

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

### **IMPORTÂNCIA DO USO DA CREATINA PARA PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DE EXTENSÃO**

*Marlene Lima Pereira (marlenelpereira74@gmail.com)*

*Edelene Nunes Pereira (ede.le.ne@outlook.com)*

*Ana Cláudia Da Silva Pinheiro (annynhapinhe39@gmail.com)*

*Ana Isabela De Souza Bezerra (isabelasouza2130@gmail.com)*

*Raquel De Sousa Ribeiro (quel321sousa@gmail.com)*

*Edilania Cipriano Silva Fernandes (edilaniafernandes27@gmail.com)*

*Emanuela De Castro Félix (castroemanuela6@gmail.com)*

Introdução: a creatina é um suplemento muito usado na musculação para melhorar o desempenho, a recuperação e o ganho de massa muscular. Ela também é produzida naturalmente pelo corpo e ajuda na geração de energia rápida durante exercícios intensos e curtos. Portanto, segue a seguinte pergunta: “Quais são os principais benefícios e evidências científicas que justificam o uso da creatina por praticantes de musculação?”. Objetivo: explicar como a creatina age no corpo, mostrando seus benefícios para força, energia e recuperação muscular, além de esclarecer mitos e destacar o uso seguro do suplemento. Metodologia: consistiu em uma abordagem de praticantes de musculação para conscientização sobre o uso correto da creatina. Foi utilizada uma balança de bioimpedância para avaliar a composição corporal dos participantes e despertar o interesse pelo tema. Também foram distribuídos

panfletos informativos com orientações sobre os benefícios e cuidados no uso da creatina, contando com a participação do público. Resultados: a atividade despertou o interesse dos participantes, ampliando o conhecimento sobre hábitos saudáveis, uso seguro da creatina e a importância da orientação profissional. A avaliação de bioimpedância permitiu que os alunos conhecessem sua composição corporal. Considerações finais: percebeu-se o engajamento do público, promovendo troca de conhecimentos e incentivo de hábitos saudáveis. A avaliação de bioimpedância reforçou a importância do acompanhamento profissional e da conscientização sobre saúde e bem-estar.

#### Referências:

ARIÁGÃO, M. S.; FERREIRA, F. R. Benefícios da creatina como suplemento nutricional. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 10, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/27827/24393/324640>. Acesso em: 12 nov. 2025.

GOMES, L. S.; FREITAS, R. J. Consumo de creatina e efeitos ergogênicos no ganho de massa muscular: uma revisão narrativa. *Rev. Bras. Nutr. Esportiva*, v. 19, n. 115, 2025. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2413>. Acesso em: 12 nov. 2025.

MIRANDA, A. L. A. et al. Efeitos da suplementação com creatina no desempenho esportivo: uma revisão integrativa da literatura. *Braz. J. Implantol. Health Sci.*, v. 7, n. 1, 2025. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/download/5092/5047/11099>. Acesso em: 12 nov. 2025.

Palavras-chave: extensão; creatina.