

A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL NA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA PARA PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO

Gabriela dos Santos Barbosa¹

Ingridy Nara Alves Cardoso²

Thayla Dias Tenório dos Santos³

Fernando Freitas de Oliveira⁴

RESUMO: A suplementação alimentar é uma prática crescente entre praticantes de exercícios físicos, sendo a creatina um dos suplementos mais utilizados devido à sua eficácia comprovada no aumento da força, da massa magra e do desempenho em atividades de alta intensidade. No entanto, observa-se o uso frequente da substância sem acompanhamento profissional, o que pode gerar riscos à saúde e comprometer seus benefícios. Este trabalho teve como objetivo analisar a importância da orientação de profissionais da saúde no consumo de creatina, por meio de revisão bibliográfica e da produção de um documentário educativo com entrevista a uma nutricionista. Os resultados evidenciaram que, embora a creatina seja segura em indivíduos saudáveis quando utilizada corretamente, o uso indiscriminado pode trazer prejuízos, especialmente em casos de doenças pré-existentes ou consumo inadequado. Conclui-se que o acompanhamento médico e nutricional é essencial para otimizar os efeitos da creatina, combater a desinformação e garantir o uso responsável do suplemento.

Palavras-chave: Creatina; Suplementação; Acompanhamento Profissional; Saúde; Desempenho Físico.

THE IMPORTANCE OF PROFESSIONAL SUPERVISION IN CREATINE SUPPLEMENTATION FOR PHYSICAL EXERCISE PRETITIONERS

ABSTRACT: Dietary supplementation has become increasingly common among individuals engaged in physical exercise, with creatine standing out as one of the most widely used supplements due to its proven effectiveness in enhancing strength, lean mass, and performance in high-intensity activities. However, it is often consumed without professional supervision, which can compromise its benefits and pose health

¹ RM: 23151 Aluna regular do curso Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: Gabriela.barbosa93@etec.sp.gov.br

² RM: 23240 Aluna regular do curso Nutrição e Dietética da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: Ingridy.cardoso@etec.sp.gov.br

³ RM: 23020 Aluna regular do curso Nutrição e Dietética, da Etec de São Sebastião (188) – E-mail: Thayla.santos3@etec.sp.gov.br

⁴ Orientador Professor esp. Fernando Freitas de Oliveira da Etec de São Sebastião – E-mail: Fernando.oliveira246@etec.sp.gov.br

risks. This study aimed to analyze the importance of professional guidance in creatine use through a literature review and the production of an educational documentary featuring an interview with a nutritionist. The results showed that, although creatine is safe for healthy individuals when used correctly, unsupervised use may lead to adverse outcomes, particularly in cases of pre-existing conditions or misuse. It is concluded that medical and nutritional monitoring is essential to optimize creatine's benefits, counter misinformation, and ensure responsible supplementation.

Keywords: Creatine; Supplementation; Professional Supervision; Health; Physical Performance.

1 INTRODUÇÃO

A suplementação alimentar tem se tornado cada vez mais comum entre praticantes de exercício físico, especialmente entre aqueles que buscam melhora no desempenho atlético, aumento de força muscular e ganho de massa magra (KREIDER et al., 2017).

Nesse contexto, a creatina se destaca como um dos suplementos mais populares e estudados, sendo uma substância naturalmente produzida pelo corpo humano, além de estar presente em alimentos como carnes e peixes (PERSKY; BRAZEAU, 2001; BEMBEN; LAMONT, 2005).

Do ponto de vista fisiológico, a creatina desempenha um papel fundamental no fornecimento rápido de energia para as células musculares durante exercícios de alta intensidade e curta duração (WALLIMANN et al., 1994).

No organismo, a creatina é armazenada principalmente nos músculos esqueléticos na forma de fosfocreatina (HULTMAN et al., 1996).

Em exercícios intensos e de curta duração, como corridas rápidas ou levantamentos de peso, a fosfocreatina cede um grupo fosfato à adenosina difosfato (ADP). Esse mecanismo permite a rápida formação de adenosina trifosfato (ATP), que atua como principal fonte de energia das células. Essa reposição veloz de ATP possibilita que os músculos mantenham a performance por um período maior antes da fadiga e contribui para uma melhor recuperação entre as séries. (POORTMANS; FRANCAUX, 2000).

