

Suplementação com creatina no tratamento da sarcopenia no envelhecimento

Beatriz silva chaves- Graduando do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Georgia de Mendonça Nunes Leonardo - Docente do curso de Nutrição do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Juliana Braga Rodrigues de Castro - Docente do curso de Nutrição do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Raquel Cristina de Sousa Lima Landim - Docente do curso de Nutrição do Curso de Nutrição do Centro Universitário INTA - UNINTA- CAMPUS ITAPIPOCA -CE

Contatos: cbia4403@gmail.com; Profa.georgia.itapipoca@uninta.edu.br ;
jubrc@yahoo.com.br : raquel.landim@uninta.edu.br

INTRODUÇÃO

- A sarcopenia caracteriza-se pela redução da massa magra corporal e da força muscular, que normalmente acontece com o avançar da idade
- A creatina é um componente alimentar muitas vezes utilizado por praticantes de atividade física que tem como meta o ganho de massa magra e pode representar uma boa estratégia adjuvante no tratamento da sarcopenia.



OBJETIVOS

O objetivo é investigar os efeitos da suplementação com creatina no tratamento da sarcopenia no envelhecimento

JUSTIFICATIVA

A prevalência de sarcopenia com o avançar da idade é crescente o que pode comprometer a funcionalidade e a independência do indivíduo. Portanto, a utilização de estratégias que possam atenuar esse quadro pode representar ganhos na qualidade de vida das pessoas com sarcopenia.

Suplementação com creatina no tratamento da sarcopenia no envelhecimento

METODOLOGIA

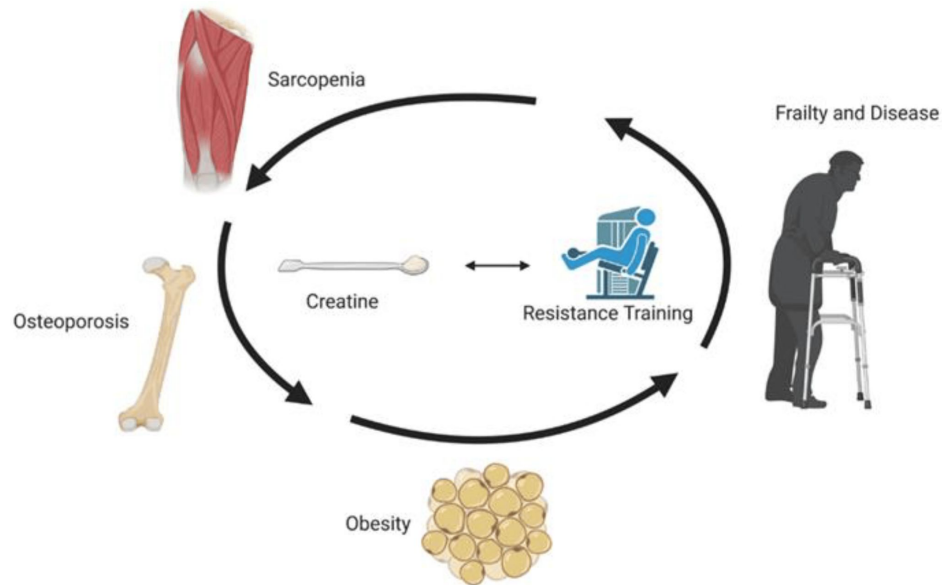
01	Tipo De Estudo	Revisão Integrativa
02	Pergunta Norteadora	“A Suplementação Com Creatina Pode Auxiliar No Tratamento Da Sarcopenia No Envelhecimento?”
03	Descritores Em Ciências Da Saúde (Decs):	PORTUGUES: “Sarcopenia” And “Creatina” And “Envelhecimento” INGLÊS: “Sarcopenia”, “Creatine”, “Aging”
04	Incluídos	Artigos Publicados Em Inglês E Portugês, Nos Últimos 10 Anos
05	Excluídos	Artigos De Revisão, Os Realizados Com Animais E Aqueles Em Que Houve Associação Da Creatina Com Outros Nutrientes

RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Foram identificados 31 artigos no total, mas apenas 3 foram selecionados para compor esta revisão.
- Dois dos estudos utilizaram creatina na dose de 0,1g/kg e o terceiro estudo utilizou a creatina em duas etapas, nos 5 primeiros dias 20g e 5g/dia até completar as 24 semanas.
- A duração da prática de exercício associado com a suplementação variou entre 12 e 32 semanas.
- Os três estudos mostraram que a suplementação de creatina associada ao exercício resistido foi eficiente em aumentar massa magra e força muscular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização de creatina em associação ao treinamento resistido é benéfica para o tratamento da sarcopenia



REFERÊNCIAS

GUALANO, Bruno *et al.* Creatine supplementation and resistance training in vulnerable older women: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. **Experimental Gerontology**, [S.L.], v. 53, p. 7-15, maio 2014. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.exger.2014.02.003>.

CANDOW, Darren G. *et al.* Strategic creatine supplementation and resistance training in healthy older adults. **Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism**, [S.L.], v. 40, n. 7, p. 689-694, jul. 2015. Canadian Science Publishing. <http://dx.doi.org/10.1139/apnm-2014-0498>.

JOHANNSMEYER, Sarah *et al.* Effect of creatine supplementation and drop-set resistance training in untrained aging adults. **Experimental Gerontology**, [S.L.], v. 83, p. 112-119, out. 2016. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.exger.2016.08.005>.

SANTOS, Ellem Eduarda Pinheiro dos *et al.* Efficacy of Creatine Supplementation Combined with Resistance Training on Muscle Strength and Muscle Mass in Older Females: a systematic review and meta-analysis. **Nutrients**, [S.L.], v. 13, n. 11, p. 3757, 24 out. 2021. MDPI AG. <http://dx.doi.org/10.3390/nu13113757>.

FISIOTERAPIA, B. O que é Sarcopenia? Tudo que Você Precisa Saber sobre esta Patologia. Disponível em: <https://blogfisioterapia.com.br/o-que-e-sarcopenia/>.