

\*REIS, SÉRGIO HENRIQUE LOPES  
\*SILVA, ALLYSON LEONARDO ALEIXO  
\*TEODORO, JEFFERSON TEIXEIRA  
\*\*JERONIMO, DIEGO PEREIRA

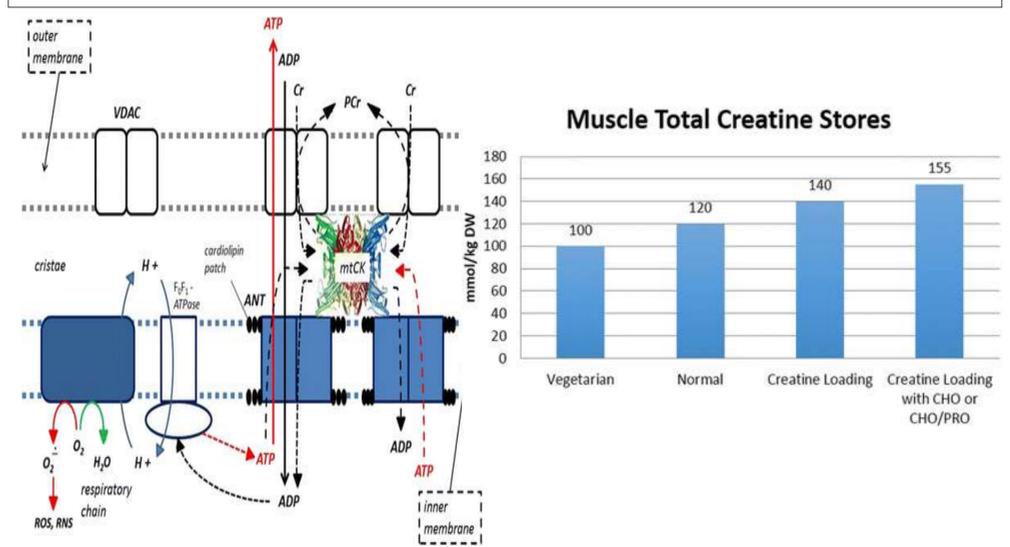
sergiohenriquereis81@gmail.com  
allysonaleixosilva@gmail.com  
teixeirajefferson74@gmail.com  
diego-jeronimo@hotmail.com

\*Acadêmico Curso de Educação Física Baacharelado  
\*Acadêmico Curso de Educação Física Bacharelado  
\*Acadêmico Curso de Educação Física Bacharelado  
\*\*Docente Curso de Educação Física

### INTRODUÇÃO

A creatina é uma substância natural presente em alimentos como carnes e peixes, além de ser produzida pelo organismo a partir de aminoácidos. É muito utilizada como suplemento por atletas e aqueles que se dedicam a atividades físicas, devido à sua capacidade de aprimorar o desempenho em exercícios de alta intensidade. A creatina eleva os níveis de fosfocreatina nos músculos, favorecendo a rápida regeneração de ATP (adenosina trifosfato), que é a principal fonte de energia durante esforços explosivos (KREIDER, et al., 2017). Além dos benefícios para o rendimento atlético, pesquisas recentes também têm abordado suas potenciais utilizações em áreas como saúde cerebral e recuperação muscular (BENDER, et al., 2016). Com um longo histórico de pesquisas científicas que atestam sua eficácia e segurança, a creatina se tornou um dos suplementos mais apreciados no universo esportivo. Além dos benefícios atléticos, pesquisas indicam que a creatina pode ter efeitos neuroprotetores, indicando seu uso no tratamento de doenças neurodegenerativas como a doença de Parkinson.

A creatina é um suplemento amplamente utilizado que pode ajudar na recuperação muscular, reduzindo a dor muscular de início tardio e trazendo marcadores de dano após exercícios intensos (KREIDER et al., 2017). Além de seus benefícios no desempenho físico, estudos sugerem que a creatina também possui propriedades neuroprotetoras, mostrando potencial em condições neurológicas como a esclerose lateral amiotrófica e a doença de Parkinson. (BENDER et al, 2006).



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A creatina pode beneficiar não apenas atletas, mas também praticantes de exercícios regulares, promovendo um desempenho otimizado. É importante, no entanto, que seu uso seja orientado por profissionais especializados, garantindo que a suplementação seja compatível com as necessidades individuais e complementada por uma dieta balanceada. Assim, a criação se torna uma ferramenta útil para quem busca maximizar o desempenho físico, sendo um dos poucos suplementos nutricionais para os quais a pesquisa tem consistentemente mostrado. Comentários e políticas públicas relacionadas à suplementação de creatina devem ser basados em avaliação cuidadosa das evidências científicas de ensaios clínicos bem controlados; não em relatos anedóticos infundados, desinformação publicada na Internet e/ou pesquisas mal elaboradas que apenas perpetuam mitos sobre a suplementação de creatina.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kreider, R. B., et al. (2017). "Safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport and medicine." *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.  
Bender, A., & Klopstock, T. (2016). Creatine for neuroprotection in neurodegenerative disease: end of story?. *Amino acids*.  
Bender, A. "Creatine supplementation in Parkinson disease: a placebo-controlled randomized pilot trial". *Neurology*, [S.L.], v. 67, n. 7, p. 1262-1264, 10 out. 2006.

### DESENVOLVIMENTO

Aumento do Desempenho Atlético, suplementação com creatina é conhecida por melhorar o desempenho em atividades físicas de alta intensidade, como sprints e levantamentos de peso. A creatina contribui para o aumento da massa muscular, a suplementação com creatina pode estimular a síntese de proteínas musculares, promovendo o crescimento muscular a longo prazo. Esse efeito é potencializado quando a creatina é combinada com treino de força (KREIDER et al., 2017).