

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

EDUARDA DOS REIS SANTOS

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CORREDORES DE CURTA
DISTÂNCIA: ENFOQUE NO PRÉ-EXERCÍCIO**

VOLTA REDONDA - RJ

2025

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

**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CORREDORES DE CURTA
DISTÂNCIA: ENFOQUE NO PRÉ-EXERCÍCIO**

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

Acadêmica: Eduarda dos Reis Santos

Orientador: Prof. Dr. Elton Bicalho de Souza

VOLTA REDONDA - RJ

2025

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

S237r Santos, Eduarda dos Reis

Recomendações nutricionais para corredores de curta distância, enfoque no pré exercício. / Eduarda dos Reis Santos. – 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. Pré exercício. 3. Atletismo. 4. Corrida. I. Souza, Elton Bicalho de. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

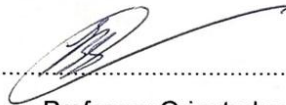
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:
**RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS PARA CORREDORES DE CURTA
DISTÂNCIA: ENFOQUE NO PRÉ-EXERCÍCIO**

Elaborado por Eduarda dos Reis Santos, 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

Marcelo Augusto Mendes da Silva, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda



Professora Avaliadora

Sandra Emilia Botelho, Mestranda, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à minha mãe, Fabiana Catarina dos Reis, por ser meu porto seguro, exemplo de força. À minha tia Vanusa, que esteve presente em todos os momentos, acima de tudo, a Deus, por ter guiado meus passos, concedido saúde, sabedoria e força para que eu pudesse alcançar mais esta conquista. A presença e o amparo de cada um foram fundamentais para a realização deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer e dedicar esta dissertação, primeiramente, a Deus, por nunca me desamparar e por ter me ajudado a superar as dificuldades ao longo desses quatro anos de graduação.

Agradeço, com todo o meu carinho, à minha mãe, Fabiana Catarina dos Reis, e às minhas tias, Vanusa Catarina dos Reis e Deigmar Catarina dos Reis, bem como a Paulo Henrique dos Santos Oliveira, que me incentivaram com apoio emocional e souberam compreender os momentos mais desafiadores dessa caminhada.

Também expresso minha gratidão ao meu orientador, Dr. Elton Bicalho, por sua paciência, orientação e constante incentivo ao longo de todo este processo.

“A mente que se abre a uma nova ideia jamais
voltará ao seu tamanho original “

Albert Einstein

RESUMO

As corridas de curta distância são provas do atletismo com distâncias que variam entre 100 metros, 200 metros e 400 metros. 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. A alimentação antes da corrida deve ser rica em carboidratos, moderada em proteínas e baixa em fibras e gorduras. Este trabalho é uma revisão narrativa da literatura, cujo objetivo foi descrever o impacto da nutrição no pré-exercício da corrida. O levantamento de pesquisas foi realizado nas bases de dados 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 em português e inglês entre 2016 a 2025. A nutrição pré-exercício, embora muitas vezes negligenciada em modalidades de curta duração, possui impacto significativo sobre o desempenho e a saúde dos atleta, e que a valorização desta pode representar a diferença entre uma performance mediana e uma corrida de alto rendimento, sendo recomendável a continuidade de estudos práticos e individualizados para o aprimoramento das estratégias alimentares no esporte de alta intensidade.

Palavras-chave: Corrida. Nutrição. Atletismo.

ABSTRACT

Short-distance running events are track and field competitions with distances ranging from 100 meters, 200 meters, and 400 meters. This physical activity engages various key physiological capacities essential for performance and health, among which cardiorespiratory endurance, speed, and motor coordination stand out. Pre-run nutrition should be high in carbohydrates, moderate in proteins, and low in fiber and fat. This work is a narrative literature review aimed at describing the impact of nutrition in the pre-exercise phase of running. The literature search was conducted in the LILACS, PubMed, and Google Scholar databases using the descriptors “Sports Nutritional Sciences” AND “Running” AND “Track and Field,” including articles published in Portuguese and English between 2016 and 2025. Pre-exercise nutrition, although often overlooked in short-duration events, has a significant impact on athletes’ performance and health. Giving proper attention to this aspect can make the difference between an average performance and high-level running. Therefore, continued practical and individualized studies are recommended to enhance nutritional strategies in high-intensity sports.

