REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

EFEITOS DAS ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NA PERFORMANCE ESPORTIVA EM PESSOAS PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA: REVISÃO INTEGRATIVA

EFFECTS OF NUTRITIONAL STRATEGIES ON SPORTS PERFORMANCE IN ROAD RUNNERS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Ciências da Saúde • 02/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/793468178

Ana Késia Santos da Silva[1]

Francilene Gomes do Nascimento[2]

RESUMO

A corrida de rua apresenta demandas fisiológicas e energéticas que tornam as estratégias nutricionais relevantes para o desempenho esportivo, embora seus efeitos possam variar conforme a intervenção, as características dos praticantes e as condições do exercício. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas sobre os efeitos das estratégias nutricionais na performance esportiva em pessoas praticantes de corrida de rua. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, com buscas nas bases PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando artigos científicos originais publicados entre 2017 e agosto de 2026. Foram identificados 1.581 registros e, após a aplicação dos critérios de elegibilidade, nove estudos foram incluídos na revisão. Os resultados demonstraram efeitos favoráveis do consumo de carboidratos, da suplementação de nitrato e da cafeína em determinados desfechos de desempenho, enquanto as intervenções envolvendo proteínas e alimentos ricos em compostos bioativos apresentaram resultados mais variáveis. No estudo sobre hidratação, não foram observadas diferenças significativas entre as estratégias avaliadas. Concluiu-se que os efeitos das estratégias nutricionais variam conforme a intervenção, o protocolo de exercício, os desfechos analisados e as características dos praticantes, não sendo possível estabelecer uma estratégia nutricional única ou superior para todos os corredores.

Palavras-chave: Corrida de rua; Nutrição esportiva; Desempenho esportivo; Estratégias nutricionais.

ABSTRACT

Road running imposes physiological and energy demands that make nutritional strategies relevant to sports performance, although

their effects may vary according to the intervention, runners' characteristics, and exercise conditions. This study aimed to analyze the scientific evidence on the effects of nutritional strategies on sports performance in road runners. A descriptive integrative literature review was conducted using PubMed/MEDLINE, the Scientific Electronic Library Online (SciELO), and the Virtual Health Library (VHL), considering original scientific articles published between 2017 and August 2026. A total of 1,581 records were identified, and nine studies were included after applying the eligibility criteria. The results showed favorable effects of carbohydrate intake, nitrate supplementation, and caffeine on specific performance outcomes, whereas interventions involving protein and foods rich in bioactive compounds showed more variable results. In the study addressing hydration, no significant differences were observed among the strategies evaluated. It was concluded that the effects of nutritional strategies vary according to the intervention, exercise protocol, outcomes analyzed, and runners' characteristics, making it impossible to establish a single or superior nutritional strategy for all runners.
Keywords: Road running; Sports nutrition; Sports performance; Nutritional strategies.

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua é uma modalidade esportiva que vem apresentando aumento no número de praticantes, sendo associada tanto aos benefícios para a saúde quanto à facilidade de acesso à prática (Cecim *et al.,* 2020). Entre corredores brasileiros há existência de diferentes perfis e propósitos entre os praticantes, incluindo aqueles voltados à competição e ao rendimento e aqueles que

buscam benefícios relacionados à saúde e à qualidade de vida (Thuany, Gomes e Almeida, 2020).

Segundo Jones *et al.* (2021), ao avaliarem corredores de elite em ritmo correspondente a uma maratona de duas horas, demonstraram elevada demanda fisiológica, especialmente quanto ao consumo de oxigênio necessário para sustentar essa intensidade de corrida. Em corredores de endurance, Rauch *et al.* (2022) observaram alterações na disponibilidade de glicose e na oxidação de carboidratos e gorduras durante o exercício prolongado. O estudo demonstrou a utilização simultânea de carboidratos e gorduras como substratos durante o exercício prolongado, mesmo com oferta de carboidratos durante a corrida.

A partir dessas demandas, o planejamento nutricional integra a preparação do corredor, contribuindo para adequar a ingestão de energia e nutrientes às necessidades do treinamento e da competição. Entre atletas de média e longa distância, observa-se a adoção de práticas nutricionais de acordo com a carga de treinamento, com atenção à alimentação antes e após sessões importantes (Heikura; Stellingwerff; Burke, 2018).

