



## **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 exógena, 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.