



## USO DA CREATINA EM JOVENS ADULTOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: REVISÃO INTEGRATIVA.

### **Camila Oliveira Silva Araújo**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: [nutri.camila22@gmail.com](mailto:nutri.camila22@gmail.com)

### **Ellen Mayna Santos Alves**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: [ellenmayna.em@gmail.com](mailto:ellenmayna.em@gmail.com)

### **Maria Gessiane Bonifácio de Sousa**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: [gessinhabonny@gmail.com](mailto:gessinhabonny@gmail.com)

### **Beatriz Silva Chaves**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição, Faculdade Uninta Itapipoca Itapipoca- CE. E-mail: [beatrizsilvachaves42@gmail.com](mailto:beatrizsilvachaves42@gmail.com)

### **Douglas Rodrigo Cursino dos Santos**

Docente do Curso de Bacharelado em Nutrição/Nutricionista. Pós Doutorando em Saúde Coletiva da Unilogs®. Faculdade Uninta Itapipoca. Itapipoca – Ceará. E-mail: [palestracursino@gmail.com](mailto:palestracursino@gmail.com)

**Introdução:** A prática de exercícios físicos realizada periodicamente e de forma adequada, melhora notavelmente a qualidade de vida. Estudos mostram que a musculação é uma dessas atividades que vem ganhando adeptos em todo o Brasil, principalmente por jovens acima de 20 anos de idade. A combinação de treinamento de resistência e suplementação de creatina têm resultado no aumento de tecidos de massa magra, além de melhorar as adaptações metabólicas do treinamento regular de exercícios de resistência, levando a uma maior produção de fator de crescimento ao longo do tempo. A participação da creatina no metabolismo de energia do corpo humano, sabemos que todas as células utilizam ATP como fonte primária para a obtenção de energia. Aumentando a concentração da substância podemos verificar uma melhora significativa nos exercícios de alta intensidade, devido ao aumento na formação de sua forma fosforilada no espaço intracelular, o que acelera e deixa mais eficiente o processo de ressíntese de ATP. **Objetivo:** Revisar na literatura a influência do uso de creatina em jovens adultos praticantes de musculação. **Método:** Trata-se de uma pesquisa de revisão integrativa de abordagem qualitativa e de natureza exploratória. As bases de



dados para esta pesquisa foram: PubMed e Scielo. Como estratégia de pesquisa foram utilizados os mesmos descritores para os dois bancos de dados, em língua portuguesa e inglesa, que são eles: “creatina”, “adultos” e “musculação” no período de 2013 a 2023. Sendo os critérios de inclusão aqueles que apresentavam em seu título um dos descritores abordados e os critérios de exclusão aqueles que fugiam do tema principal. **Resultados:** Os artigos encontrados na PubMed foram de 05 artigos, no qual 03 deles foram descartados pelo critério de exclusão, já na Scielo foram encontrados 03 artigos, em que 02 deles foram retirados da pesquisa pelo critério de exclusão. Sendo assim, foram utilizados 03 artigos. Na análise, foram separados grupos com diferentes objetivos, de ambos os sexos, praticantes de musculação, que faziam uso de suplementos alimentares, incluindo a creatina. Foram consumidos em média 5g de creatina diariamente, antes e depois dos treinos, durante 04 a 08 semanas. Os resultados mostraram uma maior eficácia da creatina quando utilizada no pós-treino, aumentando a porcentagem de massa magra e diminuindo a porcentagem de massa gorda, além de agir positivamente na resistência e na performance dos exercícios de musculação. Estudos com grupos placebos e suplementados, utilizando o protocolo de 20g de creatina monohidratada durante 05 dias, seguidos por doses de manutenção de 0,1g X kg corporal, onde em apenas 07 dias todos os indivíduos suplementados tiveram resultados positivos ao contrário dos placebos (STECKER, *et al.*, 2019). **Conclusão:** Percebeu-se que os principais consumidores de suplementos dietéticos são adultos jovens, de ambos os sexos. A adição de creatina no treinamento de resistência apresenta resultados satisfatórios em relação à força e ao aumento do tecido de massa magra, aumentando as adaptações fisiológicas do treinamento resistido, resultando em alterações hormonais, sem diferenças entre pessoas vegetarianas e não vegetarianas.

**Descritores:** Creatina; Adultos; Musculação.

#### **Referências:**

ANTONIO, J.; CICCONE, V. The effects of pre versus post workout supplementation of creatine monohydrate on body composition and strength. **J Int Soc Sports Nutr**, 2013. <https://doi:10.1186/1550-2783-10-36>. Acesso: 04 abr. 2023.

BURKE, D. G. et al. Effect of Creatine Supplementation and Resistance Exercise Training on Muscle Insulin-Like Growth Factor in Young Adults. **International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism**, 2008. <https://doi:10.1123/ijsnem.18.4.389> . Acesso: 04 abr. 2023.



SILVA, F. R. et al. Perfil nutricional e uso de suplementos alimentares: estudo com adultos praticantes de musculação. **Motricidade**, Ribeira da Pena, vol.14 no.1, maio 2018. Disponível em link:

<http://www.scielo.pt/pdf/mot/v14n1/v14n1a39.pdf> . Acesso: 04 abr. 2023.

STECKER, RA.; HARTY,PS.; JAGIM, AR.; CANDOW,DG.; KERKSICK, CM. Timing of ergogenic aids and micronutrients on muscle and exercise performance. **J. Int. Soc. Sports Nutr.** 2019; 16: 37. Acesso: 04 abr. 2023.