Benefícios Do Uso Da Creatina Para Praticantes De Atividade De Musculação Com Objetivos Variados

Autor(res)

Karoline De Almeida Vieira
Lucas Yoshimoto Moreira Dos Santos

Categoria do Trabalho

Iniciação Científica

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Com o desenvolvimento da ciência e o crescimento no número de pessoas praticantes de atividades físicas, tornou-se cada dia mais comum a utilização de suplementos alimentares a fim de obter uma melhora no desempenho do atleta. Além do famoso whey (proteína), outro suplemento alimentar que vem ganhando espaço é a creatina, onde diversos estudos apontam seus benéficos tanto para praticantes ou não de atividades físicas. Diante disso o presente trabalho pode demonstrar por meio de revisão de literatura, quais os ganhos para quem utiliza creatina, qual o melhor modo de consumo, junto também qual as recomendações de precaução quanto seu uso. Sendo assim é possível concluir que a creatina é encontrada em sua forma endógena também exógena, armazenada no corpo humano em sua maioria nos músculos e minoritariamente distribuída no cérebro, enquanto sua forma exógina, pode ser encontrada em carnes vermelhas, ovos, leite e peixes. Participantes de pesquisas que realizaram o uso do suplemento alimentar, apresentaram melhora significativa, seja em ganho de massa muscular ou resistência, apresentando menor fadiga e melhora para não praticantes de atividades físicas, principalmente em idosos pois previne a sarcopenia. A recomendação de seu uso é de 5g por dia, onde pode ou não ser realizada a fase de carregamento de cinco dias seguidos utilizando 20g por dia divididos em 2 ou 4 doses, porém além da suplementação, com uma dieta regrada e balanceada também é possível atingir um nível satisfatório de creatina intramuscular.