
ESTUDO DA DIETA DE PRATICANTES DE YOGA ADULTOS RESIDENTES NO ESTADO DE SÃO PAULO

STUDY OF THE DIET OF ADULT YOGA PRACTITIONERS RESIDING IN THE STATE OF SAO PAULO

Aline Arruda¹, Clara Machado¹, Grazielle Cabral¹, Daniela Maria Alves Chaud^{1*}

¹ Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo – SP, Brasil.

*Correspondente: chaud.daniela@yahoo.com.br

Resumo

Objetivo: analisar a dieta de praticantes de yoga adultos residentes no Estado de São Paulo. **Métodos:** Inicialmente, foi realizada uma revisão bibliográfica em bases de dados, em busca de dados secundários sobre o tema. Posteriormente, foi aplicado um questionário, divulgado através de plataformas online, em praticantes de Yoga residentes no estado de São Paulo. **Resultados:** A amostra foi composta por 54 pessoas, sendo 91,3% do sexo feminino. Dos participantes, a maioria se divide entre onívoros e ovolactovegetarianos, cada um correspondendo a 42,6%. Dos veganos, apenas 50% faz suplementação de vitamina B₁₂. Onívoros, ovolactovegetarianos e veganos são os que praticam Yoga com maior frequência, de três vezes por semana. Veganos são os que mais têm acompanhamento nutricional (50%). **Conclusão:** não houve correlação entre restrição da dieta e suplementação.

Palavras-chave: Dieta Vegetariana. Suplementos Nutricionais. Yoga.

Abstract

Objective: analyze the diet of adult yoga practitioners residing in the state of Sao Paulo. **Methods:** Initially, a bibliographic review was carried out in databases, in search of secondary data on the topic. Subsequently, a questionnaire was applied, disseminated through online platforms, to Yoga practitioners residing in the state of São Paulo. **Results:** The sample consisted of 54 people, 91.3% of whom were female. Of the participants, the majority is divided between omnivores and ovolactovegetarians, each corresponding to 42.6%. Of the vegans, only 50% supplement vitamin B₁₂. Omnivores, ovolactovegetarians and vegans are the ones who practice Yoga most often, three times a week. Vegans have the most nutritional monitoring (50%). **Conclusion:** there was no correlation between diet restriction and supplementation.

Keywords: Diet Vegetarian. Dietary Supplements. Yoga.

Recebido: Set 2020 | Aceito: Nov 2020 | Publicado: Jan 2021



Introdução

Yoga é uma arte, uma ciência e uma filosofia. A palavra “Yoga” vem do sânscrito “yuj”, que quer dizer “unir”. Seu objetivo é a união do corpo, mente e espírito, e desse trio com o universo¹. A Yoga não pode ser facilmente separada de sua percepção como prática relacionada à saúde e, portanto, é frequentemente referida como uma prática mente-corpo dentro do campo da medicina complementar e alternativa, agora também frequentemente incluído no campo da saúde complementar e integrativa².

A Yoga propõe uma filosofia de vida que deve ser observada a cada minuto do dia. Trabalha igualmente força, equilíbrio e flexibilidade, acalma pensamentos e emoções, melhora a criatividade. Muitos benefícios são sentidos ao incorporá-la na rotina, entre eles: fortalecimento muscular, alongamento e flexibilidade do corpo em geral, estímulo e massagem de todos os órgãos internos, fortalecimento dos sistemas endócrino, respiratório, reprodutor e excretor, aumento da imunidade; aumento da capacidade respiratória, melhora da digestão, assimilação e eliminação e saúde da coluna vertebral³.

Independentemente da forma do corpo, os praticantes de yoga se concentram em estar presentes no aqui e agora, realizando vários movimentos e posturas, enquanto respiram calmamente como seres rítmicos no mundo. Os profissionais concentram-se nos movimentos em harmonia com o corpo, para que seja alcançado um sentido profundamente significativo de conexão interior. A singularidade do corpo não é comparada a nenhum ideal. Além de certos princípios de alinhamento nas poses, a aparência do corpo, em um sentido estético, é irrelevante. De fato, não existe um corpo atraente ou ideal. Ao contrário de outras práticas físicas e esportes, a Yoga não se refere a comparações e competições; todos podem praticar Yoga. E através dessa prática, a transformação e a cura ocorrem⁴.