Keywords: Running. Nutrition. Athletics.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
2. MÉTODOS.....	12
3. REVISÃO DE LITERATURA	12
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
REFERÊNCIAS	16

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 (De Melo, 2022; Andres, 2025).

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, 2025).

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 (De Melo, 2022).

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, 2025).

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). Uma alimentação adequada permite o fornecimento satisfatório de energia, otimizando a recuperação muscular, prevenindo lesões, fortalecendo o sistema imunológico e promovendo a saúde geral do atleta. A alimentação pré-corrida, escopo do presente estudo, tem um

impacto significativo nos resultados da prova, contribuindo diretamente para o desempenho (Fiber, 2023).

A alimentação antes da corrida deve ser rica em carboidratos, moderada em proteínas e baixa em fibras e gorduras (UNICEP, 2023). Além da alimentação, os atletas devem cuidar da hidratação, além de verificar a necessidade da utilização de suplementos que possam auxiliar a aumentar a energia, melhorar a resistência e o foco (Ferreira et al., 2021; Rolim, 2023). Por todos esses motivos um atleta precisa tratar a sua nutrição com a mesma seriedade que os treinos, uma vez que a nutrição faz parte do resultado almejado, e o nutricionista esportivo pode desenvolver um plano alimentar focado no rendimento do atleta ao longo de toda a preparação. Isso implica ajustes na alimentação pré-corrida, tanto no período imediato quanto nos dias que antecedem a prova (Einstein, 2018). Diante do exposto o objetivo da presente revisão foi descrever o impacto da nutrição no pré-exercício da corrida.

2. MÉTODOS

O presente trabalho trata-se de uma revisão narrativa, com levantamento de pesquisas publicadas 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 para realização deste trabalho foram artigos nos idiomas português e inglês, publicados entre 2016 a 2025 que estivessem no escopo da temática do estudo.

3. REVISÃO DA LITERATURA

As corridas de curta distância são provas do atletismo disputadas por atletas conhecidos como velocistas. As competições profissionais geralmente acontecem em pistas de atletismo, com distâncias que variam entre 100 metros, 200 metros e 400 metros (Petris, 2016). Para obter um bom desempenho nessas provas, os atletas devem se atentar não só aos treinamentos e estratégias de recuperação, mas também

para a alimentação, hidratação e, quando necessária, a suplementação nutricional (Afonso, 2025).

Uma alimentação saudável e equilibrada é fundamental para o velocista, e deve ser planejada levando em consideração a quantidade e qualidade dos alimentos, os horários e as preferências alimentares. Porém, nem sempre é possível a adequação somente com a alimentação, sendo necessária a suplementação (Einstein, 2018). A nutrição desempenha um papel vital na recuperação muscular, no fornecimento de energia e na manutenção do peso corporal que otimize a mecânica e reduza o impacto e, conseqüentemente, o risco de lesões. Nutricionistas esportivos colaboram com a performance dos atletas ao desenvolverem planos alimentares personalizados, que atendam às suas necessidades específicas (Sttelin, 2023).

O planejamento nutricional do atleta é estruturado em várias fases durante o período de treinamento, que incluem: a fase pré-exercício, o intra e o pós-exercício, sendo importante frisar que velocistas não realizam o intra, em razão da atividade ser realizada em um curto período de tempo (Rojas, 2019). Cada uma dessas fases requer uma preparação nutricional específica, abrangendo alimentação, hidratação e suplementação voltadas para as necessidades de cada etapa. Os carboidratos, por exemplo, são a principal fonte de energia para o corpo, enquanto as proteínas são fundamentais para a reparação muscular (Sttelin, 2023).

