

Título: SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA PARA ESPORTES DE PREDOMINÂNCIA ANAERÓBIA – REVISÃO DE LITERATURA *

Autores: Francimeire Vettori TEIXEIRA; Natália Oliveira De MOURA.

Existem diversas suplementações para melhoria de desempenho. Dentre elas a Creatina (Cr) tem sido muito utilizada nos últimos vinte anos. O poder de ação deste recurso ergogênico já foi testado em diversos experimentos, incentivando seu uso por atletas de alto nível com o objetivo de melhorar o desempenho esportivo. O objetivo deste projeto é realizar uma revisão de literatura acerca dos efeitos da suplementação de creatina sobre o desempenho de exercícios anaeróbios. Em setembro de 2018 foi realizada uma pesquisa na base de dados “Google Acadêmico”, utilizando as palavras “creatina” e “exercício” com o operador booleano E. Foram selecionados somente artigos publicados a partir do ano de 2018, e foram encontrados 242 trabalhos. Foram excluídos capítulos de livro (10), teses, dissertações e monografias (18); artigos em língua estrangeira (29) e/ou que não tivessem relação com o tema proposto (149); trabalhos realizados com animais ou in vitro (30). Foram incluídos somente artigos científicos em língua portuguesa realizados com humanos. Assim, foram selecionados (6) artigos que foram lidos na íntegra. Vários estudos confirmam a melhora do desempenho esportivo, da composição corporal (aumento de massa muscular), o que caracteriza alterações positivas após a suplementação com Creatina. Mas é importante ressaltar, a melhora do desempenho em exercícios anaeróbios foram os mais encontrados entre os estudos. Conclui – se que a suplementação de creatina quando prescrita por profissionais habilitados e competentes, tem efeito no desempenho e rendimento físico de atletas em exercícios contínuos quanto intermitentes de curta duração e alta intensidade e em praticantes de treino de força que pretendem ter um ganho de peso rápido.

Palavras-chave: Desempenho esportivo, exercícios anaeróbios, efeitos ergogênicos.

* Apoio financeiro FAPEMIG.