REVISTA TÓPICOS
ISSN 2965-6672 | Qualis A2

A IMPORTÂNCIA DA BOA ALIMENTAÇÃO PARA CORREDORES AMADORES

THE IMPORTANCE OF GOOD NUTRITION FOR AMATEUR RUNNERS

Ciências da Saúde • 12/11/2026

REGISTRO DOI: 10.70773/revistatopicos/794526471

Kevin Reis Azevedo[1]

Marciel Guedes[2]

Matheus da Silva Ribeiro[3]

RESUMO

A nutrição adequada configura-se como um pilar fundamental para praticantes de corrida de rua amadores, exercendo impacto direto na disponibilidade metabólica, na eficiência do rendimento físico, nos processos de regeneração tecidual pós-esforço e no equilíbrio da saúde global. O objetivo deste estudo foi analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a relevância das condutas alimentares em corredores recreacionais, considerando suas repercussões sobre energia, desempenho, recuperação e integridade fisiológica. A prospecção bibliográfica foi realizada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e LILACS, abrangendo artigos originais e revisões publicados no período de 2016 a 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol. Os achados indicam uma prevalência expressiva de ingestão insuficiente de macronutrientes, sobretudo carboidratos e proteínas, além de micronutrientes essenciais entre os corredores amadores, variando conforme a distância percorrida. Verificou-se também que estratégias nutricionais intraprova e a hidratação adequada otimizam o desempenho em provas de longa distância, enquanto o nível de conhecimento nutricional isolado não assegura a adesão a práticas ideais. Conclui-se que o suporte nutricional individualizado e fundamentado em evidências científicas é indispensável para suprir as exigências da modalidade, prevenindo prejuízos à saúde e promovendo longevidade esportiva.

Palavras-chave: Alimentação; Nutrição esportiva; Corredores amadores; Desempenho físico; Recuperação.

ABSTRACT

Proper nutrition is a fundamental pillar for amateur distance runners, directly impacting metabolic energy availability, physical performance efficiency, post-exercise tissue recovery, and overall

health balance. This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the relevance of dietary practices in recreational runners, considering their effects on energy supply, performance, recovery, and physiological integrity. Literature searches were conducted across PubMed/MEDLINE, SciELO, Virtual Health Library (BVS), and LILACS databases, covering original articles and systematic reviews published between 2016 and 2026, in Portuguese, English, and Spanish. The findings reveal a high prevalence of insufficient intake of macronutrients (particularly carbohydrates and proteins) and key micronutrients among amateur runners, varying according to target race distance. Furthermore, intra-race fueling strategies and proper hydration optimized performance in endurance events, whereas nutritional knowledge alone did not ensure adherence to optimal dietary behaviors. In conclusion, customized and evidence-based nutritional support is essential to meet the physiological demands of running, preventing health risks and enhancing athletic longevity.
Keywords: Nutrition; Sports nutrition; Amateur runners; Physical performance; Recovery.

1. INTRODUÇÃO

A corrida de rua destaca-se como uma das modalidades esportivas mais praticadas no cenário mundial, impulsionada pela praticidade, pelo baixo custo operacional e pela facilidade de inserção no cotidiano de indivíduos de variadas faixas etárias e níveis de aptidão física. Classificada como uma modalidade de exercício predominantemente aeróbico e de resistência, a corrida impõe demandas metabólicas contínuas e adaptações fisiológicas profundas aos sistemas cardiovascular, muscular e endócrino. Embora a literatura científica tenha historicamente priorizado os

protocolos aplicados aos atletas de alto rendimento, observa-se o crescimento da participação de corredores amadores ou recreacionais, cujas especificidades rotineiras exigem atenção acadêmica dedicada.

Nesse contexto, as escolhas alimentares e o planejamento nutricional desempenham papel decisivo na modulação do rendimento e no bem-estar dos praticantes. A ingestão qualitativa e quantitativa de alimentos, fluidos e suplementos interfere diretamente na capacidade de sustentar o esforço prolongado, no retardo da fadiga central e periférica, na velocidade de restauração das reservas glicogênicas e na diminuição da incidência de lesões osteomúsculoarticulares. As recomendações da nutrição esportiva, embora frequentemente direcionadas a atletas de alto rendimento, também são aplicáveis aos corredores amadores, desde que adaptadas às suas cargas de treinamento e rotinas diárias. Para o praticante de modalidades de resistência, a alimentação deve ir além do simples atendimento das necessidades energéticas. Requer-se a distribuição harmônica de macronutrientes, sobressaindo-se os carboidratos como combustível primário para a ressíntese de adenosina trifosfato (ATP) em intensidades moderadas a elevadas, as proteínas para reparação proteica miofibrilar e remodelação tecidual, e os lipídios para suporte hormonal e fornecimento energético em menor intensidade. Soma-se a isso a necessidade de micronutrientes antioxidantes e imunomoduladores, além da manutenção do estado de hidratação fisiológica para mitigar o estresse térmico e cardiovascular.