A estratégia nutricional pré-corrída tem um papel estratégico para maximizar o desempenho, garantir a manutenção dos níveis de energia, e prevenir desconfortos gastrointestinais (Instituto Reaction, 2022). A escolha correta dos alimentos deve considerar fatores como o intervalo de tempo antes da atividade, bem como a intensidade do exercício (Machado; Gomes, 2021). Uma dieta equilibrada, rica em carboidratos complexos, proteínas, lipídios saudáveis, vitaminas e minerais, aliada à hidratação adequada, é fundamental para otimizar os resultados na corrida. Além disso, a atenção à saúde mental, por meio de uma alimentação rica em nutrientes que favorecem o equilíbrio emocional, contribui para a motivação e a consistência nos treinos (Laguna; Cardoso; Vechi, 2023).

De acordo com Pereira e Silva (2020), o consumo de 1 a 4g/kg de carboidratos entre 1 a 4 horas antes da corrida pode otimizar os estoques de glicogênio muscular e hepático, retardando a fadiga. Esse consumo pode ser alcançado com uma alimentação que contenha pães, arroz, macarrão, batata, frutas e outras fontes

alimentares de carboidrato. É importante destacar que alimentos com alto teor de fibras, como cereais integrais, leguminosas e vegetais crucíferos podem causar gases e desconfortos gastrointestinais durante a prática. Portanto, como reforçam Costa e Vieira (2022), recomenda-se evitar alimentos com elevado teor de fibras e gorduras na refeição pré-corrída, proporcionando melhor digestão e conforto intestinal.

Embora as proteínas sejam importantes para a síntese proteica muscular (SPM), seu excesso antes da corrida pode retardar a digestão e gerar desconforto. Segundo Machado e Gomes (2021) a proteína deve ser consumida em quantidades moderadas no pré-exercício e, quando consumidas, deve ser respeitado um intervalo satisfatório para a digestão.

O consumo de gorduras deve ser evitado em períodos próximos ao início do exercício, pois retarda o esvaziamento gástrico e reduz o índice glicêmico da refeição (Costa; Vieira, 2022). Quando ingeridas, é interessante priorizar a ingestão de lipídios insaturados, que irão contribuir para a absorção de vitaminas lipossolúveis, fornecer energia para sustentar o exercício, se ele se prolongar, além de contribuir para a saúde mental dos corredores, como é o caso do ômega-3 (Miranda, 2024). Vitaminas do complexo B e antioxidantes ajudam a equilibrar os neurotransmissores, impactando positivamente o humor e a motivação (Laguna; Cardoso; Vechi, 2023).

A hidratação adequada é um dos fatores mais importantes para o desempenho dos corredores, impactando diretamente a capacidade de manter a intensidade do exercício, além de prevenir problemas de saúde como a desidratação e a hiponatremia. Lima et al. (2023) recomendam a ingestão entre 400 a 600 ml de água cerca de duas horas antes da corrida, sendo uma quantidade que otimiza o desempenho e previne a desidratação. Já Pereira e Silva (2020) recomenda que o corredor consuma de 5 a 10 ml/kg de peso corporal cerca de quatro horas antes da corrida, garantindo assim uma adequada hidratação, além de permitir que o organismo processe e elimine o excesso de líquido, prevenindo desconforto abdominal ou a vontade de urinar durante o exercício (Lima et al., 2023).

A suplementação nutricional antes das corridas tem como objetivo principal otimizar o desempenho esportivo, preservar os estoques de energia e retardar a fadiga. A escolha dos suplementos que podem ser utilizados deve levar em consideração a duração do exercício, a intensidade da corrida e as necessidades

individuais do atleta. Conforme visto anteriormente, o consumo de carboidratos antes da corrida é uma das estratégias mais reconhecidas para melhorar o desempenho. Suplementos como maltodextrina, dextrose, ou bebidas esportivas são comumente utilizadas nesse contexto (Pereira; Silva, 2020).

