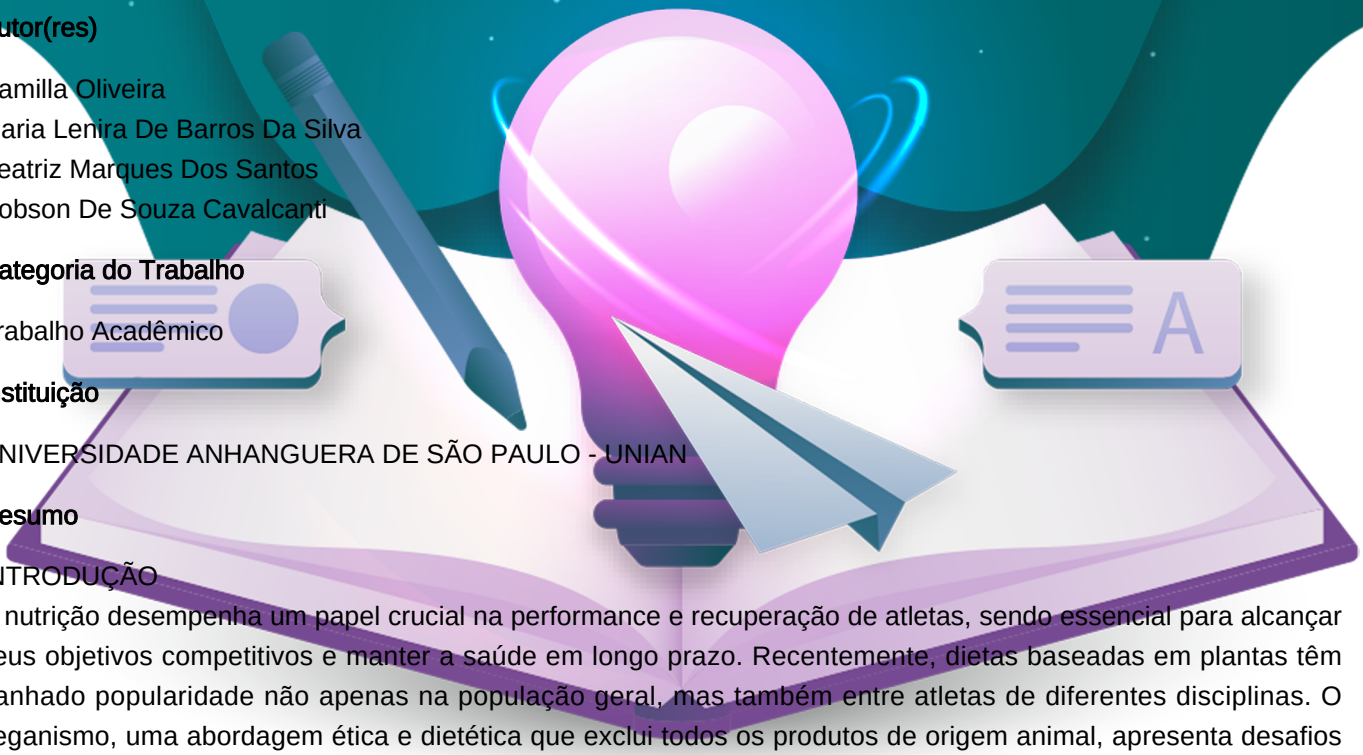
Camilla Oliveira
Maria Lenira De Barros Da Silva
Beatriz Marques Dos Santos
Robson De Souza Cavalcanti

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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.

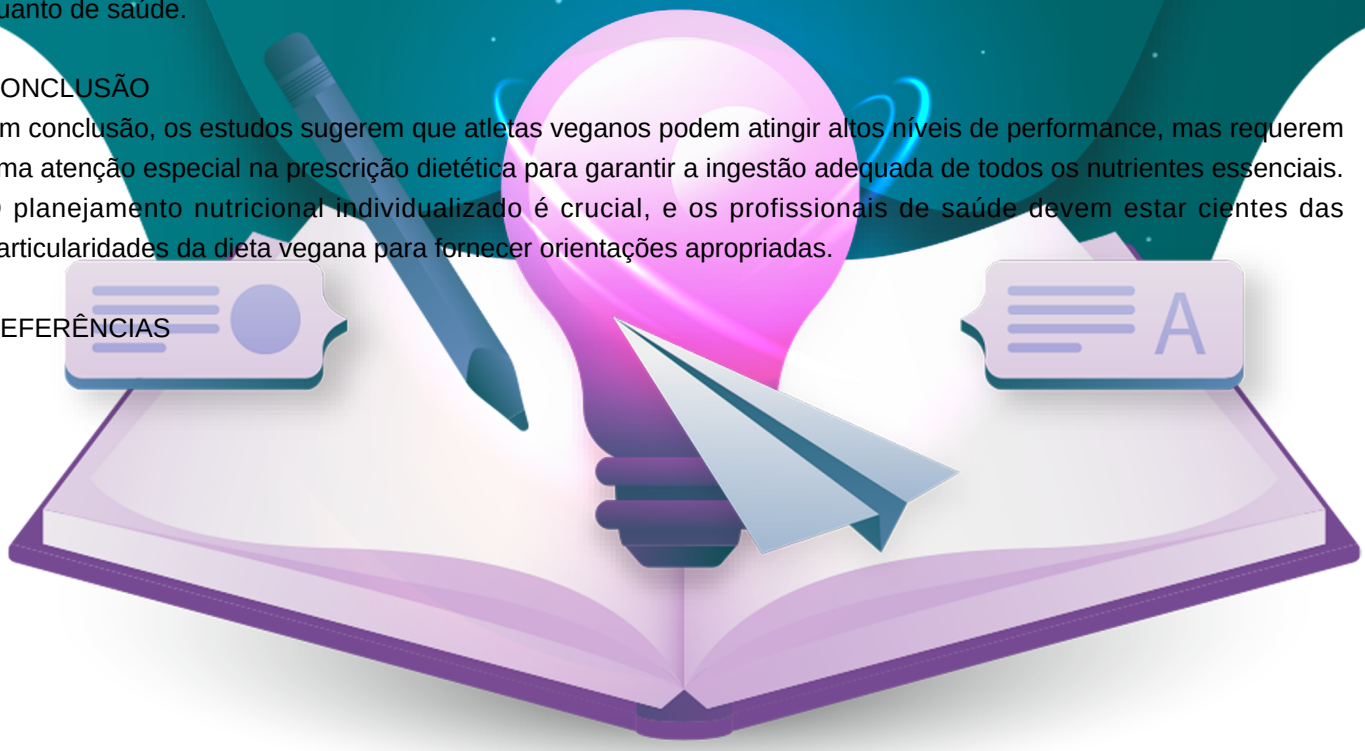
RESULTADOS
Os resultados e discussões da revisão bibliográfica destacam a importância da nutrição na performance atlética e recuperação, focando nos desafios e estratégias para atletas veganos. Rogerson (2017) oferece conselhos práticos para atletas e exercitadores que seguem dietas veganas, enfatizando 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