



## Suplementação de creatina visando ao aumento de força em pessoas que se exercitam

### Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos  
Lorena Santos Da Silva  
Daniele Silva Nóbrega  
Irlaine Cutrim Helal Cavalcante

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA TAGUATINGA SHOPPING

### Introdução

A creatina é um suplemento alimentar amplamente reconhecido e popular entre os praticantes de exercícios físicos devido aos seus diversos benefícios, incluindo o aumento de força e massa muscular. Muitas pessoas recorrem à utilização desse suplemento visando aprimorar o seu desempenho durante a prática de exercícios físicos.

### Objetivo

A finalidade desta pesquisa é apresentar a ação da suplementação de creatina em pessoas praticantes de exercícios físicos, e a influência da utilização desse suplemento no fortalecimento muscular.

### Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura por meio da consulta na base de dados da plataforma SciElo, onde foi utilizado a palavra-chave: Creatina. Diante dos diversos resultados encontrados foi utilizado somente um artigo "Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações"(GUALANO;ACQUESTA;UGRINOLITSCH, TRICOLI; SERRÃO; JUNIOR, 2010), o qual possuía todo assunto que envolvia a temática desta pesquisa.

### Resultados e Discussão

Arciero et al.(1) realizaram um interessante estudo com o intuito de quantificar as diferenças entre os efeitos diretos e indiretos (combinados ao treinamento de força) da suplementação de creatina. Os autores dividiram os sujeitos em dois grupos: apenas suplementados com creatina ou suplementados com creatina e submetidos a treinamento de força. Ao final de quatro semanas, foi verificado que o primeiro grupo apresentou aumentos de força dinâmica máxima no supino (8%) e leg press (16%), enquanto que o segundo grupo demonstrou aumento nessas mesmas variáveis de 18 e 42%, respectivamente.

Diante desses resultados, Arciero et al.(1) sugerem que cerca 40% do aumento de força no grupo treinado e suplementado se deva aos efeitos agudos da suplementação de creatina, sendo o restante devido a mecanismos



# 3ª MOSTRA CIENTÍFICA

Anhanguera



mediados pelo treinamento.

### Conclusão

Considerando os efeitos da suplementação de creatina combinada com treinamento de força muscular. Enquanto a creatina sozinha oferece benefícios, a combinação com treinamento de força amplifica os ganhos. A análise dos dados sugere que parte do aumento de força é devido aos efeitos imediatos da creatina, mas a maioria é resultado de adaptações do treinamento. Isso destaca a importância da interação entre nutrição e exercício para atletas. O indicado é sempre procurar um nutricionista para fazer a suplementação da forma mais segura e saudável possível.

### Referências

1. Arciero PJ, Hannibal NS, Nindl BC, Gentile CL, Hamed J, Vukovich MD. Comparison of creatine ingestion and resistance training on energy expenditure and limb blood flow. *Metabolism* 2001;50:1429-535.
2. GUALANO; ACQUESTA; UGRINOLITSCH, TRICOLI; SERRÃO; JUNIOR. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações, 2010.

# 3<sup>a</sup> MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera