REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

EFICÁCIA DE DIETAS VEGETARIANAS E VEGANAS NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE FORÇA E POTÊNCIA: REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTIVENESS OF VEGETARIAN AND VEGAN DIETS ON THE PERFORMANCE OF STRENGTH AND POWER ATHLETES: AN INTEGRATIVE REVIEW

EFICACIA DE LAS DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS EN EL RENDIMIENTO DE ATLETAS DE FUERZA Y POTENCIA: REVISIÓN INTEGRATIVA

TAIRLAN FRANÇA VILAR SANTOS
Estudante de Nutrição, UMJ – Centro Universitário Mario Pontes Jucá, Brasil
E-mail: tairlansantos@gmail.com

ANE KAROLINE RODRIGUES DA SILVA
Estudante de Nutrição, UMJ – Centro Universitário Mario Pontes Jucá, Brasil
E-mail: anerodrigueska@hotmail.com

JOÃO GUSTAVO FEIJÓ DOS SANTOS PAULINO
Estudante de Nutrição, UMJ – Centro Universitário Mario Pontes Jucá, Brasil
E-mail: joaogustavospaulino@gmail.com

JULIANA BITTENCOURT DUARTE DOS SANTOS
Nutricionista, UFAL, Brasil
Email: julianabittencournutri@gmail.com

THIAGO MARQUES WANDERLEY
Nutricionista, UFAL, Brasil
E-mail: thiagomarquesw@gmail.com

Resumo

Esta revisão integrativa analisou a produção científica sobre os efeitos das dietas vegetarianas e veganas no desempenho físico, composição corporal e recuperação muscular de atletas de força e potência, além de identificar deficiências nutricionais associadas e estratégias para minimizá-las. A pesquisa foi realizada nas bases MEDLINE, Lilacs, Scielo, Web of Science, Embase e Scopus, utilizando descritores em inglês, português e espanhol relacionados a dietas vegetais e performance em atletas de força e potência. Foram incluídos estudos primários publicados nos últimos 10 anos, com delineamentos observacionais, experimentais e mistos, comparando dietas vegetais com dietas onívoras. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada pelo Instituto Joanna Briggs.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

Inicialmente, 8.293 estudos foram identificados, dos quais apenas seis atenderam aos critérios de inclusão e qualidade metodológica. Os resultados indicaram que, com planejamento adequado e suplementação direcionada, atletas vegetarianos e veganos podem alcançar desempenho, recuperação e composição corporal semelhantes aos atletas onívoros. Entretanto, destacam-se os riscos de deficiências nutricionais em ferro, vitamina B12, zinco e creatina, nutrientes essenciais para atividades de alta intensidade. A revisão evidencia a necessidade de acompanhamento individualizado, planejamento alimentar cuidadoso e suplementação adequada. Dietas vegetarianas e veganas são viáveis para atletas de força e potência quando corretamente estruturadas, permitindo a manutenção da performance e da saúde. Ressalta-se a importância da personalização da nutrição esportiva e a realização de estudos longitudinais para compreender os efeitos a longo prazo dessas dietas sobre o desempenho esportivo.

Palavras-chave: Dieta vegana; Dieta vegetariana; Atletas de força; Performance esportiva; Recuperação muscular.

Abstract

This integrative review analyzed the scientific literature on the effects of vegetarian and vegan diets on physical performance, body composition, and muscle recovery in strength and power athletes, as well as the associated nutritional deficiencies and strategies to minimize them. The bibliographic search was conducted in MEDLINE, Lilacs, Scielo, Web of Science, Embase, and Scopus using descriptors in English, Portuguese, and Spanish related to plant-based diets and performance in strength and power athletes. Primary studies published in the last 10 years, with observational, experimental, and mixed designs comparing plant-based diets with omnivorous diets, were included. The methodological quality of the studies was evaluated using the Joanna Briggs Institute tools. Initially, 8,293 studies were identified, of which only six met the inclusion and quality criteria. Results indicated that, with adequate planning and targeted supplementation, vegetarian and vegan athletes can achieve performance, recovery, and body composition comparable to omnivorous athletes. However, there are risks of deficiencies in iron, vitamin B12, zinc, and creatine, which are essential for high-intensity activities. The review highlights the need for individualized monitoring, careful dietary planning, and appropriate supplementation. Vegetarian and vegan diets are viable for strength and power athletes when properly structured, ensuring performance maintenance and health preservation. Emphasis is placed on personalized sports nutrition and the need for longitudinal studies to understand the long-term effects of these diets on athletic performance.

