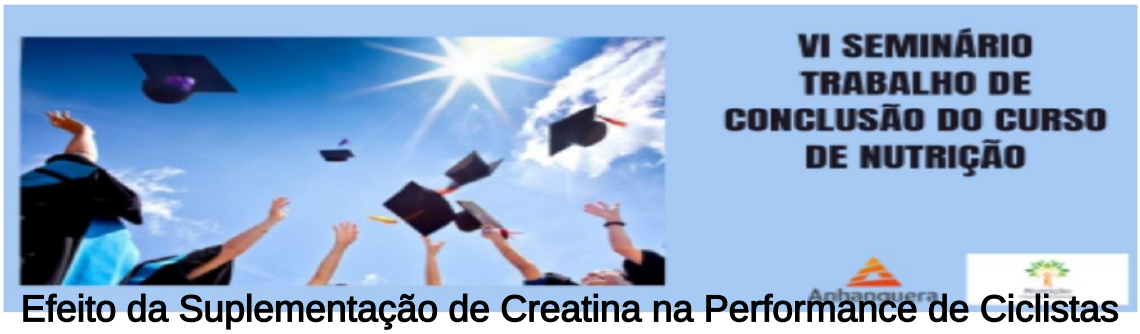


Efeito da Suplementação de Creatina na Performance de Ciclistas

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Danielle Zappulla Dorázio

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Resumo

Este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos da suplementação de creatina na performance de ciclistas, considerando diferentes modalidades do ciclismo e protocolos de uso do suplemento. Trata-se de uma revisão de literatura que reúne estudos nacionais e internacionais sobre o tema, buscando compreender como a creatina influencia o desempenho, a fadiga e a recuperação muscular desses atletas, além de suas doses. A creatina é um composto naturalmente produzido pelo corpo, mas sua suplementação tem se mostrado eficaz para elevar os estoques intramusculares de fosfocreatina, melhorando a ressíntese de ATP, especialmente em exercícios de alta intensidade e curta duração. Estudos demonstram que a suplementação pode aumentar a potência de pico, retardar a fadiga e talvez auxiliar na recuperação muscular de ciclistas, sendo especialmente útil em momentos decisivos como sprints e finais de prova. Diversos protocolos são apresentados, como doses de saturação seguidas por manutenção e uso contínuo com doses menores, sendo todos considerados seguros quando realizados adequadamente. Além disso, a associação com carboidratos pode potencializar seus efeitos. Conclui-se que a creatina é um recurso ergogênico seguro e eficaz no contexto do ciclismo, podendo beneficiar diferentes tipos de ciclistas do amador ao alto rendimento, desde que a suplementação seja individualizada e adaptada aos objetivos e necessidades específicas de cada atleta.
Palavras-chave: Suplementação de creatina. Creatina. Ciclismo. Performance.