Entretanto, expressiva parcela de corredores amadores conduz seu plano alimentar sem o devido acompanhamento por profissionais da nutrição. A busca por orientações em fontes não científicas pode

expor esse público a inadequações na ingestão energética e de macronutrientes, além de possíveis desequilíbrios hidroeletrolíticos. Tais inconformidades, no decorrer do tempo, tendem a comprometer não somente o desempenho em provas e treinos, mas também a integridade metabólica, a densidade mineral óssea e a função imunológica dos praticantes.

A relevância desta investigação está na necessidade de sistematizar o conhecimento científico acerca dos impactos da alimentação sobre a rotina dos corredores recreacionais, oferecendo subsídios teóricos para a formulação de estratégias de intervenção nutricional eficientes e seguras.

O presente trabalho tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a importância da nutrição adequada para corredores amadores, avaliando suas repercussões na disponibilidade energética, no rendimento esportivo, nos processos de recuperação tecidual e na preservação da saúde.

2. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo. Para apresentar de forma transparente o processo de identificação, triagem e seleção dos estudos, foram utilizadas recomendações pertinentes das diretrizes PRISMA 2020. As buscas foram realizadas entre agosto e setembro de 2026, considerando publicações compreendidas entre janeiro de 2016 e setembro de 2026.

A busca de dados foi efetuada nas bases PubMed/MEDLINE, SciELO, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), desenvolvendo-se em

etapas sequenciais e independentes: inicialmente procedeu-se à leitura de títulos e resumos, seguida pela leitura integral dos trabalhos considerados potencialmente elegíveis.

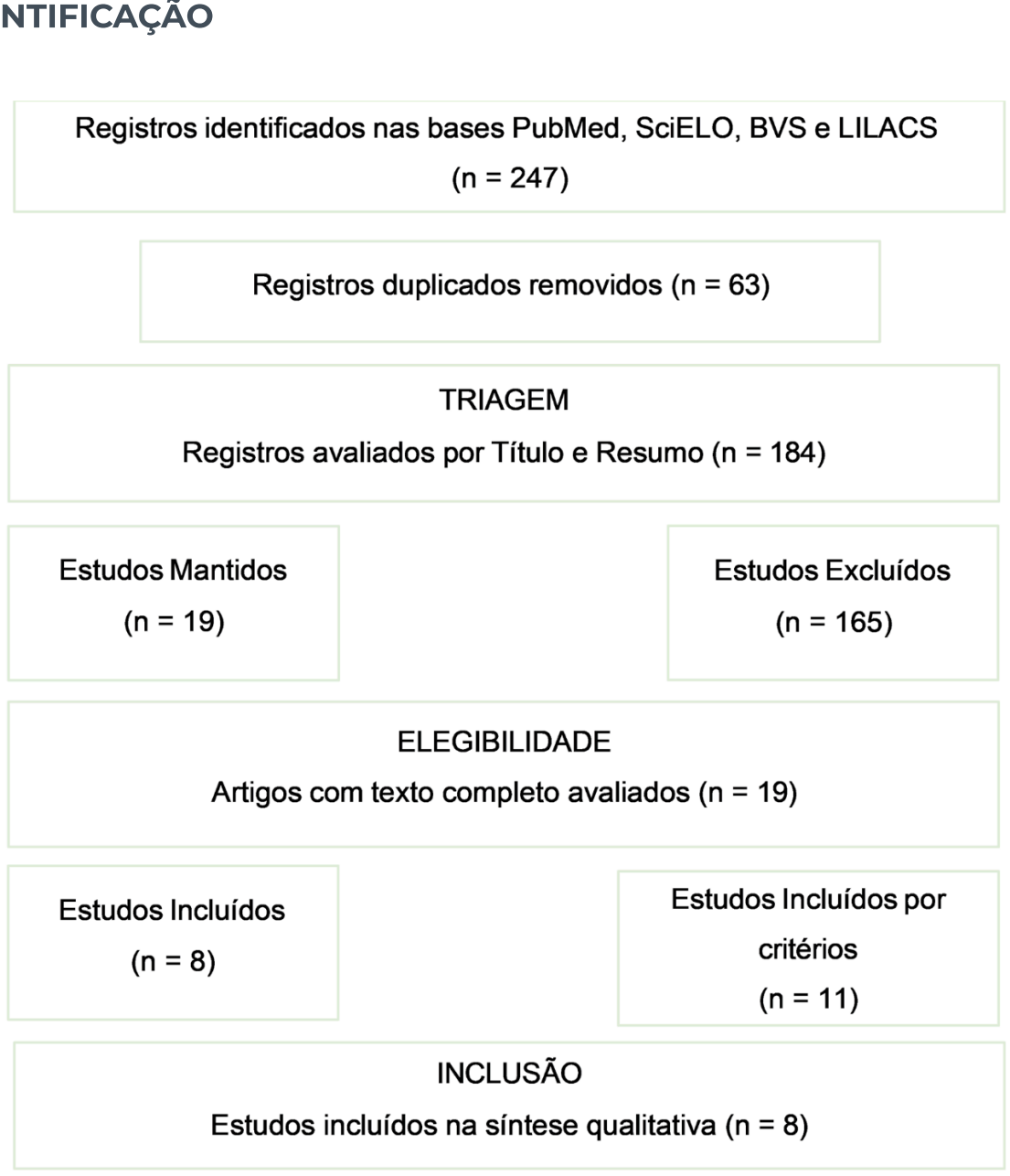
Como instrumento de busca, utilizaram-se descritores em português e inglês combinados entre si, sendo em português: alimentação, nutrição esportiva, corredores amadores, corredores recreacionais, corrida, resistência, desempenho e recuperação; e em inglês: sports nutrition, dietary intake, amateur runners, recreational runners, running, endurance, performance e recovery. Os termos foram articulados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme a estrutura: (corredores amadores OR corredores recreacionais) AND (nutrição esportiva OR alimentação) AND (corrida OR resistência) AND (desempenho OR recuperação).