Keywords: Vegan diet; Vegetarian diet; Strength athletes; Sports performance; Muscle recovery

Resumen

Esta revisión integrativa analizó la producción científica sobre los efectos de las dietas vegetarianas y veganas en el rendimiento físico, la composición corporal y la recuperación muscular de atletas de fuerza y potencia, además de identificar deficiencias nutricionales asociadas y estrategias para minimizarlas. La investigación se realizó en las bases de datos MEDLINE, LILACS, SciELO, Web of Science, Embase y Scopus, utilizando descriptores en inglés, portugués y español relacionados con dietas basadas en plantas y el rendimiento en atletas de fuerza y potencia. Se incluyeron estudios primarios publicados en los últimos 10 años, con diseños observacionales, experimentales y mixtos, que compararon dietas vegetarianas y veganas con dietas omnívoras. La calidad metodológica de

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

los estudios fue evaluada mediante el Instituto Joanna Briggs. Inicialmente, se identificaron 8.293 estudios, de los cuales solo seis cumplieron con los criterios de inclusión y calidad metodológica. Los resultados indicaron que, con una planificación adecuada y una suplementación dirigida, los atletas vegetarianos y veganos pueden alcanzar niveles de rendimiento, recuperación y composición corporal similares a los de los atletas omnívoros. Sin embargo, se destacan los riesgos de deficiencias nutricionales de hierro, vitamina B12, zinc y creatina, nutrientes esenciales para actividades de alta intensidad. La revisión evidencia la necesidad de un seguimiento individualizado, una planificación alimentaria cuidadosa y una suplementación adecuada. Las dietas vegetarianas y veganas son viables para atletas de fuerza y potencia cuando están correctamente estructuradas, permitiendo el mantenimiento del rendimiento y de la salud. Se resalta la importancia de la personalización de la nutrición deportiva y la realización de estudios longitudinales para comprender los efectos a largo plazo de estas dietas sobre el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Dieta vegana; Dieta vegetariana; Atletas de fuerza; Rendimiento deportivo; Recuperación muscular.

1. Introdução

Nos últimos anos, observa-se um crescimento significativo na adoção de dietas vegetarianas e veganas por atletas, impulsionado por razões éticas, ambientais e pelos possíveis benefícios à saúde (Vitale e Hueglin, 2021; Sarmento, Ferreira e Franco, 2024). Esses padrões alimentares, quando bem planejados, podem favorecer o consumo de antioxidantes, fibras e compostos bioativos, além de melhorar marcadores cardiovasculares e inflamatórios (Ayaz e colaboradores, 2024). Contudo, sua eficácia em modalidades esportivas que exigem força e potência ainda gera debates na literatura científica.

Esportes de força e potência, como musculação, levantamento de peso, sprint e ginástica, demandam elevada disponibilidade de nutrientes envolvidos na síntese protéica, no metabolismo energético anaeróbio e na regeneração muscular (Martin e colaboradores, 2025). Nesses contextos, dietas isentas de produtos de origem animal podem representar um risco para o desempenho físico, sobretudo quando há ingestão inadequada de micronutrientes críticos como ferro, zinco, vitamina B12 e creatina (West e colaboradores, 2023).

A creatina, por exemplo, é um composto naturalmente presente em alimentos de origem animal e amplamente reconhecido por seu papel na ressíntese

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

de Adenosina Trifosfato (ATP) durante exercícios de alta intensidade e curta duração. Atletas vegetarianos e veganos tendem a apresentar níveis musculares reduzidos dessa substância, o que pode impactar negativamente seu rendimento (McMorris e colaboradores, 2023; Dinu e colaboradores, 2022).

Diante disso, torna-se essencial compreender em que medida dietas à base de plantas atendem às demandas nutricionais específicas de atletas dessas modalidades. Além disso, o crescente interesse por estratégias de nutrição esportiva personalizada, que visam ajustar a ingestão de nutrientes de acordo com as características metabólicas e os objetivos individuais, reforça a necessidade de diretrizes baseadas em evidências para populações com padrões alimentares diferenciados (Hwang e Yang, 2025).

