



SUPLEMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO FÍSICO POTENCIALIDADES E FRAGILIDADES

Antonielly Nascimento¹
Heloisa Sviercoski Ruths²
Pedro Henrique Pereira Cordeiro³
Tais de Castro Rodrigues⁴
Paulo Zaratini⁵

Resumo: O objetivo deste estudo foi investigar os efeitos da suplementação de creatina (Cr) no desempenho de exercícios de alta intensidade, em específico: remo e corrida, futebol e squash. Os resultados indicaram que a suplementação de Cr pode ter um impacto positivo no desempenho em exercícios contínuos de alta intensidade, como remo e corrida. Em estudos com remadores, observou-se uma melhora significativa no tempo para completar uma prova de 1 km após cinco dias de suplementação. Além disso, em estudos com corredores, houve um aumento de 23% no tempo até a exaustão em esteira rolante após a suplementação. (GUALANO; ACQUESTA; UGRINOWITSCH; TRICOLI; SERRÃO; LANCHÁ JUNIOR, 2010). No entanto, os resultados foram mais inconsistentes em exercícios intermitentes, como futebol e squash. Alguns estudos não encontraram diferenças significativas no desempenho em sprints máximos após a suplementação de Cr. A suplementação de creatina tem sido amplamente utilizada na tentativa de aumentar a força e a massa magra em indivíduos saudáveis e atletas. Diversos estudos têm sido conduzidos para entender os mecanismos responsáveis pelas adaptações causadas por esse suplemento. Existem fortes evidências de que a suplementação de creatina é capaz de promover aumentos de força e hipertrofia muscular. A combinação da suplementação de creatina com o treinamento de força resulta em maiores ganhos de hipertrofia do que a suplementação ou o treinamento isoladamente (NEMEZIO; OLIVEIRA; SILVA, 2015). Os possíveis mecanismos pelos quais a suplementação de creatina pode aumentar a força e a massa magra incluem a retenção hídrica, o balanço proteico, a expressão de genes e proteínas relacionadas à hipertrofia e a ativação de células satélites. Além disso, a suplementação de creatina pode melhorar o desempenho em exercícios de alta intensidade e curta duração, reduzir a fadiga e acelerar a recuperação pós-exercício. (NEMEZIO; OLIVEIRA*; SILVA, 2015). A suplementação de creatina apresenta potenciais efeitos terapêuticos e é um campo promissor de estudo. No entanto, é importante ressaltar que nem todos os estudos encontraram melhorias na força em consequência da suplementação de creatina, e isso pode ser devido a fatores como baixo poder estatístico, variabilidade individual na resposta à suplementação e falta de controle nutricional. Concluímos que a suplementação de Cr pode ter benefícios no desempenho em exercícios contínuos de alta intensidade,

¹ Antonielly Nascimento

² Heloisa Sviercoski Ruths

³ Pedro Henrique Pereira Cordeiro

⁴ Tais de Castro Rodrigues

⁵ Paulo Zaratini, Professor de Bioestatística, Iessa, paulo.zaratini@gmail.com

porém são necessárias mais pesquisas para entender melhor seus efeitos em diferentes modalidades esportivas. A Suplementação de creatina pode ser uma alternativa eficaz para aumentar a força e a massa magra em indivíduos saudáveis e atletas.

Palavras-chave: Suplementação. Exercício Físico. Treinamento de alto rendimento

Referências

GUALANO, Bruno; ACQUESTA, Fernanda Michelone; UGRINOWITSCH, Carlos; TRICOLI, Valmor; SERRÃO, Júlio Cerca; LANCHÁ JUNIOR, Antonio Herbert. Efeitos da Suplementação de Creatina Sobre Força e Hipertrofia Muscular: Atualizações. Efeitos da Suplementação de Creatina Sobre Força e Hipertrofia Muscular: Atualizações, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 219-223, maio 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/mmQrVRgg9cqRxGwVC54kR6D/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 set. 2023.

NEMEZIO, Kleiner Márcio de Andrade; OLIVEIRA*, Carlos Rafael Correia; SILVA, Adriano Eduardo Lima da. SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA E SEUS EFEITOS SOBRE O DESEMPENHO EM EXERCÍCIOS CONTÍNUOS E INTERMITENTES DE ALTA INTENSIDADE. Suplementação de Creatina e Seus Efeitos Sobre O Desempenho em Exercícios Contínuos e Intermitentes de Alta Intensidade, [s. l], v. 26, p. 157-165, mar. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/KYxNPzG9VhLMtcTSLtD3GBD/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 set. 2023.

Citação com autor não incluído no texto: