

Guia do Atleta LN

Antes da largada.

Durante o percurso.

Depois da chegada.

Letícia Neves

Nutricionista

Você já sabe: a alimentação faz parte da sua preparação para correr. Ela fornece energia, contribui para a recuperação muscular e ajuda a sustentar sua rotina de treinos. [1, 2]

Preparei este guia para corredores iniciantes e intermediários que vão participar dos 5 km ou 8 km. Aqui você encontra orientações práticas para organizar a alimentação antes da largada, cuidar da hidratação durante o percurso e pensar na recuperação depois da chegada.

A ideia não é complicar sua rotina. É ajudar você a fazer escolhas que já conhece e que funcionam para o seu corpo.

TRACK&FIELD EXPERIENCE RUNNING

24 de outubro de 2026 • 17h30 • Uberaba

Conteúdo educativo. Versão revisada a partir do texto de Letícia Neves, sujeita à sua aprovação técnica antes da divulgação.

Pilares da alimentação de um corredor

Carboidratos para fornecer energia

Pão, arroz, macarrão, batatas e frutas são exemplos que podem compor sua alimentação. A quantidade depende da rotina e da intensidade e duração dos treinos. [1]

Proteínas para apoiar a recuperação

Ovos, iogurte, carnes magras e outras fontes de proteína ajudam na recuperação muscular. Elas devem fazer parte da alimentação ao longo do dia, não apenas depois de correr. [2]

Hidratação como cuidado diário

Cuide da ingestão de líquidos todos os dias. As necessidades mudam com o clima, o tempo de exercício e a quantidade de suor. [3]

Eletrólitos com indicação, não por impulso

A reposição pode ser útil em algumas situações, mas não é obrigatória para todo corredor. Cãibras e fraqueza não confirmam falta de eletrólitos; a estratégia deve ser planejada, e não depender desses sintomas. [4]

A preparação é construída na rotina, não apenas na refeição antes da prova.

As necessidades são individuais. Um exemplo de refeição não substitui um plano alimentar feito para você.

O que comer antes do treino ou da prova

Para os 5 km e os 8 km, o que orienta a escolha não é apenas a distância: considere o tempo até a largada, a duração prevista da corrida, o que já comeu no dia e sua tolerância digestiva. [1]

Com mais tempo: cerca de 2 a 3 horas

Quando houver cerca de 2 a 3 horas até a corrida, uma refeição com carboidrato e uma fonte de proteína pode funcionar. Use porções habituais e preparações com pouca gordura.

- Macarrão com carne magra.
- Batata-doce com ovos mexidos.
- Sanduíche com frango desfiado e queijo.

Mais perto: cerca de 30 a 60 minutos

Mais perto da largada, um pequeno lanche rico em carboidrato pode ser uma opção, caso precise e já tenha testado nos treinos.

- Banana com mel ou um pouco de doce de leite.
- Pão ou torrada com geleia de frutas.

Iogurte com frutas e mel ou tapioca pequena com queijo e goiabada também são opções do guia. Use apenas se já forem bem tolerados; a porção e o intervalo até a corrida podem precisar de ajuste.

Evite excesso de gordura e de fibras imediatamente antes de correr. Não teste alimentos novos no dia da prova. Os horários são referências, não uma obrigação de fazer duas refeições. [1]

Nesta prova, a largada está prevista para as 17h30. Organize as refeições do dia sem deixar toda a alimentação para os minutos anteriores à corrida.

O que comer depois do treino ou da prova

Depois da corrida, combine uma fonte de proteína com carboidrato: a proteína contribui para a recuperação muscular, enquanto o carboidrato ajuda a repor a energia utilizada. [1, 2]

Organize uma refeição ou um lanche nas horas seguintes. Não existe um prazo universal de 30 a 60 minutos após o qual a recuperação deixa de acontecer. A alimentação anterior e a ingestão ao longo do dia também importam. [2]

Combinações práticas

- Iogurte com fruta.
- Pão com ovos.
- Omelete de queijo acompanhada de pão ou fruta.
- Whey protein com fruta, quando fizer parte da sua orientação.
- Tapioca com queijo cottage.

As combinações são exemplos, não porções equivalentes nem um cardápio individual. Ajuste as escolhas ao que você tolera e à sua rotina. Uma refeição habitual também pode cumprir esse papel.

Terminou a corrida?

A recuperação também faz parte do cuidado.

Vai ficar para o after? Aproveite a experiência, mas não deixe a alimentação, a hidratação e o descanso de lado.

Hidratação

Antes da corrida

Distribua os líquidos ao longo do dia. Não tente compensar toda a hidratação bebendo um volume grande poucos minutos antes da largada. [3]

Durante o percurso

Use os pontos de apoio e beba aos poucos, orientando-se pela sede e pelo planejamento individual. Não force água em todas as estações nem tente cumprir uma quantidade igual à de outro corredor. Tanto a falta quanto o excesso de líquidos podem trazer riscos. [3]

Depois da chegada

Continue a reposição gradualmente, junto das refeições. O volume necessário depende das perdas e das condições da prova. Cálculos de reposição devem considerar sua situação; não são uma meta única para todos. [3, 4]

E os eletrólitos?

