

POTENCIALIZANDO O DESEMPENHO MUSCULAR: O impacto da Creatina

Maria Fernanda Carvalho da Silva ¹

Vitória Souza Freitas ²

Alex Euler França de Araújo ³

Zelcimar Lemos Salvador ⁴

RESUMO

A creatina é um dos suplementos mais estudados e amplamente utilizados no meio esportivo, sobretudo por atletas e praticantes de musculação. Sua ação está relacionada ao aumento da disponibilidade de energia nos músculos, o que favorece o desempenho em atividades de curta duração e alta intensidade. Diante disso, este trabalho teve como objetivo analisar os efeitos fisiológicos da suplementação de creatina no desempenho muscular, com base em evidências científicas. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica a partir de artigos publicados entre os anos de 2015 e 2023, selecionados nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão contemplaram estudos que abordavam os efeitos da creatina na performance física, publicados em português ou inglês. Os dados obtidos na literatura indicam que a suplementação com creatina contribui significativamente para o aumento da força, potência e volume muscular, além de promover melhorias na recuperação entre sessões de treino. Os efeitos positivos foram observados tanto em atletas quanto em indivíduos fisicamente ativos, sendo ainda estudados em contextos clínicos, como em idosos e pessoas com doenças neuromusculares. Dessa forma, conclui-se que a creatina, quando utilizada de maneira adequada e sob orientação profissional, é um recurso seguro e eficaz para potencializar o desempenho muscular, sendo uma estratégia relevante no âmbito da Educação Física e do treinamento esportivo.

Palavras-chave: Creatina, Desempenho físico, Força muscular, Suplementação, Treinamento.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

³ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia

⁴ Docente do curso Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.