Nutrição para Iniciantes na Corrida: Estratégias para Melhorar a Performance e Prevenir a Fadiga Precoce

Autor(res)

Rhilary De Moura Ribeiro Leal
João Vitor Lopes Dos Santos
Maria Clara Moreira Domingues

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE TAUBATÉ

Introdução

A corrida consolidou-se nas últimas décadas como uma das práticas esportivas mais acessíveis e populares, trazendo benefícios que vão da melhora cardiorrespiratória ao bem-estar psicológico. Contudo, para iniciantes, a falta de planejamento pode gerar limitações de desempenho e fadiga precoce, comprometendo a continuidade da prática. Nesse cenário, a nutrição assume papel essencial, ao fornecer energia, acelerar a recuperação muscular e prevenir lesões. Apesar da relevância do tema, muitas pesquisas concentram-se em atletas de alto rendimento, deixando lacunas sobre as necessidades de corredores iniciantes. Assim, compreender como a ingestão equilibrada de macro e micronutrientes, aliada à hidratação, impacta no rendimento e na saúde desses praticantes torna-se fundamental. Diante disso, a pesquisa busca responder: quais os efeitos da alimentação planejada na resistência e na prevenção da fadiga precoce em iniciantes?

Objetivo

A corrida consolidou-se nas últimas décadas como uma das práticas esportivas mais acessíveis e populares, promovendo benefícios que vão desde a melhora cardiorrespiratória até o bem-estar psicológico. Entretanto, para iniciantes, a falta de planejamento adequado pode levar a limitações de desempenho e fadiga precoce, impactando diretamente a continuidade da prática. Nesse contexto, a nutrição surg

Material e Métodos

Este estudo caracterizou-se como revisão bibliográfica qualitativa e descritiva. Foram selecionados artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, disponíveis em bases como Google Acadêmico, SciELO, PubMed e Periódicos CAPES. Critérios de inclusão englobaram estudos completos que relacionassem nutrição e corrida em iniciantes. Trabalhos em formato de resumos, cartas ou sem embasamento científico foram excluídos.

Os descritores utilizados incluíram “nutrição esportiva”, “corrida para iniciantes”, “fadiga precoce”, “macronutrientes”, “micronutrientes” e “estratégias nutricionais”. A análise foi interpretativa, buscando identificar convergências e lacunas na literatura, de modo a fornecer subsídios para a prática esportiva e para futuras pesquisas na área.

Resultados e Discussão

A revisão mostrou que o consumo adequado de macronutrientes é essencial ao desempenho de iniciantes. Os carboidratos foram apontados como principal fonte energética, recomendando-se os de baixo índice glicêmico antes dos treinos e os de alto índice no pós, para otimizar energia e reposição de glicogênio. Proteínas de alto valor biológico são vitais para reparo muscular, enquanto gorduras insaturadas fornecem energia complementar e auxiliam na absorção de vitaminas. Micronutrientes como ferro, magnésio e vitaminas do complexo B destacaram-se no metabolismo energético e transporte de oxigênio, cujas deficiências estão ligadas à fadiga, sobretudo em mulheres. A hidratação foi determinante na prevenção de cãibras, desidratação e queda de rendimento. A periodização nutricional mostrou-se eficaz ao alinhar dieta e treinos, favorecendo recuperação. O acompanhamento profissional é indispensável para individualizar estratégias e garantir adesão segura.

Conclusão

Conclui-se que a nutrição é determinante para o desempenho e a segurança de corredores iniciantes. O equilíbrio entre carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis e micronutrientes, aliado à hidratação e à periodização nutricional, otimiza a performance, reduz a fadiga e favorece a recuperação muscular. O acompanhamento profissional é essencial para personalizar estratégias, tornando a nutrição pilar de saúde e bem-estar na corrida.

Referências

BURKE, L.; DEAKIN, V. Nutrição esportiva: um manual para atletas e profissionais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

COSTA, J. R.; MENDES, R. M. Corrida de rua: adesão, motivação e desafios de iniciantes. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 24, n. 3, p. 33–41, 2019. Disponível em: https://rbafs.org.br/. Acesso em: 10 maio 2025.

FREITAS, R. L.; GUIMARÃES, F. A. O impacto dos alimentos ultraprocessados no desempenho de praticantes de corrida. Revista de Nutrição Funcional, v. 12, n. 2, p. 45–53, 2019.

GOMES, W. A. et al. Composição corporal e consumo alimentar de praticantes de corrida de rua iniciantes e avançados. Revista de Educação Física, v. 28, n. 2, p. 98–107, 2017.

JEUKENDRUP, A. Periodized nutrition for athletes. Sports Medicine, v. 47, n. 1, p. 51–63, 2017.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 9. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.