



EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NO GANHO DE FORÇA MUSCULAR

**Abner Mansano
Edilceia Domingues do Amaral Ravazzani**

Resumo

A suplementação de creatina tem sido amplamente utilizada por atletas e praticantes de atividades físicas com o objetivo de melhorar o desempenho esportivo e aumentar a força muscular. A creatina é um composto naturalmente encontrado no organismo humano e desempenha um papel fundamental no fornecimento de energia para os músculos durante exercícios de alta intensidade, a compreensão do seu efeito no ganho de força muscular é de grande importância para atletas, treinadores e profissionais da área de saúde e condicionamento físico. O conhecimento sobre os benefícios e limitações dessa prática pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de treinamento mais eficazes e seguras, além de auxiliar na prescrição adequada do suplemento. No entanto, apesar dos estudos prévios sobre o tema, ainda existem lacunas no conhecimento científico a respeito dos mecanismos pelos quais a suplementação de creatina contribui para o aumento da força muscular. A pesquisa consiste em revisão integrativa da literatura entre os anos de 2015 a 2022 tendo como base de dados científicos PubMed, Scopus e SciELO, de modo a sistematizar as publicações sobre os efeitos da suplementação de creatina e compreender de que forma está relacionada com o ganho de força muscular, por meio dos descritores “suplementação de creatina”, “ganho de força” e “creatina” de forma isolada e combinada, nos idiomas português e inglês. A busca realizada identificou potenciais benefícios e limitações da suplementação de creatina além dos mecanismos bioquímicos e fisiológicos pelos quais o suplemento atua e aponta para o efeito na redução da percepção de esforço e preservação da massa magra. Seu uso é indicado, porém, é fundamental abordar a indicação do suplemento com cautela, embora muitos estudos indiquem benefícios, a individualidade biológica desempenha um papel importante na resposta aos suplementos. Em vista disso, uma abordagem multidisciplinar que englobe o exercício físico, a nutrição balanceada e a orientação profissional é crucial na prescrição da creatina.

Palavras-chave: suplementação de creatina; ganho de força muscular; creatina.