



Carboidrato: Fonte de Energia no Esporte Endurance

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Rogério Fernandes De Carvalho

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Este trabalho apresenta uma revisão de literatura sobre a suplementação de carboidratos em esportes de Endurance, analisando a importância desse macronutriente como fonte principal de energia durante exercícios de longa duração. O objetivo foi compreender os efeitos da suplementação de carboidratos no desempenho esportivo, conhecendo seus benefícios, as necessidades de consumo e suas formas de ingestão antes, durante e após a prática de atividades de resistência. Com isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica qualitativa e descritiva em artigos científicos, livros e periódicos publicados nos últimos anos, selecionados em bancos de dados como Google Acadêmico, SciELO, PubMed, RBNE e Periódicos CAPES, utilizando descritores em português e inglês. O resultado das evidências confirmou que a suplementação de carboidratos é decisiva para prolongar o tempo até a fadiga, melhorar a recuperação e aumentar a disponibilidade energética, existindo ainda divergências quanto a quais diretrizes seguir sobre as quantidades ideais, momentos de ingestão e às combinações mais eficazes. Levando a uma prescrição individualizada, considerando fatores como modalidade, intensidade, tolerância intestinal e estado nutricional do atleta. Conclui-se que, os carboidratos desempenham um papel fundamental na conservação da performance durante exercícios prolongados, mas sugere novas investigações, possibilitando assim estratégias mais eficientes na nutrição esportiva.