Nutrição

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

Lívia 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>