

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM INDIVÍDUOS PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS RESISTIDOS DE FORÇA

SILVA, C. A.¹; SILVA, A. C. F. S.²; ANDRADE, A. H. G.³

RESUMO

Objetivo: verificar o aumento de força e resistência muscular nos praticantes de musculação que usam a suplementação de creatina. **Método:** revisão de literatura transversal quantitativa, na base de dados virtuais. **Resultados:** o aumento da força nesses usuários de Creatina (Cr) pode ser devido a rápida reposição de fosfocreatina (PCr) muscular para realizar a síntese proteica e conseqüentemente aumentando a resistência. **Conclusão:** o uso crônico de Cr nos praticantes de musculação tem papel coadjuvante no aumento da força e aumento natural da resistência.

Palavras-chaves: Ácido acético metilguanidina. Exercício anaeróbico. Suplementos ergogênicos.

ABSTRACT

Objective: To verify the increase of muscular strength and endurance in bodybuilders who use creatine supplementation. **Method:** review of quantitative cross-sectional literature in the virtual database. **Results:** the increase in strength in these users of Creatine (Cr) may be due to the rapid replacement of muscle phosphocreatine (PCr) to perform protein synthesis and consequently increasing resistance. **Conclusion:** the chronic use of Cr in bodybuilding practitioners has a supporting role in increasing strength and natural resistance.

Keywords: Acetic acid methylguanidine. Anaerobic exercise. Ergogenic supplements.

INTRODUÇÃO

O treinamento resistido é um grande aliado para quem deseja uma melhora na composição corporal, ou seja, ter mais músculos e menos gordura. Assim são muitas as estratégias utilizadas pelos profissionais para que o objetivo seja atingido e algumas variáveis levadas em consideração; como número de séries; cargas; descanso; velocidade; amplitude do movimento; intensidade e frequência entre tantos outros, além da alimentação e suplementação alimentar (AZEVEDO *et al.*, 2007).

O corpo produz uma forma bem reduzida de creatina, assim outras formas de obtê-la seria através da alimentação com proteínas de alto valor biológico, que são fontes de creatina. Mas quando se trata de exercícios de alta intensidade como é o caso da musculação, a reserva de creatina muscular é utilizada rapidamente para que

o exercício não seja prejudicado, e para essa rápida resposta, a suplementação de creatina surge como reserva de energia no momento do exercício resistido (ZARDO, 2019).

De acordo com Oliveira *et al.* (2018), a creatina na sua forma fosforilada (CP), é uma importante reserva energética, para que quando o exercício de alta intensidade seja realizado, ela se quebre em creatina e fosfato, liberando energia pelo processo de ressíntese da ATP.

Posto isso, é muito importante verificar se realmente acontece um aumento da força e resistência muscular nos indivíduos que usam a suplementação de creatina e praticam musculação.

OBJETIVO

Verificar o aumento de força e resistência muscular em praticantes de exercícios físicos resistidos, que fazem uso de suplementação de creatina.

MÉTODO

Revisão de literatura transversal quantitativa, na base de dados virtuais como; Scielo, Revistas Brasileiras de Medicina do Esporte, Nutrição e Fisiologia do Exercício. Com artigos apenas com seres humanos e de revisão de trabalhos acerca do tema. No período de Outubro de 2019 ate Maio de 2020, com os anos de publicação de 2011 até 2020.

RESULTADO

O aumento da força muscular em usuários da Cr pode ser devido ao fato que a suplementação favorece a reposição de forma mais rápida da PCr e ATP, principalmente nos intervalos dos exercícios, favorecendo a síntese proteica aumentando a força. Contudo, Iwata (2019) ressalva o fato de que todas as possibilidades relacionadas aos tipos de treinamentos devam ser estudadas para uma melhor perspectiva em relação ao aumento da força.

Já para Ribeiro (2018), apesar de haver um aumento da força e melhora da massa muscular em atividades de curta duração e alta intensidade, quando associadas ao uso da creatina e aumento da intensidade do treino, é necessário trabalhos para determinar mecanismos exatos desse aumento de massa e força.

CONCLUSÃO

A creatina fornece uma reserva muscular em forma de creatina fosfato (CP), esse por sua vez tem a capacidade de ressintetizar o ATP, gerando energia rápida nos exercícios de alta intensidade e curta duração, a creatina tem alta eficiência no aumento da força, sendo o melhor protocolo de suplementação em longo prazo, respeitando as recomendações diárias e o horário de administração, devendo ser indicada por um profissional da nutrição.

O uso crônico de creatina tem papel coadjuvante no aumento da força muscular. Nos indivíduos que utilizaram a suplementação crônica aliada aos exercícios resistidos de força, estudos mostraram que o efeito dessa força aumenta naturalmente a capacidade do praticante aumentar a carga dos exercícios e por consequência a intensidade, tendo uma boa resposta em relação à resistência muscular quando paralelo a um treino para tal feito.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Paulo Henrique Silva Marques de, et al. Efeito de 4 semanas de treinamento resistido de alta intensidade e baixo volume na força máxima, endurance muscular e composição corporal de mulheres moderadamente treinadas. **Brazilian journal of biomotricity**, v. 1, n. 3, p. 76-85, 2007. Disponível em: < <https://www.redalyc.org/pdf/930/93010305.pdf>> acesso em 09 de outubro de 2019.

IWATA, Jéssica Santos. Suplementação de whey protein, bcaa e creatina para o aumento da massa muscular em praticantes de treino de força. **CCE Educação em saúde**, 2019. Disponível em < <https://www.cceursos.com.br/img/resumos/nutricao-esportiva/jessica-santos-iwata.pdf>> acesso em 20-04-2020.

OLIVEIRA, Marcio Vinicius; FRANÇA E; DIAS, E. R; XAVIER, A. YOSHIOKA. C. A; HIROTA, V. B; CORRÊA, S. C; CAPERUTO, E. C. Suplementação com creatina e treinamento de força: uma análise comparativa do tempo de ação de dois protocolos de utilização e seus efeitos na força, massa muscular e composição corporal. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 15, n. 2, 2018.

Disponível em: <
<http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/11470>> acesso em
09 de outubro de 2019.

RIBEIRO, Fernando Jorge Vieira. Creatina no Desporto. **Faculdade de ciências da
nutrição e alimentação**, 2018. Disponível em < [https://repositorio-
aberto.up.pt/handle/10216/113381](https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/113381)> acesso em 22-04-2020.

ZARDO, Enrico Carneiro. Relação entre uso de creatina diária e na fase de
saturação no desempenho de praticantes de exercício físico. **Centro Universitário
de Brasília- Uniceub**, 2019. Disponível em: <
<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13462/1/21554727.pdf>> acesso
em 02 de outubro de 2019.