

Trabalhos Científicos

Título: Uso De Creatina E Whey Por Adolescentes: Uma Revisão De Literatura

Autores: ISADORA PAIVA ABBONDANZA (PUC CAMPINAS), ISABELA PASSOS DE OLIVEIRA (PUC CAMPINAS), BEATRIZ CORNACHIONE (PUC CAMPINAS), JÚLIA DALTO ADABO (PUC CAMPINAS), GABRIELA MANTOVANI CELEGATTI (PUC CAMPINAS), BRUNO DA SILVA OLIVEIRA (PUC CAMPINAS), MURILO BANDEIRA PISTONI (PUC CAMPINAS), MAÍRA PIERI RIBEIRO (PUC CAMPINAS)

Resumo: A creatina é um suplemento principalmente usado por atletas jovens do sexo masculino, com aumento do consumo feminino nos últimos 20 anos. Na pediatria e hebiatria, a creatina é indicada para casos clínicos específicos, como distrofias musculares e distúrbios neuromusculares, por melhorar força, função física e qualidade de vida. Apesar dos benefícios em contextos esportivos com orientação profissional, seu uso também ocorre sem orientação médica, influenciado por amigos, professores e influencers. O estudo tem como objetivo analisar, por meio de revisão da literatura recente, os efeitos, benefícios e riscos do uso de whey protein e creatina por adolescentes, além de explorar o perfil dos usuários e suas motivações para compreender melhor o contexto da suplementação nessa faixa etária. Foi realizada uma revisão de literatura sobre o uso de whey protein e creatina por adolescentes, com buscas nas bases de dados PubMed, LILACS e SciELO, incluindo artigos publicados nos últimos 5 anos, gratuitos e que abordavam sobre o tema, e excluindo estudos com população adulta, outros tipos de suplementação, duplicatas ou estudos com metodologia incompleta. No total, 9 artigos foram analisados. Os benefícios da creatina variam conforme o foco estudado: em atletas, melhora potência e velocidade em esportes como futebol e natação, em não atletas, auxilia na recuperação após lesões, cirurgias, imobilizações, câncer e quimioterapia. Revisões também destacam efeitos positivos na termorregulação, reabilitação, neuroproteção e recuperação pós-exercício. Quanto aos riscos, a literatura associa o uso de creatina por adolescentes a comportamentos de risco, como consumo de álcool, uso de anabolizantes, violência e transtornos alimentares, mas esses estudos não consideram o uso adequado da substância nem a influência de fatores externos. De fato, há poucos estudos sobre o uso de creatina em adolescentes, e seus efeitos a longo prazo durante o crescimento ainda são desconhecidos. Apesar dos benefícios em adultos, não há evidências que justifiquem seu uso na puberdade com os mesmos fins. É fundamental destacar que a comparação entre estudos sobre creatina é dificultada pela variação na dosagem, nos objetivos e no foco em grupos específicos, como homens atletas ou com condições de saúde específicas, o que limita a aplicação dos resultados a outras populações e torna o uso da suplementação pouco confiável em adolescentes. Conclui-se, portanto que, embora a creatina apresente benefícios importantes em contextos clínicos bem definidos, seu uso recreativo e indiscriminado por adolescentes não encontra respaldo científico seguro, sendo precipitado, potencialmente arriscado e carente de evidências que sustentem sua eficácia e segurança nessa faixa etária. A suplementação só deve ser considerada em situações específicas, com acompanhamento profissional e com base em necessidades clínicas claras.