De acordo com Buford et al. (2007), a creatina está entre os suplementos mais estudados e apresenta forte base científica que comprova sua capacidade de melhorar o desempenho em exercícios de alta intensidade. Kreider et al. (2017) destacam que a creatina monoidratada possui elevado nível de segurança e

eficiência, sendo amplamente recomendada para promover aumento de massa muscular e melhora de performance, desde que seu uso seja acompanhado por um profissional qualificado.

Apesar das evidências científicas favoráveis, observa-se que muitos praticantes de atividade física consomem creatina sem o devido acompanhamento de nutricionistas ou médicos (GUALANO; ROSCHEL, 2011).

Esse uso indiscriminado pode comprometer tanto a eficácia quanto a segurança da suplementação, levando a efeitos adversos, desinformação e riscos à saúde (KREIDER et al., 2017; BENZING; ZDAROVSKA, 2017).

Embora seja considerada segura para a maioria das pessoas saudáveis, a creatina pode oferecer riscos quando utilizada por indivíduos com condições prévias, como alterações renais, baixa ingestão de líquidos ou uso simultâneo de outras substâncias suplementares. (CANDOW et al., 2019).

Os prejuízos são especialmente notáveis em casos de doenças pré-existentes ou consumo inadequado (NAEINI et al., 2025;).

Diante dessa realidade, torna-se evidente a importância do acompanhamento profissional como medida preventiva e educativa, assegurando que a suplementação seja utilizada de maneira responsável e eficaz. A orientação técnica é crucial para otimizar os benefícios da creatina e reduzir possíveis danos (KREIDER et al., 2017). O objetivo geral deste trabalho é analisar a importância do acompanhamento profissional no uso da creatina por praticantes de exercício físico, enfatizando os benefícios da orientação técnica e os riscos potenciais do consumo sem supervisão, além de produzir um minidocumentário educativo que reúna e apresente essas informações de forma clara e acessível.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Materiais e Métodos

O presente trabalho contou com uma etapa inicial de levantamentos de dados publicados sobre a creatina e seu uso, e uma etapa de elaboração de um vídeo informativo. O produto final elaborado foi um mini-documentário educativo focado em desmistificar o uso da creatina e reforçar a importância da supervisão profissional. As etapas de produção incluíram o levantamento de informações, no qual inicialmente foi realizada uma revisão bibliográfica para compilar dados científicos robustos sobre a

eficácia, o mecanismo de ação e os riscos do uso da creatina, fornecendo o embasamento teórico para a entrevista e para o conteúdo do mini-documentário. Em seguida ocorreu a roteirização: o roteiro do mini-documentário foi desenvolvido a partir da organização dos principais conteúdos identificados na revisão bibliográfica sobre creatina. Inicialmente, foram definidos os tópicos fundamentais que deveriam compor a narrativa, garantindo clareza e sequência lógica. A estrutura do roteiro foi organizada começando pela apresentação do conceito de creatina e sua relevância para praticantes de exercício físico, seguida pela distribuição das etapas que explicam seu funcionamento no organismo, permitindo que o mini-documentário apresentasse o tema de forma progressiva e objetiva. Cada parte do roteiro foi planejada para orientar a produção das cenas, da narração e dos elementos visuais utilizados. As imagens e vídeos gerados por inteligência artificial foram selecionados conforme as necessidades narrativas, acompanhando a explicação de cada etapa. O roteiro também incluiu uma entrevista, posicionada estrategicamente para reforçar a importância do uso orientado da suplementação. Assim, o roteiro serviu como guia para toda a construção do mini-documentário, definindo a ordem das informações, o tom da apresentação e os recursos utilizados para comunicar o conteúdo de maneira clara e educativa.

