

## SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NO TREINAMENTO PARA HIPERTROFIA MUSCULAR

PRONI, Dennis Roberto Germano \*

TAVARES JUNIOR, Vilson \*\*

Orientador(a): NERY, Sandra de Souza

Entre os programas de condicionamento físico, o treinamento de força, tornou-se um componente importante tanto para fins estéticos, quanto competição. Paralelamente a esse fato houve um aumento proporcional do uso de suplementos alimentares, entre eles a creatina. A creatina é uma amina de ocorrência natural sintetizada endogenamente pelo fígado, rins e pâncreas, a partir dos aminoácidos glicina e arginina. No início do século XX as pesquisas sobre creatina ganharam mais espaço e muitos estudos demonstram que a suplementação de creatina é capaz de aperfeiçoar o desempenho esportivo e retardar o início da sensação de fadiga em exercícios de alta intensidade e curta duração. Um efeito secundário da suplementação de creatina vem sendo observado. Trata-se do ganho de massa corpórea, determinado pelo aumento de massa muscular, e muitas vezes justificado por retenção hídrica, balanço protéico e expressão genética associadas. Assim o objetivo do trabalho será investigar por meio de uma pesquisa bibliográfica, qual a real contribuição da creatina e real necessidade da suplementação no treinamento de hipertrofia. De fato, existem evidências demonstrando que a suplementação de creatina é capaz de promover aumentos de força e hipertrofia, embora alguns questionem seu uso e outros recomendam a realização de trabalhos que determinem a função e os efeitos desses produtos no organismo. Portanto serão abordadas as idéias de vários autores e espera-se que esse estudo seja promissor no sentido de contemplar os efeitos terapêuticos desse tipo de suplemento.

Palavras-chave: Suplementação. Creatina. Hipertrofia muscular.

---

\* FUNEC, [sinnedproni@hotmail.com](mailto:sinnedproni@hotmail.com)

\*\* FUNEC, [vilsontavares@hotmail.com](mailto:vilsontavares@hotmail.com)