Outro suplemento muito utilizado por corredores é a cafeína. Mesmo utilizada por corredores de longa distância, Machado e Gomes (2021) descrevem que a ingestão de 3 a 6 mg/kg em cerca de 60 minutos antes da corrida pode melhorar a performance, reduzir a percepção de esforço e aumentar a concentração.

A beta-alanina é utilizada como um tamponante, devido a sua contribuição para o aumento dos níveis de carnosina. Seu principal efeito ergogênico está associado a exercícios de alta intensidade, o que pode beneficiar corredores em provas curtas e intensas, evitando a acidose muscular e a fadiga. Recomenda-se o consumo de 3 a 6 g/dia, sendo utilizada de forma crônica (Naderi et al., 2016; Lima et al., 2023).

Tradicionalmente associada a atividades de força e potência, a creatina pode ser muito útil para corredores, especialmente aqueles que participam de provas curtas ou intensas, além de treinos intervalados (Costa; Vieira, 2022). Naderi et al. (2016) afirmam que a suplementação crônica de 3 a 5 g/dia com creatina proporciona maior ressíntese de adenosina trifosfato (ATP), favorecendo o desempenho nesse contexto.

Por fim a suplementação com nitrato, especialmente por meio do consumo do suco de beterraba. A ingestão de aproximadamente 5 a 9 mmol de nitrato tem se mostrado eficaz na melhora da eficiência energética. Quando consumido cerca de 120 a 150 minutos antes do treino, o nitrato é convertido a nitrito e, por seguinte, a óxido nítrico, promovendo maior economia de oxigênio, o que pode beneficiar o desempenho nas corridas (Naderi et al., 2016).

Cada organismo responde de forma única à alimentação pré-exercício, portanto as estratégias precisam ser treinadas. Lima et al. (2023) aconselham que as estratégias de alimentação devem ser testadas nos treinos, e nunca em dias de competição, para evitar efeitos adversos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nutrição pré-corrida exerce papel fundamental no desempenho e na saúde dos corredores. Quando bem planejadas, as estratégias nutricionais (alimentação,

hidratação e suplementação) contribuem para a otimização dos estoques de glicogênio, previne desconfortos gastrointestinais, e é fundamental para otimizar a performance física e mental.

A ingestão de 1 a 4 g/kg de carboidratos entre 1 a 4 horas antes do exercício permite a manutenção de níveis adequados de glicogênio muscular e hepático. A ingestão de proteínas deve ser moderada, respeitando o tempo de digestão. Os lipídios e as fibras devem ser evitados para evitar a redução do índice glicêmico, bem como evitar desconforto gastrointestinal.

A hidratação deve ser iniciada com ingestão entre 400 a 600 ml de água cerca de 2 horas antes da corrida, ou de 5 a 10 ml/kg de peso corporal até 4 horas antes. Em relação à suplementação, destacam-se os carboidratos, cafeína, beta-alanina, creatina e nitrato. Acerca dos carboidratos a maltodextrina, dextrose ou bebidas esportivas para o fornecimento rápido de energia. O consumo de 3 a 6 mg/kg cafeína em até 60 minutos antes da corrida ajuda a melhorar a performance, foco e a resistência. A beta-alanina consumida de forma crônica, atua como tamponante muscular, favorecendo corridas de alta intensidade. A creatina consumida de forma crônica, em doses de 3 a 5 g/dia auxilia na ressíntese de ATP, sendo útil para sprints e treinos intervalados. Já o nitrato, presente no suco de beterraba, quando consumido entre 5 a 9 mmol de 120 a 150 minutos antes da corrida auxilia na melhora da eficiência energética, e reduz o custo de oxigênio.

É importante ressaltar que cada pessoa responde de forma diferente às estratégias nutricionais. Por isso é fundamental que essas abordagens sejam testadas previamente durante os treinos.

REFERÊNCIAS

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

ANDRES, L.R. Efeitos do treino de força na economia de corrida: mecanismos e adaptações fisiológicas. **Revista Científica Acerte**, v. 5, n. 2, p. e52218, 2025.