As estratégias nutricionais aplicadas à corrida incluem o consumo de carboidratos, estratégias voltadas à recuperação pós-exercício e o manejo da hidratação. Em corredores de rua, Cruz *et al.* (2019) encontraram menor atividade de creatina quinase 24 horas após a suplementação com açaí, indicando alteração em um marcador relacionado ao dano muscular. Quanto à hidratação, Diniz *et al.* (2025) não observaram diferenças significativas nos parâmetros de hidratação entre o tereré e o tereré descafeinado, sendo que ambas

as bebidas mantiveram os corredores em bom estado de hidratação após o exercício.

Apesar das evidências sobre estratégias nutricionais aplicadas ao esporte, sua utilização na prática pode variar conforme as escolhas e o comportamento alimentar dos praticantes. Reinhard e Galloway (2022) verificaram em 1.081 atletas de endurance, que 67,6% utilizavam a própria percepção para determinar a ingestão de carboidratos durante o treinamento, enquanto apenas 21,6% utilizavam cálculos de gramas de carboidrato por hora. Entre corredores de rua brasileiros, Pera e Stefani (2026) identificaram associação entre qualidade da alimentação, comportamento alimentar e ocorrência de sintomas gastrointestinais.

Nesse cenário, investigar as estratégias nutricionais utilizadas por praticantes de corrida de rua mostra-se relevante diante das demandas impostas pelo exercício e das dificuldades relacionadas à aplicação dessas estratégias. Além disso, a análise dessas práticas permite identificar as condutas respaldadas pela literatura e os aspectos que ainda necessitam de maior atenção, contribuindo para uma compreensão mais adequada da relação entre nutrição e desempenho esportivo.

Dessa forma, a literatura apresenta diferentes abordagens nutricionais aplicadas à corrida, com resultados que variam conforme a estratégia investigada, as características dos participantes e as condições do exercício. A análise conjunta dessas evidências pode contribuir para compreender a relação entre as estratégias nutricionais e a performance esportiva, bem como as limitações existentes em sua aplicação. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas acerca dos

efeitos das estratégias nutricionais na performance esportiva em pessoas praticantes de corrida de rua, por meio de uma revisão integrativa da literatura.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar as evidências científicas acerca dos efeitos das estratégias nutricionais na performance esportiva em pessoas praticantes de corrida de rua. Esse tipo de revisão permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado tema, contribuindo para a compreensão do conhecimento científico disponível. Conforme Mendes, Silveira e Galvão (2008), a revisão integrativa possibilita a síntese de estudos publicados e a incorporação de evidências científicas à prática.

Para orientar a elaboração da questão norteadora, utilizou-se a estratégia PICo, na qual P (População) correspondeu aos praticantes de corrida; I (Interesse), às estratégias nutricionais; e Co (Contexto), à performance esportiva relacionada à corrida. Com base nesses componentes, formulou-se a seguinte questão norteadora: quais são as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos das estratégias nutricionais na performance esportiva em pessoas praticantes de corrida de rua?

A busca dos estudos foi realizada nas bases de dados PubMed/MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), entre os dias 15 e 17 de setembro de 2026. Foram utilizados descritores e palavras-chave relacionados à população estudada; às estratégias nutricionais e à performance

esportiva; em português e inglês; Entre os termos empregados; destacaram-se “corrida de rua”; “corrida”; “nutrição esportiva”; “estratégias nutricionais”; “desempenho esportivo”; “carboidratos”; “hidratação” e “suplementação”; além de seus correspondentes em inglês; como “running”; “road running”; “sports nutrition”; “nutritional strategies”; “sports performance”; “carbohydrate”; “hydration” e “supplementation”; Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR; conforme as características de cada base de dados.

Foram incluídos artigos científicos originais publicados entre 2017 e agosto de 2026, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que investigaram corredores recreacionais ou treinados em protocolos de corrida aplicáveis ao contexto da corrida de rua. Os estudos deveriam avaliar estratégias nutricionais relacionadas ao desempenho esportivo, à capacidade de exercício, à recuperação ou a respostas fisiológicas pertinentes aos desfechos investigados. Foram consideradas intervenções envolvendo carboidratos, proteínas, hidratação, cafeína, nitrato, alimentos e bebidas com potencial ergogênico, entre outras estratégias nutricionais aplicadas a corredores.