A Yoga, além de ser uma técnica de relaxamento e meditação baseada em posturas, exercícios e técnicas de respiração, pode apresentar vários benefícios médicos no tratamento da ansiedade, depressão e câncer de mama⁵⁻⁷. Estas técnicas de relaxamento ajudam na diminuição da pressão arterial e na modulação do coração e, por conta disso, são usados em tratamentos contra a hipertensão⁸.

Um dos mais importantes valores da yoga é a não-violência, o princípio diz que devemos ser pacíficos em pensamentos, sentimentos, palavras e atitudes. Esse valor é um dos princípios que norteiam e embasam a adoção da alimentação vegetariana ou vegana entre os praticantes de yoga².

Várias tradições do yoga veem a dieta vegetariana como uma necessidade ética e de saúde para a prática, porque comer carne induziria o sofrimento dos animais. Outros comportamentos potencialmente ameaçadores, como tabagismo, uso de álcool e drogas, que também interferem nos exercícios mentais de yoga, também são vistos como incompatíveis com a prática⁹.

Pesquisas indicam que uma proporção significativa de praticantes de yoga, variando de aproximadamente 10% a 50%, podem ser categorizados vegetarianos. A prática da yoga pode influenciar esse estilo de vida apresentando uma relação positiva entre o tempo de prática e a adoção da dieta vegetariana².

O número de pessoas que tem aderido a uma dieta vegetariana ou vegana tanto por motivos de saúde quanto pela causa animal vem aumentando significativamente nos países ocidentais. Esta dieta é apresentada como equilibrada e saudável; no entanto, as recomendações para uma dieta vegetariana e vegana permanecem controversas no mundo da nutrição devido a possíveis déficits nutricionais¹⁰.

Os avanços na pesquisa em nutrição estão mudando a compreensão dos estudiosos em relação à contribuição das dietas vegetarianas para a saúde e para o desenvolvimento de doenças. É sabido que dietas vegetarianas restritivas ou desequilibradas podem determinar deficiências nutricionais, particularmente nas situações de demanda metabólica aumentada, porém as dietas vegetarianas bem equilibradas podem prevenir estas possíveis deficiências nutricionais, bem como algumas doenças crônicas¹¹.

Os recursos de uma dieta vegetariana que podem reduzir o risco de doenças crônicas incluem menor consumo de gordura saturada e colesterol e maior consumo de frutas, vegetais, grãos integrais, nozes, produtos de soja, fibras e fitoquímicos¹². Estes alimentos são fontes de uma variedade de nutrientes, incluindo vitaminas, minerais, fibras e muitas outras classes de compostos biológicos ativos. Tais substâncias podem exercer mecanismos complementares e sobrepostos, incluindo a modulação de enzimas

de detoxicação, de estimulação do sistema imune, de redução da agregação plaquetária, de modulação da síntese do colesterol e do metabolismo de hormônios, de redução da pressão sanguínea, e de antioxidante, de antibacteriano, e de efeitos antivirais, mecanismos de prevenção de doenças em potencial¹³.

Por outro lado, as dietas veganas têm um conteúdo muito baixo de cobalamina (vitamina B₁₂). Um estudo nos faz reavaliar as deficiências de outras formas de vegetarianismo. Os autores mostram que veganos e, em menor grau, ovo-lacto-vegetarianos e lacto-vegetarianos têm evidências bioquímicas de deficiência desta vitamina, com base no aumento total da homocisteína no sangue¹⁴.

