



## ANÁLISE DO USO DE CREATINA EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ALEGRETE

<sup>1</sup>Edgard Gomes Dias, <sup>1</sup> Carlos Roberto Desiderio Gonçalves, <sup>2</sup>Rodrigo de Azambuja Guterres

A musculação é uma atividade física desenvolvida predominantemente através de exercícios analíticos, utiliza resistência do corpo humano e também material como: halteres, barras, anilhas e outros segmentos. A creatina é considerada uma substância natural muito estudada desde a sua descoberta. Extraída da carne animal e produzida em pequenas quantidades no corpo humano, ela vem sendo muito utilizada em praticantes de esportes, mais precisamente em praticantes de musculação, visando uma manutenção da saúde e da forma física, além do aumento da massa muscular, força e performance. Unindo a musculação e a ingestão correta da creatina podemos ter grandes resultados. Analisar o uso de creatina entre praticantes de musculação em Alegrete, bem como a prescrição e verificar os motivos que levam o praticante de musculação ao uso de creatina. O presente estudo foi composto de 4 perguntas fechadas e realizado para esclarecer os objetivos desse trabalho. O mesmo foi aplicado em 3 academias na cidade de Alegrete/RS. A amostra foi composta por 10 alunos usuários declarados da creatina na musculação, em uma faixa etária de 16 à 30 anos. A amostra ficou composta por 10 participantes do sexo masculino, praticantes de musculação e usuários de creatina, a média de idade foi de 23 anos. Dos entrevistados, 50% responderam que praticam musculação para fins estéticos, 30% para o aumento da resistência e 20% para aumento a resistência e também estético. Referente a frequência na academia, 50% responderam que treinam de 3 a 4 dias, 20% diz que frequenta 5 dias, 20% 6 dias e 10% 7 dias na semana. No questionamento sobre a prescrição da creatina, 60% respondeu que foi indicação de amigos e 40% auto indicação, nenhum dos participantes indicou prescrição de instrutor de academia, médico, farmacêutico e profissional de educação física. Por fim, relacionado ao tipo de suplemento usado como auxílio no treino, 50% responderam que usam aminoácidos e proteínas, 40% fazem a utilização de vitaminas e 10% fazem uso somente de hipercalóricos. Ao final da pesquisa, pode-se concluir que os usuários da creatina não utilizam esse suplemento visando a saúde ou aumento do rendimento físico, a maioria dos usuários de creatina tem como principal objetivo fins estéticos, e fazem o seu uso sem qualquer prescrição de um profissional qualificado, conseqüentemente não pensam nos prováveis riscos que o uso dessa suplementação sem informação adequada pode levar.

**Palavras chave:** creatina; musculação; estética.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física da Urcamp

<sup>2</sup> Prof. do Curso de Educação Física da Urcamp