v7.n7.2026

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

SUPLEMENTAÇÃO DE CREATINA EM MULHERES IDOSAS: EFICÁCIA, SEGURANÇA E BENEFÍCIOS CLÍNICOS – REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

CREATINE SUPPLEMENTATION IN OLDER WOMEN: EFFICACY, SAFETY, AND CLINICAL BENEFITS – NARRATIVE LITERATURE REVIEW

SUPLEMENTACIÓN DE CREATINA EN MUJERES MAYORES: EFICACIA, SEGURIDAD Y BENEFICIOS CLÍNICOS – REVISIÓN DE LA LITERATURA NARRATIVA

Taynnã Silva Lucena[1], Aline Mayara Silva Cavalcante[2], Caroline Vieira Carneiro[3], Jordânnia Araujo de Carvalho Rosa[4], Luana Diniz Araújo da Silva[5], Francilene Vieira da Silva Freitas[6]

e778477
https://doi.org/10.47820/recima21.v7i7.8477

PUBLICADO: 07/2026

RESUMO

A suplementação de creatina tem sido amplamente estudada como estratégia nutricional para a promoção da saúde e da qualidade de vida em mulheres em idade avançada. O envelhecimento está associado à redução progressiva da massa muscular, da força e da capacidade funcional, fatores que podem comprometer a independência e aumentar o risco de quedas e outras complicações. Nesse contexto, a creatina destaca-se como um suplemento capaz de contribuir para a manutenção da função muscular, do desempenho físico e da saúde geral. Além dos benefícios relacionados à musculatura, evidências recentes sugerem efeitos positivos sobre a saúde óssea, a cognição e o metabolismo energético. Apesar dos resultados promissores, ainda existem questionamentos acerca da segurança do uso prolongado da creatina nessa população, tornando necessária a análise das evidências científicas disponíveis. O presente trabalho tem como objetivo compreender a eficácia, a segurança e os principais benefícios clínicos da suplementação de creatina em mulheres em idade avançada. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), com recorte temporal entre os anos de 2020 e 2025. Os achados dos estudos analisados demonstraram que a suplementação de creatina, especialmente quando associada à prática de exercícios físicos, promove melhorias significativas na força muscular, na composição corporal e na capacidade funcional, além de apresentar um perfil de segurança favorável. Conclui-se, portanto, que a suplementação de creatina representa uma estratégia eficaz e segura para a promoção da saúde de mulheres em idade avançada, contribuindo para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e da qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Creatina. Envelhecimento feminino. Saúde muscular.

[1] Acadêmica de Medicina, Bacharel em Enfermagem e pós-graduada em Saúde da Família pela Faculdade Pitágoras de Bacabal, Bacabal, Brasil.
[2] Cirurgiã-Dentista pelo Centro Universitário UniFacid Wyden - Teresina-PI, acadêmica de Medicina da Faculdade Pitágoras de Bacabal-MA.
[3] Acadêmica de Medicina pela Faculdade Pitágoras. Bacharel em Fisioterapia pelo Centro de Ensino Unificado do Maranhão- CEUMA, São Luís-MA, Brasil. Pós-graduada em Traumatologia Ortopédica Manipulativa pelo Centro de Ensino Unificado de Teresina- CEUT, Teresina-PI, Brasil.
[4] Acadêmica de Medicina da Faculdade Pitágoras de Bacabal-MA, Bacharel em Enfermagem pela Universidade NOVAFAPI, Teresina-PI, pós-graduada em Saúde Mental.
[5] Acadêmica de Medicina da Faculdade Pitágoras de Bacabal-MA.
[6] Doutora em Biotecnologia. Curso de Medicina, Faculdade Pitágoras de Bacabal.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

ABSTRACT
Creatine supplementation has been widely studied as a nutritional strategy to promote health and quality of life in older women. Aging is associated with a progressive decline in muscle mass, strength, and functional capacity, factors that may compromise independence and increase the risk of falls and other complications. In this context, creatine stands out as a supplement capable of contributing to the maintenance of muscle function, physical performance, and overall health. In addition to its muscle-related benefits, recent evidence suggests positive effects on bone health, cognition, and energy metabolism. Despite these promising results, questions remain regarding the safety of long-term creatine use in this population, highlighting the need to analyze the available scientific evidence. This study aimed to understand the efficacy, safety, and main clinical benefits of creatine supplementation in older women. This is a narrative literature review conducted through searches in the PubMed, SciELO, LILACS, and Virtual Health Library (VHL) databases, with a time frame covering studies published between 2020 and 2025. The findings of the analyzed studies demonstrated that creatine supplementation, especially when combined with physical exercise, promotes significant improvements in muscle strength, body composition, and functional capacity, while also presenting a favorable safety profile. Therefore, it can be concluded that creatine supplementation represents an effective and safe strategy for promoting the health of older women, contributing to the maintenance of autonomy, functionality, and quality of life.