As fontes alimentares habituais de vitamina B₁₂ são alimentos de origem animal, carne, leite, ovo, peixe e marisco. Alguns alimentos vegetais, como nori (folhas verdes feitas a partir de algas) contêm quantidades substanciais de vitamina B₁₂, embora outras algas comestíveis conttenham nenhum ou apenas vestígios de vitamina B₁₂. A maioria das algas verde-azuladas comestíveis (cianobactérias) usadas para suplementos humanos contêm predominantemente pseudovitamina B₁₂, que é inativa em humanos. As cianobactérias comestíveis não são adequadas para uso como fontes de vitamina B₁₂, especialmente em veganos. Cereais fortificados usados no café da manhã podem ser uma fonte particularmente valiosa de vitamina B₁₂ para veganos e idosos. A produção de alguns vegetais enriquecidos com vitamina B₁₂ também vem sendo estudada pela indústria de alimentos¹⁵.

Uma dieta vegetariana bem balanceada ou uma dieta onívora com quantidades moderadas de produtos de origem animal, substituindo parcialmente a carne vermelha por peixe, junto com consumo de grandes quantidades de produtos vegetais não refinados, parece ser mais protetora para a saúde que as dietas vegetarianas estritas¹³.

Apesar de alguns efeitos negativos que dietas vegetarianas e veganas possam causar no indivíduo, a adoção dessas dietas, se for bem planejada e com acompanhamento nutricional, pode suprir as necessidades dietéticas e nutricionais dos indivíduos e permitir o seu desenvolvimento normal¹⁶.

Assim, os objetivos desse trabalho foram analisar a dieta de praticantes de yoga adultos residentes no Estado de São Paulo. Avaliar o tipo de dieta seguida, ampliar conhecimento sobre os diferentes tipos de dieta, sobre os suplementos mais utilizados,

sobre a existência ou não de acompanhamento nutricional profissional ou com terapeutas alternativos e a existência de relação entre a dieta e a frequência da prática de yoga.

Métodos

Para atender aos objetivos propostos realizou-se uma pesquisa em duas fases. A primeira fase contemplou o levantamento de dados secundários cuja estratégia de pesquisa utilizada foram buscas nas bases: MEDLINE via PubMed, LILACS, EMBASE, SciELO, Nature, nos idiomas inglês, português e espanhol.

Palavras-chave e seus sinônimos foram usadas para refinar as pesquisas. Optou-se por esta metodologia, pois estas redes de sites são amplas e abrangem diversos estudos.

Na segunda fase a pesquisa foi com base em dados primários. Trata-se de um estudo de corte transversal realizado por meio de um questionário de autopreenchimento enviado para o público-alvo através de *link* divulgado em um aplicativo de mensagens de texto. O questionário foi enviado a grupos específicos de adeptos da yoga selecionados em redes sociais. O consumo alimentar foi medido por meio de perguntas específicas, divididas com base nos grupos alimentares.

A análise dos dados primários foi feita através do programa Microsoft Excel, e a apresentação dos resultados por meio de gráficos.

Foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) de acordo com as especificações legais antes de realizar a coleta de dados. Este trabalho perfaz o projeto Avaliação das Práticas Alimentares de Grupos Populacionais e dos Possíveis Fatores de Risco Nutricional, aprovado sob o CAAE: 49688715.4.0000.0084.

Resultados

Foram entrevistadas 54 pessoas, sendo 91,3% do sexo feminino e 8,7% do sexo masculino com idades entre 20 e 60 anos. A maioria dos entrevistados se divide entre

onívoros e ovolactovegetarianos com 42,6% em cada um desses grupos, conforme a Figura 1.

