IMPACTOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA NA SAÚDE MUSCULAR DE IDOSOS

MISTURINI, Ricardo; SILVA, Otávio Ventura Bartolomeu Da; MAURICIO, Emanuel Da Silva Paz; BATISTA, Vinícius Lisboa; LOCH, Kauan Mateus; OLIVEIRA, Brian Karpen De; AGOSTINI, Vanessa Wegner

Resumo

O envelhecimento da população traz o desafio de manter a saúde e a independência dos idosos e a suplementação com creatina surge como uma ótima opção. Presente de forma natural no corpo, a creatina ajuda a aumentar os estoques de fosfocreatina, estimula o crescimento muscular e favorece sua recuperação, o que é fundamental para combater doenças como a sarcopenia, típica do envelhecimento. O presente texto tem como objetivo investigar, os efeitos da suplementação de creatina associada ou não ao treinamento de força em idosos. Para isso, foi realizado uma revisão sistemática com base em estudos científicos já publicados. Os estudos analisados mostraram que a suplementação de creatina, principalmente quando combinada com o treinamento de força, contribuiu significativamente para o aumento da massa muscular, força e densidade óssea em idosos. Esses efeitos ajudaram a retardar a sarcopenia e a melhorar a capacidade funcional, facilitando a realização de atividades diárias e promovendo maior independência. Além disso, quando utilizada dentro dos protocolos seguros e com acompanhamento profissional, a creatina não apresentou efeitos colaterais relevantes, sendo considerada uma estratégia eficaz e segura para a manutenção da saúde muscular na terceira

idade. Dessa forma, pode-se concluir que a recomendação do uso da creatina para idosos deve sempre ser feita com acompanhamento profissional, especialmente quando associada ao treinamento de musculação.

Palavras-chave - Creatina. Idosos. Sarcopenia. Força muscular. Suplementação.

E-mails - vini.l.batista.16@gmail.com ; 7ricmisturini@gmail.com