

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

Camila Vieira Almeida¹; Kaliane Gomes Leal Machado²

¹Graduanda em Nutrição (FAMAM), almeidamillav@gmail.com; ²Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, kalinutri@hotmail.com.

A busca por melhoria na estética corporal e uma melhor qualidade de vida tem conduzido uma ampla quantidade de pessoas a realizarem atividades físicas tornando as academias como um ambiente mais cotado. Com isso é possível observar um crescimento nas industriais de suplementos utilizados por pessoas fisicamente ativas, sendo que eles tem função de melhorar o rendimento, aumentar o tecido muscular, promover a produção de energia no músculo e a redução de lipídio corporal. A creatina é utilizada pelo corpo como substrato energético durante a contração muscular. Sendo 95% deste composto, armazenado nesse tecido e o restante armazenado no cérebro, apesar de ser feita sua suplementação, e ainda ser produzida pelo nosso organismo, sendo formada por aminoácidos não essenciais (glicina, metionina e arginina). Atualmente tem sido usada em dietas para aumentar a performance muscular, devido seu efeito ergogênico. O aumento do seus níveis leva a um maior rendimento esportivo e crescimento muscular, ainda assim o efeito do aumento de massa muscular é bastante discutido, se ocorre uma hipertrofia ou apenas uma redução 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; 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, utilizando-se os descritores: Creatina; Suplementos; Performance; Treino de força, nos idiomas: português, inglês. Pesquisas de artigos com publicações a partir de 2010, a fim de ter informações mais atuais sobre o tema e trazer clareza sobre o tema proposto. Os critérios de exclusão foram: artigos pagos, artigos data anterior a 2010 e artigos que não trariam lucidez para o tema explorado. Sendo que a coleta de dados para realização dessa pesquisa será entre fevereiro e março 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.