



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL DE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS: UMA REVISÃO

André Luiz de Souza Barboza¹; Fabrine Dias Santos¹; Ananda Porto de Matos¹; Ketylly Mayara Gomes Rangel; Flavia Lima de Carvalho²

¹Graduando (as) do Curso de Bacharelado em Nutrição (FAMAM), andreluizbarboza@live.com, fabrinedias@hotmail.com, ananda_porto@hotmail.com, ketylly.mayaara@hotmail.com; ²Mestre em Saúde Coletiva (UEFS), FAMAM, flavia-57@hotmail.com.

O consumo de suplementos está crescendo entre indivíduos fisicamente ativos e atletas de diversas modalidades, devido aos seus possíveis efeitos sobre o desempenho aeróbico e anaeróbico. Recursos ergogênicos como a creatina, que é formada pela junção dos aminoácidos glicina, arginina e metionina, podem aumentar o desempenho físico e massa muscular, bem como retardar o processo de fadiga, mas são muitas vezes consumidos indiscriminadamente sem a prescrição de nutricionistas ou nutrólogos, conferindo prejuízos à saúde dos usuários. Dessa forma, este estudo teve como objetivo geral fazer uma revisão de artigos publicados sobre o tema. Para seleção, buscou-se artigos na base Scielo, PubMed e Periódicos Capes que foram publicados entre os anos de 2017 e 2018, sendo as palavras-chave utilizadas para pesquisa: “creatina”, “suplementação”, “hipertrofia”, “força”, “creatine” e “hypertrophy”. Para participar da seleção os artigos deveriam estar redigidos e publicados em português ou inglês. Foram excluídas teses, dissertações e estudos de casos. Para essa revisão foram selecionados 6 artigos que atendiam os critérios estabelecidos. Após a leitura, os artigos demonstraram que a suplementação de creatina apresenta resultados positivos no desempenho anaeróbio, aumento nos percentuais de força máxima, diminuição da fadiga e aumento da massa magra. Seu uso parece ser mais eficaz em exercícios de alta intensidade e de curta duração com pequenos intervalos entre as séries. Essa revisão reforça que os estudos sobre os recursos ergogênicos como a creatina se faz necessário e importante em todos os aspectos nutricionais, principalmente quando se diz respeito à nutrição esportiva, pois, a utilização desse suplemento pode trazer significativos benefícios.

Palavras-chave: Creatina. Exercícios físicos. Nutrição Esportiva.