



# Uso de suplementos de creatina por praticantes de exercício físico em ginásios da cidade de Bragança

Patrícia Magalhães<sup>1</sup>; Samuel Encarnação<sup>2,3,4</sup>; António Miguel Monteiro<sup>1,4</sup>; Ana Maria Pereira<sup>4,5</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; <sup>2</sup>Department of Physical Activity and Sports Sciences, Universidad Autónoma de Madrid (UAM), Ciudad Universitaria de Cantablanco; <sup>3</sup>Department of Sports Sciences, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; <sup>4</sup>Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; <sup>5</sup>Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

## Introdução

Com o número crescente de pessoas a frequentar ginásios, aumentam também os mitos e a desinformação acerca da suplementação alimentar, nomeadamente o uso de suplementos de creatina, o que pode implicar sérios problemas de saúde.

## Objetivos

Avaliar hábitos de consumo de suplementos de creatina em pessoas que frequentam ginásios.

Estudo transversal, observacional de carácter quantitativo.

Aplicado um **questionário** a 158 frequentadores de ginásios da cidade de Bragança

- ❖ Parâmetro sociodemográficos
- ❖ Dados antropométricos
- ❖ Questões relacionadas ao consumo de creatina

Dados Recolhidos

Descrição amostral e análise comparativa entre os grupos por sexo

Teste de qui-quadrado de duas proporções simples (X<sup>2</sup>)

Linguagem de programação Python™.

## Resultados

Variável	Não consumidores de creatina					Consumidores de creatina				
	Masc. (n=24)	15.19%	Fem.(n=39)	24.68%	pX <sup>2</sup>	Masc. (n=59)	37.34%	Fem. (n=36)	22.78%	pX <sup>2</sup>
<b>Idade</b>										
18 a 25	13	54.17	18	46.15	NS	32	54.24	19	52.78	NS
26 a 30	4	16.67	12.00	30.77	NS	14	23.73	8	22.22	NS
31 a 35	3	12.5	3	7.69	NS	7	11.86	2	5.56	NS
36 a 45	2	8.33	3	7.69	NS	5	8.47	5	13.89	NS
mais de 45	2	8.33	3	7.69	NS	1	1.69	2	5.56	NS

Tabela 1: Características da amostra

100% dos consumidores usam suplementação de creatina em pó

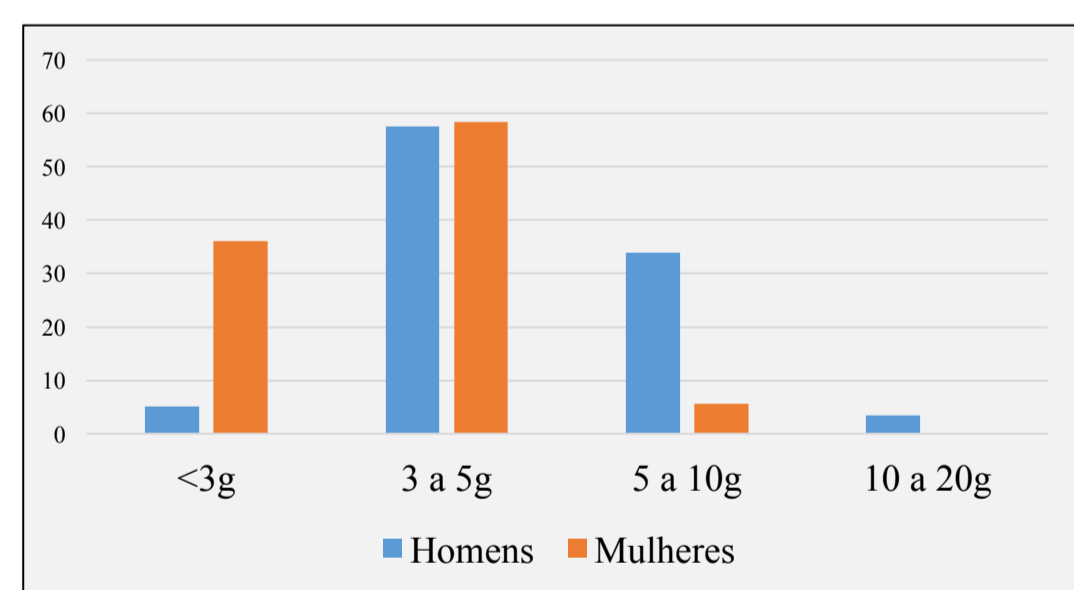


Gráfico 1: Quantidade de creatina consumida ( gramas)