KEYWORDS: *Creatine. Female aging. Muscle health.*

RESUMEN
La suplementación con creatina ha sido ampliamente estudiada como una estrategia nutricional para promover la salud y la calidad de vida en mujeres de edad avanzada. El envejecimiento está asociado con una disminución progresiva de la masa muscular, la fuerza y la capacidad funcional, factores que pueden comprometer la independencia y aumentar el riesgo de caídas y otras complicaciones. En este contexto, la creatina se destaca como un suplemento capaz de contribuir al mantenimiento de la función muscular, el rendimiento físico y la salud general. Además de los beneficios relacionados con la musculatura, evidencias recientes sugieren efectos positivos sobre la salud ósea, la cognición y el metabolismo energético. A pesar de los resultados prometedores, aún existen interrogantes acerca de la seguridad del uso prolongado de la creatina en esta población, lo que hace necesaria la evaluación de las evidencias científicas disponibles. El presente trabajo tiene como objetivo comprender la eficacia, la seguridad y los principales beneficios clínicos de la suplementación con creatina en mujeres de edad avanzada. Se trata de una revisión narrativa de la literatura, realizada mediante búsquedas en las bases de datos PubMed, SciELO, LILACS y Biblioteca Virtual en Salud (BVS), con un recorte temporal entre los años 2020 y 2025. Los hallazgos de los estudios analizados demostraron que la suplementación con creatina, especialmente cuando se asocia con la práctica de ejercicio físico, promueve mejoras significativas en la fuerza muscular, la composición corporal y la capacidad funcional, además de presentar un perfil de seguridad favorable. Se concluye, por lo tanto, que la suplementación con creatina representa una estrategia eficaz y segura para la promoción de la salud de las mujeres de edad avanzada, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía, la funcionalidad y la calidad de vida.

PALABRAS CLAVE*: Creatina. Envejecimiento femenino. Salud muscular.*

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

INTRODUÇÃO

A suplementação de creatina tem sido considerada uma intervenção nutricional promissora para a saúde musculoesquelética em diferentes populações, principalmente por seu papel essencial na regeneração do trifosfato de adenosina (ATP), principal fonte de energia das células musculares e neurais. Estudos recentes têm investigado seu potencial não apenas para o desempenho esportivo, mas também para minimizar as perdas de massa e força muscular associadas ao envelhecimento, fenômeno conhecido como sarcopenia, que compromete significativamente a independência funcional e a qualidade de vida de adultos mais velhos (OLIVEIRA *et al.*, 2025).

O envelhecimento promove diversas alterações fisiológicas, incluindo redução progressiva da massa muscular, diminuição da força, alterações metabólicas e menor capacidade de regeneração tecidual. Essas condições são particularmente relevantes em mulheres idosas devido às mudanças hormonais decorrentes da menopausa e ao maior risco de comprometimento funcional. Nesse contexto, a literatura aponta que a suplementação de creatina, especialmente quando associada ao treinamento resistido, pode favorecer o aumento da força muscular e a preservação da massa magra em comparação à prática isolada de exercícios físicos (SOUZA, 2024).

Além dos efeitos sobre a musculatura, a creatina também tem sido investigada por seus possíveis benefícios cognitivos e metabólicos. Evidências sugerem que esse suplemento pode contribuir para o metabolismo energético cerebral e auxiliar na manutenção das funções cognitivas, embora sejam necessários estudos adicionais para confirmar esses efeitos em mulheres idosas (SOARES *et al.*, 2024). Considerando que o envelhecimento está associado tanto à perda funcional quanto ao declínio da capacidade física, estratégias que contribuam para a preservação da saúde musculoesquelética tornam-se cada vez mais relevantes.

Diante desse cenário, surge o seguinte problema de pesquisa: quais são os efeitos da suplementação de creatina sobre a força muscular, a composição corporal e a capacidade funcional de mulheres em idade avançada?