Assim, esta revisão integrativa tem como objetivo analisar a literatura científica sobre os efeitos das dietas vegetarianas e veganas no desempenho e na recuperação muscular de atletas de força e potência. Busca-se, ainda, identificar os principais riscos nutricionais associados a essas dietas e estratégias para minimizá-los, contribuindo para a formulação de condutas nutricionais eficazes e seguras para esse grupo específico de atletas.

2. Metodologia

A presente revisão integrativa foi conduzida com o objetivo de reunir, analisar e sintetizar criticamente a produção científica disponível sobre os efeitos de dietas vegetarianas e veganas no desempenho, composição corporal e recuperação de atletas de força e potência.

A condução da revisão seguiu as etapas metodológicas propostas, que envolvem a formulação da questão de pesquisa, definição dos critérios de elegibilidade, busca na literatura, avaliação dos estudos incluídos, extração dos dados e apresentação dos resultados.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

A questão norteadora foi: “Quais são os efeitos de dietas vegetarianas e veganas, em comparação com dietas onívoras, sobre o desempenho físico, composição corporal e recuperação de atletas de força e potência?”.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados MEDLINE (via PubMed), Lilacs, Scielo, Web of Science, Embase e Scopus. Para ampliar a abrangência da pesquisa, foram utilizados descritores MeSH e palavras-chave livres, combinados com operadores booleanos, contemplando os seguintes termos: "vegetarian diet", "vegan diet", "plant-based diet", "plant-based nutrition", "strength athletes", "power athletes", "resistance training", "weightlifting", "sprinters", "athletic performance", "muscle strength", "muscle power", "recovery" e "body composition".

As buscas foram limitadas aos idiomas inglês, português e espanhol, considerando apenas estudos publicados nos últimos 10 anos, a fim de garantir atualidade e relevância. Foram incluídos estudos primários, com delineamento observacional, experimental, qualitativo ou misto, desde que comparassem dietas vegetarianas ou veganas com dietas onívoras em atletas de força e potência, como halterofilistas, levantadores de peso ou velocistas.

Os desfechos de interesse envolveram parâmetros de desempenho físico (como repetição máxima, salto vertical e sprint), composição corporal (massa muscular, percentual de gordura) e recuperação (níveis de creatina quinase, tempo de recuperação, marcadores inflamatórios). Foram excluídos estudos que abordassem apenas atletas recreacionais ou de endurance, bem como artigos sem grupo controle (onívoros), revisões narrativas, editoriais, estudos de caso, ensaios clínicos randomizados e pesquisas com modelos animais ou in vitro.

A extração dos dados contemplou informações como autor, ano de publicação, país, delineamento metodológico, características dos participantes (idade, sexo, nível de treinamento, modalidade esportiva), tipo de dieta adotada e seus detalhes, desfechos avaliados, resultados principais, técnicas estatísticas empregadas e controle de variáveis de confusão (como ingestão calórica e suplementação).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

Por se tratar de uma revisão integrativa, sem envolvimento direto de seres humanos, não foi necessário submeter o estudo a comitê de ética, conforme dispõem as Resoluções nº 466/2012 e nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

A síntese dos dados foi realizada de forma narrativa e descritiva, considerando as convergências e divergências entre os estudos incluídos. Para avaliação da qualidade metodológica dos estudos, foram utilizados os instrumentos padronizados de avaliação crítica do Instituto Joanna Briggs (JBI, 2020), apropriados para estudos observacionais, os quais contemplam aspectos relacionados à seleção da amostra, comparabilidade entre os grupos e mensuração da exposição e dos desfechos.

4. Resultados e Discussão

A fase preliminar de busca nas bases de dados, resultou na identificação de 8.293 estudos potenciais. Após a remoção de 1.794 duplicatas, restaram 6.499 registros para a triagem inicial. Nessa etapa, os títulos dos estudos foram avaliados com base nos critérios de inclusão previamente estabelecidos, o que resultou na exclusão de 6.442 artigos por não abordarem diretamente a temática de interesse ou por não se enquadrarem nos delineamentos metodológicos elegíveis. Dessa forma, 57 estudos foram selecionados para a etapa de triagem por resumos.

Na avaliação dos resumos, 45 artigos foram excluídos por não apresentarem resultados relacionados ao desempenho de atletas de força e potência em dietas vegetarianas ou veganas, por se referirem a populações não-atléticas ou por abordarem apenas aspectos nutricionais gerais sem foco em performance esportiva. Com isso, 12 estudos foram selecionados para leitura na íntegra.