Foram adotados como critérios de inclusão: estudos com amostra composta por corredores amadores ou recreacionais; publicados no período de 2016 a 2026; disponíveis nos idiomas português, inglês ou espanhol; com texto completo acessível; e que abordassem ao menos um dos temas: consumo alimentar, nutrição, hidratação, conhecimento nutricional, desempenho físico ou recuperação pós-exercício. Excluíram-se os trabalhos que envolvessem exclusivamente atletas profissionais; revisões narrativas, editoriais, cartas, resumos ou comunicações breves sem dados originais; trabalhos duplicados encontrados em diferentes bases; e conteúdos sem relação direta com o objeto de estudo.

Do total de 247 registros identificados nas bases de dados, 63 foram removidos por duplicidade, resultando em 184 trabalhos avaliados por título e resumo. Desses, 165 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos. Os 19 trabalhos restantes foram lidos na

íntegra, sendo que 11 foram excluídos por não preencherem os requisitos de elegibilidade, o que resultou em 8 estudos incluídos na presente revisão. O fluxo completo de seleção é apresentado na Figura 1. Os estudos foram organizados e analisados de forma crítica e comparativa, agrupando-se os achados por eixos temáticos para síntese e discussão.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos (Diretrizes PRISMA)



Fonte: Adaptado de Page *et al.* (2021).

Tabela 1. Síntese dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor / Ano	População	Objetivo Principal	Principais Achados
Thomas, Erdman e Burke (2016)	Revisão com foco em atletas de endurance	Estabelecer diretrizes de nutrição e desempenho	Carboidratos são principa fonte energética; quantidade, tipo e momento de ingestão são determinantes
Passos *et al.* (2019)	44 maratonistas amadores brasileiros	Relacionar consumo alimentar e marcadores inflamatórios	Ingestão de energia, carboidratos, fibras e micronutrientes abaixo do recomendado; menor consumo de carboidratos associou-se a níveis mais elevados de IL-8 pós prova
Vitale e Getzin (2019)	Revisão com corredores de endurance	Atualizar recomendações de nutrição e suplementação	Estratégias de hidratação e reposição de carboidratos devem ser individualizadas conforme duração, intensidade e condições ambientais
Tanous *et al.* (2022)	211 corredores recreacionais	Comparar padrões alimentares conforme distância	Diferenças no consumo de frutas, vegetais e proteínas entre praticantes de 10 km, meia maratona e maratona/ultramaratona
Janiczak et al. (2022)	Revisão sistemática com atletas	Analisar associação entre conhecimento nutricional e	Correlação positiva, mas de fraca a moderada, entre conhecimento e

