

A SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA: UMA FERRAMENTA EFICIENTE PARA O GANHO DE MASSA MUSCULAR

O presente estudo aborda a importância da suplementação de creatina no ganho de massa muscular, um tema relevante no contexto do treinamento esportivo e da saúde física. O ganho de massa muscular é um objetivo comum entre atletas e indivíduos que buscam melhorar sua saúde e condicionamento físico. No entanto, o processo de hipertrofia muscular pode ser desafiador e requer uma combinação de treinamento adequado, nutrição e suplementação. A creatina, uma substância natural produzida pelo corpo, desempenha papel fundamental na produção de energia durante exercícios intensos. O objetivo desta pesquisa foi avaliar os efeitos da suplementação de creatina no ganho de massa muscular em indivíduos saudáveis. Foram selecionados 30 participantes, divididos em dois grupos: um recebeu suplementação de creatina (3-5g/dia) e outro placebo. A metodologia incluiu avaliações antropométricas, testes de força muscular e análise estatística. Os resultados demonstraram aumento significativo da força muscular (12,5%) e massa muscular (4,2%) no grupo que recebeu creatina, em comparação ao grupo placebo. Além disso, observou-se melhoria na recuperação muscular. Conclui-se que a suplementação de creatina é uma ferramenta eficaz para o ganho de massa muscular, especialmente quando combinada com treinamento regular e dieta adequada. Esses achados têm implicações práticas para atletas e indivíduos que buscam melhorar sua saúde e condicionamento físico. Destaca-se a importância de considerar a suplementação de creatina como parte de uma estratégia integrada para o ganho de massa muscular.

Palavras chaves: Creatina; Ganho de Massa Muscular; Suplementação