



## IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

### Suplementação De Creatina Em Idosos

Anhanguera



#### Autor(res)

Danielle Fernandes Alves

Luana Peixoto Rosa

#### Categoria do Trabalho

3

#### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

#### Resumo

A suplementação de creatina em idosos tem sido objeto de estudo devido aos potenciais benefícios na diminuição da sarcopenia, que é a perda de massa muscular associada ao envelhecimento. Este trabalho tem como objetivo geral investigar os efeitos da suplementação de creatina em idosos, com foco no aumento da força muscular, incremento da massa magra e melhoria da função física e da qualidade de vida. A metodologia utilizada inclui a revisão de estudos clínicos e experimentais, analisando parâmetros como força muscular, massa magra, função física e qualidade de vida. Também são considerados os mecanismos biológicos pelos quais a creatina pode exercer seus efeitos, tais como o aumento da produção de ATP, melhoria na captação de glicose e redução da inflamação. As principais considerações finais indicam que a suplementação de creatina pode ser uma intervenção eficaz e segura para mitigar os efeitos da sarcopenia em idosos. Embora sejam necessários mais estudos para entender completamente os efeitos a longo prazo e a segurança, a evidência atual sugere que a creatina pode contribuir significativamente para a manutenção da saúde muscular e a independência funcional nessa população.