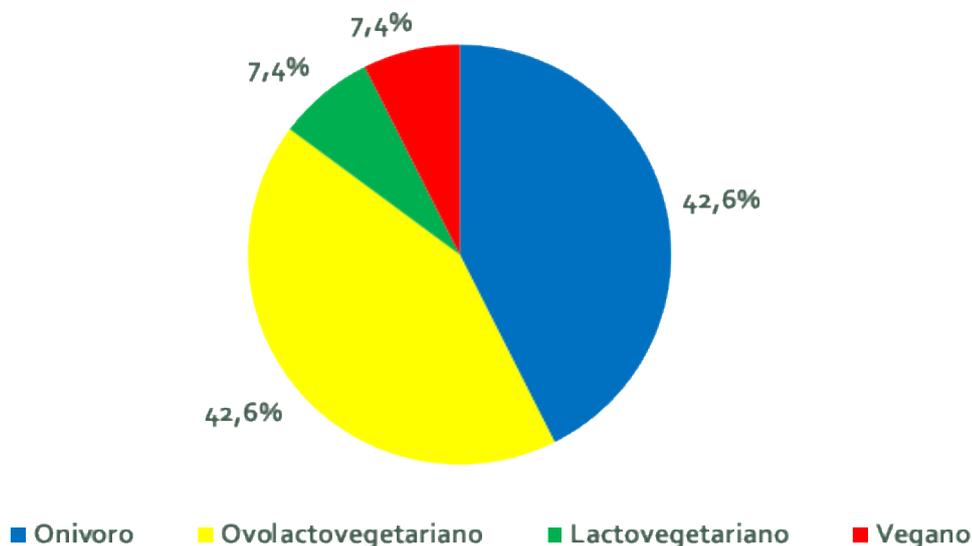


Figura 1 - Estilo Alimentar dos praticantes de yoga residentes no município de São Paulo, 2019.

Ao serem indagados sobre o uso de suplementação alimentar, um quarto da amostra afirmou não usar nenhum tipo de suplemento. Entre os que usam suplementos, os mais citados foram: vitamina B12, proteína e ômega 3, todos com mais de 10% das menções. Vitamina D, ferro e cálcio também foram mencionados além de vários outros, como, por exemplo, suplementos manipulados, como exposto no Gráfico 2. Na amostra, observou-se que apenas metade dos veganos fazem a suplementação necessária de vitamina B₁₂, o que pode ser entendido como fator de risco para uma possível deficiência dessa vitamina.

Entre os participantes onívoros, ovolactovegetarianos e veganos, metade usam suplementos visando complementar sua alimentação. Já, entre os lactovegetarianos, somente 25% faz uso deles. Não foi possível observar relação significativa entre a dieta e a quantidade de suplementação.

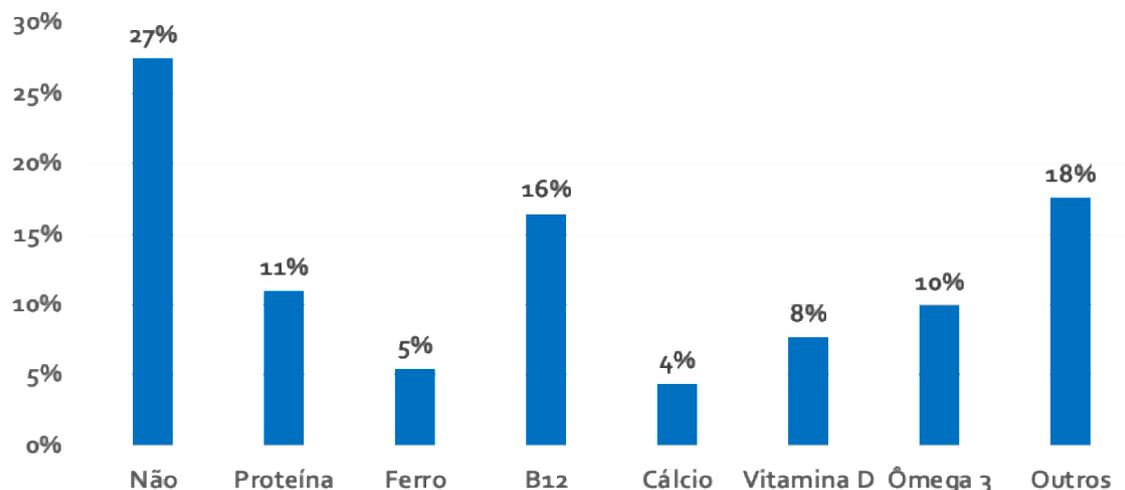


Figura 2 – Suplementos mais citados pelos praticantes de yoga residentes no município de São Paulo, 2019.