Foram excluídos estudos duplicados, artigos sem acesso ao texto completo, pesquisas que não respondessem à questão norteadora, estudos realizados exclusivamente com outras modalidades esportivas e trabalhos que não avaliassem estratégias nutricionais relacionadas aos desfechos de interesse. Também foram excluídos artigos de revisão, revisões sistemáticas, revisões integrativas, metanálises, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses e outros

documentos que não correspondessem a artigos científicos originais publicados em periódicos.

A seleção dos estudos ocorreu em etapas. Inicialmente, foram identificados os registros nas bases de dados consultadas, seguidos da identificação e remoção das duplicidades. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para verificar a pertinência dos estudos em relação à questão norteadora e aos critérios de elegibilidade. Os artigos potencialmente relevantes foram avaliados na íntegra, a fim de confirmar sua adequação aos critérios de inclusão e exclusão. Ao final, foram selecionados os estudos que atenderam aos critérios estabelecidos e que compuseram a síntese da revisão integrativa.

Para a extração e organização dos dados, foram consideradas as seguintes informações: autor, ano de publicação, local de realização, título, objetivo, população estudada e principais resultados. Os dados foram organizados em quadro sinóptico e analisados de forma descritiva e comparativa, buscando caracterizar os estudos incluídos e identificar convergências e divergências entre os achados relacionados ao desempenho esportivo, à recuperação e às respostas ao exercício.

Foi utilizada uma ferramenta de inteligência artificial (ChatGPT, desenvolvida pela OpenAI) como recurso de apoio no aprimoramento das estratégias de busca, na organização preliminar dos registros e na revisão linguística do manuscrito. As informações e sugestões geradas foram conferidas pelos autores mediante consulta às fontes e aos documentos originais. As decisões metodológicas, a seleção dos estudos, a análise e interpretação dos

resultados e a elaboração do conteúdo final permaneceram sob responsabilidade dos autores.

Por se tratar de uma revisão integrativa da literatura, o estudo não envolveu coleta direta de dados com seres humanos, intervenção ou contato direto com participantes. A pesquisa foi desenvolvida a partir de informações provenientes de artigos científicos publicados.

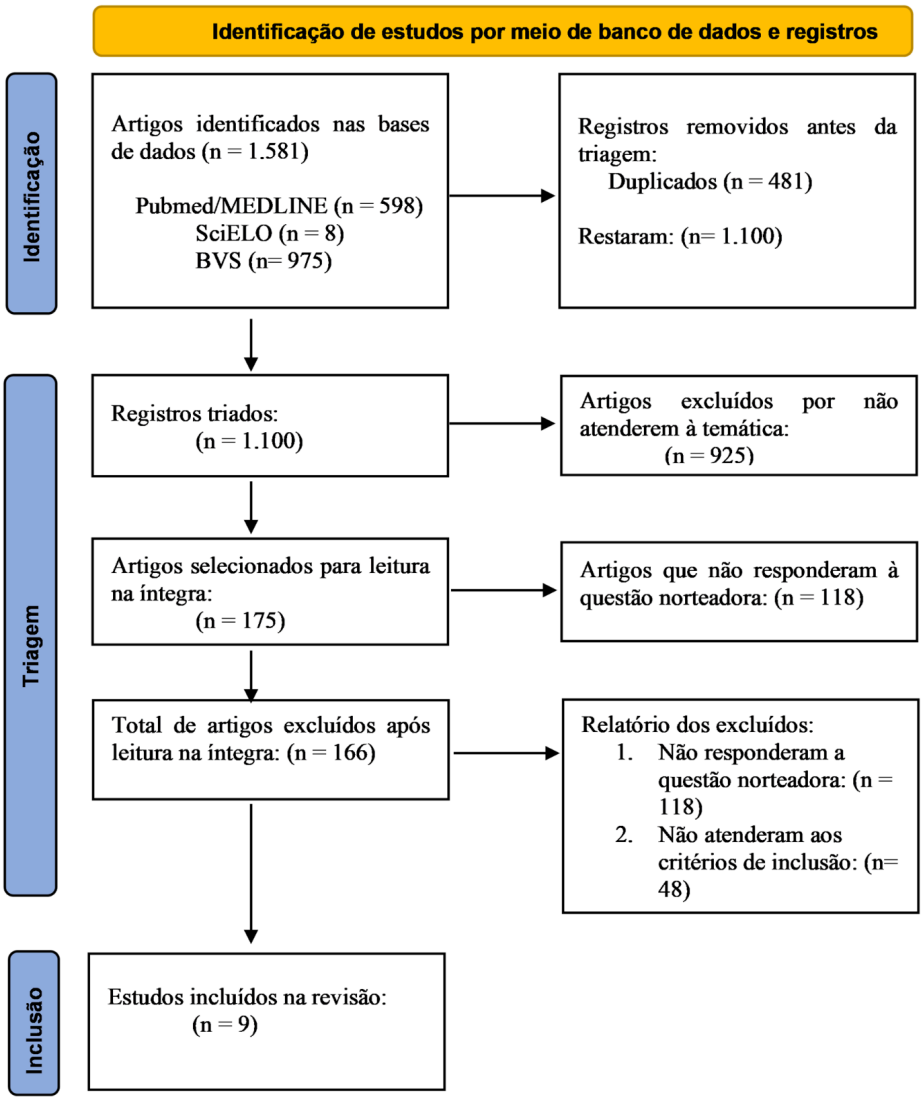
3. RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou na identificação de 1.581 estudos, distribuídos entre PubMed/MEDLINE (598), Biblioteca Virtual em Saúde (975) e SciELO (8). Após a remoção de 481 registros duplicados, permaneceram 1.100 estudos para a etapa de triagem.

