



### USO E EFEITOS DA CREATINA NA MUSCULATURA: UMA ANÁLISE QUANTITATIVA

Willyan Martins<sup>1</sup>  
Tiago Scheliga<sup>2</sup>  
Matheus Oliveira<sup>3</sup>  
Paulo Ayres<sup>4</sup>  
Paulo Zaratini<sup>5</sup>

A creatina é um dos suplementos mais estudados e populares no mundo do fisiculturismo e do treinamento de hipertrofia. Ela é naturalmente produzida pelo corpo e também pode ser obtida através da alimentação, principalmente de fontes de proteína animal como carne vermelha e peixe. A suplementação com creatina é frequentemente usada por atletas e fisiculturistas para melhorar o desempenho e promover ganhos de massa muscular. Neste trabalho revisamos algumas potencialidades e fragilidades no uso da creatina: 1) Aumento da força muscular: A creatina é conhecida por melhorar a capacidade de produção de energia nas células musculares. Isso leva a um aumento da força, permitindo que os indivíduos consigam erguer maiores pesos durante seus treinos de hipertrofia, GUALANO (2010). O aumento da força pode, por sua vez, levar a ganhos musculares mais significativos, pois os músculos são desafiados cada vez mais. 2) Aumento do volume celular: A creatina ajuda a atrair mais água para as células musculares, o que pode resultar em um aumento do volume celular. Isso não apenas dá a sensação de músculos mais cheios e inchados, mas também pode estimular a síntese proteica, um processo importante para o crescimento muscular. Maior capacidade de treinamento: A suplementação com creatina pode aumentar a capacidade de realizar repetições em séries de treinamento de hipertrofia, permitindo treinos mais intensos e produtivos, GUALANO (2010) 3) Recuperação aprimorada: A creatina pode reduzir a fadiga muscular e melhorar a capacidade de recuperação entre os exercícios, permitindo treinar com maior frequência e intensidade. 4) Aumento da massa muscular magra: Vários estudos mostraram que a creatina pode levar a ganhos significativos de massa muscular magra quando combinada com um programa de treinamento de resistência adequado. Isso ocorre, em parte, devido ao aumento da força e ao aumento do volume celular mencionado anteriormente. 5) Redução do catabolismo muscular: A creatina pode ajudar a diminuir a taxa de degradação de proteínas musculares, o que pode ser benéfico para a preservação dos ganhos musculares durante períodos de restrição calórica ou treinamento intenso, NEMEZIO (2015). Em contraponto, o excesso de creatina pode comprometer os rins e o fígado. Dessa forma seu uso deve ser rigorosamente sempre acompanhado de orientação profissional.

---

<sup>1</sup> Acadêmico de graduação em Educação Física, iessa.

<sup>2</sup> Acadêmico de graduação em Educação Física, iessa.

<sup>3</sup> Acadêmico de graduação em Educação Física, iessa.

<sup>4</sup> Acadêmico de graduação em Educação Física, iessa.

<sup>5</sup> Professor, Iessa, paulo.zaratini@gmail.com.

**Palavras-chave:** Creatina. Hipertrofia. Potencialidades e fragilidades

## **REFERÊNCIAS**

GUALANO, Bruno et al. Efeitos da suplementação de creatina sobre força e hipertrofia muscular: atualizações. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 16, p. 219-223, 2010.

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. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 26, p. 157-165, 2015.