

EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO ORAL DE CREATINA NA POTÊNCIA ANAERÓBIA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE INDIVÍDUOS ATIVOS DO SEXO MASCULINO.

LUCIANO CAPELLI, PAULO S. ZOGAIB, TURÍBIO LEITE BARROS
XXIII Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 23rd International Symposium of Sports Sciences, São Paulo, 5-08 outubro, p.123(186),2000.

Resumo

A creatina é um suplemento muito utilizado ultimamente para aumento de massa muscular e melhora do rendimento em atividades de curta duração e alta intensidade. Pode ser sintetizado pelo próprio organismo através de três aminoácidos: glicina, arginina e metionina ou encontrado na dieta.

O objetivo deste trabalho foi avaliar os efeitos da suplementação oral de creatina na potência anaeróbia e composição corporal de em indivíduos ativos do sexo masculino, em um esquema de suplementação de 5 dias em protocolo duplo cego. Foram estudados 15 indivíduos ativos do sexo masculino, sendo que 8 (idade $30,25 \pm 8,35$ e altura $174,75 \pm 9,24$) foram suplementados com creatina (Cr) e 7 (idade $33,57 \pm 7,79$ e altura $173,29 \pm 8,22$) como grupo controle suplementado com maltodextrina (P1).

Fase 1 – Os indivíduos foram submetidos a 2 testes:

Composição corporal – analisada pela média das equações de Guedes e Pollock com compasso Cescort.

Potência Anaeróbia – avaliada no cicloergômetro Cybex Cardiovascular System – The Bike, através de 5 estímulos de 10 segundos, com 1 minuto de intervalo entre eles, com carga de 7,5% do peso corporal total, obtendo como resultado potência máxima, potência média e índice de fadiga (I.F.%).

Fase 2 – A dose utilizada foi de 20 gr por dia em 4 x de 5 gr durante 5 dias.

Fase 3 – No sexto dia os indivíduos foram reavaliados nos mesmos moldes da fase 1.

Resultados

	Peso	Potência Máxima	Potência Média	Índice de Fadiga	Peso gordo	Peso magro
P1 (fase 1)	$76,76 \pm 12,29$	$10,81 \pm 1,12$	$9,65 \pm 0,49$	$19,23 \pm 13,21$	$13,09 \pm 5,57$	$63,66 \pm 9,13$
P1 (fase 3)	$77,04 \pm 12,80$	$10,84 \pm 0,96$	$9,71 \pm 0,40$	$19,87 \pm 9,99$	$13,34 \pm 5,60$	$63,44 \pm 9,02$
Cr (fase 1)	$75,51 \pm 10,64$	$11,04 \pm 1,35$	$10,0 \pm 0,74$	$18,07 \pm 10,86$	$11,27 \pm 5,35$	$64,24 \pm 7,48$
Cr (fase 3)	$75,84 \pm 10,60$	$11,64^* \pm 0,75$	$10,37^* \pm 0,75$	$18,42 \pm 9,83$	$11,26 \pm 5,20$	$64,58^* \pm 7,64$

* $p \leq 0,05$.

Conclusão: observamos que houve diferença significativa na potência máxima e potência média em decorrência do aumento de massa muscular.