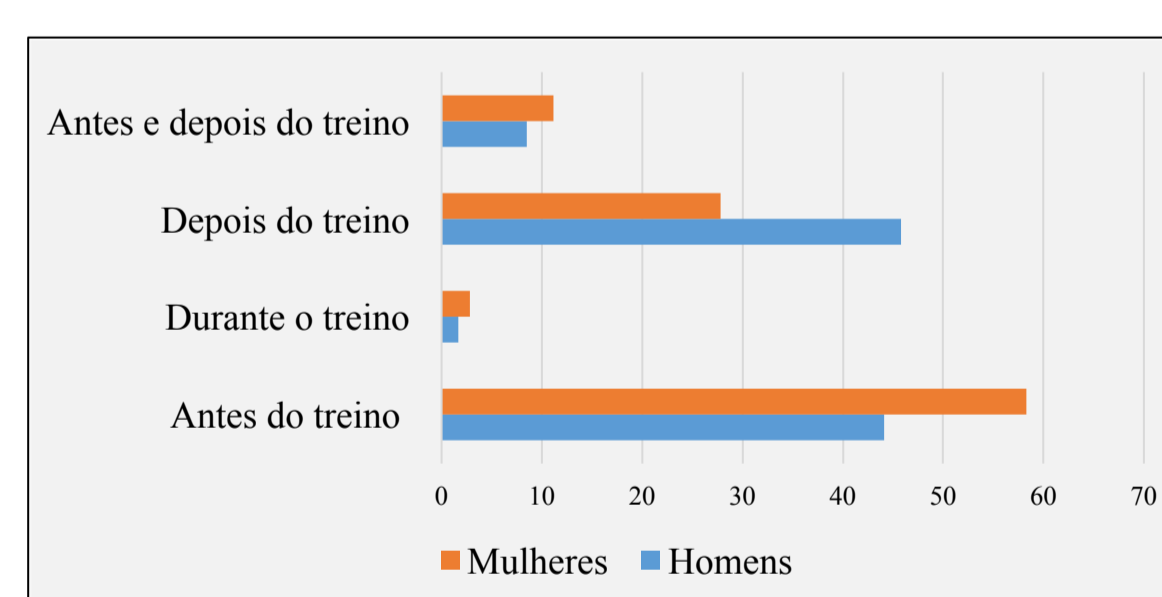


Gráfico 2: Momento de consumo de creatina

25% dos homens e 14% das mulheres consomem mais que o recomendado no rótulo da suplementação de creatina

