



IMC



CATHERINE CAMPOS

DIETA VEGETARIANA PARA ESPORTISTAS

Este trabalho tem como objetivo entender de que forma o vegetarianismo interfere no organismo, investigar de que forma a alimentação é importante para o organismo e analisar como o vegetarianismo, assim como outras dietas, interfere no desempenho no esporte. A razão do desenvolvimento da pesquisa se dá devido à importância da alimentação na vida das pessoas, pois entender as mais variadas dietas alimentares, bem como seus prejuízos e contribuições é muito importante. Além disso, para atletas, que têm por base de sua preparação uma dieta equilibrada, há uma grande necessidade de compreensão do que pode gerar um melhor desempenho no esporte, o que inclui a sua alimentação. Por isso, entender os efeitos causados por uma dieta a base de vegetais no desempenho do atleta é igualmente importante. Para atingir os objetivos propostos, foram realizadas as seguintes etapas, em primeiro lugar foram feitas pesquisas bibliográficas sobre o tema em sites e, em seguida, foi realizada uma entrevista com um atleta amador que está passando por essa dieta. Por meio dos resultados encontrados com a presente pesquisa foi possível perceber que houveram mudanças no organismo dos atletas vegetarianos, os quais não tiveram uma desvantagem considerável em sua saúde e em suas capacidades físicas quando comparados com os atletas que comem carne, porém houveram diferenças, como os níveis de creatina, que diminuíram após a ingestão de suplementos. Outro resultado obtido com a pesquisa é que precisa-se de acompanhamento profissional, independentemente da dieta escolhida pelo atleta, para garantir que não haja falta de nutrição, para que ele tenha um melhor desempenho. E que a assimilação sobre o metabolismo é essencial para as escolhas alimentares.