O presente estudo tem como objetivo compreender a eficácia, a segurança e os principais benefícios clínicos da suplementação de creatina em mulheres em idade avançada. Especificamente, busca-se investigar seus efeitos sobre a força muscular e a composição corporal, avaliar a segurança de seu uso nessa população e analisar os benefícios adicionais descritos na literatura científica.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A realização deste estudo justifica-se pela necessidade de reunir e analisar evidências científicas atualizadas acerca da suplementação de creatina em mulheres idosas, contribuindo para o embasamento de condutas nutricionais e terapêuticas voltadas à promoção da saúde, da funcionalidade e da qualidade de vida. Além disso, os resultados poderão auxiliar profissionais da saúde na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, bem como estimular novas pesquisas sobre o envelhecimento saudável e a utilização da creatina nessa população.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

A suplementação de creatina tem sido amplamente estudada por seus efeitos positivos na força muscular de pessoas idosas. Com o avanço da idade, ocorre uma redução natural da massa muscular e da capacidade de realizar atividades físicas, processo conhecido como sarcopenia. Nesse contexto, a creatina surge como uma estratégia nutricional capaz de auxiliar na manutenção da função muscular. Seu principal mecanismo de ação está relacionado ao aumento da disponibilidade de energia para as células musculares. Dessa forma, ela pode contribuir para um melhor desempenho durante a realização de exercícios físicos (CARVALHO *et al.*, 2025).

A creatina é um composto nitrogenado sintetizado principalmente no fígado, rins e pâncreas a partir dos aminoácidos glicina, arginina e metionina. Aproximadamente 95% da creatina corporal encontra-se armazenada no tecido muscular esquelético na forma de creatina livre e fosfocreatina. Sua principal função é atuar como reserva energética, contribuindo para a rápida ressíntese de trifosfato de adenosina (ATP), molécula responsável pelo fornecimento de energia para as contrações musculares. Esse mecanismo torna a creatina especialmente importante em atividades que exigem força e potência muscular (KREIDER *et al.*, 2022).

Durante o envelhecimento, ocorre redução progressiva da capacidade de produção de energia pelas células musculares, além da diminuição da massa e da força muscular. Nesse contexto, a suplementação de creatina pode auxiliar na manutenção das reservas de fosfocreatina, favorecendo a produção energética e reduzindo os impactos fisiológicos associados ao avanço da idade. Esses efeitos contribuem para a preservação da funcionalidade muscular e para a melhora do desempenho físico em indivíduos idosos (CANDOW *et al.*, 2021).

Outro mecanismo importante está relacionado à influência da creatina sobre a síntese proteica muscular. Estudos sugerem que a suplementação pode estimular vias metabólicas associadas ao crescimento e à manutenção da massa muscular, incluindo a ativação da proteína

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

mTOR, considerada um dos principais reguladores do metabolismo proteico. Esse processo favorece a recuperação muscular após exercícios físicos e pode contribuir para a redução da perda de massa magra observada durante o envelhecimento (SMITH-RYAN *et al.*, 2021).

Além dos efeitos sobre o tecido muscular, pesquisas recentes indicam que a creatina também pode exercer ação protetora sobre as células nervosas. A melhora do metabolismo energético cerebral pode favorecer funções cognitivas como memória, atenção e velocidade de processamento das informações. Embora os mecanismos envolvidos ainda estejam sendo investigados, acredita-se que a disponibilidade adicional de energia para os neurônios seja um dos principais fatores responsáveis pelos benefícios observados em alguns estudos (ROSCHEL; GUALANO; OSTOJIC, 2021).

Segundo Correia (2025), a suplementação de creatina associada ao treinamento resistido pode promover ganhos significativos de força muscular em mulheres idosas. Esses benefícios são observados principalmente em exercícios que exigem contrações musculares repetidas e de maior intensidade. O aumento da força favorece a realização das atividades diárias, como caminhar, subir escadas e carregar objetos. Além disso, a melhora da capacidade funcional contribui para a manutenção da independência e da autonomia, fatores fundamentais para a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Outro aspecto importante refere-se aos efeitos da creatina sobre a composição corporal. Pesquisas indicam que sua suplementação pode favorecer o aumento ou a preservação da massa muscular magra em mulheres idosas. Esse efeito é especialmente relevante porque a perda de massa muscular está associada ao maior risco de quedas, fraturas e limitações físicas. A creatina auxilia no processo de síntese proteica e na recuperação muscular após os exercícios, podendo contribuir para uma composição corporal mais saudável ao longo do envelhecimento (VIEIRA; SALOMÓN, 2021).

