

# VEGANISMO NO ESPORTE

PODERIAM SER AS PLANTAS A REVOLUÇÃO PARA OS ATLETAS?



# AUTORES



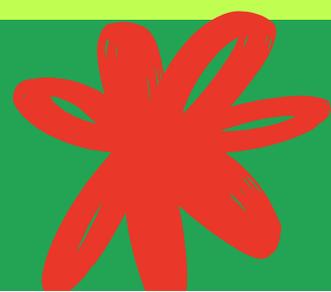
**LAÍS ALVES PEIXOTO**

**MAXWEL EMANUEL EDMUNDO**

**PEDRO AUGUSTO DE OLIVEIRA RIBEIRO**

**YANNI MARCELA GAMEIRO**

**TUTORA: MARIANA DA SILVA CORREA DOS SANTOS**

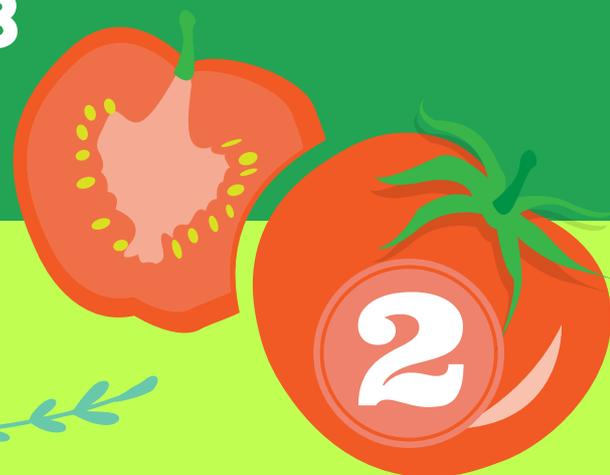




# SUMÁRIO



- **DIETAS DE CAMPEÕES PÁG 3**
- **DIETAS MAIS COMUNS PÁG 6**
- **ATLETAS E CONQUISTAS PÁG 7**
- **A DIETA E O DESEMPENHO PÁG 9**
- **PARA ASSISTIR PÁG 10**
- **É A REVOLUÇÃO? PÁG 12**
- **REFERÊNCIAS PÁG 13**



# DIETAS DE CAMPEÕES

## Qual o poder da alimentação?

- A dieta de um atleta é muito importante, pois está relacionada à várias questões, como depósitos de energia, redução de lesões, cansaço, aumento do tempo de atividade, recuperação dos músculos e melhoria da saúde em geral. Assim, a adoção de dietas ideais é de extrema importância aos atletas de alto rendimento (profissionais).



- Um atleta pode aderir a dietas distintas esperando resultados distintos e assim modificar o seu cotidiano para se adequar a ideia desejada. Um exemplo prático são os atletas de MMA, que seguem uma determinada dieta para conseguirem competir em categorias de pesos específicas, e assim modificam temporariamente seu cotidiano para competir dentro das normas esperadas.
- Alguns atletas mudaram de vez sua dieta buscando melhorias de desempenho, valores e respeito, assim aderindo ao veganismo.





Apesar de ter "estourado" no Brasil e no mundo recentemente, o movimento vegano já é bem antigo. Sua origem, no fim século XIX, quando europeus, principalmente ingleses, começaram a defender que os animais não humanos também tinham direitos e não deveriam ser cruelmente explorados pelos seres humanos.

No fim do século XIX, a primeira associação vegetariana foi criada na Inglaterra e médicos ingleses começaram a estudar e publicar sobre os efeitos positivos que uma alimentação vegetariana estrita (sem nenhum elemento animal) poderia ter para a saúde humana.

Contudo, foi no final do século xx que o movimento pela libertação animal começou a crescer, seguindo outros movimentos progressistas dessa época. O veganismo passa a considerar a exploração animal como multifacetada, e começa a desenvolver ideias que também abrangem a temática da preservação do meio ambiente e outras questões sociais, como o feminismo e críticas ao sistema capitalista.