Na triagem dos títulos e resumos, 925 registros foram excluídos por não apresentarem relação direta com a temática proposta. Dessa forma, 175 artigos foram selecionados para avaliação na íntegra. Nessa etapa, 166 artigos foram excluídos: 118 por não responderem à questão norteadora e 48 por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos.

Ao final do processo de seleção, 9 estudos foram incluídos na presente revisão. O detalhamento das etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos está apresentado no fluxograma da Figura 1.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos conforme critérios de inclusão e exclusão. Imperatriz - MA, 2026.



Fonte: Adaptado do PRISMA 2020 (Page *et al.*, 2021).

Com o objetivo de facilitar a compreensão e a análise das informações referentes aos estudos selecionados, foi elaborado o Quadro 1, no qual estão apresentadas as principais características dos nove artigos incluídos na revisão.

Quadro 1. Caracterização dos estudos incluídos sobre os efeitos das estratégias nutricionais na performance esportiva em pessoas praticantes de corrida de rua.

AUTOR/ANO/LOCAL	TÍTULO	OBJETIVO	POPULAÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Gui et al. (2017) –	Effect of protein and	Comparar os efeitos de	11 corredoras recreacionai	A solução de carboidrato e

Hong Kong	carbohydrate solutions on running performance and cognitive function in female recreational runners	soluções de carboidrato e proteína sobre o desempenho em corrida de 21 km.	s de endurance.	eletrólitos melhorou o tempo nos 21 km, enquanto a adição de proteína não proporcionou benefício adicional.
Cruz et al. (2019) – Aracaju, Sergipe, Brasil	Efeitos da suplementação crônica de açaí sobre danos musculares em corredores de rua	Avaliar os efeitos da suplementação de açaí sobre o dano muscular após corrida de 10 km.	14 corredores de rua homens, sendo 8 no grupo açaí e 6 no controle.	O consumo de 200 g/dia de açaí por 25 dias reduziu os níveis de CK 24 horas após a corrida de 10 km, sem alterar a percepção de esforço.
Santana *et al.* (2019) – São Paulo, Brasil	Nitrate Supplementation Combined with a Running Training Program Improved Time-Trial Performance in Recreationally Trained Runners	Avaliar os efeitos da suplementação de nitrato associada ao treinamento sobre o desempenho em 10 km.	16 corredores recreacionais treinados.	A suplementação de nitrato associada ao treinamento melhorou o desempenho no teste de 10 km e reduziu o lactato sanguíneo.
Toscano *et al.* (2020) – João	A single dose of purple grape juice	Avaliar os efeitos de uma dose	14 corredores	O suco de uva aumentou o

