

Título:	PREVALÊNCIA E FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE CREATINA EM USUÁRIOS DE ACADEMIA		
Autores:	Ana Carolina Nyland Aline Alves da Luz Munithele Moraes Eisenhardt Ana Luiza Sanfelice Antonello Moro Geovana Andrine Vogt Eduarda Limberger Castilhos Gabriela Moura Soares Patrícia Molz Diene da Silva Shlickmann Silvia Isabel Rech Franke		
Área	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p>Resumo: O uso de creatina tem se tornado cada vez mais frequente na população, especialmente entre os praticantes de exercícios físicos em academias. Apesar de seu uso amplamente difundido, a motivação para o consumo do suplemento alimentar em questão varia de acordo com as características demográficas e os objetivos de treino dos indivíduos.</p> <p>Objetivo: Determinar a prevalência do consumo de creatina e analisar os fatores associados (demográficos, hábitos de vida e prática esportiva) a esse consumo entre usuários de academia.</p> <p>Metodologia: Estudo transversal descritivo, realizado com praticantes de exercícios físicos em academias, com idade igual ou maior que 18 anos, da cidade de Santa Cruz do Sul/RS, no período de abril de 2022 a julho de 2024. As coletas de dados foram realizadas em 14 academias onde havia profissionais técnicos registrados no Conselho Regional de Educação Física da 2ª Região (CREF2/RS). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul, sob parecer nº 5.121.729. O consumo de suplementos alimentares e fatores associados, tais como demográficos (sexo [feminino ou masculino]; faixa etária [<30 anos, 30-45 anos e >45 anos], escolaridade [ensino fundamental incompleto/completo, ensino médio completo e ensino superior completo]), hábitos de vida (tabagismo [sim/não]; consumo de álcool [sim/não]) e prática esportiva (frequência semanal de treino [<3 vezes por semana, 3-4 vezes por semana e >4 vezes por semana]; duração diária do treino [até 60 minutos e mais de 60 minutos]; motivo para a prática de exercício na academia [condicionamento físico [sim/não], ganho de massa muscular [sim/não], relaxamento [sim/não], perda de peso [sim/não], saúde [sim/não], prevenir perda de massa muscular [sim/não]) foram investigados por meio de um questionário online. Os dados foram analisados no programa SPSS, utilizando o teste qui-quadrado ou Exato de</p>			



Fisher e nível de significância de $p < 0,05$. **Resultados:** Ao todo, foram avaliados 358 participantes, com idade média de $33,8 \pm 13,2$ anos. A prevalência do uso de creatina diferiu entre os sexos ($p < 0,001$) com maior prevalência entre as mulheres. Também houve diferença significativa quanto à faixa etária ($p < 0,001$), demonstrando que o consumo de creatina foi prevalente em indivíduos mais jovens (56,3%), com menos de 30 anos. O uso de creatina diferiu entre os *status* de fumo ($p = 0,037$), com maior prevalência para o não uso de tabaco (87,9%). Além disso, a prevalência de uso da creatina foi maior em indivíduos que treinam mais de quatro vezes por semana (64,4%; $p < 0,001$), com duração de treino de até 60 minutos (60,9%; $p = 0,001$). Quanto à motivação para a prática esportiva, o consumo de creatina mostrou-se significativamente mais prevalente entre indivíduos cujo objetivo da prática foi o ganho de massa muscular (85,1%), em comparação aos que não possuem esse objetivo ($p < 0,001$). Por outro lado, para aqueles que tinham objetivo de perder peso, a prevalência significativa foi maior entre os não consumidores de creatina (53,8%; $p = 0,045$). Conclusão: O uso de creatina foi mais prevalente entre as mulheres, indivíduos jovens, não fumantes, com treinamento maior de 4 vezes por semana e duração de até uma hora e motivação de prática para ganho de massa muscular, mas não para a perda de peso.

Link do Vídeo:

<https://drive.google.com/file/d/1MbtAQu3AVu1CDY1llyW3qc7UJBa4uQWU/view?usp=drivesdk>