No esporte, o veganismo fica cada vez mais popular entre os atletas, seja por questões éticas ou por questões de rendimento físico, competidores de alto nível se apoiam no veganismo e em dietas vegetarianas.



Figura 1 - Sociedade Vegetariana Brasileira comemorando 10 anos de sua fundação no ano de 2013.

**NO BRASIL, FOI CRIADA EM 2003 A SOCIEDADE VEGETARIANA BRASILEIRA, UMA ORGANIZAÇÃO SEM FINS LUCRATIVOS QUE BUSCA PROMOVER O VEGANISMO DE UMA FORMA SUSTENTÁVEL, SAUDÁVEL E ECONOMICAMENTE JUSTA.**





# DIETAS MAIS COMUNS (SEM CARNE)



## VEGANISMO

Apesar de envolver hábitos alimentares, o veganismo na verdade não é uma dieta, e sim um movimento político e social que luta pelo fim da opressão animal. No consumo, um vegano renuncia, na medida do possível e do praticável, tudo que advém da exploração animal.



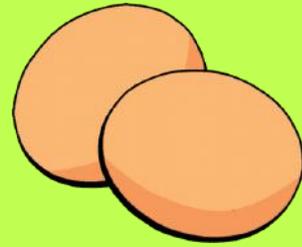
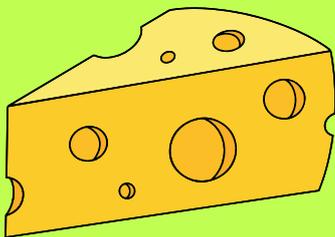
## VEGETARIANO ESTRITO

É a dieta na qual não se consome nenhum alimento de origem animal, como carne, ovos e leite, mas nos outros aspectos o consumo continua igual (roupas, cosméticos etc.)



## **OVOVEGETARIANO**

Este não é um termo muito usado, mas ele se refere as pessoas que não consomem nenhum tipo de carne e nem leite, mas ainda consomem ovos.



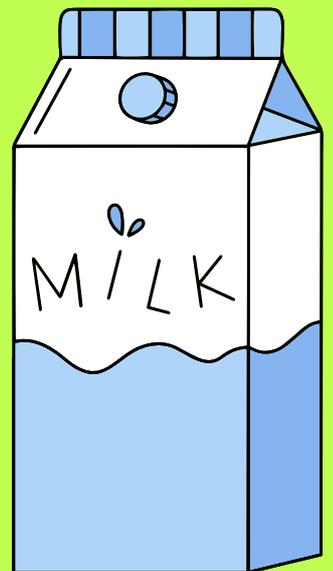
## **LACTOVEGETARIANO**

É um termo que também não aparece muito, mas são dietas que não incluem nenhum tipo de carne nem ovos, mas ainda incluem leite e seus derivados.



## **OVOLACTOVEGETARIANO**

Também conhecida como vegetariana (dieta mais "comum"), é a dieta que não inclui carnes, mas inclui todos os outros derivados de animais, como leites, ovos, mel etc.



# ATLETAS E CONQUISTAS

Alguns dos atletas mais importantes da atualidade e suas relações com o veganismo



Figura 2 - Serena Williams em partida na competição estadunidense US Open em 2013.



## Serena Williams

Serena Williams é uma das maiores tenistas de todos os tempos e vegana desde 2012. Nascida nos subúrbios de Los Angeles, teve sua carreira influenciada e apoiada pelo pai. A atleta se tornou profissional em 1995, e em 1999 venceu sozinha um US Open, sua primeira vitória em um Grand Slam. Em 2000, conquistou seu primeiro ouro olímpico com a irmã Venus (também vegetariana). Ao todo, a atleta tem 4 ouros olímpicos, e revolucionou a história do tênis feminino. E tudo isso seguindo uma dieta a base de plantas durante as temporadas.

## Lewis Hamilton



O automobilista britânico já foi sete vezes campeão mundial da Fórmula 1, e atualmente tem o maior número de vitórias nessa modalidade de corrida. Vegano desde 2017, o atleta é um grande ativista nas redes sociais.



Figura 3 - Lewis Hamilton no evento British Grand Prix em Silverstone no ano de 2018.