A preparação da entrevistada consistiu no envio prévio do conteúdo do trabalho e das perguntas roteirizadas à profissional por mensagem de texto, visando informá-la sobre o projeto e garantir sua preparação. Para o processo de gravação, o vídeo foi registrado em resolução cinema 4k, utilizando captura de áudio por microfone durante toda a entrevista, garantindo maior qualidade sonora e fidelidade ao conteúdo. A gravação foi realizada no consultório da profissional, agendada após sua confirmação de participação, sendo registrada em uma única sessão, sem interrupções, seguindo a ordem estabelecida no roteiro para assegurar a fluidez e a integridade das respostas. Após a coleta do material audiovisual, os arquivos foram transferidos para um computador para o processo de edição, que consistiu na organização, seleção e ajuste dos melhores trechos da entrevista, seguindo o roteiro, de modo a adequar o conteúdo ao objetivo final do mini-documentário. As informações no mini-documentário foram divididas para abordar dois pontos centrais: a ação fisiológica e os benefícios da creatina. Nesse segmento, foram apresentados os benefícios da suplementação, como o aumento de força e de massa magra, além da ilustração do

mecanismo de ação, como a ressíntese de ATP a partir da fosfocreatina, utilizando imagens e animações didáticas para que o público leigo pudesse compreender os processos bioquímicos e fisiológicos da creatina no músculo esquelético.

2.2 Resultados e Discussões

Os resultados deste trabalho foram construídos a partir da entrevista realizada com uma nutricionista e da análise de estudos já existentes sobre a suplementação de creatina. Durante a entrevista, observou-se que a profissional destacou os benefícios da creatina quando utilizada de forma adequada, ressaltando principalmente sua ação na melhora da força muscular, no aumento da massa magra e na contribuição para o desempenho em atividades de alta intensidade. A nutricionista também reforçou que a suplementação, apesar de segura em indivíduos saudáveis, deve ser sempre acompanhada por um profissional, pois o uso indiscriminado pode trazer riscos em casos de doenças pré-existentes, como problemas renais.

Um ponto relevante levantado pela nutricionista foi a existência de notícias falsas e informações equivocadas sobre a creatina, que circulam em redes sociais e em meios de comunicação pouco confiáveis. A nutricionista destacou que ainda circulam muitas informações incorretas sobre a creatina, especialmente a ideia de que o suplemento causaria prejuízos graves aos rins ou ao fígado. No entanto, tais alegações não são sustentadas por pesquisas científicas, que mostram que esses efeitos não ocorrem em pessoas saudáveis.

O documentário dedicou uma seção significativa para discutir os riscos do uso sem supervisão e desmentir os mitos comuns, como o de que a creatina causa danos renais/hepáticos em indivíduos saudáveis.

Diversos estudos demonstram que a creatina atua no aumento da disponibilidade de energia celular por meio da ressíntese de ATP, favorecendo a performance esportiva (Buford et al., 2007; Kreider, 2003; Gualano et al., 2012). Além disso, investigações reforçam que a suplementação não provoca danos renais ou hepáticos em pessoas sem doenças prévias, desde que utilizada de forma correta (Buford et al., 2007; Kreider, 2003; Gualano et al., 2012). Esses dados confirmam as observações da entrevistada, ao mesmo tempo em que desmentem mitos e fake news que circulam no senso comum.

Dessa forma, os resultados obtidos a partir da entrevista e da revisão teórica evidenciam que a creatina pode ser considerada um suplemento eficaz e seguro, desde que usada com orientação adequada. O documentário, ao unir a fala de uma especialista e as evidências científicas disponíveis, mostrou não apenas os benefícios fisiológicos da creatina, mas também a necessidade de combater a desinformação. Assim, pode-se concluir que, mais do que esclarecer como o suplemento age no organismo, este trabalho reforça a importância do acompanhamento profissional e do acesso a fontes confiáveis para garantir que os praticantes de atividade física façam escolhas conscientes e seguras.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste trabalho possibilitou compreender a suplementação de creatina sob uma perspectiva mais responsável: a de que seus benefícios se concretizam de forma segura e eficaz, sendo o acompanhamento profissional altamente recomendável para otimizar os resultados e garantir a segurança individual. A entrevista com a nutricionista trouxe elementos fundamentais para reforçar essa visão, ao destacar que a creatina, embora eficaz para melhorar força e desempenho físico, deve ser administrada de maneira individualizada, respeitando as particularidades de cada organismo.

