



EFEITO DA SUPLEMENTAÇÃO COM CREATINA MONOHIDRATADA NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE JUDÔ

Carmen Luciana Colomby Cavalheiro,
Escola de Educação Física – CENESP/UFRGS
Alexandre Velly Nunes,
Escola de Educação Física – CENESPIUFRGS

Esse estudo aborda o uso da suplementação oral com creatina monohidratada como recurso ergogênico para judocas. A creatina monohidratada é um dos suplementos mais utilizados nos esportes em todos os níveis. O judô é um esporte intermitente de alta intensidade. Encontramos poucos estudos relacionando o judô com o uso de creatina. O objetivo desse estudo foi verificar se o uso da suplementação com creatina monohidratada provoca modificações na performance desses atletas. O Special Judô Fitness Test (SJFT) simula a solicitação metabólica e situações de competição neste esporte. O estudo será do tipo nomotético. Realizaram o teste nove atletas de judô do sexo masculino, saudáveis com idades entre 16 e 25 anos, com pelo menos três anos de prática no esporte e treinamento específico de judô ao mínimo três dias por semana. Os atletas avaliados responderam a um recordatório alimentar e de exercício. Realizou-se avaliação física e anamnese das condições de saúde através do questionário Physical Activity Readiness Questionnaire. O pré-teste foi realizado sem o uso de suplementação. Para o re-teste o grupo "CREATINA" (n=4) ingeriu 05 gramas de creatina monohidratada juntamente com 05 gramas de maftodextrina, quatro vezes ao dia durante cinco dias. O grupo "PLACEBO" (n=5) ingeriu 10 gramas de maltodextrina, quatro vezes ao dia durante cinco dias. A análise dos resultados permitiu concluir que: 1- os dados encontrados não foram estatisticamente relevantes para assegurar os benefícios da creatina; 2- ocorreu aumento na performance do SJFT nos atletas do grupo CREATINA e 3- verificou-se aumento na massa corporal deste grupo.

Palavras-chave: creatina, suplementação, performance, judô.