

Nutrição

## **AVALIAÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL E CONSUMO ALIMENTAR DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO SUBMETIDOS A SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA**

Livia Costa de Oliveira - 5º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/CNPq.

Gabriela Rosa Gonçalves - 10º módulo de Nutrição, UFLA.

Edilson Tadeu Ferreira Furtado - Coorientador, Fagammon.

Wilson César de Abreu - Orientador DNU, UFLA. - Orientador(a)

### **Resumo**

A creatina é o suplemento mais utilizado por praticantes de musculação com objetivo de aumentar a força muscular e obter adaptações morfo-fisiológicas como a hipertrofia muscular. Um dos efeitos atribuídos à creatina é a retenção hídrica intramuscular que causa aumento da massa corporal total. O objetivo deste estudo foi avaliar a composição corporal e o consumo alimentar de praticantes de musculação submetidos a suplementação com creatina. A amostra foi composta por 12 indivíduos do sexo masculino, praticantes de musculação, com idade entre 18 e 30 anos. Para determinação da composição corporal foi utilizado o método de bioimpedância elétrica. Já o consumo alimentar foi avaliado a partir de 5 recordatórios de 24h. Os participantes foram randomizados em sistema cruzado, duplo cego e receberam diariamente creatina (20g de creatina + 10g maltodextrina sabor limão) ou placebo (20g de amido de milho + 10g de maltodextrina sabor limão) divididos em quatro doses de 7,5g durante 5 dias. Todos realizaram avaliação da composição corporal antes e após a suplementação com creatina ou placebo. Após a primeira fase de suplementação os sujeitos foram submetidos a um intervalo de 30 dias sem suplementação (período de washout). O tempo médio de prática de musculação encontrado foi  $5,9 \pm 3,1$  anos, com frequência semanal de  $5 \pm 0,6$  treinos e cada sessão com duração em média  $64,2 \pm 17,8$  minutos. Não houve alteração significativa no peso e massa gorda em ambos os grupos. Já a massa livre de gordura ( $72,0 \pm 1,7$  vs  $72,6 \pm 1,7$ ,  $p < 0,05$ ) e o teor de água corporal ( $52,7 \pm 1,2$  vs  $53,2 \pm 1,2$ ) apresentaram variação significativa apenas no grupo placebo. Ademais, a ingestão média de energia ( $26,2 \pm 6,0$  kcal/kg) e carboidratos ( $2,9 \pm 0,8$  g/kcal) por quilo de peso corporal ficou abaixo do mínimo recomendado e a ingestão média de proteínas ( $1,6 \pm 0,5$  g/kg) e lipídios ( $0,9 \pm 0,4$  g/kg) por quilo de peso corporal estava dentro da faixa recomendada. Portanto, baseando-se nos resultados obtidos, é possível concluir que o consumo alimentar dos sujeitos é caracterizado como hipocalórico, hipoglicídico, normoproteico e normolipídico e que os efeitos da creatina sobre a retenção hídrica possivelmente podem estar relacionados com o efeito placebo.

Palavras-Chave: Creatina, Efeito placebo, Desempenho esportivo.

Instituição de Fomento: CNPq

Link do pitch: <https://youtu.be/i6aJEd3cPtQ>