Pessoa, Paraíba, Brasil	improves physical performance and antioxidant activity in runners	de suco de uva roxa sobre o desempenho físico e a atividade antioxidante.	recreacionais homens.	tempo até a exaustão e a capacidade antioxidante em comparação ao placebo.
Furber *et al.* (2021) – Reino Unido	Comparing Acute, High Dietary Protein and Carbohydrate Intake on Transcriptional Biomarkers, Fuel Utilisation and Exercise Performance in Trained Male Runners	Comparar os efeitos de dietas ricas em proteína ou carboidrato sobre a utilização de substratos e o desempenho de corrida.	16 corredores homens treinados de endurance.	A dieta rica em carboidratos favoreceu o desempenho de alta intensidade, enquanto a dieta rica em proteína e reduzida em carboidratos comprometeu o desempenho.
Ten Haaf *et al.* (2021) – Países Baixos	The Effect of Protein Supplementation versus Carbohydrate Supplementation on Muscle Damage Markers and Soreness Following a 15-km Road Race	Comparar os efeitos da suplementação de proteína e carboidrato na recuperação após uma corrida de 15 km.	323 corredores recreacionais, sendo 56% homens.	A suplementação de proteína não reduziu significativamente a dor muscular nem os marcadores de dano muscular em comparação ao carboidrato.
Liang *et al.* (2022) –	Effects of carbohydrat	Comparar estratégias	10 corredores	Não houve diferença no

Pequim, China	e and protein supplement strategies on endurance capacity and muscle damage of endurance runners	de suplementação com carboidrato e proteína sobre a capacidade de endurance e o dano muscular.	recreacionais ativos homens.	tempo até a exaustão entre as estratégias, mas as estratégias com proteína reduziram alguns marcadores de dano muscular.
Silvino *et al.* (2024) – Teresina, Piauí, Brasil	Effect of a cajuína hydroelectrolytic drink on the physical performance and hydration status of recreational runners	Avaliar os efeitos de uma bebida à base de cajuína sobre o desempenho físico e a hidratação.	17 corredores recreacionais homens.	Não houve diferenças significativas entre cajuína, bebida comercial e água quanto ao tempo até a exaustão e aos parâmetros de hidratação.
Lynn *et al.* (2024) – Sheffield, Reino Unido	Caffeine gum improves 5 km running performance in recreational runners completing parkrun events	Avaliar o efeito da goma de cafeína sobre o desempenho em corrida de 5 km.	36 corredores recreacionais recrutados (31 homens e 5 mulheres); 29 concluíram o estudo, sendo 14 incluídos na análise dos ensaios com cafeína.	A goma com 300 mg de cafeína melhorou o tempo nos 5 km em média em 17,28 segundos e reduziu a percepção de esforço.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

4. DISCUSSÃO

Entre as estratégias investigadas, o consumo de carboidratos apresentou resultados favoráveis para o desempenho. Gui *et al.* (2017) observaram melhora no tempo de corrida de 21 km após o consumo de uma solução de carboidratos e eletrólitos, sem benefício adicional com a inclusão de proteína. De modo semelhante, Furber *et al.* (2021) observaram aumento do tempo até a exaustão após a dieta rica em carboidratos, enquanto a dieta rica em proteína e reduzida em carboidratos comprometeu esse desfecho. Em conjunto, esses resultados indicam que, nos protocolos avaliados, a maior disponibilidade de carboidratos esteve associada a respostas favoráveis de desempenho.

Em relação à proteína, os estudos incluídos apresentaram resultados menos uniformes. Ten Haaf *et al.* (2021) não observaram redução significativa da dor muscular ou dos marcadores de dano muscular após uma corrida de 15 km em comparação ao carboidrato. Liang *et al.* (2022), por outro lado, verificaram redução de ALT, AST, mioglobina e CK em determinadas estratégias contendo proteína, embora não tenha ocorrido melhora no tempo até a exaustão. Assim, alterações favoráveis em marcadores relacionados ao dano muscular não podem ser interpretadas automaticamente como melhora do desempenho esportivo.

A variabilidade dos efeitos da suplementação proteica também é observada em revisões da literatura. Nielsen, Lambert e Jeppesen (2020) identificaram benefícios da combinação de carboidrato e proteína em algumas análises de tempo até a exaustão e

contrarrelógio; contudo, a vantagem deixou de ser significativa quando as intervenções foram comparadas em condições isocalóricas. De forma complementar, Xiao *et al.* (2025) encontraram melhora do tempo até a exaustão com suplementação proteica associada ao treinamento de *endurance*, mas não demonstraram melhora significativa no desempenho em contrarrelógio. Portanto, os efeitos da suplementação proteica parecem variar conforme o desfecho investigado e as características do protocolo adotado.

