

# EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA MONOHIDRATADA SOBRE A PRODUÇÃO DE POTÊNCIA E FADIGA DURANTE CORRIDA ANAERÓBIA EM JOGADORES DE FUTEBOL

Emídio Marques de Matos Neto<sup>1</sup>  
Francisco Leonardo Torres-Leal<sup>2</sup>  
Moisés Tolentino Bento da Silva<sup>3</sup>  
David Marcos Emérito de Araújo<sup>4</sup>  
Dilina Nascimento Marreiro<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Professor Curso de Educação Física, UESPI

<sup>2</sup>Mestrando em Ciências dos Alimentos, USP

<sup>3</sup>Mestrando em Farmacologia, UFC

<sup>4</sup>Professor do Departamento de Educação Física, UFPI

<sup>5</sup>Professora do Departamento de Nutrição, UFPI

[emidiomatos@gmail.com](mailto:emidiomatos@gmail.com)

## RESUMO

O objetivo do estudo foi investigar o efeito da suplementação com creatina (Cr) na produção de potência e na redução da fadiga muscular durante sprints de alta intensidade. Dezenove jogadores de futebol, submetidos a 3 fases do estudo, quais sejam: pré-suplementação (T<sub>1</sub>) e pós-suplementação (T<sub>2</sub> – agudo, 20 g · dia<sup>-1</sup> por 1 dia; e T<sub>3</sub> – crônico, 20 g · dia<sup>-1</sup> por 14 dias + 5 g · dia<sup>-1</sup> por 6 dias). O protocolo experimental consistiu de 6 sprints máximos de 35-m com 10-s de intervalo. No término de cada fase, os testes de potência anaeróbia. A avaliação do desempenho da potência média (T<sub>2</sub>) foi de 524.69 ± 98.95 para 701.01 ± 148.66 w (p < 0.01). Por seguinte, a potência mínima (T<sub>2</sub>) apresentou (p < 0.001). A partir dos resultados obtidos neste estudo, pode-se concluir que a suplementação com Cr de forma aguda favoreceu para a melhora no desempenho de atletas em corridas de curta duração e alta intensidade. Embora os mecanismos ainda não estejam totalmente elucidados, a literatura aponta para um provável aumento nos estoques de Cr total, o que pode favorecer o reabastecimento de fosfocreatina.

**Palavras-chave:** Desempenho, *Sprints*, Creatina, Suplementação, Futebol.