Além do aumento da massa muscular, a suplementação de creatina pode auxiliar na redução dos efeitos negativos decorrentes do envelhecimento sobre o metabolismo corporal. A preservação da musculatura favorece um melhor gasto energético e auxilia no controle do peso corporal. Em mulheres idosas, esses benefícios podem ser ainda mais importantes devido às alterações hormonais decorrentes da menopausa. A manutenção de uma composição corporal adequada está relacionada à prevenção de diversas doenças crônicas, entre elas a obesidade, o diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares (KREIDER *et al.*, 2025).

Embora a maioria dos estudos recentes demonstre benefícios da suplementação de creatina sobre a força muscular e a composição corporal de mulheres idosas, os resultados não são uniformes em todas as pesquisas. Alguns autores relatam ganhos mais expressivos quando

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

a suplementação é associada ao treinamento resistido, enquanto outros observam efeitos mais discretos quando a creatina é utilizada isoladamente. Essa divergência sugere que fatores como dose utilizada, duração da intervenção, estado nutricional e nível de atividade física podem influenciar significativamente os resultados obtidos (CORREIA, 2025). Dessa forma, apesar do consenso sobre seus benefícios potenciais, ainda existem aspectos metodológicos que limitam a comparação direta entre os estudos.

A creatina é considerada uma suplementação segura e eficaz para mulheres idosas quando utilizada de forma adequada e acompanhada por profissionais de saúde. Seus efeitos positivos sobre a força muscular e a composição corporal podem contribuir para um envelhecimento mais saudável e ativo. No entanto, os melhores resultados costumam ser observados quando a suplementação é associada à prática regular de exercícios físicos e a uma alimentação equilibrada. Dessa forma, a creatina pode representar uma importante ferramenta de promoção da saúde na terceira idade. Ainda assim, novas pesquisas são necessárias para ampliar o conhecimento sobre seus efeitos a longo prazo (KREPISCHI; NASCIMENTO, 2024).

O uso da creatina em mulheres em idade avançada tem sido considerado seguro quando realizado de forma adequada e com acompanhamento profissional. Diversos estudos demonstram que a suplementação apresenta boa tolerabilidade e baixos índices de efeitos adversos. Além disso, a creatina é uma substância naturalmente produzida pelo organismo e também obtida por meio da alimentação. Esses fatores contribuem para sua ampla utilização em diferentes faixas etárias (MELO; SILVA, 2025).

Entre os possíveis efeitos adversos relatados, os mais comuns são desconfortos gastrointestinais leves, como náuseas, sensação de estômago cheio e diarreia. Esses sintomas geralmente ocorrem quando são utilizadas doses elevadas ou quando a suplementação é iniciada de forma inadequada. Na maioria dos casos, os desconfortos são temporários e desaparecem com o ajuste da dosagem. Por isso, a orientação profissional é fundamental para garantir o uso correto do suplemento (SMITH-RYAN *et al.*, 2021).

Durante muitos anos, acreditou-se que a creatina poderia causar danos aos rins, especialmente em idosos. Entretanto, pesquisas recentes mostram que, em indivíduos saudáveis, a suplementação dentro das doses recomendadas não está associada a prejuízos significativos da função renal. Mesmo assim, pessoas que apresentam doenças renais pré-existentes devem ter maior cautela. Nesses casos, a avaliação médica é indispensável antes do início da suplementação (PEIXOTO et al., 2025).

Algumas contraindicações devem ser consideradas antes do uso da creatina em mulheres idosas. Indivíduos com insuficiência renal, doenças hepáticas graves ou outras

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

condições clínicas específicas precisam de acompanhamento especializado. Além disso, o uso concomitante de determinados medicamentos pode exigir monitoramento mais rigoroso. A análise individual das condições de saúde é importante para evitar possíveis complicações e garantir a segurança da suplementação (PEREIRA *et al.*, 2024).

Em relação à segurança da suplementação, existe consenso na literatura quanto ao seu perfil favorável em indivíduos saudáveis. Entretanto, parte dos estudos destaca que a maior parte das evidências disponíveis deriva de pesquisas de curta e média duração, o que evidencia a necessidade de investigações com acompanhamento prolongado. Além disso, mulheres com doenças renais ou outras condições clínicas específicas permanecem sub-representadas em muitos estudos, limitando a generalização dos resultados para todos os grupos populacionais (FORBES *et al.*, 2022; PEIXOTO et al., 2025).

De modo geral, as evidências científicas indicam que a creatina é uma opção segura para mulheres em idade avançada quando utilizada de maneira responsável. Seus benefícios para a força muscular, composição corporal e capacidade funcional costumam superar os riscos em indivíduos saudáveis. Contudo, a suplementação não deve substituir hábitos saudáveis, como alimentação equilibrada e prática de exercícios físicos. O acompanhamento de profissionais da saúde continua sendo essencial para uma utilização segura e eficaz (PESSOA et al., 2023).

