



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

Trabalho Acadêmico

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



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^a MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera