

GUIA DE SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Adrielly de Souza CELESTRINO*
Ana Carolina Bom CAMARGO**

RESUMO

Introdução: Nos últimos anos foi observado números crescentes dos praticantes de atividade física objetivando estilo de vida saudável, aumento de performance e de corpos atléticos. Segundo o IBGE, em 2017 o número de indivíduos praticantes de exercício físico era de 8,8 milhões e os suplementos alimentares são frequentemente utilizados por este público para auxiliar no alcance de seus objetivos. Esses produtos são facilmente encontrados pela população em lojas esportivas, internet, academias e mercados, porém nem sempre são utilizados da forma correta. Atualmente a creatina é um dos suplementos mais estudados e consumidos para fins esportivos e fazendo o aumento nos estoques de creatina fosfato intramuscular, que é essencial para ressíntese de ATP (adenosina trifosfato), favorecendo exercícios de alta intensidade e curta duração, como o caso de praticantes de musculação, sendo, portanto, utilizado para aumento de força. É importante ressaltar que a utilização desse suplemento deve ser realizada diariamente para sua eficácia. **Objetivo:** Descrever um protocolo de utilização do suplemento creatina. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica através de artigos que abordam o tema relacionado a creatina e performance. **Resultados:** Sabe-se que no início da suplementação com creatina, para aqueles que buscam aumento na força mais rápido, pode ser realizado fazendo sua saturação, e assim, consumindo 20-25g/dia ou 0,3g/kg corporal dividido entre 4-5 doses diárias, por 5-7 dias, seguindo a manutenção de 3-5g/dia ou 0,03g/kg/dia, durante todos os dias. Outra forma de fazer a suplementação, para os indivíduos que buscam o aumento de força em um período mais longo (em média 3 semanas) podem fazer a suplementação de 3-5g/dia ou 0,03g/kg/dia, durante todos os dias. **Conclusão:** A suplementação de creatina é eficiente para aumento de força em praticantes de exercícios de alta intensidade e curta duração, porém deve ser realizada diariamente para obter esses resultados.

Palavras-chave: Creatina. Suplementação. Musculação.

*Discente do curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. a.celestrino92@gmail.com

**Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. anacarolina.camargo00@gmail.com