

A creatina é um composto naturalmente encontrado nas células musculares e também ingerida através da alimentação, principalmente através do consumo de peixes e carnes. A creatina fornece energia para exercícios curtos e de intensidade máxima. A taxa de produção de energia da creatina é muito alta, mas a capacidade de armazenamento no músculo é limitada, suficiente para exercícios de intensidade máxima com duração de 8 a 10 segundos. A creatina monohidratada é um suplemento que pode aumentar os estoques de creatina e consequentemente, melhorar o desempenho em exercícios de alta intensidade.

> Creatina monohidratada



- > Pó branco.
- > Suplemento com muitos estudos e quantidades significativas.
- > Melhor absorvida com misturado com carboidratos presentes.
- > Consumir rapidamente após misturar.
- > Sintético (*adequado para vegetarianos*).

> Outras formas (e.x. éster etílico de creatina, creatina HCL, nitrato de creatina)



- > Evidências limitadas para reclamações.
- > 99% das pesquisas é sobre a creatina monohidratada.
- > Custo adicional.

BENEFÍCIOS DA SUPLEMENTAÇÃO



QUALIDADE MUSCULAR
(força muscular, resistência e tamanho)



DESEMPENHO MÁXIMO NO EXERCÍCIO



RECUPERAÇÃO



SAÚDE DO CÉREBRO

QUANDO CONSIDERAR O USO:



Esforços máximos únicos de alta intensidade <30 seg. ex: eventos com tiros, treino de resistência.



Quando tiros de alta intensidade são realizados durante ou ao final do exercício de resistência.



Esportes que envolvem tiros/sprints repetidos de esforço de alta intensidade. ex: esportes coletivos e esportes com raquete.



Para melhorar a cognição cerebral e reduzir os danos e melhorar a recuperação de lesões cerebrais traumáticas leves/concussão.



Para dar suporte nos períodos de recuperação da massa muscular em casos específicos (ex: lesão, imobilização), onde a redução da creatina e da qualidade muscular são comuns.

COMO UTILIZAR

- > Os estudos mostram consistentemente que os seguintes protocolos de carga aumentarão efetivamente a creatina muscular. Misture a creatina em pó com um líquido (ex: shakes para recuperação) ou com alimento (ex: iogurte natural).

Dose de carga (curta):



5g de creatina
4x ao dia



por
5 dias

ou 0.3g de creatina /kg peso ao dia por 5 dias (em 3-4 doses divididas nas refeições) ou dose de carga (longa) = 3-5g creatina por 20 dias.

Dose de manutenção:



3-5g de creatina
(dose única)



todo
dia

ou se usar o peso corporal para calcular a dose = 0.03g/kg peso por dia. **Obs:** A saturação muscular leva aproximadamente 4 semanas para retornar os níveis basais.

CREATINA COMIDA EM PRIMEIRO LUGAR:

- > A filosofia da "Comida em primeiro lugar" deve ser aplicada para todos os suplementos, no entanto, apenas a alimentação não é o suficiente para aumentar a creatina muscular e garantir os níveis necessários para os benefícios no desempenho.
- > A captação muscular de creatina é maximizada pela ingestão de carboidratos devido aos efeitos da insulina. As primeiras recomendações usando grandes quantidades de açúcar simples foram atualizadas com uma refeição rica em proteínas (50g) e carboidratos (50g), alcançando o mesmo resultado.
- > Se for apropriado para as suas necessidades individuais e de forma mais prática, ingira a creatina nas suas refeições principais/ou de recuperação (que devem ser ricas em carboidrato e proteína).

Ideias de refeições no pós treino para recuperação, contendo a combinação de proteína + carboidratos:



1 Torrada com ovo +
iogurte proteico



Wrap de salada com frango
(250g) wrap + 1 maçã média



Tofu e vegetais com
arroz (1 tigela média)



Leite com cereal e
banana + iogurte



Sanduíche de pasta de atum
e alface + vitamina de banana



Filé com salada
e batata assada

CONSENSO E CONSIDERAÇÕES FINAIS



Considere o impacto do potencial ganho de 1 a 2 kg de peso causado pela **retenção de líquido** versus o benefício da performance esportiva



Não há evidências sobre **efeitos adversos** na saúde após o longo contínuo (4 anos) da suplementação com creatina com a dosagem individual apropriada



Após a interrupção do uso da suplementação da creatina, os níveis de creatina muscular e o peso retornam ao inicial após **4 a 6 semanas**



O período de **ingestão de creatina** no pós treino com refeições para recuperação pode ser mais efetiva e prática do que a ingestão pré treino



Uma leve e temporária **alteração intestinal** pode ser atenuada pela divisão de doses, protocolo mais longo de carga e evitando a ingestão de alimentos muito ricos em fibras



Indivíduos com baixa concentração de creatina muscular (*ex: vegetarianos*), tem um **potencial maior** para aumentar a resposta da suplementação.



Todos os suplementos possuem algum tipo de risco para o doping. Alguns suplementos oferecem um maior risco do que outros. Os atletas devem usar apenas os suplementos que tiveram seus lotes testados.

Embora o procedimento de testar os lotes de suplementos leve a um menor risco de um produto conter substâncias proibidas, eles não podem oferecer uma garantia. Antes de usar qualquer tipo de suplemento, o atleta deve consultar as políticas específicas da sua modalidade e procurar aconselhamento profissional de um nutricionista esportivo especializado. Os atletas devem ser lembrados que são responsáveis por todas as substâncias que entram em seu corpo de acordo com as regras da WADA.