



Faculdade **INESUL**  
Instituto de Ensino Superior de Londrina

FELIPE CASONATO LOURENÇO (DISCENTE)  
JÂNIO HIDEAKI MIYAZAWA (DISCENTE)  
MATEUS SORJE MARTINS (DISCENTE)  
ARNALDO VAZ JUNIOR (ORIENTADOR)

**EFEITOS DE SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM  
ATLETAS DE 100 E 200 METROS RASOS**

Londrina  
2019

## **Introdução**

A energia produzida através do consumo de alimentos, muitas vezes, não é suficiente para suprir as necessidades energéticas do organismo, principalmente referindo-se à atletas de alto desempenho. Partindo desse pressuposto, muitos indivíduos praticantes de exercícios físicos que envolvem força e potência, como no atletismo (corridas de velocidade, arremesso, lançamentos e saltos), levantamento olímpico, natação e lutas, fazem o uso de suplementos alimentares com efeito ergogênico. (Oliveira, et.al, 2013)

A creatina é um recurso ergogênico, que tem ganhado destaque entre os praticantes de esportes, principalmente em atletas que necessitam de energia de forma rápida, como por exemplo durante um sprint de 100 e 200 metros rasos, pois a creatina é uma substância que contribui de forma significativa para a síntese de ATP (adenosina trifosfato), contribuindo assim em atividades de alta intensidade e curta duração.

A creatina (ácido metil guanidino acético) é uma amina, sintetizada no fígado, rins e pâncreas, a partir de aminoácidos não essenciais, arginina, glicina e metionina, que também pode ser obtido na alimentação, pelo consumo de carnes, aves e peixes (McArdle et.al, 2011).

## **Justificativa**

Atualmente diversas pesquisas são realizadas na área de suplementação ergogênica, e a suplementação com a creatina tem ganho destaque nessa área, contudo, as pesquisas ainda divergem quanto a quantidade, o modo e ainda a eficácia do consumo desse suplemento ergogênico.

O presente estudo de revisão bibliográfica tem como escopo, analisar e verificar os resultados, e a eficácia da suplementação de creatina em atletas de 100 e 200 metros rasos.

## **Objetivo Geral**

Relacionar a suplementação com creatina e o aumento do desempenho em atletas de velocidade de 100 metros e 200 metros.

## **Objetivo Específico**

Analisar efeitos positivos e negativos da suplementação com creatina.

Verificar os resultados obtidos de fontes fidedignas, relacionadas as pesquisas de creatina como fonte ergogênica.

Estabelecer um maior conhecimento sobre a creatina e sua importância na criação de energia no organismo.

## **Método**

O estudo foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica, através de pesquisa sistemática de artigos e livros referência, na área de esportes e nutrição. Segundo GIL (2002, p.44), a revisão bibliográfica é “desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”, buscando responder os objetivos do presente estudo.

## **Resultados**

A suplementação com creatina vem sendo muito pesquisada devido ao aumento do uso por atletas de alto rendimento na busca do seu potencial efeito no rendimento físico em exercícios de alta intensidade e curta duração, intermitentes e com curtos períodos de recuperação.

Existe sobre a creatina um tabu a ser quebrado a respeito dos seus benefícios e riscos de ser utilizado. Em seu estudo, Peralta e Amancio (2002) apontam que as discussões a respeito dos riscos do uso da creatina “provêm principalmente de comunicações anedóticas, sem um fundamento científico sólido”, ou seja, até o momento não se apresentam definitivamente os efeitos colaterais decorrentes da suplementação com creatina ao longo da vida.

O benefício do uso da creatina segundo os estudos utilizados aponta enquanto um recurso ergogênico válido na utilização, principalmente nos testes de Sprint numa distância de 100 metros, no qual a creatina se mostrou “responsiva enquanto na melhora da performance do exercício realizado (de caráter fosfogênico)” (OLIVEIRA, et al., 2013). Vale ressaltar que essa melhora é analisada devido ao aumento “dos níveis musculares de creatina, o qual poderia potencializar a rápida regeneração do ATP” (PERALTA e AMANCIO, 2002).

**Considerações finais**

Conforme os estudos descritos no presente trabalho, a suplementação com creatina pode sim ser levada em consideração em atletas de provas que exijam um maior esforço físico em curta duração, no atletismo podendo ser levado em consideração nas provas de velocidade, 100 metros a 200 metros. Sendo assim, a utilização da creatina como um recurso ergogênico, a partir dos estudos aqui pesquisados, é válida.

## Referências

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8<sup>o</sup> edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan Ltda. 2016. 1455p.

OLIVEIRA, Renan Irineu Delafiori, et al. Os Efeitos da Suplementação de Creatina na Performance de Corredores Velocistas – 100 e 200 metros. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 7, n.42, p. 540-547, nov. 2013.

PERALTA, José; AMANCIO Olga Maria Silverio. A creatina como suplemento ergogênico para atletas. **Revista Nutrição**, Campinas, v. 15, n.1, p. 83-93, jan. 2002.