

Benefícios da Creatina para a atividade física

Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini
Ayrton Longhi De Castro
Arthur Ciulli Rodrigues Do Nascimento

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

RESUMO

A creatina é um suplemento amplamente utilizado por atletas e praticantes de atividades físicas, devido aos seus benefícios comprovados. Ela desempenha um papel crucial na produção de energia durante exercícios intensos, ajudando a regenerar o ATP, molécula de energia utilizada pelo corpo. Estudos mostram que a suplementação de creatina aumenta a concentração intramuscular de creatina, resultando em melhorias no desempenho atlético, força muscular e capacidade de trabalho. Além disso, a creatina acelera a recuperação pós-exercício, reduzindo o dano muscular e a inflamação. Também pode melhorar a termorregulação em ambientes quentes e oferecer proteção neuroprotetora em casos de lesões na medula espinhal e concussões. Além do desempenho esportivo, a creatina tem sido estudada em condições clínicas, como doenças neurodegenerativas, diabetes e envelhecimento, mostrando efeitos benéficos. A suplementação de creatina é geralmente considerada segura, mas é importante consultar um profissional de saúde antes de começar a usá-la, especialmente se houver condições médicas preexistentes. Em conclusão, a creatina é um suplemento promissor para melhorar o desempenho físico, desde que seja combinada com uma dieta adequada e um programa de exercícios bem planejado.