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 matodextrina 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 ± 3,1 anos, com frequência semanal de 5 ± 0,6 treinos e cada sessão com duração em média 64,2 ± 17,8 minutos. Não houve alteração significativa no peso e massa gorda em ambos os grupos. Já a massa livre de gordura (72,0±1,7 vs 72,6±1,7, $p<0,05$) e o teor de água corporal (52,7±1,2 vs 53,2±1,2) apresentaram variação significativa apenas no grupo placebo. Ademais, a ingestão média de energia (26,2±6,0 kcal/kg) e carboidratos (2,9±0,8 g/kcal) por quilo de peso corporal ficou abaixo do mínimo recomendado e a ingestão média de proteínas (1,6±0,5 g/kg) e lipídios (0,9±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, hipoglicidico, normoproteico e normolipidico 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