Quanto à suplementação de nitrato, Santana *et al.* (2019) observaram melhora no desempenho de 10 km e redução do lactato sanguíneo no protocolo em que a suplementação foi associada ao treinamento. Como evidência complementar, Poon *et al.* (2025), em uma revisão guarda-chuva de 20 revisões sistemáticas com metanálises, encontraram melhora principalmente no tempo até a exaustão, além de efeitos favoráveis em alguns outros desfechos. Entretanto, não houve benefício significativo para todos os indicadores analisados, e a maioria das revisões incluídas apresentou qualidade metodológica baixa ou criticamente baixa. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados com cautela, sem assumir efeito ergogênico uniforme da suplementação de nitrato.

Em relação à cafeína, Lynn *et al.* (2024) verificaram melhora no desempenho de 5 km após o consumo de goma contendo 300 mg de cafeína, com redução média de 17,28 segundos no tempo de prova e menor percepção de esforço. Entretanto, houve variabilidade individual na resposta, com participantes que apresentaram pior desempenho após a intervenção. Esse achado converge com Wang *et al.* (2023), cuja metanálise demonstrou aumento do tempo até a exaustão e pequena melhora no desempenho em testes contrarrelógio de corrida.

Entre as intervenções com alimentos ricos em compostos bioativos, Cruz *et al.* (2019) observaram menor concentração de CK 24 horas após a corrida de 10 km com o consumo de 200 g/dia de açaí por 25 dias, sem alteração da percepção de esforço. Toscano *et al.* (2020), por sua vez, encontraram aumento do tempo até a exaustão e da capacidade antioxidante após o consumo de suco de uva roxa em comparação ao placebo. Embora ambas as intervenções envolvam alimentos ricos em compostos fenólicos, os estudos avaliaram desfechos distintos, não sendo adequado interpretar os efeitos encontrados como respostas equivalentes.

A literatura sobre polifenóis também apresenta resultados relacionados à recuperação muscular. Rickards *et al.* (2021), ao reunirem 25 estudos sobre alimentos, sucos e concentrados ricos nesses compostos, encontraram melhora da recuperação da função muscular e redução da dor muscular, porém sem redução significativa da creatina quinase. Esse resultado difere parcialmente do observado por Cruz *et al.* (2019), evidenciando que marcadores bioquímicos e outros indicadores de recuperação podem apresentar respostas distintas. Além disso, a certeza das evidências avaliadas por Rickards *et al.* (2021) variou de moderada a muito baixa, o que exige cautela na interpretação desses benefícios.

Em relação à hidratação, Silvino *et al.* (2024) não encontraram diferenças significativas entre cajuína, bebida hidroeletrolítica comercial e água quanto ao tempo até a exaustão e aos parâmetros de hidratação. Em contexto distinto, McCartney, Desbrow e Irwin (2017) verificaram que a ingestão de líquidos após desidratação prévia favoreceu o desempenho em exercícios contínuos, com maior efeito em ambientes mais quentes e em exercícios de maior duração. Assim, os resultados não são necessariamente

contraditórios, pois os estudos investigaram condições distintas quanto ao estado inicial de hidratação e às características do exercício.

Além das diferenças entre as intervenções, a interpretação conjunta dos estudos deve considerar a heterogeneidade metodológica. Ten Haaf *et al.* (2021) avaliaram 323 corredores, enquanto Gui *et al.* (2017) e Liang *et al.* (2022) incluíram apenas 11 e 10 participantes, respectivamente. Também houve variação nas distâncias, intensidades, duração das intervenções, composição das estratégias nutricionais e formas de mensuração dos desfechos. Essas diferenças dificultam comparações diretas e limitam a generalização dos resultados para diferentes perfis de praticantes de corrida de rua.

Outro aspecto relevante foi a baixa representatividade feminina. Gui *et al.* (2017) avaliaram exclusivamente mulheres, enquanto Lynn *et al.* (2024) incluíram apenas cinco mulheres entre os 36 participantes recrutados, e vários dos demais estudos foram realizados exclusivamente com homens. Essa limitação também foi observada por Wang *et al.* (2023) na literatura sobre cafeína e corrida, composta predominantemente por participantes do sexo masculino. Dessa forma, as evidências disponíveis ainda são insuficientes para determinar se a magnitude das respostas às estratégias nutricionais ocorre de maneira semelhante entre homens e mulheres.

