

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

NICOLE DE SOUZA PALMEIRA

**O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO PÓS COMPETIÇÃO DE CORREDORES DE
CURTA DISTÂNCIA**

VOLTA REDONDA - RJ

2025

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO PÓS COMPETIÇÃO DE CORREDORES DE
CURTA DISTÂNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Nicole de Souza Palmeira

Orientador: Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

VOLTA REDONDA - RJ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

P172i Palmeira, Nicole de Souza

O impacto da alimentação pós competição de corredores de curta distância.

/ Nicole de Souza Palmeira. – Volta Redonda: UniFOA, 2025. 35 p. II.

Orientador (a): Prof. Elton Bicalho de Souza

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2025.

1. Nutrição - TCC. 2. Nutrição. 3. Atletismo. 4. Corrida. I. Souza, Elton Bicalho de. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**O IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO PÓS COMPETIÇÃO DE CORREDORES DE
CURTA DISTÂNCIA**

Elaborado por Nicole de Souza Palmeira, apresentado publicamente perante a
Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 04 de junho de 2025.

Banca Avaliadora:



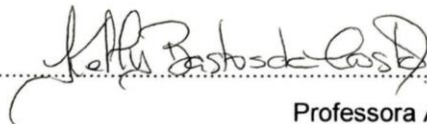
Professor Orientador

Elton Bicalho de Souza, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professor Avaliador

Alden Dos Santos Neves, Doutor, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Kelly Bastos da Costa, Mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à minha avó Araci Fernandes e a minha mãe Rita de Cassia, que foram incansáveis na minha criação, na minha educação e em cada passo da minha trajetória até aqui. O exemplo, o amor e a força de vocês me guiaram a cada etapa desta trajetória. Dedico também a minha filha Maria Júlia que foi a minha maior inspiração e a força que me impulsionou nos momentos difíceis. Por ela nunca desisti.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por me conceder saúde e determinação para perseverar e não desanimar durante a realização deste curso.

Aos meus pais, Rita de Cassia e Antônio César, à minha filha Maria Júlia, e à minha chefe Dra. Marta Kelab, pelo incentivo nos momentos difíceis e pela compreensão diante minha ausência enquanto me dedicava a está etapa da minha jornada.

Ao Prof. Dr. Elton Bicalho, meu orientador, pela dedicação e comprometimento com os quais desempenhou essa grande função.

À Fundação Oswaldo Aranha, instituição essencial na minha formação profissional, pela dedicação de seus docentes e por todo conhecimento adquirido ao longo dos anos do curso.

“Quem escreve pode passar fome de comida,
mas tem o pão da sabedoria e pode gritar
com suas palavras.”

Carolina Maria de Jesus

RESUMO

As corridas de curta distância são provas do atletismo disputadas por atletas conhecidos como velocistas. O planejamento nutricional do atleta é estruturado em várias fases durante o período de treinamento, que incluem: os treinos, a fase pré-competição imediata e a recuperação pós-corrida. Dentre os aspectos inerentes à nutrição, o consumo alimentar logo após a corrida é crucial para repor os estoques de glicogênio e otimizar a recuperação muscular. A presente revisão teve o objetivo de descrever a importância da alimentação, hidratação e suplementação no pós-exercício para corredores de curta distância, apontando as principais estratégias nutricionais pós-competição encontradas na literatura. O levantamento de pesquisas publicadas foi realizado nas bases LILACS, PubMed e Google Acadêmico, utilizando os descritores “Ciências da Nutrição e do Esporte *OR Sports Nutritional Sciences*” AND “Corrida *OR Running*” AND “Atletismo *OR Track and Field*”, incluindo artigos publicados entre 2018 a 2025 em português e inglês. A estratégia nutricional pós-competição não deve ser encarada como um detalhe ou mera formalidade, mas como uma extensão do próprio treinamento. A alimentação, a hidratação e a suplementação pós-prova assumem papel estratégico de preparar o atleta para o próximo ciclo de treinamento. Quando bem planejada, a estratégia nutricional reduz o tempo de recuperação, melhora a adaptação fisiológica ao esforço e protege contra o desgaste cumulativo que, ao longo da temporada, pode comprometer o desempenho atlético.