## Macris Carneiro



Eleita a maior levantadora do mundo de voleibol, ganhou medalha de prata pela seleção brasileira nos Jogos Pan Americanos de 2015, além das medalhas de ouro na última edição do Grand Prix em 2017, e no campeonato Sul Americano no mesmo ano. Macris é vegana desde 2016, e atribui sua melhora no esporte à dieta. “Eu tive muitos benefícios tanto no aspecto físico como psicológico. Eu passei a me ver uma pessoa mais tranquila, mais focada, conseguindo dormir melhor, descansar melhor, e tendo fisicamente benefícios como melhor recuperação muscular depois de treinamento intensos, menor desgaste físico em jogos longos. As dores articulares que eu tinha e inflamações também praticamente zeraram”.



Figura 4 - Macris Carneiro disputando um jogo da Superliga feminina de Vôlei em 2018.

## Marta



Marta Vieira da Silva, futebolista brasileira que joga como atacante ou meia atacante, já foi eleita a melhor jogadora do mundo seis vezes, batendo o recorde feminino e o masculino. Em 2017, se consagrou como a Maior Artilheira em Copa do Mundo de Futebol Feminino e também a pessoa com maior número de gols em copa do mundo (entre homens e mulheres). É vegana desde 2019, e é considerada uma voz extremamente importante para o veganismo.



Figura 5 - Marta Silva disputando a semifinal das Olimpíadas de 2016 contra a Suécia no Maracanã.



# A DIETA E O DESEMPENHO

Embora a dieta vegana venha ganhando destaque dentro de diferentes grupos sociais, ela ainda pode ser rotulada como “estranha”, tendo em vista que ela é diferente do costume tradicional de alguns países, como o Brasil, que culturalmente ingere diferentes tipos de carnes, com isso o senso comum tende a acreditar baseado em suas vivências empíricas que uma alimentação que não contenha como proteína principal a carne, seja uma dieta de risco que pode comprometer a saúde humana, o que por sua vez não é provado.



Através das experiências e relatos dos atletas, é fácil relacionar a adoção do veganismo a diversas conquistas, superação de resultados e melhor desempenho físico. Inclusive, isso é defendido por eles mesmos constantemente em suas redes sociais e falas públicas. O veganismo, dessa forma, se prova uma dieta saudável e também um movimento eficaz para a preservação ambiental, além de proporcionar diversas melhorias na qualidade de vida de seus praticantes.





# PARA ASSISTIR



## Vegano Periférico



Filmagem curta e intimista de linguagem simples e acessível, o documentário “Vegano Periférico” trabalha a temática do veganismo a partir de uma ótica mais social. São criticadas, ao longo do documentário, construções sociais comuns em torno das dietas vegana e vegetariana, desconstruindo estigmas e abordando as questões sociais que dialogam com o tema a partir da perspectiva de dois jovens paulistas periféricos.



Capa do documentário "Vegano Periférico"  
Fonte: YouTube



## Dieta dos Gladiadores



Com maior foco no recorte esportivo, o documentário “Dieta de Gladiadores” acompanha o ex-lutador britânico James Wilks em seu relato de superação após uma grave lesão. Durante esse processo, James se dedica a pesquisar os melhores métodos de recuperação e se depara com a chamada “dieta dos gladiadores”, que tem um traço surpreendente: são consumidos apenas alimentos de origem vegetal. A partir disso, o documentário desconstrói a imagem da carne como elemento indispensável da alimentação e aborda as dietas vegana e vegetariana tratando de seus aspectos nutricionais e fisiológicos, demonstrando os diversos benefícios que essa dieta proporciona para os atletas. “Dieta dos Gladiadores” está disponível na Netflix.



