

Autor: Rita Lino

Última atualização: 2019/01/16

Palavras-chave: Alimentação Vegetariana; Atividade física; Desporto

Resumo

A alimentação vegetariana tem vindo a ser cada vez mais adotada pela população em geral e também nos atletas. Um atleta vegetariano necessita de planear corretamente as suas refeições, de modo a obter as proteínas e nutrientes necessários à manutenção do seu estado de saúde e à constante melhoria da sua performance desportiva. Na prática desportiva, as proteínas, o ferro e as vitaminas, em especial a vitamina B12, são de extrema importância para a manutenção e crescimento de massa muscular, e para uma recuperação mais rápida após o treino. Manter uma alimentação vegetariana em conjunto com a prática desportiva é possível mas obriga a alguma atenção nas escolhas dos alimentos.

O Atleta Vegetariano

Atualmente, existe uma grande variedade de dietas e regimes alimentares. Uma alimentação vegetariana exclui a ingestão de carne e de pescado, mas pode incluir ovos e laticínios:

- **Dieta ovolactovegetariana:** inclui ingestão de ovos e laticínios;
- **Dieta ovovegetariana:** inclui ingestão de ovos, mas exclui a ingestão de laticínios;
- **Dieta lactovegetariana:** inclui ingestão de laticínios, mas exclui a ingestão de ovos;
- **Dieta vegetariana estrita:** não inclui a ingestão de ovos nem de laticínios.

Este modelo alimentar tem vindo a ganhar popularidade na população geral e também entre os atletas, que praticam regularmente exercício físico, com objetivos desportivos bem definidos e com vista à obtenção de um máximo desempenho desportivo.

Nos atletas, a alimentação tem um papel importante, no suprimento das necessidades energéticas e na manutenção da composição corporal saudável, mas também para garantir o rendimento físico na sua performance desportiva. A elaboração de um **plano alimentar equilibrado** é de extrema importância para a manutenção do estado de saúde nos atletas.

Necessidades especiais num atleta vegetariano

Um atleta vegetariano deverá ter em atenção a ingestão adequada de **proteínas, ferro e vitaminas** (em especial, a

vitamina B12), pois estes poderão estar deficitários na adoção de um regime alimentar vegetariano.

Ingestão proteica

O Colégio Americano de Medicina Desportiva, em conjunto com a Associação Americana de Dietética e os Dietistas do Canadá, recomenda a **ingestão diária de 0,8g/kg de peso/dia** de proteína para a população em geral e de 1,2 a 2,0g de proteína/kg de peso corporal para atletas. Em termos práticos, para um adulto normal de 70 kg, isto significa 56 g de proteína por dia (200 a 250 g de carne) e mais do dobro nos atletas.

A exclusão de proteína animal não implica um défice proteico no indivíduo, pois este poderá satisfazer as suas necessidades proteicas através de alternativas vegetais. Na tabela seguinte, é possível observar a quantidade de proteína presente em diversos alimentos de origem vegetal como alternativas à proteína animal, por comparação com carnes e pescado.

Constituição Proteica e Férrica de Alimentos de Origem Vegetal			Constituição Proteica e Férrica de Alimentos de Origem Animal		
Alimento	Proteína (g) / Ferro (g) / 100g	100g	Alimento	Proteína (g) / Ferro (g) / 100g	100g
Pinhão, miolo	33,2	4,7	Gelatina desidratada (pó ou folha)	87,0	0,0
Soja grão seco cru	32,8	8,0	Peito de Frango sem Pele Cozido	34,5	0,7
Favas secas cruas	25,8	5,0	Porco lombo grelhado	29,1	0,7
Amendoim, miolo	25,4	2,2	Vaca Bife (valor médio de acém, alcatra e lombo) grelhado	26,4	1,7
Amêndoa, miolo, torrada, sem pele	21,6	4,1	Queijo Flamengo 45% gordura	26,0	0,8
Cacau em Pó	19,6	5,8	Sardinha grelhada	25,0	1,1
Noz, miolo	16,7	2,6	Atum, Conserva em Óleo	24,3	0,7
Tremoço cozido e salgado	16,4	5,5	Salmão grelhado	23,8	0,4
Quinoa crua	14,8	4,6	Pescada cozida	19,2	0,6
Flocos de Aveia	13,5	1,3	Ovo de galinha cozido	13,0	2,1
Farinha de Trigo Integral	9,6	4,3	Queijo ?Quark? natural magro	10,3	0,2
Lentilhas Secas Cozidas	9,1	2,3	Leite de Vaca UHT magro	3,4	0,1
Feijão frade (feijão miúdo) cozido (demolhado)	8,8	1,9			
Arroz Integral Cru	8,6	1,7			
Farinha de Trigo tipo 55	7,8	1,2			
Arroz Comum Cru	6,7	0,6			

Ervilhas grão, congeladas cozidas	5,6	1,2
Banana	1,6	0,4

Os grupos dos **Frutos Gordos** e **Amiláceos** (no qual se incluem os pinhões, as nozes,?) , das **Leguminosas** (no qual se incluem a soja, as favas,?) e dos **Pseudo-cereais** (no qual se inclui a quinoa) são alternativas de alto conteúdo proteico que podem funcionar como substitutos das proteínas de origem animal.

É, também, importante para um atleta vegetariano o consumo de alimentos ricos em proteínas e hidratos de carbono nos 30 minutos após o fim do treino, pois o organismo necessita de repor um balanço energético positivo, para uma melhor recuperação e crescimento muscular, bem como uma reposição das reservas energéticas musculares.

Ferro

O **ferro** é um nutriente essencial, pois permite o transporte e a gestão de oxigénio celular para os músculos em atividade. Este facto deve-se à sua presença na hemoglobina (presente nos glóbulos vermelhos e que permite o transporte de oxigénio para que as células possam produzir energia) e mioglobina (proteína que fornece oxigénio aos músculos, sendo que o ferro sustenta o seu metabolismo).

O ferro pode ser de dois tipos: **heme** e **não heme**. Nos alimentos de origem animal, estão presentes os dois tipos de ferro. Já nos alimentos de origem vegetal, o ferro é do tipo não heme, que tem uma absorção intestinal reduzida, quando comparada com a absorção intestinal de ferro do tipo heme. A absorção do ferro do tipo não heme é facilitada pela vitamina C. Associar a ingestão de alimentos ricos em ferro com alimentos ricos em **vitamina C** (por exemplo, salsa e citrinos) é uma estratégia útil para melhorar a absorção do ferro. Demolhar as leguminosas, sementes e grãos é outra forma de melhorar a absorção.

Vitamina B12

O atleta vegetariano deve tomar especial atenção em relação à **vitamina B12**, pois esta é importante na manutenção da densidade óssea e de vários processos metabólicos. A vitamina B12 apenas existe em produtos de origem animal, o que pode colocar os atletas que seguem uma alimentação vegetariana estrita numa situação deficitária. Atualmente, existem diversos alimentos no mercado que são suplementados com vitamina B12, repondo, deste modo, os níveis necessários. Em alternativa, poderão optar por fazer a reposição farmacológica desta vitamina.

Conclusão

A alimentação vegetariana é compatível com a prática de exercício físico regular, mesmo a um nível profissional, desde que o atleta mantenha uma alimentação equilibrada, variada e consciente.

Referências recomendadas

- [Associação Vegetariana Portuguesa. O que é o Vegetarianismo?](#)
- [DGS. Nutrição no Desporto](#)
- [DGS. Linhas de Orientação para uma Alimentação Vegetariana Saudável](#)
- [Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de composição de alimentos](#)
- [SELF Nutrition Data](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

Rita Lino