Palavras-chave: Corrida. Atletismo. Nutrição

ABSTRACT

Short-distance races are track and field events contested by athletes known as sprinters. The athlete's nutritional planning is structured in several phases during the training period, which include training sessions, the immediate pre-competition phase, and post-race recovery. Among the key aspects of nutrition, food intake shortly after the race is crucial for replenishing glycogen stores and optimizing muscle recovery. The aim of this review was to describe the importance of post-exercise nutrition, hydration, and supplementation for short-distance runners, highlighting the main post-competition nutritional strategies found in the literature. The research survey was conducted using the LILACS, PubMed, and Google Scholar databases, with the descriptors "Sports Nutritional Sciences" AND "Running" AND "Track and Field," including articles published between 2018 and 2025 in Portuguese and English. Post-competition nutritional strategy should not be seen as a detail or mere formality, but rather as an extension of the training itself. Post-race nutrition, hydration, and supplementation play a strategic role in preparing the athlete for the next training cycle. When well planned, the nutritional strategy shortens recovery time, improves physiological adaptation to effort, and protects against cumulative fatigue, which over the course of the season, may impair athletic performance.

Keywords: Running. Athletics. Nutrition

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. MÉTODOS	12
3. REVISÃO DA LITERATURA	13
3.1 CARBOIDRATOS.....	14
3.2 PROTEÍNAS.....	15
3.3 LIPÍDIOS E MICRONUTRIENTES.....	15
3.4 HIDRATAÇÃO.....	16
3.5 SUPLEMENTAÇÃO.....	17
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18

1. INTRODUÇÃO

As corridas de curta distância são provas do atletismo com distâncias que variam entre 100 metros, 200 metros e 400 metros (Petris, 2016). É um exercício físico que mobiliza diversas valências fisiológicas fundamentais para o desempenho e a saúde, dentre as principais, destacam-se: resistência cardiorrespiratória, velocidade e coordenação motora (Andres, 2024).

A resistência cardiorrespiratória é essencial na corrida, especialmente em modalidades de longa duração. O treinamento aeróbico promove adaptações como aumento da taxa máxima de captação e utilização de oxigênio durante o exercício (VO_2 máx), maior densidade capilar e eficiência na utilização de oxigênio (O_2) pelos músculos, resultando em melhor desempenho e menor fadiga. Essas adaptações permitem que o corredor mantenha velocidades mais altas, com menor gasto energético (Andres, 2024).

A velocidade é uma valência crucial, especialmente em provas de curta distância. O desenvolvimento da força explosiva e da potência muscular, por meio de treinamentos específicos, é fundamental para melhorar o desempenho em *sprints* e acelerações. A flexibilidade adequada permite maior amplitude de movimento, reduzindo o risco de lesões e melhorando a eficiência da passada. Programas de treinamento que incluem alongamentos e exercícios de mobilidade são recomendados para corredores (Bangsbo, 2024).

A coordenação motora é vital para a execução eficiente dos movimentos durante a corrida. O treinamento neuromuscular, incluindo exercícios de propriocepção e técnica de corrida, pode aprimorar essa valência, resultando em melhor desempenho e menor risco de lesões (Andres, 2024).

Aliada com essas valências fisiológicas está a nutrição, que desempenha um papel fundamental na performance dos atletas de corrida. A nutrição esportiva, além de ser uma ciência, é uma estratégia poderosa que quando bem executada, se transforma em um plano personalizado, que alinha o tipo de esporte, a intensidade dos treinos e os objetivos individuais de cada atleta (UNICEP, 2023). Dentre os aspectos inerentes à nutrição, o consumo alimentar após a corrida é crucial para repor os estoques de glicogênio, bem como otimizar a recuperação muscular. O ideal é se alimentar dentro de uma janela de até 30 minutos após o exercício, priorizando alimentos ricos em proteínas e carboidratos. Além da alimentação, a hidratação é uma

questão essencial no pós-exercício (Einstein, 2018). Além da alimentação e da hidratação, Magalhães (2019) reforça que a suplementação após a corrida pode ser especialmente importante para repor os estoques de energia e reparar lesões musculares.

