

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

O EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO DA CREATINA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

Julia Nunes Correa (jn623748@gmail.com)

Caio Vinicius De Oliveira (olivercaio824@hotmail.com)

Vithoria Caroline Fogaca Vargem (vithoriafogaca@gmail.com)

Thais Miti Yoshida (thais.yoshida@ead.eduvaleavare.com.br)

Lucas Soares Cordeiro (lucas.cordeiro@ead.eduvaleavare.com.br)

A creatina é um suplemento ergogênico reconhecido por auxiliar na ressíntese de ATP, amplamente usado por atletas para aumentar força, potência e massa magra, além de reduzir a fadiga. Este estudo busca compreender como a suplementação com creatina influencia o desempenho esportivo, considerando sua relação com força, potência, resistência e composição corporal. A análise se estende a atletas profissionais, amadores e paratletas, avaliando protocolos de uso, benefícios e possíveis limitações. Foi realizada uma pesquisa nas bases de dados Google Acadêmico e Scielo, utilizando os descritores “Suplementação”, “Creatina” e “Esportes”. Foram utilizados artigos de revisão entre 2018 a 2024 que tratassem do desempenho do efeito da creatina em diversas modalidades esportivas. A suplementação com creatina demonstrou que, na maioria dos estudos, efeitos positivos no desempenho esportivo. Entre os principais benefícios observados estão o aumento de força, potência, massa muscular, maior resistência em séries repetidas, aceleração da recuperação pós-exercícios e redução da fadiga. Além disso, houve melhora na composição

corporal, com maior hipertrofia e, em alguns casos, diminuição da gordura. Conclui-se que a suplementação com creatina é considerada segura e eficaz para a maioria dos atletas. A resposta pode variar conforme fatores individuais, como genética, dieta, rotina, modalidade esportiva e tempo de suplementação. O uso deve ser sempre orientado por um profissional habilitado para garantir eficácia e segurança.

Palavras-chave: suplementação; creatina; esportes.