Sua necessidade depende, entre outros fatores, da duração do exercício e das perdas de suor. Não use câibras ou fraqueza como único critério para tomar um repositor. [4]

Mal-estar importante não deve ser tratado por conta própria com mais água, sal ou gel. Interrompa a corrida e procure a equipe de saúde do evento.

Suplementação

Nem todo corredor precisa de suplementos. A escolha deve considerar alimentação, objetivos, tolerância e orientação profissional. Eles têm funções diferentes e não substituem o cuidado com a alimentação.

Creatina

Tem evidência principalmente para esforços intensos e treinamento de força. Não é uma exigência para correr 5 km ou 8 km, nem um recurso de efeito imediato para estreiar no dia da prova. [7]

Cafeína

Pode ajudar o desempenho em alguns contextos, mas a resposta varia. Pode causar ansiedade, palpitações e atrapalhar o sono, especialmente quando usada mais tarde. Não estreie seu uso na prova. [6]

Whey protein

É uma forma prática de complementar a ingestão de proteína quando necessário. Não é obrigatório se a alimentação já atende às suas necessidades. [2]

Carboidrato em gel

Pode ser útil conforme a duração e a intensidade do esforço. Não é necessário automaticamente por a prova ter 5 km ou 8 km. A decisão deve fazer parte de uma estratégia testada. [5]

Não teste alimentos ou suplementos novos perto da prova ou no dia. Géis também podem causar desconforto gastrointestinal; não copie a estratégia de outro corredor. [5]

Erros mais comuns

- Pular refeições e chegar à largada sem uma estratégia alimentar planejada.
- Beber pouca água ou forçar líquidos além da necessidade.
- Exagerar em gordura e fibras perto da corrida.
- Deixar a recuperação alimentar de lado depois da prova.
- Cortar carboidratos de forma excessiva e sem necessidade.
- Testar alimentos, suplementos ou estratégias novas no dia da corrida.

Sobre o jejum: ele não é um erro em toda situação. Neste guia, o cuidado é não improvisar nem estrear uma estratégia no dia da prova. [1]

7. Checklist do corredor

- ☐ Mantenha uma alimentação suficiente, sem restrições improvisadas.
- ☐ Priorize uma boa noite de sono.
- ☐ Cuide da hidratação, sem exageros.
- ☐ Inclua carboidratos na rotina e planeje suas refeições.
- ☐ Escolha alimentos que já conhece e tolera bem.
- ☐ Evite álcool antes da prova e excesso de frituras perto da largada.
- ☐ Depois da chegada, reserve espaço para se alimentar, se hidratar e descansar.

A melhor estratégia nutricional é aquela que respeita sua rotina, seus objetivos e sua individualidade.

CONSULTE • SALVE • VOLTE QUANDO PRECISAR

Sua alimentação vai além da prova.

Alimentar-se bem não é apenas pensar no tempo da prova. É também cuidar da recuperação e tornar sua prática mais prazerosa e sustentável.

Para uma estratégia ajustada à sua rotina e aos seus objetivos, conheça o acompanhamento da Clínica Letícia Neves.

AGENDAR MINHA CONSULTA PELO WHATSAPP

Este guia oferece orientações gerais e não substitui avaliação nutricional individualizada. Condições de saúde, uso de medicamentos, alergias e intolerâncias podem exigir adaptações. Siga as orientações dos profissionais que acompanham você.

Referências da revisão

- [1] Kerkick CM et al. International society of sports nutrition position stand: nutrient timing. JISSN. 2017;14:33. DOI: 10.1186/s12970-017-0189-4. [Consultar](#)
- [2] Jäger R et al. International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. JISSN. 2017;14:20. DOI: 10.1186/s12970-017-0177-8. [Consultar](#)
- [3] National Athletic Trainers' Association. Fluid Replacement for the Physically Active: resumo oficial do posicionamento de McDermott BP et al. J Athl Train. 2017;52(9):877–895. [Consultar](#)
- [4] Australian Institute of Sport / Australian Sports Commission. Electrolyte supplement. Orientações técnicas sobre reposição de eletrólitos. [Consultar](#)
- [5] Australian Institute of Sport / Australian Sports Commission. Sports gels. Orientações sobre carboidratos durante o exercício e tolerância gastrointestinal. [Consultar](#)
- [6] Australian Institute of Sport / Australian Sports Commission. Caffeine. Benefícios, resposta individual e cuidados. [Consultar](#)
- [7] Australian Institute of Sport / Australian Sports Commission. Creatine. Aplicações e evidências. [Consultar](#)

Evento: mídia kit Track&Field Experience Running 2026, páginas 1 e 5. Dados conforme material fornecido pelo organizador.