Diante desse contexto, o objetivo da presente revisão foi descrever a importância da alimentação, hidratação e suplementação no pós-exercício para corredores de curta distância, apontando as principais estratégias nutricionais encontradas na literatura.

2. MÉTODOS

Este trabalho tem como metodologia a revisão narrativa da literatura. O levantamento de pesquisas publicadas foi realizado nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde - LILACS; *National Library of Medicine* - PubMed e Google Acadêmico. Os estudos foram identificados utilizando os termos identificados nos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS) “Ciências da Nutrição e do Esporte *OR Sports Nutritional Sciences*” combinado ao operador booleano AND para os termos “Corrida *OR Running*” AND “Atletismo *OR Track and Field*”. Os critérios de inclusão dos estudos foram: artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre 2018 a 2025 que estavam no escopo da temática do estudo.

3. REVISÃO DA LITERATURA

Historicamente as corridas surgiram como meio de sobreviver, pois era necessário correr para caçar ou para fugir de animais. O que era fundamental na época não era a questão da velocidade, e sim quem corria por mais tempo, o que proporcionava uma boa resistência. O que ainda não era um esporte veio a ocorrer na Grécia antiga, onde haviam provas de corrida, nos Jogos Olímpicos da Antiguidade (Afonso, 2019).

Nas Olimpíadas Modernas de Atenas, em 1896, a modalidade de maratona olímpica começou, mas este nome só foi utilizado de fato nos Jogos de Londres, no ano de 1908. O primeiro atleta olímpico da modalidade foi Spiridon Louis (Afonso, 2019)

Vários são os benefícios da corrida para a saúde. Segundo Ribeiro (2024), a corrida proporciona o controle do apetite e do peso corporal, auxilia no sistema imunológico, no controle da pressão arterial, dos níveis de glicose, colesterol e triglicérides e do estresse, reduz o risco de câncer, aumenta a densidade óssea e melhora da função cerebral.

As corridas de curta distância, também conhecidas como provas de velocidade ou *sprints* englobam distâncias de 100m, 200m ou 400m. Essas provas exigem esforços máximos em períodos breves, demandando uma combinação de potência muscular, técnica refinada e preparação psicológica. Nos últimos anos, avanços significativos na fisiologia do exercício e nas metodologias de treinamento têm aprimorado o desempenho dos atletas nessas modalidades (Santiago, 2018).

O desempenho em *sprints* depende predominantemente dos sistemas energéticos anaeróbicos. Em distâncias como 100m e 200m, o sistema anaeróbico alático (ATP-CP) é o principal fornecedor de energia, enquanto nos 400m há uma contribuição significativa do sistema anaeróbico láctico, devido à maior duração do esforço (Borba; Lopes; Ferro, 2019).

Segundo Andres (2024), estudos recentes destacam a importância de treinos que estimulem ambos os sistemas energéticos. Por exemplo, o treinamento *fartlek*, que alterna intensidades durante a corrida, demonstrou melhorias na aptidão cardiovascular e na resistência à velocidade. Participantes que realizaram *fartlek* três vezes por semana, durante três meses, apresentaram melhorias significativas em comparação com corredores que não optam por essa estratégia.

A técnica de corrida também é crucial para o sucesso em *sprints*. A largada em bloco, a fase de aceleração e a manutenção da velocidade máxima são componentes técnicos que requerem treinamento específico. A biomecânica da corrida, incluindo a aplicação eficiente da força no solo e a postura corporal, influencia diretamente o desempenho. Além disso, métodos de treinamento que envolvem intervalos de corrida em diferentes intensidades, têm ganhado popularidade uma vez que esse método pode melhorar o desempenho em corridas de média distância, além de reduzir o estresse emocional (Bangsbo, 2024).

A preparação mental é tão vital quanto a preparação física para atletas de velocidade. Estratégias de visualização, controle da ansiedade e foco são essenciais para otimizar o desempenho em competições. A motivação intrínseca, associada a

metas pessoais e a busca por superação, sustenta o engajamento no treinamento e a resiliência diante de desafios. As corridas de curta distância continuam a evoluir com o apoio de pesquisas científicas. A integração de treinamentos que estimulam diferentes sistemas energéticos, o aprimoramento técnico e o fortalecimento psicológico são fundamentais para o sucesso dos atletas (Santiago, 2018).