Considerando o conjunto das evidências, carboidratos, nitrato e cafeína apresentaram resultados favoráveis em determinados desfechos de desempenho, enquanto as intervenções envolvendo proteína e alimentos ricos em compostos bioativos produziram respostas mais variáveis, incluindo efeitos relacionados a marcadores

de dano muscular, função muscular e capacidade antioxidante. Entretanto, a heterogeneidade das amostras, dos protocolos e dos desfechos avaliados impede estabelecer uma estratégia nutricional única ou superior para todos os corredores. Assim, os achados desta revisão devem ser interpretados de acordo com o tipo e a duração do exercício, o objetivo da intervenção e as características da população investigada.

5. CONCLUSÃO

A presente revisão evidenciou que as estratégias nutricionais investigadas apresentaram efeitos distintos sobre o desempenho e as respostas ao exercício em praticantes de corrida. O consumo de carboidratos, a suplementação de nitrato e a cafeína apresentaram resultados favoráveis em determinados desfechos de desempenho. Por outro lado, as intervenções envolvendo proteínas e alimentos ricos em compostos bioativos apresentaram resultados mais variáveis, com efeitos observados em desfechos como tempo até a exaustão, marcadores relacionados ao dano muscular e capacidade antioxidante. Em relação à hidratação, não foram observadas diferenças entre as estratégias avaliadas no estudo incluído.

Entretanto, a heterogeneidade das amostras, dos protocolos de exercício, das intervenções nutricionais e dos desfechos avaliados limita a comparação direta entre os estudos e não permite estabelecer uma estratégia nutricional única ou superior para todos os corredores. A baixa representatividade feminina em parte dos estudos também restringe a generalização dos resultados. Dessa forma, as evidências devem ser interpretadas considerando as características do exercício, os desfechos investigados e o perfil dos praticantes.

Os achados desta revisão contribuem para a compreensão das evidências científicas disponíveis sobre os efeitos de diferentes estratégias nutricionais aplicadas à corrida, ao mesmo tempo que evidenciam lacunas na literatura. Recomenda-se que estudos futuros incluam amostras mais representativas, especialmente quanto à participação feminina, e adotem protocolos que favoreçam maior comparabilidade entre as intervenções e os desfechos relacionados ao desempenho esportivo. Também são necessários estudos que comparem, em condições equivalentes, corredores que adotam estratégias nutricionais estruturadas e aqueles que não as utilizam.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CECIM, P. E. S. et al. Análise do perfil epidemiológico dos praticantes de corrida de rua em Belém-PA. **Brazilian Journal of Health Review,** v. 3, n. 6, p. 15944–15958, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.34119/bjhrv3n6-026.

CRUZ, I. A. et al. Efeitos da suplementação crônica de açaí sobre danos musculares em corredores de rua. **Journal of Physical Education,** v. 30, n. 1, e3012, 2019.

DINIZ, C. R. et al. Efeitos agudos da ingestão de Tereré (Ilex paraguariensis) sobre parâmetros de hidratação em praticantes de corrida. **Journal of Physical Education,** v. 36, n. 1, e3614, 2025. Disponível em: https://ojs.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/73343.

FURBER, M. et al. Comparing acute, high dietary protein and carbohydrate intake on transcriptional biomarkers, fuel utilisation

and exercise performance in trained male runners. **Nutrients,** v. 13, n. 12, art. 4391, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu13124391.

GUI, Z. et al. Effect of protein and carbohydrate solutions on running performance and cognitive function in female recreational runners. **PLOS ONE,** v. 12, n. 10, e0185982, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185982.

HEIKURA, I. A.; STELLINGWERFF, T.; BURKE, L. M. Self-reported periodization of nutrition in elite female and male runners and race walkers. **Frontiers in Physiology,** v. 9, art. 1732, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01732.

JONES, A. M. et al. Physiological demands of running at 2-hour marathon race pace. **Journal of Applied Physiology,** v. 130, n. 2, p. 369–379, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00647.2020.