Durante a pesquisa, ficou evidente que não é a substância em si que representa riscos, mas sim a forma como é utilizada. A prática comum de buscar informações em fontes não confiáveis, ou mesmo de iniciar a suplementação sem qualquer avaliação médica ou nutricional, pode gerar problemas sérios de saúde. Nesse sentido, o documentário contribuiu para desmistificar falsas notícias e mostrar, com base científica, que a creatina não causa danos em indivíduos saudáveis, desde que usada corretamente.

As reflexões possibilitadas por este estudo apontam que a suplementação deve ser vista como parte de um cuidado integral com a saúde, e não como um atalho para resultados rápidos. Embora a literatura não estabeleça o acompanhamento médico e nutricional como uma condição estritamente necessária para a suplementação em indivíduos saudáveis, a sua presença é inegavelmente o fator que garante a maior segurança e otimização do processo. A orientação especializada atua no ajuste de dosagem, tempo de uso e adaptações para cada caso, evidenciando que a verdadeira

eficácia da creatina está potencializada pelo conhecimento técnico, transformando o suplemento em aliado e minimizando o risco.

Por fim, compreende-se que esta discussão não se encerra aqui. O tema permanece aberto a novas pesquisas e reflexões, sobretudo porque a suplementação é uma prática cada vez mais presente no cotidiano de atletas e praticantes de atividade física. O estudo evidencia, que a busca por performance e qualidade de vida deve sempre caminhar junto da ciência e do conhecimento embasado. Embora o indivíduo tenha autonomia para a decisão, a adesão ao acompanhamento profissional é a rota mais segura e eficiente, pois é nesse equilíbrio que se encontra a máxima segurança e o bem-estar individual.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, E. E. C. et al. Fatores associados à dificuldade de acesso aos serviços de saúde pela população idosa: Pesquisa Nacional de Saúde, 2019. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 30, n. 8, e00082024, ago. 2025.

BENZING, A.; ZDAROVSKA, I. The sensor-based assessment of physical activity: na opportunity for clinical application in the field of mental health. *Frontiers in Psychiatry*, Lausanne, v. 8, p. 1-10, 2017.

BUFORD, Thomas W. et al. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 4, n. 6, p. 1-8, 2007.

CANDOW, Darren G. et al. Low-Dose Creatine Supplementation Reduces Fatigue and Increases Standing Broad Jump Performance in Adolescent Boys. *Nutrients*, v. 11, n. 5, p. 1130, 2019.

GUALANO, B.; ROSCHEL, H.; LANCHI, A. H.; BRIGHTBILL, C. E.; RAWSON, E. S. Ingestão crônica de creatina monohidratada em indivíduos saudáveis: efeitos sobre função renal. *Amino Acids*, v. 43, p. 445–450, 2012.

HULTMAN, E.; SÖDERLUND, K.; TIMMONS, J. A.; CEDERBLAD, G.; GREENHAFF, P. L. Muscle creatine loading in men. *Journal of Applied Physiology*, v. 81, n. 1, p. 232-237, 1996.

KREIDER, Richard B. et al. 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*, v. 14, n. 18, 2017.

KREIDER, Richard B. et al. Safety of creatine supplementation: analysis of the prevalence of reported side effects in clinical trials and adverse event reports. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, v. 16, n. 1, p. 1-22, 2019.

KREIDER, Richard B. (2003). Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations. *Molecular and Cellular Biochemistry*, v. 244, p. 89–94, 2003.

NAEINI, E. K. Et al. Effect of creatine supplementation on kidney function: a systematic review and meta-analysis. *BMC Nephrology*, v. 26, p. 622, 2025.

POORTMANS, Jacques R.; FRANCAUX, Marc. Adverse effects of creatine supplementation: fact or fiction? *Sports Medicine*, v. 30, n. 3, p. 155-170, 2000.