Na etapa de leitura completa, apenas 6 estudos permaneceram elegíveis para a inclusão na revisão, pois atenderam plenamente aos critérios estabelecidos, incluindo população-alvo, tipo de intervenção e desfechos de interesse. contém os dados extraídos dos estudos selecionados para compor a revisão, o fluxograma

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

correspondente ao processo de seleção está apresentado na Figura 1, ilustrando todas as etapas de inclusão e exclusão.

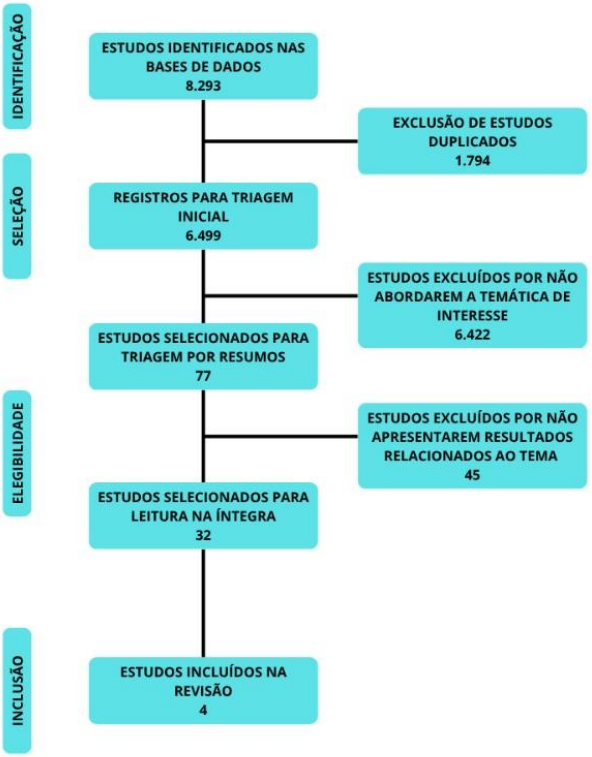


Figura 1. Fluxograma da revisão integrativa

Na tabela 1 traz a síntese qualitativa dos estudos incluídos nesta revisão, quanto a avaliação da qualidade metodológica dos artigos incluídos, realizada por meio da ferramenta do JBI, indicou que todos apresentaram mais de 60% de respostas afirmativas nos critérios avaliados, o que assegura a robustez e a confiabilidade dos dados analisados. Com base nesse conjunto de estudos rigorosos, esta revisão teve como objetivo analisar os efeitos das dietas vegetarianas e veganas no desempenho e na recuperação muscular de atletas de força e potência, bem como identificar as principais deficiências nutricionais

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

associadas a esses padrões alimentares e as estratégias recomendadas para reduzi-las.

Os estudos incluídos envolveram indivíduos saudáveis, de ambos os sexos, praticantes de diferentes modalidades de força, e investigaram desfechos como força máxima, potência muscular, composição corporal e marcadores de recuperação. De modo geral, os resultados indicam que atletas adeptos de dietas à base de vegetais podem apresentar desempenho similar ao de atletas onívoros, desde que haja um planejamento alimentar adequado e, quando necessário, suporte suplementar (Damasceno e colaboradores, 2024; Barnard e colaboradores, 2021).

A personalização da nutrição esportiva tem se consolidado como uma tendência crescente, voltada a atender às necessidades específicas de cada atleta (Hwang e Yang, 2025). Pesquisadores têm destacado a importância de estratégias nutricionais adaptadas para otimizar o desempenho esportivo (Hwang e Yang, 2025). Entretanto, apesar de o rendimento físico poder ser mantido, é fundamental considerar nuances relacionadas a possíveis deficiências nutricionais em dietas vegetarianas ou veganas. A literatura indica que esses padrões alimentares, quando inadequadamente planejados, podem comprometer o fornecimento de nutrientes essenciais para o desempenho em exercícios de alta intensidade (West e colaboradores, 2023).

