



## SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA ENTRE PRATICANTES DE EXERCÍCIOS FÍSICOS EM ACADEMIA E A RELAÇÃO COM A SUA POSSÍVEL CAPACIDADE ANTIOXIDANTE NA DIETA E NO PLASMA

Munithete Moraes Eisenhardt<sup>1</sup>; Diene da Silva Schlickmann<sup>2</sup>; Aline Alves da Luz<sup>3</sup>; Cátia dos Santos Branco<sup>4</sup>; Patrícia Molz<sup>5</sup>; Sílvia Isabel Rech Franke<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> Mestranda do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

<sup>2</sup> Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde, Universidade de Santa Cruz do Sul.

<sup>3</sup> Nutricionista. Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul–RS, Brasil.

<sup>4</sup> Docente da Universidade de Caxias do Sul

<sup>5</sup> Pós-doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Biociências, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), Porto Alegre, Brasil.

<sup>6</sup> Docente do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul.

**Introdução:** A prática de exercícios físicos em academia tem sido cada vez mais adotada por indivíduos que buscam melhorar a saúde, o condicionamento físico, o bem-estar e a definição corporal. Com o aumento dessa prática, também é observado uma crescente procura por suplementos alimentares, sendo a creatina um dos suplementos mais utilizados. Além dos diversos benefícios ergogênicos da suplementação de creatina, também é documentado na literatura sua ação antioxidante, que pode trazer diversos benefícios à saúde desses indivíduos. **Objetivo:**

Avaliar a prevalência de suplementação de creatina entre praticantes de exercícios físicos em academia e investigar sua relação com a capacidade antioxidante dietética e plasmática. **Método:** Estudo transversal quantitativo, de delineamento descritivo-observacional comparativo. Participarão do estudo usuários de academias de Santa Cruz do Sul, com idade entre 19 e 59 anos. Um questionário online será aplicado para verificar informações sobre o uso de suplementos alimentares, com ênfase sobre o consumo de creatina. A capacidade antioxidante total da dieta (DTAC) será determinada por meio da média de ingestão de alimentos antioxidantes, baseada em três recordatórios alimentares autoaplicados. A capacidade antioxidante total do plasma (PTAC) e os níveis de substâncias reativas ao ácido tiobarbitúrico (TBARS) serão mensurados para avaliar o potencial efeito antioxidante da creatina. **Resultados esperados:** Espera-se que essa pesquisa identifique que a suplementação de creatina esteja associada a uma maior capacidade antioxidante dietética e plasmática, visto que a creatina pode atuar indiretamente como um agente protetor das células contra o estresse oxidativo gerado pelo exercício.

**Palavras-chave:** Exercício Físico; Academia; Suplementos alimentares; Creatina; Antioxidantes.