COSTA, A. C.; VIEIRA, F. S. Nutrição no esporte de Endurance: da teoria à prática.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 16, n. 98, p. 845–856, 2022.

DE MELLO, F. L. Efeitos do treinamento funcional de alta intensidade sobre as valências físicas de adolescentes entre 12 e 15 anos. **Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física**, v. 9, n. 1, 27-41, 2022.

EINSTEN. Alimentação e performance dos atletas. **Blog Einsten**, 2018. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/alimentacao-pode-interferir-performanceatletas>. Acesso em: 17/0/2025.

FERREIRA, R.C.A. et al. O uso de suplemento pré-treino que contém um derivado anfetaminico e seus efeitos sobre o desempenho físico. **Rev Bras Med Esporte**, v. 27, n. 2, 2021.

FIBER. Nutrição no atletismo. **Blog Fiber**, 2023. Disponível em: <https://www.fiberoficial.com.br/blogs/nutricao/nutricao-na-atletismo-alimentacaoestrategica-para-o-alto-desempenho#:~:text=1.-,A%20Import%C3%A2ncia%20da%20Nutri%C3%A7%C3%A3o%20no%20Atletismo,a%20sa%C3%BAde%20geral%20do%20atleta>. Acesso em 26/03/2025

INSTITUTO REACTION. O poder da nutrição esportiva. **Reaction Instituto**, 2022. Disponível em: <https://www.institutoreaction.com.br/artigos/nutricao-especifica-paracorredores-de-longa-distancia-como-maximizar-a-energia-e-a-recuperacao/>. Acesso em 26/03/2025

LAGUNA, A.B.; CARDOSO, E.D.; VECHI, G. Perfil nutricional e análise do consumo alimentar de corredores de uma cidade do Vale do Itajaí-SC. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 17, n. 103, p. 144-152, 2023.

LIMA, R. P. et al. Estratégias nutricionais para performance em corridas de longa distância. **Revista de Nutrição e Saúde**, v. 12, n. 1, p. 34-45, 2023.

MACHADO, R.M.; GOMES, A.C. Alimentação antes do exercício: recomendações práticas para atletas amadores e profissionais. **Journal of Sport and Health Science**, v. 10, n. 2, p. 145-152, 2021.

MIRANDA, D. **Como a Alimentação e Saúde Impactam na Performance dos Corredores**. 2024. Disponível em: <https://corridamiranda.com.br/como-a-alimentacao-e-saude-impactam-na-performance-dos-corredores/>. Acesso em: 25/04/2025.

NADERI, A. et al. Timing, optimal dose and intake duration of dietary supplements with evidence-based use in sports nutrition. **J Exerc Nutrition Biochem.**, v. 20, n. 4, p. 112, 2016.

PEREIRA, L.A.; SILVA, D.C. Impacto da refeição pré-exercício no desempenho de corredores de resistência. **Revista Brasileira de Ciência do Esporte**, v. 42, n. 4, p. 387-396, 2020.

PETRIS, B.C. **Teoria e prática do atletismo**. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora Estácio, 2016.

ROJAS, P.N.C. **Aspectos pedagógicos do atletismo**. 1. ed. Curitiba: Intersaberes, 2019.

ROLIM, L. **Hidratação antes, durante e depois da corrida: o guia completo**. 2023. Disponível em: <https://vntrainer.com.br/hidratacao-corrída-guia-completo/>. Acesso em: 30/04/2025.

STELLIN, D. **Performance Esportiva**. 2023. Disponível em: <https://drdanielstellin.com.br/medicina-integrativa/performanceesportiva/#:~:text=de%20maneira%20individualizada.-,Dieta%20adequada%20e%20equilibrada,profissional%20da%20%C3%A1rea%20de%20Nutrologia>. Acesso em: 25/04/2025

UNICEP. **Nutrição Esportiva**. Unicep, 2023. Disponível em:

<https://www.unicep.edu.br/post/o-poder-da-nutricao-esportiva-no-desempenhoatletico>. Acesso em 15/04/2025