As corridas de curta distância exigem esforços intensos e de curta duração, demandando não apenas treinamento físico, mas também estratégias nutricionais específicas para otimizar o desempenho e a recuperação dos atletas. A nutrição adequada desempenha um papel crucial na preparação, execução e recuperação dessas provas, influenciando diretamente a performance dos corredores (Silva et al., 2022).

A nutrição adequada é um componente essencial na preparação e desempenho de corredores de curta distância. A ingestão equilibrada de macronutrientes, a atenção aos micronutrientes, a hidratação adequada e, quando necessário, a suplementação, são estratégias que contribuem significativamente para a otimização da performance e a recuperação dos atletas. A implementação de um plano nutricional personalizado, alinhado às necessidades individuais e às demandas específicas das provas é fundamental para alcançar os melhores resultados (Bauce; Franken, 2021).

A recuperação nutricional após as corridas é fundamental para restaurar as reservas de energia, reparar os tecidos musculares e otimizar o desempenho em treinamentos subsequentes. A alimentação adequada no período pós-exercício desempenha um papel crucial nesse processo, influenciando diretamente a eficiência da recuperação e a prevenção de lesões (Lima et al., 2025). O período imediatamente após o exercício, conhecido como “janela de oportunidade”, é caracterizado por uma maior sensibilidade das células musculares à absorção de nutrientes (Lima et al., 2025).

3.1 CARBOIDRATOS

Os carboidratos são essenciais para reabastecer as reservas de glicogênio muscular e hepático consumidos durante a corrida. Consumir carboidratos dentro de 30 a 60 minutos após a corrida pode acelerar a reposição de glicogênio e auxiliar a síntese proteica muscular (SPM), otimizando a recuperação. A ingestão de 1,0 a 1,2

g/kg de peso corporal de carboidratos nas primeiras horas após o exercício é recomendada para otimizar a ressíntese de glicogênio (Lima, 2025).

3.2 PROTEÍNAS

A ingestão de proteínas de alta qualidade após o exercício fornece os aminoácidos necessários para a reparação e o crescimento muscular. Recomenda-se consumir cerca de 20 a 25 g de proteína nas refeições pós-exercício para maximizar a síntese proteica muscular (Dutra, 2024).

Os carboidratos são a principal fonte de energia para atividades de alta intensidade e curta duração. A ingestão adequada de carboidratos antes do treino ou competição é essencial para garantir reservas adequadas de glicogênio muscular, o que pode melhorar significativamente o desempenho. Estudos indicam que corredores que consomem refeições ricas em carboidratos 3 horas antes da corrida apresentam melhorias de até 20% na performance em comparação àqueles que não se alimentam adequadamente (Biesek; Alves; Guerra, 2022).

As proteínas são fundamentais para a recuperação muscular e a síntese de novas fibras musculares. A ingestão de proteínas após o exercício ajuda na reparação dos tecidos musculares danificados durante o esforço intenso. Além disso, uma dieta rica em proteínas contribui para a manutenção da massa muscular e prevenção de lesões (Dutra, 2024).

3.3 LIPÍDIOS E MICRONUTRIENTES

Embora frequentemente negligenciados, os lipídios desempenham um papel importante na dieta dos corredores. São fontes concentradas de energia e auxiliam na absorção de vitaminas lipossolúveis. Alimentos como abacate, nozes e peixes ricos em ômega-3 são recomendados para promover a saúde cardiovascular e reduzir processos inflamatórios (Silva et al., 2022)

As vitaminas e minerais são essenciais para diversas funções metabólicas que afetam diretamente o desempenho e a saúde do atleta. A deficiência de micronutrientes pode levar à fadiga, redução da performance e aumento do risco de lesões. Incluir alimentos ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios na dieta pós-exercício pode auxiliar na redução do estresse oxidativo e na inflamação

muscular causados pelo exercício intenso, promovendo uma recuperação mais rápida (Silva et al., 2022)