Quanto à frequência de prática de yoga, onívoros, ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e veganos são os que praticam com maior regularidade (três ou mais vezes por semana). Estes e os demais dados estão dispostos na figura 3.

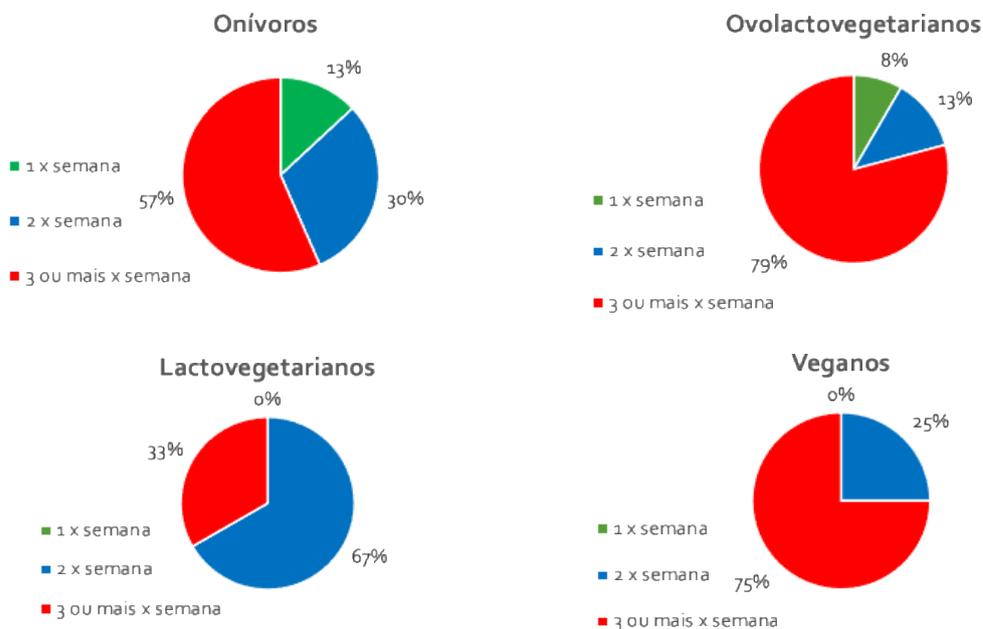


Figura 3 – Frequência da prática de yoga entre onívoros, ovolactovegetarianos, lactovegetarianos e veganos residentes no município de São Paulo, 2019.

Com relação ao acompanhamento nutricional onívoros e ovolactovegetarianos são os que mais têm acompanhamento. Os veganos apresentaram acompanhamento nutricional em 50% dos casos e sempre com profissionais. Os dados sobre acompanhamento estão apresentados na Figura 4