		comportamento alimentar	práticas alimentares adequadas
Jiménez-Alfageme *et al.*(2025)	Corredores da Maratona de Sevilha	Avaliar ingestão durante a prova e relação com tempo de conclusão	Estratégias de reposição de carboidratos durante a prova influenciaram o desempenho final
Sierra *et al.* (2023)	Corredores amadores	Relacionar ingestão de nutrientes e níveis de mioquinas	Inadequações nutricionais associaram-se a alterações em parâmetros fisiológicos que ultrapassam o desempenho imediato
Kosendiak *et al.*(2023)	308 ultramaratonistas amadores	Investigar relação entre hábitos e conhecimento nutricional	Conhecimento nutricional influenciou alguns hábitos gerais, mas não necessariamente as estratégias específicas de competição

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO.

A análise dos artigos selecionados evidenciou a importância do aporte nutricional para as respostas fisiológicas e o desempenho esportivo de corredores amadores. Os achados foram consolidados e discutidos em cinco eixos temáticos analíticos.

3.1. Disponibilidade Energética e Aporte Glicídico

A disponibilidade energética representa uma condição fundamental para a manutenção da homeostase e a sustentação do esforço muscular prolongado. Thomas, Erdman e Burke (2016) sustentam que a demanda por carboidratos em modalidades de resistência deve ser dimensionada proporcionalmente ao volume diário de treino, variando de 5 a 12 g/kg de massa corporal/dia, garantindo o pleno reabastecimento do glicogênio hepático e muscular. Corroborando esse aspecto, Vitale e Getzin (2019) reforçam que o déficit crônico de glicídios compromete a eficiência da fosforilação oxidativa e acelera a proteólise muscular durante a corrida.

Na prática amadora, contudo, a subingestão de carboidratos surge como achado recorrente. O estudo de Passos *et al.* (2019) evidenciou que maratonistas não profissionais costumam consumir quantidades de carboidratos aquém das faixas recomendadas pelas diretrizes internacionais. Os autores observaram uma associação entre a menor ingestão de carboidratos e concentrações mais elevadas de interleucina-8 (IL-8) no período pós-prova, indicando que a indisponibilidade energética exacerba o estresse inflamatório induzido pelo exercício de longa duração.

A magnitude da demanda metabólica varia conforme o volume de treino e a extensão das provas almejadas. Ao avaliarem o consumo diário de praticantes recreacionais, Tanous *et al.* (2022) observaram adaptações espontâneas nas escolhas alimentares de corredores de meia maratona, maratona e ultramaratonas quando comparados aos de distâncias curtas. Esse cenário evidencia a necessidade de ajustes nutricionais individualizados para mitigar o estresse físico conforme a meta do atleta.

3.2. Densidade Micronutricional e Regulação Fisiológica

A qualidade global da alimentação é tão importante quanto o atendimento das necessidades energéticas, uma vez que os micronutrientes atuam como cofatores enzimáticos cruciais nas vias de produção de energia e na modulação antioxidante. O levantamento conduzido por Passos *et al.* (2019) apontou baixa ingestão de vitaminas D e E, magnésio, cálcio, potássio e ácido fólico entre corredores amadores, quadro capaz de precipitar cãibras, comprometer o remodelamento ósseo e reduzir a capacidade antioxidante celular.

No âmbito da biologia molecular e metabólica, Sierra *et al.* (2023) investigaram como variações crônicas na dieta alteram a secreção de mioquinas (proteínas sintetizadas pelo tecido muscular em resposta à contração). Os pesquisadores identificaram associações entre a ingestão inadequada de nutrientes e alterações nos níveis de mioquinas, indicando possíveis repercussões sobre as respostas inflamatórias e a adaptação ao exercício. Complementarmente, Tanous *et al.* (2022) notaram que, embora corredores amadores que participam de provas de maior distância apresentem maior consumo de frutas e vegetais, muitos ainda falham em atingir as exigências orgânicas diárias. Tais achados reforçam que o planejamento dietético deve garantir diversidade alimentícia para preservar a saúde do esportista.