Entre os principais nutrientes em risco de deficiência estão o ferro, a vitamina B12, o zinco e, especialmente, a creatina (Barnes e Larson-Meyer, 2004). A ausência de fontes alimentares de origem animal pode reduzir significativamente os estoques corporais desses compostos, sendo a creatina particularmente relevante para exercícios de força e curta duração.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

Autor	País	Desenho do Estudo	Idade	Sexo	Nível de Treinamento	Modalidade Esportiva	Dieta Adotada	Suplementação	Desfecho Avaliado	Marcadores de Recuperação	Resultados	Métodos Estatísticos
Gazzani, D. et al. 2020	Itália	Caso-controle	Adultos	Ambos	Não atletas	Não aplicado	Proteína vegetal	Não mencionada	Desempenho físico	Não avaliado	Proteína vegetal associada a melhor desempenho físico	Não especificados
Hernández-Martínez, C. et al. 2019	Espanha	Estudo de caso	Adultos	Masculino	Atleta	Levantamento de peso	Vegana	Não mencionada	Composição corporal	Não avaliado	Redução de peso corporal, gordura corporal e aumento da massa livre de gordura.	Não aplicável
Landi, F. et al. 2019	Itália	Estudo transversal	Adultos	Mulheres	Não atletas	Não aplicável	Proteína animal	Não mencionada	Massa muscular e força muscular	Não avaliados	Proteína animal associada a maior massa muscular e melhor desempenho nos testes de força.	Análise comparativa

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

Carlos Hernández Martínez, et al. 2018	Espanha	Estudo de caso	Adultos	Masculino	Atleta	Powerlifting	Vegana	Sim	Composição corporal	Avaliação de sensações subjetivas de recuperação, energia e saciedade.	Redução de peso corporal, gordura corporal, na massa livre de gordura, sem prejuízo na performance.	Análise descritiva

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

A baixa disponibilidade dessa substância compromete a ressíntese rápida de ATP, afetando a capacidade de explosão muscular. Portanto, é fundamental que atletas vegetarianos ou veganos recebam acompanhamento nutricional especializado, com foco na identificação de deficiências e na adoção de estratégias eficazes de reposição, a fim de preservar a saúde e o desempenho esportivo (Kaviani e colaboradores, 2020).

É importante destacar que os resultados dos estudos indicam que tanto a proteína de origem animal quanto a vegetal conseguem sustentar a manutenção e o ganho de força muscular (Berrazaga e colaboradores, 2019). Pesquisas recentes apontam que não há diferença significativa no que se refere à força e ao ganho de massa muscular quando a ingestão proteica é adequada, independentemente da origem animal ou vegetal (Lim e colaboradores, 2021). Revisões mais abrangentes, envolvendo um grande número de participantes, evidenciam uma resposta positiva na síntese proteica com suplementação, embora essa resposta possa ser inferior para proteínas vegetais devido ao menor teor de leucina (Van Vliet e colaboradores, 2015).

No que diz respeito à composição corporal, estudos indicam que dietas bem planejadas com proteína de origem vegetal podem favorecer a redução do percentual de gordura corporal (Hernández-Martínez e colaboradores, 2020). Pesquisas com atletas veganos profissionais demonstraram reduções significativas na gordura corporal após intervenções nutricionais estruturadas. Resultados semelhantes são observados em dietas com proteína de origem animal, que podem apresentar efeitos positivos na composição corporal, possivelmente relacionados à maior densidade nutricional e menor teor calórico (Hernández-Martínez e colaboradores, 2020).

Essas diferenças nos efeitos sobre a composição corporal podem estar associadas às características distintas entre proteínas de origem animal e vegetal, especialmente em relação à digestibilidade, ao perfil de aminoácidos e à densidade anabólica (Van Vliet e colaboradores, 2015). Proteínas animais, como as do soro

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

do leite, apresentam rápida absorção e um perfil de aminoácidos mais completo, o que favorece a síntese proteica e o ganho de massa magra. Por outro lado, as proteínas vegetais tendem a ter um perfil de aminoácidos menos completo, embora ofereçam a vantagem de um menor teor de gordura saturada (Lim e colaboradores, 2021).

Diante dessas particularidades, a formulação de condutas nutricionais eficazes e seguras torna-se essencial para atletas veganos. Uma dieta vegana bem planejada pode fornecer suporte nutricional adequado, considerando nutrientes críticos como vitamina B12, ferro, cálcio, vitamina D, ômega-3 e proteínas de alta qualidade. Estratégias individualizadas, baseadas em evidências científicas e acompanhadas por profissionais, são fundamentais para garantir desempenho esportivo otimizado e preservação da saúde ao longo do tempo (West e colaboradores, 2023).