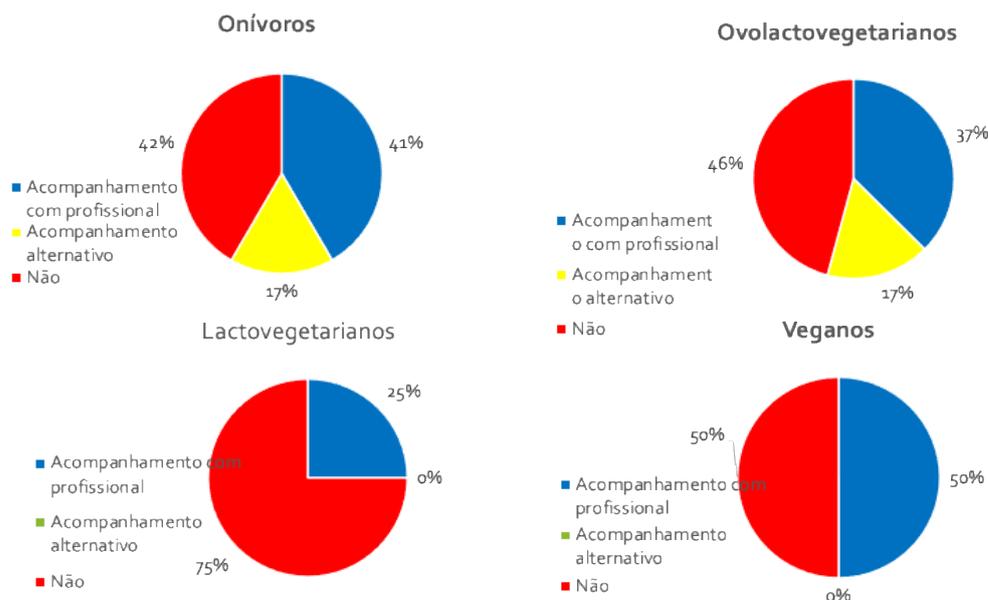


Figura 4 – Acompanhamento nutricional dos praticantes de yoga residentes no município de São Paulo, 2019.

Em geral, os entrevistados não onívoros declararam que facilmente encontram alimentos que condizem com seu estilo alimentar (75,8% da amostra).

Discussão

No presente estudo, a amostra é majoritariamente composta pelo sexo feminino. A prevalência de praticantes do sexo feminino também foi encontrada em um estudo¹⁷ que usou uma amostra de 31.044 pessoas nos EUA e se tornou referência na análise de perfil dos praticantes de yoga. Os resultados encontrados por ele confirmam que os praticantes são, em sua maioria, mulheres com idade média de 39,5 anos (76%).

Em relação ao estilo alimentar dos participantes, o resultado da pesquisa é confirmado por um estudo² em que uma proporção significativa de praticantes de yoga,

variando de aproximadamente 10% a 50%, fazem dieta com restrição de alimentos de origem animal.

Sobre os suplementos utilizados, na categoria “Outros”, constam multivitamínicos, spirulina, clorella, ervas indianas, glutamina, magnésio e ácido fólico.

A clorella é uma microalga densamente nutritiva com diversas propriedades, utilizada na alimentação humana especialmente no Japão. Possui alto teor de proteína, ferro, biotina, zinco, além de ser a fonte mais concentrada de clorofila conhecida¹⁸.

A spirulina é uma cianobactéria, tradicionalmente consumida pelos astecas e outros povos da América Central. Além de proteína, ferro, vitaminas e minerais, destaca-se pela presença de três tipos de pigmentos: clorofila (verde), carotenoides (laranja) e ficocianina (azul)¹⁹.

As ervas indianas citadas provavelmente seriam chás e algumas ervas da Medicina Ayurvédica que possui forte correlação com o yoga, pois são filosofias irmãs²⁰.

Os veganos apresentam um enorme risco de deficiência de vitaminas B₁₂ e B₂ e de outros minerais, tais como cálcio, ferro e zinco¹³. Nos artigos analisados em uma revisão, observou-se que, dentre todos os nutrientes ingeridos pelas populações vegetarianas, excluindo-se o uso de suplementos, apenas a vitamina B₁₂ pode realmente estar inadequada, o que foi confirmado pela presente pesquisa²¹.

Quanto à frequência de prática de yoga, os resultados do presente estudo são confirmados por outros autores² que observaram que a prática da yoga pode influenciar o estilo de vida e a alimentação, apresentando uma relação positiva entre o tempo e a frequência de prática e a adoção de dietas vegetarianas e veganas.

No que tange o acompanhamento nutricional, confirma-se a necessidade de uma abordagem criteriosa, profissional e individual a fim de direcionar o indivíduo a um consumo dietético equilibrado e saudável. As diversas razões para a adesão ao vegetarianismo e a variação do padrão alimentar entre os vegetarianos configuram-se como alguns dos aspectos importantes a serem considerados por um profissional da saúde quando responsável pela orientação dietética do indivíduo²¹.

