

O USO DA CREATINA NO TREINAMENTO RESISTIDO PARA HIPERTROFIA

Bruno Moisés RUFINO*
Leonardo Silva de Carvalho RIBEIRO**
Gustavo Alves FERNANDES***
Cristiane de Cassia PANELI****

RESUMO

Introdução: A creatina é uma substância produzida naturalmente pelo corpo e, também, encontrada em alimentos de origem animal. Ela é considerada um recurso ergogênico nutricional, efetivo para o aumento do desempenho e ganho de massa muscular. No entanto, para ser utilizada para atingir este propósito, é importante entender sobre como usar adequadamente esta substância a fim de não comprometer a saúde. **Objetivo:** Diante disso, este estudo teve como objetivo descrever os principais mecanismos de ação da creatina, bem como discutir sobre sua utilização por praticantes de exercícios resistidos com o objetivo de hipertrofia. **Metodologia:** Este estudo de natureza qualitativa foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. **Resultados:** A creatina vem sendo bastante utilizada por praticantes de exercícios físicos, especialmente os de treinamentos resistidos, pois atua na melhora do desempenho, durante exercícios de alta intensidade e de curta duração, além de fornecer mais energia para os músculos. Em relação ao uso da creatina, por praticantes de exercícios resistidos, com o objetivo de hipertrofia, os estudos sugerem que os efeitos da suplementação dependem da capacidade desse suplemento em aumentar o volume de treino. Acredita-se, que o aumento das reservas de creatina possa favorecer o tamponamento da concentração de íons H⁺, retardando o aparecimento da fadiga, uma vez que a CP atua na conversão de ADP em ATP, também mediada pela ação da enzima creatina fosfato. Vale ressaltar também que não existe evidência concreta na literatura, que verse com materialidade, sobre a creatina oferecer qualquer indício de risco à saúde ou de efeitos colaterais em seres humanos, a não ser quando utilizada de forma desregrada e excessiva, trazendo prejuízos aos rins por tal utilização indiscriminada. **Conclusão:** Sendo assim, o uso correto e adequado da creatina auxilia o indivíduo na melhora do seu desempenho no treinamento resistido para que este consiga atingir a hipertrofia.

Palavras-chave: Creatina. Desempenho. Treinamento. Exercício resistido.

* Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. brunorufino9743@gmail.com

** Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. andreza769@gmail.com

*** Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. gustavo_fernandes_sfs@hotmail.com

**** Orientador. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. paneli2002@yahoo.com.br