

O PAPEL DA CREATINA NA SAÚDE HUMANA

TAINÁ CALDEIRA BRAATZ¹; EDUARDA MACHADO BRAGA²; CHARLENE NASCIMENTO DOS SANTOS TRINDADE³

¹ Escola de Ensino Fundamental e Médio Santa Mônica tainacaldeirabraatz@gmail.com

² Escola de ensino fundamental e médio santa Mônica Dduda.bragaaa@gmail.com

³Escola de Ensino Fundamental e Médio Santa Mônica charlene@escolasantamonica.com.br

A creatina é uma substância produzida naturalmente pelo organismo a partir dos aminoácidos glicina, arginina e metionina. Sua síntese inicia-se nos rins e é finalizada no fígado. Além da produção endógena, a creatina pode ser obtida pela alimentação, principalmente por meio do consumo de carnes vermelhas e peixes. A maior parte é armazenada nos músculos esqueléticos, embora pequenas quantidades também estejam presentes em órgãos como o cérebro e o coração. O presente trabalho teve como objetivo investigar a importância da creatina para a saúde, considerando suas funções metabólicas, aplicações no esporte e potenciais benefícios clínicos. O estudo foi conduzido por meio de revisão bibliográfica narrativa, contemplando artigos científicos e revisões sistemáticas disponíveis em bases acadêmicas, priorizando publicações recentes relacionadas aos efeitos da suplementação de creatina. Os resultados evidenciaram que a creatina é amplamente utilizada como suplemento no meio esportivo, sendo reconhecida por melhorar o desempenho em exercícios de alta intensidade, favorecer o ganho de massa muscular e reduzir a degradação proteica. Além disso, estudos recentes apontam que sua suplementação pode auxiliar no tratamento de traumas cerebrais, concussões e até sintomas de depressão, ampliando seu potencial terapêutico. Conclui-se que a creatina exerce papel relevante não apenas no contexto esportivo, mas também na manutenção da saúde física e mental ao longo do envelhecimento. Pesquisas indicam ainda que pode contribuir para a prevenção de doenças crônicas, demonstrando ser uma substância promissora como recurso auxiliar em diferentes áreas da saúde.