O fato de não haver dificuldades para a população não onívora da amostra encontrar alimentos condizentes com seu estilo alimentar pode ser reiterado por um

estudo que afirma que o mercado de alimentação para o público vegetariano e vegano está em franca expansão, não apenas porque cada vez mais pessoas aderem à prática, mas também porque uma dieta saudável é uma necessidade para uma parcela da população que tem restrições alimentares. Como resultado desse novo perfil de consumo, as empresas têm se preocupado em aumentar cada vez mais o leque de produtos para este público²².

Considerações Finais

A não existência, na amostra, de praticantes de yoga que se consideram vegetarianos pode ser explicada pela mínima diferença entre vegetarianos e veganos. Os vegetarianos, pelo fato de não ingerirem nenhum alimento de origem animal, acabam tendendo a adotar o veganismo evitando não somente alimentos de origem animal, mas também produtos de uso pessoal, como roupas, cosméticos e outros. Cabe destacar que ser estritamente vegano é praticamente impossível na nossa sociedade, já que se utiliza produtos de origem animal nos mais diversos setores produtivos.

Apesar de muitos praticantes fazerem acompanhamento nutricional com profissionais de saúde, a prevalência de suplementação superou esse dado, o que nos leva a crer que muitos praticantes de yoga fazem suplementação sem acompanhamento nutricional. Não observamos a correlação esperada entre a restrição da dieta e a utilização de suplementos.

O acompanhamento nutricional por terapeutas alternativos não foi significativo no estudo, principalmente entre veganos e lactovegetarianos, o que nos leva a acreditar que existam outros fatores que sejam determinantes da adoção de práticas de terapia alternativa como condições de saúde, nível de escolaridade etc.

Com o crescimento do vegetarianismo, o conhecimento das recomendações dietéticas propostas para os vegetarianos e veganos torna-se fundamental entre os profissionais da saúde, sobretudo os nutricionistas, com o propósito de esclarecer quais os alimentos e porções devem compor a dieta, além da prescrição da suplementação adequada de micronutrientes, o que permitirá uma alimentação completa e saudável. Adicionalmente, a suplementação com vitamina B₁₂ deve ser estimulada entre os

vegetarianos e principalmente entre os veganos, tendo em vista que essa prática ainda está longe de ser adotada com regularidade.

Quanto maior o envolvimento com a prática de yoga, maior a preocupação dos indivíduos com a alimentação e a maior busca por um estilo alimentar mais consciente e sustentável.

Com o crescimento de indivíduos vegetarianos e veganos, atualmente não há dificuldades significativas para encontrar produtos específicos para esse público, no entanto o estudo não contemplou os problemas de alto custo desses produtos.

No decorrer da pesquisa, observou-se uma nova classificação chamada de flexitarianismo, dieta de indivíduos que, embora consumam produtos de origem animal, tendem a reduzir esse consumo de forma a minimizar impactos no meio ambiente e na sua própria saúde. Esse grupo não foi contemplado pela pesquisa e poderá ser incluído em atualizações futuras.

Referências

1. Iyengar BKS. Luz na Vida. 1ª ed. São Paulo: Summus Editorial, 343p; 2007.
2. Cramer H, Sundberg T, Schumann D, Leach MJ, & Lauche R. Differences between vegetarian and omnivorous yoga practitioners-Results of a nationally representative survey of US adult yoga practitioners. *Complement Ther Med.* 2018;40:48-52.
3. De Luca M, Barros L. Ayurveda – Cultura de Bem Viver. 1ª ed. São Paulo: Cultura, 2007, 327p.
4. Dolezal L. The body and shame. *Phenomenology, feminism and the socially shaped body.* ed. 2, p.103-107; 2015.
5. Kirkwood G, Rampes H, Tuffrey V, Richardson J, Pilkington K. Yoga for anxiety: a systematic review of the research evidence. *Br J Sports Med.* 2005;39(12):884-891.
6. Cramer H, Lauche R, Langhorst J, Dobos G. Yoga for depression: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety,* 2013;30(11):1068-1083.
7. Zhang J, Yang KH, Tian JH, Wang CM. Effects of yoga on psychologic function and quality of life in women with breast cancer: a meta-analysis of randomized controlled trials. *The journal of alternative and complementary medicine,* 2012; 18(11):994-1002.