A creatina é conhecida principalmente por seus benefícios para os músculos, mas pesquisas recentes também têm investigado seus efeitos sobre a saúde cognitiva. Essa substância participa da produção de energia celular, processo essencial para o funcionamento adequado do cérebro. Em mulheres, especialmente durante o envelhecimento, a manutenção da função cognitiva é um aspecto importante para a qualidade de vida. Por isso, a creatina tem despertado interesse como uma possível estratégia de suporte à saúde cerebral (VIEIRA; SALOMÓN, 2021).

A suplementação de creatina pode contribuir para a melhora da memória, da atenção e da capacidade de raciocínio em determinadas situações. Esses benefícios parecem estar relacionados ao aumento da disponibilidade de energia para as células nervosas. Além disso, a creatina pode auxiliar o cérebro em períodos de maior demanda mental. Embora os resultados sejam promissores, ainda são necessárias mais pesquisas para confirmar esses efeitos (SHARIFIAN *et al.*, 2025).

Do ponto de vista metabólico, a creatina desempenha um papel importante na produção e no armazenamento de energia no organismo. Esse mecanismo favorece o funcionamento muscular e pode contribuir para um melhor desempenho físico. Em mulheres, especialmente

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

após a menopausa, a manutenção de um metabolismo saudável é fundamental para prevenir alterações corporais associadas ao envelhecimento. Dessa forma, a creatina pode atuar como um recurso complementar na promoção da saúde (SILVA; BARROSO; CAVALCANTE, 2024).

Outro benefício observado está relacionado à preservação da massa muscular e ao controle da composição corporal. A manutenção da musculatura auxilia no gasto energético diário e pode favorecer o equilíbrio metabólico. Além disso, a preservação da massa magra está associada à redução do risco de doenças crônicas, como diabetes e obesidade. Esses fatores tornam a creatina uma alternativa de interesse para a saúde feminina ao longo da vida (SILVA; PEREIRA, 2024).

Os possíveis benefícios cognitivos da creatina devem ser interpretados com cautela. Embora algumas pesquisas apontem melhora da memória, da atenção e do metabolismo energético cerebral, os resultados ainda são considerados preliminares. Diferenças metodológicas entre os estudos, incluindo amostras reduzidas, períodos curtos de acompanhamento e diversidade dos instrumentos de avaliação cognitiva, dificultam a comparação dos achados e impedem conclusões definitivas sobre a magnitude desses efeitos (SHARIFIAN *et al.*, 2025; SOARES *et al.*, 2024).

A suplementação de creatina apresenta potencial para oferecer benefícios cognitivos e metabólicos à população feminina. Seus efeitos podem contribuir para a manutenção da energia celular, da função cerebral e da saúde muscular. No entanto, a suplementação deve ser realizada de forma orientada e associada a hábitos saudáveis. Novas pesquisas continuam sendo necessárias para ampliar o conhecimento sobre seus efeitos a longo prazo (SOARES *et al.*, 2024).

Além dos benefícios físicos e cognitivos, a suplementação de creatina pode exercer impacto positivo sobre a qualidade de vida de mulheres idosas. O aumento da força muscular, da resistência física e da capacidade funcional favorece a realização das atividades diárias com maior autonomia e segurança. Esses fatores contribuem para a redução da dependência de terceiros e para a manutenção da participação social, aspectos fundamentais durante o envelhecimento. Dessa forma, a creatina pode atuar como uma importante aliada na promoção do bem-estar físico, psicológico e social, especialmente quando associada a hábitos de vida saudáveis e à prática regular de exercícios físicos (NUNES, 2025).

2. METODOLOGIA

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Este estudo consistiu em uma revisão narrativa da literatura com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar e discutir as principais evidências científicas sobre a suplementação de creatina em mulheres em idade avançada, com ênfase em sua eficácia, segurança e benefícios para a saúde dessa população. A revisão narrativa foi escolhida por possibilitar a integração e discussão crítica de diferentes evidências científicas disponíveis sobre o tema, permitindo uma compreensão ampla do conhecimento produzido na área.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, LILACS e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados descritores em português e inglês relacionados ao tema, incluindo: creatina *(creatine),* envelhecimento feminino *(female aging),* mulheres idosas *(older women),* idosos *(older adults),* saúde muscular *(muscle health),* força muscular *(muscle strength)* e envelhecimento saudável *(healthy aging).*

A estratégia de busca empregou operadores booleanos para combinar os descritores. As principais combinações utilizadas foram: *("creatine" OR "creatina") AND ("older women" OR "female aging" OR "elderly women") AND ("muscle health" OR "muscle strength" OR "healthy aging").* Em português, utilizou-se a combinação: ("creatina") *AND* ("mulheres idosas" *OR* "envelhecimento feminino") *AND* ("saúde muscular" *OR* "força muscular").

Foram incluídos artigos publicados entre os anos de 2020 e 2025, disponíveis na íntegra nos idiomas português e inglês, que abordassem a suplementação de creatina em mulheres idosas ou em adultos mais velhos e apresentassem informações relacionadas à força muscular, composição corporal, capacidade funcional, desempenho físico, segurança do uso ou qualidade de vida. Também foram considerados alguns estudos clássicos publicados em períodos anteriores, quando relevantes para a contextualização teórica e compreensão dos mecanismos de ação da creatina.

Foram excluídos artigos duplicados, estudos sem acesso ao texto completo, trabalhos sem relação direta com o tema proposto, resumos de eventos científicos, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses e publicações que não apresentavam informações compatíveis com os objetivos da pesquisa.

O processo de seleção ocorreu em etapas. Inicialmente, foram identificados 35 estudos nas bases de dados consultadas. Em seguida, realizou-se a leitura dos títulos e resumos para verificar sua pertinência ao tema investigado. Após essa etapa, foram excluídos 15 estudos por não atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos ou por apresentarem baixa relação com o objeto de estudo. Os 23 artigos remanescentes foram submetidos à leitura completa e compuseram o corpus final desta revisão.

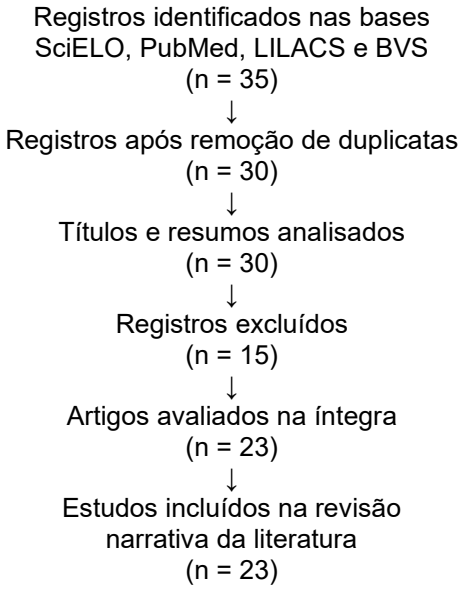
Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

A análise dos estudos ocorreu de forma descritiva e interpretativa. Para a extração dos dados, foram consideradas informações referentes aos autores, ano de publicação, características da população estudada, objetivos, metodologia empregada e principais resultados encontrados. Posteriormente, os achados foram organizados em categorias temáticas previamente definidas, contemplando os efeitos da creatina sobre a força muscular, composição corporal, capacidade funcional, segurança da suplementação, benefícios cognitivos e metabólicos e impactos na qualidade de vida.

Embora não tenha sido realizada uma avaliação formal da qualidade metodológica dos estudos por meio de instrumentos específicos, buscou-se priorizar publicações recentes, provenientes de periódicos científicos indexados e com metodologia claramente descrita, visando aumentar a confiabilidade das evidências analisadas.

Por meio dessa metodologia, procurou-se apresentar uma síntese atualizada e crítica da literatura sobre a suplementação de creatina em mulheres em idade avançada, contribuindo para a ampliação do conhecimento científico sobre o tema e fornecendo subsídios para profissionais da saúde e pesquisadores envolvidos na promoção do envelhecimento saudável e da qualidade de vida.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos incluídos na revisão narrativa da literatura



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a suplementação de creatina tem sido amplamente investigada como estratégia complementar para a promoção da saúde de mulheres idosas. De modo geral, as evidências apontam possíveis benefícios relacionados à preservação da massa muscular, ao aumento da força e à manutenção da capacidade funcional, fatores diretamente associados à autonomia e à qualidade de vida durante o envelhecimento. Entretanto, os resultados observados não são uniformes entre todos os estudos, evidenciando a necessidade de análise criteriosa dos achados e de seus contextos metodológicos.