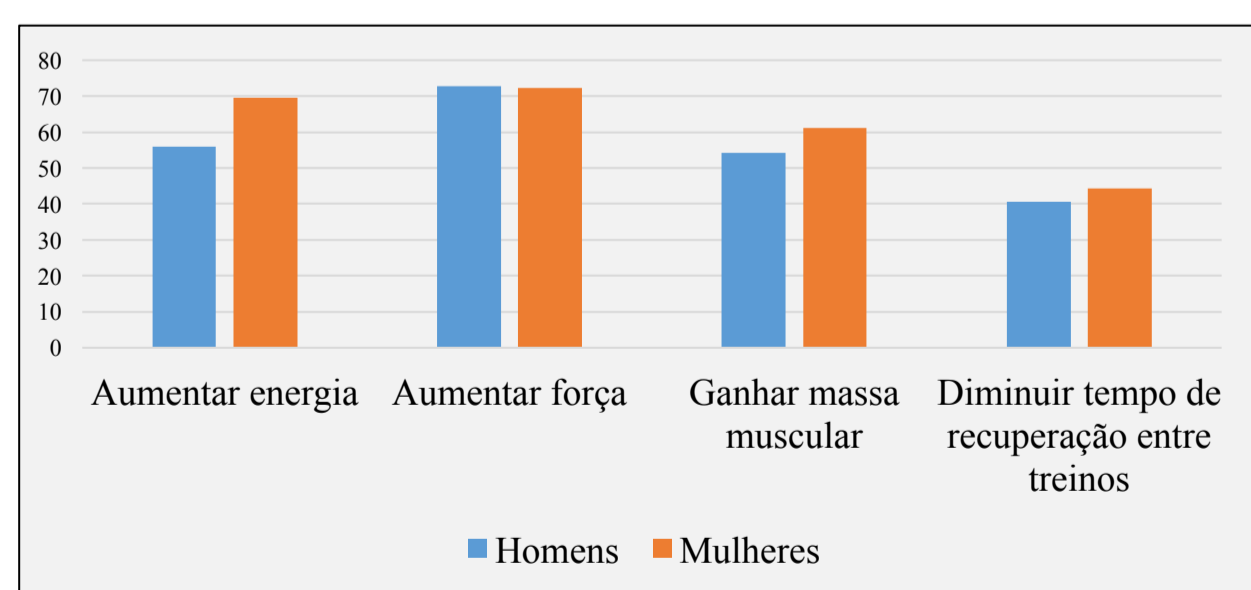


Gráfico 3: Motivos do consumo de creatina

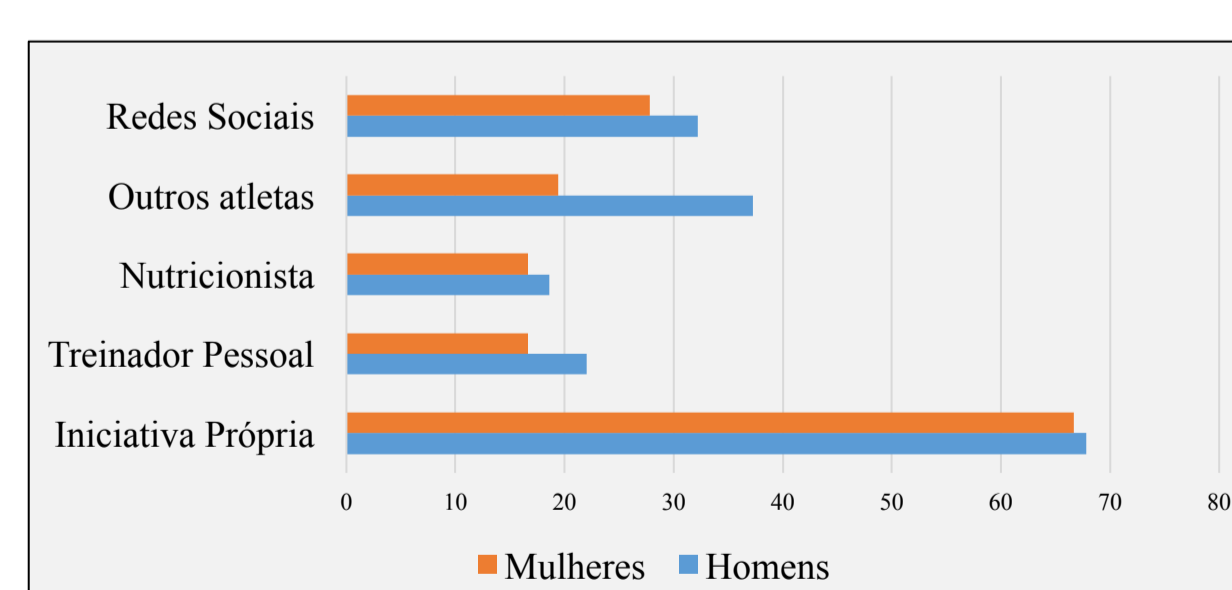


Gráfico 4: Fonte de informação para início da toma de suplementação de creatina

83% dos homens e 78% das mulheres que consomem suplementação de creatina também suplementam com proteína

## Conclusões

Considera-se pertinente aumentar a literacia dos frequentadores de ginásios sobre a suplementação de creatina para que possam usar o suplemento de forma mais consciente e segura, com o aconselhamento e monitorização por um profissional de saúde.

### Referências Bibliográficas:

- Gualano, B., Acquesta, F. M., Ugrinowitsch, C., Tricoli, V., Serrão, J. C., & Lancha Junior, A. H. (2010). Effects of creatine supplementation on strength and muscle hypertrophy: current concepts. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 16(3), 219–223. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922010000300013>
- Kreider, R. B., Kalman, D. S., Antonio, J., Ziegenfuss, T. N., Wildman, R., Collins, R., Candow, D.G., Kleiner, S. M., Almada, A. L., & Lopez, H. L. (2017). International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 14(18).
- Naranjo, S. I. L., Brito, N. A. E., Núñez, V. A. V., & Ordóñez, E. M. R. (2022). Analysis of the use of the Python programming language for statistical calculations. *Espirales Revista Multidisciplinaria de Investigación Científica*, 6(2), 1–13.