

# Creatina e exercícios melhoram fragilidade em idosas



A suplementação de **creatina** aliada ao **treinamento de força** em pessoas idosas do sexo feminino melhorou a **função muscular e massa magra**. O resultado é de uma pesquisa que envolveu 60 mulheres idosas (com idades entre 62 e 79) com fragilidade. Segundo o professor, Bruno Gualano, da Escola de Educação Física e Esportes (EEFE), da USP, tal constatação indica que a suplementação do nutriente associada ao exercício, em mulheres idosas, pode ser uma terapia eficiente no **combate ao envelhecimento**.

“A creatina é um nutriente produzido pelo próprio organismo, e obtida também com o consumo de carnes”, explica Gualano. Atualmente, a suplementação de creatina é classificada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) como “alimento para atletas”. “Há alguns anos, advogo que a recomendação desse suplemento nutricional deveria ser estendida a idosos, pois a literatura científica tem dado bom suporte para isso”, justifica o cientista. Juntamente com a professora Rosa Maria Pereira, da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), coordenou os experimentos realizados no Laboratório de Avaliação e Condicionamento em Reumatologia (LACRE) — disciplina de Reumatologia da FM. O estudo integra o doutorado de André Macedo, da FM, foi apresentado em congressos internacionais e acaba de ser publicado na [Revista Experimental Gerontology](#).

As 60 idosas envolvidas no experimento foram recrutadas por meio de anúncio na **mídia**. “Eram todas sedentárias, com baixa massa óssea e doenças crônicas associadas, sendo a maioria da cidade de São Paulo e algumas do interior do Estado”, descreve Gualano. Foram divididas em quatro grupos, com 15 mulheres cada um. No primeiro, as mulheres tomaram um **placebo** — fármaco ou procedimento inerte; No segundo grupo, as idosas ingeriram a creatina; No terceiro grupo, houve a administração de placebo e treinamento de força; E no quarto grupo, creatina mais treinamento de força. O experimento durou seis meses.

## SARCOPENIA

“Sabe-se que a suplementação da creatina, particularmente quando combinada ao treinamento muscular, é capaz de aumentar a força e a massa muscular em atletas”, explica o pesquisador. “Nossa hipótese foi que a suplementação de creatina poderia também melhorar esses parâmetros numa população idosa vulnerável”, conta.

Como esperado, verificou-se que a combinação do exercício de força e a suplementação de creatina melhorou a função muscular e massa magra nas mulheres idosas. “Houve, inclusive, uma redução na incidência de sarcopenia, que é uma condição de baixa massa muscular que afeta muitos idosos e os predispõe à mortalidade”, descreve.

“Houve melhora da massa magra apendicular e índices de função muscular de membros superiores e

## PESQUISA

Postado em 28/06/2014

---

inferiores, porém não afetou a massa óssea nas idosas sedentárias”, afirma Gualano, lembrando que, “o treinamento de força, isoladamente, também promoveu ganhos de função muscular, ainda que inferiores àqueles obtidos com a combinação das intervenções.”

O pesquisador conta ainda que somente a suplementação de creatina mostrou-se ineficaz em promover benefícios consistentes na função muscular, porém promoveu um pequeno ganho de massa magra, quando comparada ao placebo. “Quando finalizamos o estudo, os voluntários são informados sobre os resultados, mas fica a critério deles continuar ou não com a intervenção”, conta o pesquisador.

O artigo que acaba de ser publicado na Revista Experimental Gerontology é assinado pelos professores Gualano e Rosa Rodrigues Maria Pereira, além de outros pesquisadores e alunos que compõe o Laboratório de Avaliação e Condicionamento em Reumatologia.

**Fonte: USP**