LIANG, Y. et al. Effects of carbohydrate and protein supplement strategies on endurance capacity and muscle damage of endurance runners: a double blind, controlled crossover trial. **Journal of the International Society of Sports Nutrition,** v. 19, n. 1, p. 623–637, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1080/15502783.2022.2131460.

LYNN, A. et al. Caffeine gum improves 5 km running performance in recreational runners completing parkrun events. **European Journal of Nutrition,** v. 63, n. 4, p. 1283–1291, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00394-024-03349-3.

MCCARTNEY, D.; DESBROW, B.; IRWIN, C. The effect of fluid intake following dehydration on subsequent athletic and cognitive performance: a systematic review and meta-analysis. **Sports**

Medicine - Open, v. 3, n. 1, art. 13, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s40798-017-0079-y.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem,** v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. Disponível em: https://www.scielo.br/j/tce/a/XzFkq6tjWs4wHNqNjKJLkXQ/. Acesso em: 25 out. 2026.

NIELSEN, L. L. K.; LAMBERT, M. N. T.; JEPPESEN, P. B. The effect of ingesting carbohydrate and proteins on athletic performance: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrients,** v. 12, n. 5, art. 1483, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu12051483.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ,** v. 372, art. n71, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1136/bmj.n71.

PERA, M. D.; STEFANI, G. P. Relação entre a qualidade da alimentação, comportamento alimentar e problemas gastrointestinais em corredores de rua no Brasil: um estudo transversal. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva,** v. 20, n. 121, p. 150–158, 2026.

POON, E. T. C. et al. Dietary nitrate supplementation and exercise performance: an umbrella review of 20 published systematic reviews with meta-analyses. **Sports Medicine,** v. 55, n. 5, p. 1213–1231, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s40279-025-02194-6.

RAUCH, C. E. et al. Feeding tolerance, glucose availability, and whole-body total carbohydrate and fat oxidation in male endurance and ultra-endurance runners in response to prolonged exercise, consuming a habitual mixed macronutrient diet and carbohydrate feeding during exercise. **Frontiers in Physiology,** v. 12, art. 773054, 2022.

REINHARD, C.; GALLOWAY, S. D. R. Carbohydrate intake practices and determinants of food choices during training in recreational, amateur, and professional endurance athletes: a survey analysis. **Frontiers in Nutrition,** v. 9, art. 862396, 2022.

RICKARDS, L. et al. Effect of polyphenol-rich foods, juices, and concentrates on recovery from exercise induced muscle damage: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients,** v. 13, n. 9, art. 2988, 2021.

SANTANA, J. et al. Nitrate supplementation combined with a running training program improved time-trial performance in recreationally trained runners. **Sports,** v. 7, n. 5, art. 120, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.3390/sports7050120.

SILVINO, V. O. et al. Effect of a cajuína hydroelectrolytic drink on the physical performance and hydration status of recreational runners. **Current Research in Physiology,** v. 7, art. 100119, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.crphys.2024.100119.

TEN HAAF, D. S. M. et al. The effect of protein supplementation versus carbohydrate supplementation on muscle damage markers and soreness following a 15-km road race: a double-blind randomized controlled trial. **Nutrients,** v. 13, n. 3, art. 858, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu13030858.

THUANY, M.; GOMES, T. N.; ALMEIDA, M. B. Validação de um instrumento para caracterização e verificação de fatores associados ao desempenho de corredores de rua. **Scientia Plena,** v. 16, n. 3, art. 032801, 2020.

TOSCANO, L. L. T. et al. A single dose of purple grape juice improves physical performance and antioxidant activity in runners: a randomized, crossover, double-blind, placebo study. **European Journal of Nutrition,** v. 59, n. 7, p. 2997–3007, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00394-019-02139-6.

WANG, Z. et al. Effects of caffeine intake on endurance running performance and time to exhaustion: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients,** v. 15, n. 1, art. 148, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.3390/nu15010148.

XIAO, Y. et al. Effects of protein supplementation on body composition, physiological adaptations, and performance during endurance training: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Nutrition,** v. 12, art. 1663860, 2025.

---

[1] Acadêmico(a) do curso de Bacharelado em Nutrição do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Orientador(a) do curso de Bacharelado em Nutrição do Instituto de Ensino Superior do Sul do Maranhão – IESMA/Unisulma. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail