

**Título: Influência da creatina na melhora da capacidade funcional de mulheres idosas**

**Autor(es)** Carlos Alberto Alves Dias Filho; Carlos José Moraes Dias; Carolina Xavier Lima Brito; José Alípio Assis Filho; Victor Rocha Saraiva

**E-mail para contato:** carolina.brito@estacio.br

**IES:** ESTÁCIO SÃO LUÍS

**Palavra(s) Chave(s):** Creatina, Idosas, Capacidade Funcional

#### **RESUMO**

A creatina é uma amina nitrogenada que sofre alterações à medida que o indivíduo envelhece, diminuindo assim seu suporte energético, tendo reflexo no dia-a-dia. O objetivo do estudo foi avaliar a influência da creatina na melhora da capacidade funcional de mulheres idosas. As participantes foram distribuídas em dois grupos; o grupo controle com mulheres de faixa etária de 60 a 71 anos e o grupo teste com mulheres de faixa etária de 60 a 70 anos, onde ambos realizavam atividades físicas, duas vezes por semana, durante quatro semanas. A ingestão da creatina foi realizada durante o período de 1 mês. Foram realizadas medidas antropométricas, dosagem de creatinina e o teste time up and go (TUG). Os dados foram analisados pelo Graphpad Prisma 5.0. O nível de significância foi de ( $p < 0,05$ ). As alterações verificadas na dosagem de creatinina, no percentual de gordura, na circunferência abdominal, na massa muscular e no teste TUG dos dois grupos, controle e o teste, não foram estatisticamente significantes, sendo que no teste TUG foi observada uma pequena diferença entre o grupo controle e grupo teste após a ingestão da creatina e houve uma discreta diminuição no percentual de gordura no grupo teste após a ingestão do suplemento em questão. Assim, o presente estudo mostrou que através da ingestão repetida de creatina foi possível notar uma discreta tendência a melhora na capacidade funcional, além de uma diminuição do percentual de gordura. Ainda que nos demais parâmetros não tenha sido observada nenhuma alteração significativa, no entanto, mostrou-se uma tendência para melhoras no desempenho físico. Porém, vale a pena ressaltar que, seria de grande valia continuar tais observações por um período de tempo mais abrangente. Como sugestão, em estudos futuros deveria haver um controle alimentar, maior tempo de intervenção associado a uma ingestão de creatina de acordo com o protocolo sem nem um tipo de adaptação, levando em consideração que cada idosa tem sua própria história de vida e sua individualidade biológica.