3.4 HIDRATAÇÃO

Incluir alimentos ricos em antioxidantes e compostos anti-inflamatórios na dieta pós-exercício pode auxiliar na redução do estresse oxidativo e na inflamação muscular. Frutas vermelhas, vegetais de folhas verdes, cúrcuma e gengibre são exemplos de alimentos que podem contribuir para uma recuperação mais eficiente. Uma hidratação adequada após o exercício físico é fundamental para restaurar o equilíbrio hidroeletrólítico e otimizar a recuperação muscular. Segundo Nascimento et al. (2019), a reposição de líquidos deve começar imediatamente após o término da atividade física, sendo ideal consumir cerca de 150% do peso corporal perdido em forma de líquidos nas primeiras seis horas. Isso porque, durante o exercício, o corpo pode perder grandes quantidades de água e eletrólitos, especialmente sódio, através do suor, o que pode prejudicar o desempenho em sessões subsequentes e afetar a termorregulação (Bauce; Franken,2021).

Uma estratégia eficaz consiste em ingerir bebidas que contenham eletrólitos e carboidratos, como as bebidas esportivas, pois além de reidratar, ajudam a repor as reservas de glicogênio muscular. Além disso, a inclusão de sódio nas bebidas favorece a retenção de líquidos e reduz a diurese pós-ingestão, otimizando a recuperação do volume plasmático (Santos et al., 2019).

Após a corrida, a reposição de líquidos e eletrólitos é vital para restaurar a homeostase corporal. A ingestão de bebidas que contenham eletrólitos, como sódio e potássio, auxilia na reidratação eficiente e na prevenção de condições como hiponatremia (níveis baixos de sódio no sangue) e câibras musculares. A ingestão de bebidas eletrolíticas após o exercício é mais eficaz na prevenção de câibras do que a ingestão de água pura, pois estas ajudam a repor os minerais perdidos e a manter o equilíbrio osmótico (Santos et al., 2019).

Portanto, a hidratação pós-exercício deve ser planejada considerando a quantidade de suor perdido, a composição da bebida ingerida e o tempo disponível para a recuperação antes da próxima sessão de exercício.

3.5 SUPLEMENTAÇÃO

Além da alimentação e da hidratação, a suplementação pode ser uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho dos corredores de curta distância. Suplementos como cafeína, creatina, beta-alanina e bicarbonato de sódio têm sido estudados por seus efeitos ergogênicos. A utilização desses suplementos deve ser feita de forma individualizada e sob orientação de profissionais especializados (Biesek; Alves; Guerra, 2022)

Os carboidratos pós-corrida, são importantes já que ocorre a depleção do glicogênio muscular, a ingestão. Dos carboidratos tem a função de facilitar a recuperação, e limita o dano muscular induzido pelo exercício, sendo então relevante nesta fase. A suplementação de proteína pós-corrida também é relevante para que a recuperação muscular, mas a eficácia e a quantidade ideal dependem de pessoa para pessoa (Biesek; Alves; Guerra, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A alimentação pós-competição representa um dos pilares fundamentais para a recuperação e o desempenho subsequente de corredores de curta distância. Este trabalho permitiu compreender que, embora o tempo de esforço seja relativamente breve, a intensidade das corridas de curta distância impõe ao organismo um estresse fisiológico significativo, exigindo estratégias nutricionais precisas no período de recuperação.

Observou-se que a reposição adequada de macronutrientes, especialmente carboidratos para restaurar o glicogênio muscular e proteínas para o reparo tecidual é essencial para otimizar a recuperação metabólica. Além disso, a ingestão de micronutrientes e compostos bioativos presentes em alimentos naturais, como antioxidantes e eletrólitos, mostrou-se importante na modulação da inflamação e na prevenção de lesões musculares induzidas pelo exercício de alta intensidade.

Mais do que restaurar o que foi perdido, a alimentação, a hidratação e a suplementação pós-prova assumem papel estratégico de preparar o atleta para o próximo ciclo de treinamento. Quando bem planejada, a estratégia nutricional reduz o tempo de recuperação, melhora a adaptação fisiológica ao esforço e protege contra o

desgaste cumulativo que, ao longo da temporada, pode comprometer o desempenho atlético.

