

A VISÃO DO USO DA CREATINA POR PRATICANTES DA MUSCULAÇÃO DO RECÔNCAVO DA BAHIA

Juliana Costa Albernaz¹; Kaliane Gomes Leal Machado²

¹Graduanda em nutrição (FAMAM), FAMAM, julianaalbernaz743@gmail; ²Mestre em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente (FAMAM), FAMAM, kalinutri@hotmail.com.

O uso da suplementação associada ao treino de força tem sido uma opção muito utilizada quando o assunto é a alta performance ou quando o praticante de atividade física busca melhora no desenvolvimento dos exercícios e no seu condicionamento, bem como, sua melhora em atividades de alta intensidade e curta duração com curtos períodos de recuperação. A creatina é um dos apoios ergogênicos mais utilizadas por nutricionistas em atletas. Este estudo tem como objetivo geral avaliar a percepção do uso da creatina pelos praticantes de exercício físico do Recôncavo da Bahia, e como objetivos específicos, analisar os benefícios que o uso da creatina traz no momento do treino, avaliar se o consumo do suplemento traz o resultado esperado no pré treino e pós treino; analisar o consumo hídrico dos praticantes que utilizam a creatina. Trata-se de pesquisa de campo, de natureza observacional, de caráter transversal descritivo com abordagem quantitativa, utilizando como base de dados Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SciELO), US National Library of Medicine (Pubmed) e Sociedade Internacional de Nutrição esportiva, tendo como critério de inclusão pesquisas como as palavras chave: Suplementação. Hipertrofia muscular. Ganho de força. Alta performance. condicionamento físico. O questionário será aplicado em uma academia na cidade de Cruz das Almas-BA tendo como participante os praticantes de musculação que fazem o uso da creatina. Será realizada coleta de dados utilizando um questionário contendo 17 perguntas com intuito de avaliar a visão do uso da creatina pelos praticantes de atividade física em um período de 2 meses aproximadamente. Buscando como resultados esperados a confirmação sobre o efeito que a creatina traz no momento de pré e pós treino e no ganho de massa muscular em indivíduos praticantes de exercício físico.

Palavras-chave: Suplementação. Hipertrofia muscular. Ganho de força. Alta performance. Condicionamento físico