3.3. Estratégias de Reposição Hídrica e Glicídica Intraprova

A reposição de líquidos, carboidratos e eletrólitos durante provas de longa duração contribui de forma direta para a manutenção do desempenho e para a prevenção de distúrbios relacionados à desidratação. Conforme enfatizado por Vitale e Getzin (2019), a taxa de sudorese e as perdas eletrolíticas devem orientar a ingestão de

fluidos, desencorajando tanto a desidratação severa (perda superior a 2% do peso corporal) quanto a hiper-hidratação, que pode desencadear quadros perigosos de hiponatremia associada ao exercício.

A eficiência do aporte glicídico em tempo real durante eventos de endurance foi confirmada no estudo de Jiménez-Alfageme *et al.* (2025). Os autores analisaram os hábitos de abastecimento de maratonistas em competição e observaram que a ingestão orientada de carboidratos (entre 30 e 60 g/h) esteve associada à sustentação do ritmo de prova e a tempos finais significativamente melhores. O aporte correto intraprova preserva a glicemia e atenua a percepção subjetiva de esforço.

3.4. Conhecimento Teórico Versus Conduta Nutricional Prática

Um aspecto importante identificado na literatura é a diferença entre o conhecimento teórico sobre nutrição esportiva e sua aplicação efetiva na rotina alimentar. Na revisão sistemática conduzida por Janiczak *et al.* (2022), constatou-se a presença de uma correlação de baixa a moderada intensidade entre o grau de conhecimento nutricional dos praticantes de atividade física e a qualidade de suas dietas. Os autores apontam que saber quais alimentos são saudáveis não garante a estruturação correta de um plano alimentar voltado ao esporte.

Essa premissa foi igualmente verificada por Kosendiak *et al.* (2023) ao avaliarem uma amostra de 308 ultramaratonistas amadores. Embora os atletas demonstrassem bom domínio de conceitos gerais de nutrição em questionários aplicados, parte dos participantes apresentava dificuldades para elaborar estratégias nutricionais

específicas para os dias de competição. O resultado destaca a urgência da orientação profissional qualificada para converter o conhecimento teórico em hábitos práticos eficientes.

3.5. Alimentação, Desempenho, Recuperação e Saúde

A análise integrada dos dados confirma que o suporte nutricional adequado influencia cumulativamente o rendimento, a velocidade de recuperação tecidual e a prevenção de enfermidades. Conforme consolidado por Thomas, Erdman e Burke (2016), a alimentação deve contemplar a ingestão adequada de proteínas no período pós-treino, contribuindo para a síntese proteica muscular e a recuperação após o exercício.

Considerando que grande parte dos corredores amadores atinge volumes expressivos de treino sem supervisão profissional, a alta prevalência de inadequações relatada por Passos *et al.* (2019) e Sierra *et al.* (2023) acende um alerta metodológico. A estruturação da dieta individualizada é o caminho seguro para transformar o esporte em um fator de promoção da saúde duradoura.

4. CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão integrativa permitem concluir que a alimentação adequada desempenha papel fundamental na rotina dos corredores amadores, contribuindo diretamente para o atendimento das exigências energéticas, a otimizidade do desempenho esportivo, a aceleração da recuperação tecidual após o exercício e a preservação da saúde global.

Os estudos analisados apontam uma prevalência expressiva de inadequações nutricionais entre os praticantes recreacionais,

destacando-se o consumo insuficiente de carboidratos, proteínas e micronutrientes essenciais. Evidenciou-se também que estratégias direcionadas de hidratação e reabastecimento de carboidratos intraprova influenciam de maneira determinante o tempo de conclusão em provas de longa distância, ao passo que o domínio teórico isolado sobre nutrição não assegura, por si só, a adoção de condutas alimentares adequadas na prática.

Diante do exposto, recomenda-se ampliar a divulgação de diretrizes e orientações nutricionais fundamentadas em evidências científicas, bem como incentivar o acompanhamento individualizado por profissionais de nutrição especializados na área esportiva, visando promover a longevidade na modalidade e prevenir agravos à saúde dos corredores amadores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JANICZAK, Amy; DEVLIN, Brooke L.; FORSYTH, Adrienne; TRAKMAN, Gina Louise. A systematic review update of athletes' nutrition knowledge and association with dietary intake. **British Journal of Nutrition,** Cambridge, v. 128, n. 6, p. 1156-1169, 2022. DOI: https://doi.org/10.1017/S0007114521004311. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34706784/. Acesso em: 12 set. 2026.

