

## A INFLUÊNCIA DA CREATINA NO GANHO DE MASSA MUSCULAR E PERFORMANCE: REVISÃO DE LITERATURA INTEGRATIVA

Camila Vieira Almeida<sup>1</sup>; Kaliane Gomes Leal Machado<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Graduanda em Nutrição (UNIMAM), almeidamillav@gmail.com; <sup>2</sup>Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (UNIMAM), UNIMAM, kalinutri@hotmail.com.

A nutrição adequada é um dos principais aspectos para um bom desempenho físico, o seu objetivo é fornecer substratos, derivados da alimentação, para todas as atividades promovidas pelo organismo. O aumento do número de academias associado à intensa busca pelo corpo perfeito contribui com o consumo de suplementos. Na busca por resultados rápidos, os praticantes de atividade física aderem ao uso de suplementos alimentares, com objetivos cada vez mais específicos. A creatina é utilizada pelo corpo como substrato energético durante a contração muscular. As maiores reservas, quase 95% deste composto, estão disponíveis nesse tecido e o restante é armazenado principalmente no cérebro. O aumento dos seus níveis leva a um maior rendimento esportivo e crescimento muscular, entretanto, ainda assim, esse efeito do aumento de massa muscular é bastante discutido, visto que não se sabe se ocorre uma hipertrofia ou apenas uma retenção hídrica, já que possui um valor osmótico. Este estudo tem como objetivo geral avaliar o efeito da suplementação de creatina por indivíduos praticantes de musculação e, como objetivos específicos, revisar a importância da creatina para exercícios de resistência muscular e performance; analisar em quanto tempo de uso faz efeito na força e hipertrofia; verificar a dosagem de recomendação; apresentar melhores fontes alimentares de creatina; e avaliar os possíveis malefícios com seu uso exacerbado. Trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura integrativa de abordagem qualitativa, utilizando como base de dados PubMed, SciELO, BVS, SCOPUS, tendo como descritores as palavras: Creatina; Suplementos; Performance; Treino de força, nos idiomas: português, inglês. Para essa pesquisa será utilizado artigos publicados entre os anos de 2015 a 2022, a fim de ter informações mais atuais sobre o tema e trazer clareza sobre o uso da creatina. Como critério de exclusão teremos relatos de casos, artigos duplicados nas bases de dados, trabalhos que disponibilizem apenas o resumo ou que não estavam disponibilizados na íntegra, dissertações, teses, artigos de revisão ou que não tenham relevância com o tema proposto. A análise de dados para realização dessa pesquisa será entre setembro e outubro de 2022, buscando como resultados esperados a constatação do efeito da creatina no ganho de massa muscular e performance em indivíduos praticantes de treinamento de força.

**Palavras-chave:** Estética corporal. Suplementos. Creatina. Performance.