

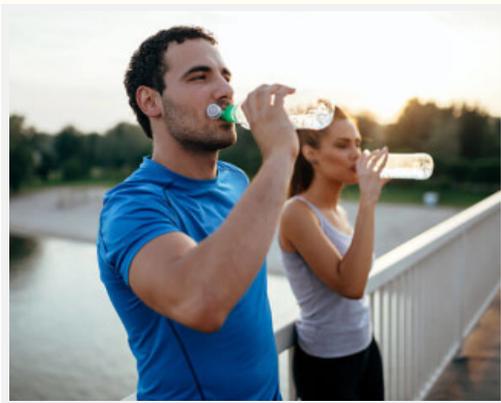


CREATINA PARA CORREDORES: VALE A PENA SUPLEMENTAR?

Substância é mais indicada para praticantes de esportes de explosão, mas também pode trazer benefícios aos atletas de endurance

Por: Felipe Savioli - São Paulo - 27/03/2017

Compartilhe  **Compartilhar**  



Muitos atletas amadores recorrem aos suplementos para tentar ganhar performance em treinos e competições. E uma das substâncias que tem se destacado entre os praticantes de atividades físicas é a creatina. Ela tem sua eficácia comprovada em inúmeros estudos e figura sempre no topo da lista das substâncias com maior potencial ergogênico (que melhora o desempenho).

Entre os principais benefícios da creatina estão o aumento de força e explosão muscular. Por isso, o suplemento é bastante benéfico em esportes como musculação, vôlei, corridas de 100 m e 200 m, salto

em distância, lançamentos de dardo, martelo e disco.

MAIS

[Teacrina: novo suplemento promete turbinar o treino](#)

[Tire suas dúvidas sobre gel de carboidrato](#)

[Guia de suplementos para corredores](#)

Essas modalidades possuem uma semelhança entre elas: na maior parte do tempo, requerem potência e há pouca contribuição da parte aeróbica. Nelas, dificilmente o atleta aumenta sua frequência cardíaca. Quando isso ocorre, é por um curto período. Como você pode imaginar, são atividades que exigem capacidades físicas muito diferentes da corrida. Mas então será que vale a pena atletas de endurance (corrida, ciclismo, triathlon) tomarem creatina? A resposta é sim.

Os benefícios da creatina para corredores

Os primeiros atletas de resistência que utilizaram o suplemento não obtiveram bons resultados com o produto. Motivo: ele causa retenção hídrica e, conseqüentemente, eleva o peso. Isso refletiu em um aumento de tempo na corrida. Até mesmo praticantes de esportes de explosão se queixaram de perda de velocidade e potência em determinados momentos por estarem mais "inchados".

Porém, a creatina pode ser aproveitada em determinadas fases do treinamento de endurance. A maioria dos corredores [treina em ciclos](#), alternando volume e intensidade. Para turbinar a performance, o indicado é utilizar o suplemento em fases que predominam atividades de intensas, que exigem explosão (os populares tiros). Em contrapartida, a substância deve ser evitada nos períodos de rodagens mais altas. É claro que muitos corredores podem se beneficiar com a suplementação contínua de creatina, já que treino e dieta são algo muito individual.



Sua Corrida
171.748 curtidas

 Curtir Página  Saiba mais

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.



PUBLICIDADE



10K e 21K SP - 22.10.17

Essa corrida é nossa

INSCREVA-SE JÁ

TAGS

alimentação atividade física bem-estar comida corpo corredor corrida corrida de rua dieta emagrecimento exercícios maratona meia maratona nutrição perda de peso receita saudável saúde treinamento treino

NEWSLETTER

E-MAIL:

UF: SEXO:

CADASTRAR

EVENTOS

Também é comprovado que a substância traz diversos outros efeitos benéficos para praticantes de atividades físicas, como redução da fadiga e aceleração da recuperação muscular. Porém, essas são vantagens secundárias do produto e a intenção aqui é avaliar sua ação principal. E, lembre-se, você nunca deve tomar qualquer suplemento sem acompanhamento de um nutricionista.



***Dr. Fellipe Savioli** é ortopedista, especialista em medicina esportiva, fellow (membro) da Steadman-Hawkins Clinic, no Colorado (EUA), e triatleta.

PRÓXIMO EVENTO
VENUS 15K
RJ
09 DE OUTUBRO

INSCREVA-SE



CALNDÁRIO COMPLETO | RESULTADO DE PROVAS

SIGA O SUA CORRIDA NAS REDES SOCIAIS



Facebook



Twitter



Google +



RSS



Compartilhe



Compartilhar



Tw



G+

1 comentário

Classificar por **Mais antigos**



Adicionar um comentário...



Moraes Asm · Rio de Janeiro

Muito bom o artigo

Curtir · Responder · 18 de abril de 2017 13:37

Plugin de comentários do Facebook

MATÉRIAS RELACIONADAS

VEJA MAIS



NUTRIÇÃO

Mitos e verdades sobre suplementos

Saiba quais são as reais funcionalidades desses produtos



SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR

Whey protein: Anvisa proíbe venda de lote

Super Whey 3W voltou a ser analisado e, mais uma vez, teve mais carboidratos do que o divulgado na embalagem



FORÇA NA CORRIDA

Guia de suplementos – parte 2: para ganhar força e explos

A creatina é aliada para fornecer energia rápida aos músculos em treinos de tiros de velocidade

MAIS LIDAS | SUPLEMENTOS



Whey protein: quem pode consumir?



Suplementos para corredores



Mitos e verdades sobre suplementos



Suplementação sem riscos



Colágeno e tônus muscular

A maioria dos sites perde metade dos visitantes enquanto carrega em celulares.

TESTE AGORA

Google

NOSSOS BLOGS

ÉRICO AIRES

Correndo por aí



TEM LIMITE PARA
PIPOCA!

[LEIA MAIS >](#)

SUA MARATONA

#SPCityMarathon



SE NADA DER
CERTO, CORRA!

[LEIA MAIS >](#)

ADRIANA PESSÔA

Por dentro dos hormônios



EXERCÍCIO
BLOQUEIA A
AÇÃO DO ALCÓOL

[LEIA MAIS >](#)



W RUN

TREINO
NUTRIÇÃO
BELEZA
ESTILO
CORPO DE MULHER
SUA HISTÓRIA

THE FINISHER

TREINO
NUTRIÇÃO
ESTILO
TRIATLON
ONDE CORRER
SUA HISTÓRIA

NUTRIÇÃO

DIETA
SUPLEMENTOS
ALIMENTAÇÃO
RECEITAS

TREINO

PLANILHAS
TRABALHO
MUSCULAR
ALONGAMENTO

SABER VIVER

SAÚDE
SUA MENTE
RELAX
YOGA

ANUNCIE AQUI
CONTATO

DESENVOLVIDO POR