Portanto, conclui-se que a estratégia nutricional pós-competição não deve ser encarada como um detalhe ou mera formalidade, mas como uma extensão do próprio treinamento. O cuidado com o que se consome nas horas seguintes à corrida é tão importante quanto a escolha do tênis ou a planilha de treinos. Essa abordagem integrada entre nutrição e desempenho físico é o que diferencia o corredor ocasional do atleta estrategicamente preparado.

REFERÊNCIAS

AFONSO, L. **Atletismo**. Brasil Escola, 2023. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/atletismo.htm>. Acesso em: 25/03/2025

ANDRES, Leandro Rubio. **Efeitos Do Treino De Força Na Economia De Corrida: Mecanismos E Adaptações Fisiológicas**. Revista Científica Acertte. [S. l.], v. 5, n. 2, p. e52218, 2024. Acesso em: 25/03/2025

BANGSBO, J. 10-20-30 exercise training improves fitness and health. **Eur J Sport Sci.**, v. 24, n. 8, p. 1162-1175, 2024. Acesso em: 25/03/2025

BAUCE, J.G.; FRANKEN, M. Hábitos de hidratação e perda hídrica na atividade física em crianças e adolescentes: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 15, n. 91, p. 161-172, 2021. Acesso em: 20/04/2025

BIESEK, S.; ALVES, L.A.; GUERRA, I. **Estratégia de nutrição e suplementação no esporte**. 4 ed. São Paulo: Manolo, 2022. Acesso em: 15/04/2025

BORBA, D.; LOPES, G.; FERRO, V. Sprints como atividade condicionante para aumentar o desempenho no salto em distância: um estudo experimental. **Rev Ed Física.**, v. 88, n. 2, p. 803-809, 2019. Acesso em: 25/03/2025

DUTRA, G. **Caracterização Proteômica Intracelular E Extracelular De Corynebacterium Glutamicum**. Universidade de Brasília, 2024. Disponível em: Acesso em: 15/04/2025

EINSTEN. **Alimentação e performance dos atletas**. Blog Einsten, 2018. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/alimentacao-pode-interferir-performance-atletas> Acesso em: 15/04/2025

LIMA, R.P. et al. A importância da ingestão dos carboidratos por atletas de alta performance em exercícios de endurance. **Research, Society and Development**, v. 14, n. 4, e1614448597, 2025. Acesso em: 15/04/2025

MAGALHÃES, M. **O Uso De Suplementos Alimentares Por Corredores De Rua: Em Diferentes Fases Da Preparação.** Trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal da Paraíba. UFP: 2019. Acesso em:15/04/2025

NASCIMENTO, M. et al. **Hydration status, sweating rate, heart rate and perceived exertion after running sessions in different relative humidity conditions: a randomized controlled trial.** Rev Bras Ciênc Esporte. 2020.

PETRIS, B.C. **Teoria e prática do atletismo.** 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Estácio, 2016. Acesso em: 20/04/2025

RIBEIRO, J. **Ciências e Olimpíadas: uma conexão inseparável.** SBPC, 2024. Disponível em: <https://portal.sbpcnet.org.br/noticias/editorial-ciencia-e-olimpiadas-uma-conexao-inseparavel/>. Acesso em:15/04/2025

SANTIAGO, P. **Estudos analisam corridas de curta, média e longa distância.** 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/estudos-analisam-corridas-de-curta-media-e-longa-distancia/>. Acesso em: 20/04/2025

SANTOS, A.M. et al. **Nível do estado de hidratação em corredores amadores de rua antes e após uma competição de 25km.** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 13, n. 80, p. 573-580, 2019. Acesso em: 28/04/2025.

SILVA, I. P. V.; CARVALHO, C. A.; PRUDÊNCIO, M. V.; SZMUCHROWSKI, L. A.; DRUMMOND, M. D. M. **Perfil nutricional e da composição corporal de atletas de atletismo / Nutritional and body composition profile of track and field athletes.** Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 11408–11423, 2022. Acesso em: 28/04/2025.

UNICEP. **Nutrição Esportiva.** Unicep, 2023. Disponível em: <https://www.unicep.edu.br/post/o-poder-da-nutricao-esportiva-no-desempenho-atletico>. Acesso em: 28/04/2025.