Tabela 1. Estudos sobre suplementação de creatina em mulheres idosas

Autor/Ano	Título	Idade	Dose de Creatina	Tempo de Suplementação /Metodologia	Principais Achados
Banov *et al.* (2022)	Efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos: revisão sistemática de literatura	Idosos ≥ 60 anos	Variável entre os estudos analisados	Variável entre os estudos. Revisão Sistemática	A suplementação de creatina associada ao exercício resistido contribuiu para aumento da força muscular, melhora da massa magra e manutenção da funcionalidade em idosos.
Dias-Filho *et al.* (2023)	Influência da creatina na melhora da capacidade funcional de mulheres idosas	Mulheres idosas	Entre 3 e 5 g/dia na maioria dos estudos revisados	De 8 a 24 semanas. Revisão	Evidenciou melhora da capacidade funcional, desempenho físico e força muscular, especialmente quando associada ao treinamento físico.
Krepischi; Nascimento (2024)	Benefícios do uso de creatina na população idosa	Idosos ≥ 60 anos	Variável conforme os estudos analisados	Variável. Revisão Narrativa	Demonstrou que a creatina pode auxiliar na preservação da massa muscular, redução dos efeitos da sarcopenia e

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

					melhora da qualidade de vida.
Saviski; Duran; Vicentini (2025)	Explorando a suplementação de creatina no ganho de massa muscular em mulheres idosas: um estudo de revisão integrativa	Mulheres idosas	Predominantemente 3 a 5 g/dia	Entre 12 e 24 semanas. Revisão Integrativa	Observou aumento da força muscular e da massa magra, além de benefícios para a autonomia funcional e desempenho em atividades diárias.
Soares *et al.* (2024)	Creatina: potencial terapêutico na prevenção da fragilidade em idosos	Idosos ≥ 60 anos	Variável entre os estudos incluídos	Variável. Revisão de estudos clínicos e observacionais	Apontou potencial terapêutico da creatina na prevenção da fragilidade, melhora do desempenho funcional e manutenção da independência física.

Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Banov *et al.* (2022) destacam que o aumento da população idosa tem estimulado a busca por estratégias capazes de minimizar os impactos do envelhecimento sobre a saúde. Entretanto, os autores ressaltam que as evidências disponíveis ainda apresentam limitações importantes, especialmente em estudos conduzidos especificamente com mulheres idosas. Esse aspecto sugere cautela na generalização dos resultados para toda a população feminina em idade avançada. Além disso, a escassez de pesquisas direcionadas a esse público limita a compreensão dos efeitos da suplementação em diferentes contextos clínicos e funcionais.

Ao comparar os estudos incluídos nesta revisão, observa-se que os benefícios atribuídos à suplementação de creatina não foram uniformemente encontrados. Embora a maioria dos trabalhos relate efeitos favoráveis sobre força muscular e funcionalidade, a magnitude dessas respostas variou conforme as características metodológicas adotadas em cada pesquisa. Diferenças relacionadas ao perfil das participantes, aos métodos de avaliação e ao controle de variáveis externas podem ter contribuído para a variabilidade dos resultados. Dessa forma, a comparação entre os estudos deve considerar essas particularidades antes da formulação de conclusões mais amplas.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Dias-Filho *et al.* (2023) observaram resultados discretos em relação à capacidade funcional, sem significância estatística para alguns desfechos avaliados. Os autores sugerem que fatores como curto período de suplementação e limitações no controle de variáveis externas podem ter influenciado os resultados. Dessa forma, os achados indicam que a ausência de efeitos expressivos não necessariamente invalida o potencial da suplementação. Também é importante considerar que adaptações musculares e funcionais podem exigir períodos mais longos para serem plenamente identificadas em mulheres idosas.

Em contrapartida, Saviski, Duran e Vicentini (2025) relataram resultados mais favoráveis em estudos que associaram a suplementação de creatina à prática regular de exercícios físicos. Essa diferença sugere que a presença do treinamento resistido pode atuar como fator importante para potencializar os efeitos observados sobre a força muscular e a composição corporal. Os autores destacam ainda que intervenções combinadas tendem a produzir resultados mais consistentes quando comparadas ao uso isolado da suplementação. Tal observação reforça a importância de analisar o contexto em que a creatina é utilizada.

A comparação entre Dias-Filho *et al.* (2023) e Saviski, Duran e Vicentini (2025) demonstra que os resultados da suplementação parecem depender não apenas da utilização da creatina, mas também do contexto em que ela é administrada. Aspectos como frequência dos exercícios, intensidade do treinamento e tempo de acompanhamento podem influenciar diretamente os desfechos observados. Além disso, diferenças relacionadas à adesão das participantes aos protocolos podem interferir nos resultados finais. Esses fatores ajudam a explicar parte das divergências encontradas na literatura.