8. Santaella DF, Lorenzi-Filho G, Rodrigues MR., Tinucci T, Malinauskas AP, Mion-Júnior D, et al. Yoga Relaxation (savasana) decreases cardiac sympathovagal balance in hypertensive patients. *Medical Express Brasil*, 2014;1(5):233-38.
9. Mulla Z, Krishnan V. Karma yoga: a conceptualization and validation of the Indian philosophy of work. *Journal of Indian Psychology*, 2006;24(1):27-29.
10. Allende, DR, Díaz FF, Agüero SD. Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. *Revista chilena de nutrición*, 2017;44(3):218-225.
11. Sabaté J. The contribution of vegetarian diets to health and disease: a paradigma. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2003;78(3):502-7.
12. Craig W, Mangels AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*, 2009;109(7):1266-82.
13. Teixeira R. et al. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros - Grande Vitória - ES. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 2006;9(1):131-43.
14. Herrmann W, Schorr H, Obeid R, & Geisel J. Vitamin B-12 status, particularly holotranscobalamin II and methylmalonic acid concentrations, and hyperhomocysteinemia in vegetarians. *American Journal of Clinical Nutrition*, 2003;78:131-6.
15. Watanabe F. Vitamin B12 Sources and Bioavailability. *Society of Experimental Biology and Medicine*, 2007;232(10):1266-74.
16. Pimentel CVDMB, Philippi ST, Simomura VL, & Teodorov E. Nutritional Status, Lifestyle and Lipid Profile in Vegetarians. *International Journal of Cardiovascular Sciences*, 2019;32(6):623-34.
17. Birdee GS, Legedza AT, Saper RB, Bertisch SM, Eisenberg DM, & Phillips RS. Characteristics of Yoga Users: Results of a National Survey. *Journal of General Internal Medicine*, 2008;23:1653-58.
18. Autor desconhecido. Clorella em tabletes prensados a frio. [Internet]. [Local não informado: Puravida]; 2019. [atualizado em 19 nov 2019; citado 19 nov 2019]. Disponível em <https://www.puravida.com.br/natural/nutrientes/clorella/>. Acesso em: 19 nov 2019.
19. Autor desconhecido. Spirulina em tabletes prensados a frio. [Internet]. [Local não informado: Puravida]; 2019. [atualizado em 19 nov 2019; citado 19 nov 2019]. Disponível em <https://www.puravida.com.br/natural/nutrientes/spirulina/>. Acesso em: 19 nov 2019.
20. Desgualdo P. O que é medicina ayurveda. [Internet]. [Local não informado: Veja Saúde]; 2017. [atualizado em 10 nov 2017; citado 19 nov 2019]. Disponível em

<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/ayurveda-a-medicina-das-indias/>. Acesso em: 19 nov 2019.

21. Couceiro P, Slywitch E, Lenz F. Padrão alimentar da dieta vegetariana. *Einstein*, 2008;6(3):365-73.
22. Carreiro J. Mercado brasileiro se rende aos 5 milhões de clientes veganos e oferece opções para este público. [Internet]. [São Paulo: O Estado de São Paulo]; 2018. [atualizado em 19 nov 2019; citado 19 nov 2019]. Disponível em <https://emails.estadao.com.br/blogs/comida-de-verdade/mercado-brasileiro-se-rende-aos-5-milhoes-de-clientes-veganos-e-oferece-opcoes-para-este-publico/> Acesso em: 19 nov 2019.