

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA E SEUS EFEITOS NO GANHO DE FORÇA E HIPERTROFIA MUSCULAR

Heloísa Ferreira¹

Maria Feitosa²

Fernanda Dubeux³

Laíse Elias⁴

Centro Universitário Maurício de Nassau – Recife/Pe, Brasil.

A creatina é um recurso ergogênico de uso frequente entre atletas e praticantes de atividade física, na tentativa de aumentar a força e a massa magra. Diante disso, diversos estudos têm sido realizados no intuito de desvendar o ganho real do uso desse suplemento. Este estudo tem por objetivo, reunir evidências acerca dos possíveis efeitos do uso da creatina na força e na hipertrofia muscular. A metodologia de pesquisa adotada foi a revisão de literatura, utilizaram-se as bases de dados Pubmed e Scielo para a busca de artigos, foram priorizados artigos no idioma Português e Inglês, publicados nos últimos 17 anos e que apresentem relações entre creatina, composição corporal e exercício físico. Utilizando os descritores “nutrição”, “exercício físico”, “força muscular” e “treinamento de força”, obteve-se um total de 9 artigos, sendo todos utilizados no estudo. Os artigos analisados sugerem, em sua maioria, que a suplementação com a creatina acompanhada do treinamento de força, resulta em aumentos da hipertrofia muscular, maiores que aqueles vistos quando comparados a não suplementação ou o treino de força isoladamente. Alguns estudos apresentaram que a suplementação com creatina não promove hipertrofia. Nestes, foram empregados protocolos de curto prazo, inferiores a três meses e sem treinamento de força. O que pode ter interferido no resultado final. Não há, ainda, evidências conclusivas sobre os efeitos colaterais de seu uso e se o aumento de peso decorrente do seu consumo é devido à retenção de água ou de um aumento verdadeiro da síntese proteica. De modo geral, conclui-se que os efeitos da suplementação com creatina para promoção de ganho de massa magra e força são contundentes de acordo com a literatura publicada nos últimos anos. Em contrapartida, segundo outros estudos, não há evidências científicas suficientes que embasem o emprego da creatina com fins ergogênicos.

Palavras Chave: Nutrição, Exercício Físico, Força Muscular, Treinamento de Força.

Referências Bibliográficas:

- GUALANO, Bruno et al . Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 16, n. 3, p. 219-223, June 2010;
- MACHADO, Marco et al . Creatine supplementation: effects on blood creatine kinase activity responses to resistance exercise and creatine kinase activity measurement. **Braz. J. Pharm. Sci.**, São Paulo , v. 45, n. 4, p. 751-757, Dec. 2009
- ZANELLI, José Carlos Sales *et al.* Creatina e treinamento resistido: efeito na hidratação e massa corporal magra. **Rev Bras Med Esporte – Vol. 21**, No 1 – Jan/Fev, 2015, Florianópolis, SC, Brasil., Jan/Fev 2015;
- PERALTA, José; AMANCIO, Olga Maria Silverio. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 15, n. 1, p. 83-93, Jan. 2002;
- MEDEIROS, Rômulo José Dantas et al . Efeitos da suplementação de creatina na força máxima e na amplitude do eletromiograma de mulheres fisicamente ativas. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 16, n. 5, p. 353-357, Oct. 2010;
- CARVALHO, Ana Paula Perillo Ferreira; MOLINA, Guilherme Eckhardt; FONTANA, Keila Elizabeth. Suplementação com creatina associada ao treinamento resistido não altera as funções renal e hepática. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 237-241, Aug. 2011;
- SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa de et al . Suplementação de creatina e treinamento de força: alterações na resultante de força máxima dinâmica e variáveis antropométricas em universitários submetidos a oito semanas de treinamento de força (hipertrofia). **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 13, n. 5, p. 303-309, Oct. 2007;
- ALTIMARI, Leandro Ricardo et al . Efeitos da suplementação prolongada de creatina mono-hidratada sobre o desempenho anaeróbio de adultos jovens treinados. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 16, n. 3, p. 186-190, June 2010;
- SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa de; PEREIRA, Benedito. Creatina: auxílio ergogênico com potencial antioxidante?. **Rev. Nutr.**, Campinas , v. 21, n. 3, p. 349-353, June 2008;