Apesar dos avanços proporcionados por esta revisão, algumas limitações importantes devem ser consideradas. O número reduzido de estudos elegíveis e a heterogeneidade metodológica entre eles dificultam a generalização dos resultados e limitam a capacidade de realizar análises mais robustas, como meta-análises. Além disso, a predominância de estudos de curto prazo e a falta de investigação aprofundada sobre todos os nutrientes críticos para atletas vegetarianos e veganos apontam para a necessidade urgente de pesquisas futuras mais abrangentes e longitudinais.

Por outro lado, esta revisão se destaca pela aplicação rigorosa de critérios metodológicos e pela avaliação da qualidade dos estudos incluídos, assegurando a confiabilidade das evidências apresentadas. A diversidade das modalidades de força abordadas e a inclusão de atletas de perfis variados ampliam a relevância dos achados para a prática esportiva. Assim, os resultados oferecem uma base sólida para orientar estratégias nutricionais personalizadas, ao mesmo tempo em que sinalizam áreas prioritárias para novas investigações.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

5. Conclusão

Em síntese, esta revisão demonstra que dietas vegetarianas e veganas, quando cuidadosamente planejadas e acompanhadas por suplementação direcionada, podem sustentar adequadamente o desempenho, a recuperação muscular e a composição corporal em atletas de força e potência. Entretanto, é imprescindível a atenção rigorosa às possíveis deficiências nutricionais, especialmente de ferro, vitamina B12, zinco e creatina, nutrientes cruciais para a performance em modalidades de alta intensidade.

A personalização da nutrição esportiva, com base em avaliações individuais detalhadas e monitoramento contínuo, revela-se essencial para garantir a saúde, prevenir deficiências e maximizar os resultados desses atletas. Por fim, destaca-se a necessidade de investigações futuras mais amplas e longitudinais, capazes de aprofundar a compreensão dos impactos a longo prazo desses padrões alimentares na performance e na saúde esportiva, fortalecendo as diretrizes nutricionais para essa população específica.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

Referências

1. AYAZ, A. et al. Green strength: the role of micronutrients in plant-based diets for athletic performance enhancement. *Heliyon*, v. 10, n. 12, e32803, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32803. Acesso em: 5 ago. 2025.
2. BARNARD, Neal D. et al. Plant-based diets for cardiovascular safety and performance in endurance sports. *Nutrients*, Basel, v. 13, n. 1, p. 1–15, 2021. DOI: https://doi.org/10.3390/nu13010013. Acesso em: 28 jul. 2025.
3. BARNES, Maureen; LARSON-MEYER, Debra E. Nutritional considerations for vegetarian athletes. *Nutrition*, v. 20, n. 7–8, p. 696–703, jul./ago. 2004. DOI: 10.1016/j.nut.2004.04.015. Acesso em: 30 jul. 2025.
4. CÁRCAMO-REGLA, Richar; ZAPATA-LAMANA, Rafael; OCHOA-ROSALES, Carolina; MARTORELL, Miquel; CARRASCO-MARÍN, Fernanda; MOLINA-RECIO, Guillermo. Effectiveness of Resistance Training Program on Body Composition in Adults Following Vegan Diet versus Omnivorous Diet; Developed in Mobile Health Modality. *Nutrients*, v. 16, n. 15, 2539, 2024. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39125418/. Acesso em: 1 set. 2025.
5. DAMASCENO, Yancka O. et al. Plant-based diets benefit aerobic performance and do not compromise strength/power performance: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, v. 131, n. 5, p. 829–840, 2024. DOI: 10.1017/S0007114523002258. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37869973/. Acesso em: 25 jul. 2025.
6. DINU, M. et al. Serum creatinine as an indicator of lean body mass in vegetarians and omnivores. *Frontiers in Nutrition*, v. 9, p. 996541, 2022. Disponível em: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.996541/full. Acesso em: 09 ago. 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

7. HERNÁNDEZ-MARTÍNEZ, Carlos; FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, Lars; SORIANO, Marcos Antonio; MARTÍNEZ-SANZ, José Miguel. Case Study: Body Composition Changes Resulting from a Nutritional Intervention on a Professional Vegan Powerlifter. *Applied Sciences*, v. 10, n. 23, p. 8675, 2020. Disponível em: https://www.mdpi.com/2076-3417/10/23/8675. Acesso em: 1 set. 2025.