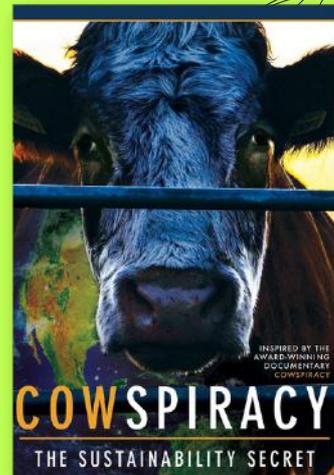
Capa do documentário "Dieta dos Gladiadores"  
Fonte: Netflix



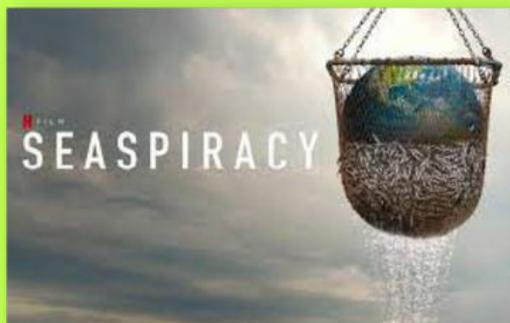


## 🔍 Cowspiracy e Seaspuracy

Documentários mais longos e produzidos no exterior, Cowspiracy e Seaspuracy abordam o veganismo sob outra perspectiva: a ambiental. Com cerca de 1 hora de duração cada, ambos os documentários acompanham a jornada de um jovem ativista estadunidense e sua pesquisa que relaciona as crises climáticas e ambientais da atualidade ao veganismo. Por meio de viagens, pesquisas, estudos e entrevistas, o jovem levanta dados surpreendentes sobre a questão ambiental atual e defende o veganismo como a melhor solução para essa problemática. Cowspiracy e Seaspuracy estão disponíveis na Netflix.



Capa do documentário "Cowspiracy"  
Fonte: Netflix



Capa do documentário "Seaspuracy"  
Fonte: Netflix



Capa do documentário "Parede de Vidro"  
Fonte: YouTube



## 🔍 Paredes de Vidro

“Paredes de vidro” conta com a participação de Paul McCartney e parte de uma perspectiva mais sensível. O curto documentário aborda o vegetarianismo de forma bastante imagética, sensibilizando o telespectador e defendendo os animais como seres vivos merecedores de empatia.





# É A REVOLUÇÃO?



*Seria o Veganismo a resposta para a melhora do desempenho atlético?*



**Por fim, retomamos a questão inicial, será que de fato é possível provar e associar, cientificamente, a adoção do veganismo e outras dietas sem consumo de carne a melhora do desempenho atlético? Será mesmo que o não consumo de carne seja a resposta para alcançar o estrelato atlético?**



**A resposta objetiva a esses questionamentos é: Não necessariamente. Embora o veganismo e outras dietas que evitam o consumo de carne e seus derivados foram adotadas por alguns atletas que divulgam seus diversos e comprovados benefícios, não há evidências científicas suficientes para a comprovação dessa teoria, contudo mesmo assim existem indícios da associação do veganismo com melhores desempenhos.**



**A adoção de dietas como as debatidas neste e-zine, transpassam a barreira do benefício próprio e estão ligadas diretamente com o cuidado do planeta, e assim como é defendido por diversos atletas, projetam uma vida melhor a longo prazo além de preservar o meio em que vivemos.**



# REFERÊNCIAS

Figura 1 - Sociedade Vegetariana Brasileira.

Figuras 2, 3, 4 e 5 - Wikimedia Commons

OURIQUES, Erasmo; SILVA, Gabriela Schlemper. **Comparação do desempenho esportivo entre atletas onívoros e não onívoros (vegetarianos, ovolactovegetarianos e veganos):** uma revisão bibliográfica. Anima educação, Palhoça, 2021

GARCIA, Cassiano; FRANCO, Élide. **O VEGANISMO NA PERFORMANCE DO ATLETA DE ALTO RENDIMENTO: UMA REVISÃO,** Centro Universitário UNA, 2021.

MAGALHÃES, Márcia Pimentel; OLIVEIRA, José Carlos de **Veganismo: aspectos históricos.** Revista Scientiarum Historia, v. 2, p. 8, 2019

RIBEIRO, Bárbara Pereira. **Impactos Psicossociais da Adoção do Veganismo.** 2019. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.