JIMÉNEZ-ALFAGEME, Rubén; GARRONE, Florencia Pino; RODRIGUEZ-SANCHEZ, Nidia; ROMERO-GARCÍA, David; SOSPEDRA, Isabel; GIMÉNEZ-MONZÓ, Daniel; AYALA-GUZMÁN, César Iván; MARTÍNEZ-SANZ, José Miguel. Nutritional intake and timing of marathon runners: influence of athlete's characteristics and fueling practices on finishing time. **Sports Medicine - Open,** London, v. 11, n. 1, art. 26, 2025. DOI: https://doi.org/10.1186/s40798-024-00801-w.

Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40089940/. Acesso em: 12 ago. 2026.

KOSENDIAK, Aureliusz; KRÓL, Magdalena; LIGOCKA, Marta; KEPINSKA, Marta. Eating habits and nutritional knowledge among amateur ultrarunners. **Frontiers in Nutrition,** Lausanne, v. 10, art. 1137412, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1137412. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37497055/. Acesso em: 02 set. 2026.

PAGE, Matthew J.; MCKENZIE, Joanne E.; BOSSUYT, Patrick M.; BOUTRON, Isabelle; HOFFMANN, Tammy C.; MULROW, Cynthia D.; SHAMSEER, Larissa; TETZLAFF, Jennifer M.; AKL, Elie A.; BRENNAN, Sue E.; CHOU, Roger; GLANVILLE, Julie; GRIMSHAW, Jeremy M.; HRÓBJARTSSON, Asbjørn; LALU, Manoj M.; LI, Tianjing; LODER, Elizabeth W.; MAYO-WILSON, Evan; MCDONAGH, Marian; MEYRE, Charlie; MOHER, David. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ,** London, v. 372, n. 71, 2021. DOI: https://doi.org/10.1136/bmj.n71. Disponível em: https://www.bmj.com/content/372/bmj.n71. Acesso em: 25 set. 2026.

PASSOS, Bharbara N.; LIMA, Mirthes C.; SIERRA, Ana P. R.; OLIVEIRA, Rodrigo A.; MACIEL, Jaqueline F. S.; MANOEL, Richelieau; ROGANTE, Julliane I.; PESQUERO, João B.; CURY-BOAVENTURA, Maria F. Association of daily dietary intake and inflammation induced by marathon race. **Mediators of Inflammation,** London, v. 2019, art. 1537274, 2019. DOI: https://doi.org/10.1155/2019/1537274. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31686980/. Acesso em: 12 set. 2026.

SIERRA, Ana Paula Renno; FONTES-JUNIOR, Antônio Alves; PAZ, Inês Assis; SOUSA, Cesar Augustus Zocoler de; MANOEL, Leticia

Aparecida da Silva; MENEZES, Duane Cardoso de; ROCHA, Vinicius Alves; BARBEIRO, Hermes Vieira; SOUZA, Heraldo Possolo de; CURY-BOAVENTURA, Maria Fernanda. Chronic low or high nutrient intake and myokine levels. **Nutrients,** Basel, v. 15, n. 1, art. 153, 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/nu15010153. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36615810/. Acesso em: 11 set. 2026.

TANOUS, Derrick; WAGNER, Karl-Heinz; LEITZMANN, Claus; MOTEVALLI, Mohamad; WIRNITZER, Gerold; ROSEMANN, Thomas; KNECHTLE, Beat; WIRNITZER, Katharina. Dietary intake of recreational endurance runners associated with race distance: results from the NURMI Study (Step 2). **Nutrients,** Basel, v. 14, n. 18, art. 3698, 2022. DOI: https://doi.org/10.3390/nu14183698. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36145075/. Acesso em: 02 set. 2026.

THOMAS, D. Travis; ERDMAN, Kelly Anne; BURKE, Louise M. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics,** New York, v. 116, n. 3, p. 501-528, 2016. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26920240/. Acesso em: 08 ago. 2026.

VITALE, Kenneth; GETZIN, Andrew. Nutrition and supplement update for the endurance athlete: review and recommendations. **Nutrients,** Basel, v. 11, n. 6, art. 1289, 2019. DOI: https://doi.org/10.3390/nu11061289. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31181616/. Acesso em: 12 set. 2026.

[1] Acadêmico de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Brasil. Matrícula: 23004741. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[2] Acadêmico de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Brasil. Matrícula: 23015636. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail

[3] Acadêmico de Nutrição. Universidade Nilton Lins, Brasil. Matrícula: 23002035. E-mail: acesse o artigo original para visualizar o e-mail