8. HWANG, Dong-Joo; YANG, Hong-Jun. Nutritional strategies for enhancing performance and training adaptation in weightlifters. *International Journal of Molecular Sciences*, v. 26, n. 1, p. 240, 2025. Disponível em: https://www.mdpi.com/1422-0067/26/1/240. Acesso em: 20 jun. 2025.

9. KAVIANI, Mojtaba; SHAW, Keely; CHILIBEK, Philip D. Benefits of creatine supplementation for vegetarians compared to omnivorous athletes: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 17, n. 9, p. 3041, abr. 2020. DOI: 10.3390/ijerph17093041. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7246861/. Acesso em: 2 ago. 2025.

10. MARTIN, S. E. et al. Nutritional strategies to optimize performance and recovery in strength and power sports. *Sports Medicine*, v. 55, p. 1559–1577, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40279-025-02213-6. Acesso em: 9 ago. 2025.

11. MCMORRIS, T. et al. Creatine Supplementation Beyond Athletics: Benefits of Different Populations. *Nutrients*, v. 17, n. 1, p. 95, 2023. Disponível em: https://www.mdpi.com/2072-6643/17/1/95. Acesso em: 09 ago. 2025.

12. MOOLA, S.; MUNN, Z.; TUFANARU, C.; AROMATARIS, E.; SEARS, K.; SFETCU, R.; CURRIE, M.; LISY, K.; QURESHI, R.; MATTIS, P.; MU, P. F. Systematic reviews of etiology and risk (2020). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI, 2024. Acesso em: 22 jul. 2025.

13. NUTRIENTS. The impact of vegan and vegetarian diets on physical performance and skeletal muscle molecular signaling. *Nutrients*, v. 13, n. 11,

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

2021. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34836139/. Acesso em: 15 jul. 2025.

14. PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T. C.; MULROW, C. D. et al. Updating guidance for reporting systematic reviews: development of the PRISMA 2020 statement. *J Clin Epidemiol*, v. 134, p. 103–112, 2021. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2021.02.003. Acesso em: 15 jul. 2025.

15. PEÑALVER-SANZ, M. et al. Are there Effective Vegan-Friendly Supplements for Optimizing Health and Sports Performance? a Narrative Review. *Fisiología del Ejercicio*, 2025. Disponível em: https://www.fisiologiadelejercicio.com/wp-content/uploads/2025/03/Are-there-Effective-Vegan-Friendly-Supplements-for-Optimizing-Health-and-Sports-Performance.pdf. Acesso em: 20 jul. 2025.

16. SARMENTO, T. C.; FERREIRA, R. S.; FRANCO, O. L. Plant-based diet and sports performance. *ACS Omega*, v. 9, n. 49, p. 47939–47950, 2024. DOI: https://doi.org/10.1021/acsomega.4c07560. Acesso em: 5 ago. 2025.

17. VAN VLIET, Stephan; BURD, Nicholas A.; VAN LOON, Luc J. C. The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant- vs. Animal-Derived Protein. *Journal of Nutrition*, v. 145, n. 9, p. 1981–1991, 2015. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26224750/. Acesso em: 1 set. 2025.

18. VITALE, K.; HUEGLIN, S. Update on vegetarian and vegan athletes: a review. *Journal of Physical Fitness and Sports Medicine*, v. 10, n. 1, p. 1–11, 2021. DOI: https://doi.org/10.7600/jpfsm.10.1. Acesso em: 7 ago. 2025.

19. WEST, Sam; MONTEYNE, Alistair J.; VAN DER HEIJDEN, Ino et al. Nutritional considerations for the vegan athlete. *Advances in Nutrition*, v. 14, n. 3, p. 389–400, 2023. DOI: 10.1016/j.advnut.2023.04.012. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37127187/. Acesso em: 24 jun. 2025.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 13/12/2025 - **Accepted:** 10/01/2026
Vol: 01.01
DOI: 10.61164/50hrxr25
Pages: 1-17

20. WEST, Sam; MONTEYNE, Alistair J.; VAN DER HEIJDEN, Ino. Nutritional considerations for the vegan athlete. Advances in Nutrition, Oxford, v. 14, n. 4, p. 774–795, 2023. DOI: 10.1016/j.advnut.2023.04.012. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37127187/. Acesso em: 1 set. 2025.