



EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM IDOSOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Efectos De La Suplementación Con Creatina En Los Ancianos: Una Revisión Integrativa

Effects Of Creatine Supplementation In The Elderly: An Integrative Review

Juliana Fernandes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-5180-4577>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: jujufowers7@gmail.com

Raabe Lira da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-9081-435X>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: raabe.nutricao@gmail.com

Ianny Mirlem Mendonça dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2380-8223>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: iannymirlen99@gmail.com

Ana Maria Silva Honorio

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7450-2758>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: anahonorio424@gmail.com

Lucas Oliveira Marques

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-2324-2533>

Faculdade Adventista da Bahia

E-mail: lucasoliveiramarques837@gmail.com

Leila Magda Rodrigues Almeida

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4496-4309>

Faculdade Adventista da Bahia (FADBA)

E-mail: leila.almeida@adventista.edu.br

Eixo temático: Ciências da Saúde.



RESUMO SIMPLES

Introdução: Atualmente, a expectativa de vida da população aumentou os seus índices, elevando a quantidade de pessoas idosas. Esse público de idosos sofre com o envelhecimento que é um processo fisiológico natural trazendo como consequência a perda de força, massa muscular e densidade óssea, o que diminui a qualidade de vida destes. Em favor disto, a creatina mostra melhora na condição física em indivíduos que têm a perda de massa e força muscular quando há uma combinação de treinamento e resistência, sendo ela uma aliada à melhoria da qualidade de vida dessa população.

Objetivo: Sumarizar estudos científicos que avaliaram os efeitos da suplementação de creatina em idosos.

Método: Trata-se de uma revisão integrativa sobre estudos que avaliaram os efeitos da suplementação de creatina em idosos. A busca de artigos científicos foi realizada nas bases de dados PUBMED, Google acadêmico e SCIELO, a partir a partir da conjugação dos descritores “creatina”, “idosos”, “suplementação”, “sarcopenia”. Foram incluídos todos os artigos originais publicados de janeiro de 2006 até janeiro de 2022.

Resultados (esperados / parciais): Foi encontrado um total de 27 artigos nas bases de dados; destes, 5 foram selecionados para revisão integrativa. Em relação ao ano de publicação, 80% (n = 4) foram publicados no período de 2015 a 2016, enquanto que 20% (n=1) foi publicado em 2006. Os estudos mostram que 40% (n=2) das pesquisas revelam que a suplementação de creatina são efetivas na melhora da cognição e auxílio das tarefas. Em relação ao aumento da força, resistência muscular e aumento da massa magra, 60% (n=3) dos estudos mostram a efetividade da suplementação em relação ao mesmo. O presente estudo ainda está em andamento, mas já foi possível notar que a maior parte dos estudos sobre a creatina estão relacionados ao desempenho físico, força, potência e aumento da massa magra. As demais abordagens como função cognitiva, saúde óssea, sistema imune e outras doenças ainda necessitam de mais estudos para melhor esclarecimento, embora grande parte mostre possíveis benefícios nas condições abordadas neste artigo.

Descritores: Creatina; Idosos; Suplementação; Sarcopenia.

Eixo temático: Ciências da Saúde.