Banov *et al.* (2022) destacam que a heterogeneidade metodológica representa uma das principais dificuldades na interpretação dos resultados disponíveis. Diferenças relacionadas às doses utilizadas, aos protocolos de suplementação e às características dos participantes dificultam comparações diretas entre os estudos. Os autores ressaltam ainda que a ausência de padronização compromete a elaboração de recomendações mais específicas para a população idosa. Consequentemente, torna-se difícil estabelecer consensos sólidos sobre os efeitos da creatina nessa população.

Outro aspecto relevante refere-se ao tempo de intervenção. Estudos com períodos mais prolongados tendem a relatar efeitos mais consistentes sobre força muscular e massa magra quando comparados a protocolos de curta duração. Essa observação pode ajudar a compreender parte das divergências identificadas entre os trabalhos analisados. Além disso, períodos reduzidos podem não ser suficientes para detectar mudanças fisiológicas e funcionais significativas, especialmente em indivíduos idosos.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

Krepischi e Nascimento (2024) ressaltam que a resposta à suplementação pode ser influenciada por múltiplos fatores individuais. Entre eles destacam-se idade, estado nutricional, nível de atividade física e presença de doenças crônicas, fatores que nem sempre são adequadamente controlados nas pesquisas disponíveis. A interação entre essas variáveis pode modificar significativamente os resultados encontrados. Por esse motivo, abordagens individualizadas tendem a ser mais adequadas para essa população.

Essa variabilidade entre os participantes sugere que os efeitos observados não devem ser interpretados de maneira homogênea. Mulheres da mesma faixa etária podem apresentar respostas distintas à suplementação em função de suas condições clínicas e hábitos de vida. Além disso, fatores hormonais, metabólicos e comportamentais também podem influenciar a resposta ao suplemento. Esse cenário reforça a complexidade da avaliação dos resultados disponíveis.

Em relação à força muscular, os estudos revisados apresentam tendência favorável ao uso da creatina. No entanto, a intensidade dos ganhos observados varia consideravelmente entre as pesquisas. Esse aspecto sugere que outros fatores, além da suplementação, podem contribuir para os resultados encontrados. A prática de exercícios físicos e a adequada ingestão de nutrientes parecem estar frequentemente associadas aos melhores resultados.

Os achados relacionados à composição corporal seguem padrão semelhante. Embora diversos estudos apontem preservação ou aumento da massa magra, os resultados não são consensuais. Em alguns casos, os efeitos observados foram modestos, indicando a necessidade de análises mais criteriosas sobre a real magnitude desse benefício. Além disso, os métodos utilizados para avaliar a composição corporal variam entre as pesquisas, dificultando comparações mais precisas.

Soares *et al.* (2024) discutem o potencial da creatina na prevenção da fragilidade física, condição frequentemente associada à perda de força e funcionalidade durante o envelhecimento. Contudo, os autores reconhecem que as evidências ainda são limitadas por diferenças metodológicas importantes entre os estudos disponíveis. Além disso, a fragilidade é um fenômeno multifatorial, tornando difícil atribuir os benefícios observados exclusivamente à suplementação.

Ao analisar os resultados referentes à funcionalidade, observa-se que a maioria dos estudos descreve melhora em atividades relacionadas à mobilidade e independência. Entretanto, os métodos utilizados para avaliar esses desfechos variam significativamente, dificultando comparações mais precisas entre as pesquisas. Essa falta de uniformidade limita a elaboração

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

de conclusões mais robustas. Consequentemente, os resultados devem ser interpretados com prudência.

Outro ponto que merece destaque é a ausência de padronização nas dosagens utilizadas. Conforme observado por Banov *et al.* (2022) e Soares *et al.* (2024), os estudos analisados empregaram protocolos distintos, o que dificulta a identificação de uma dose considerada mais adequada para mulheres idosas. Essa variabilidade impede estabelecer recomendações universais. Novas investigações poderão contribuir para esclarecer essa questão.

Além da dose, a duração da suplementação também parece exercer influência nos resultados. Protocolos mais longos tendem a apresentar benefícios mais evidentes, enquanto intervenções de curta duração frequentemente demonstram resultados menos consistentes. Esse aspecto sugere que o tempo de exposição ao suplemento pode ser determinante para a obtenção de respostas positivas. Entretanto, ainda não existe consenso sobre a duração ideal da suplementação.

Krepischi e Nascimento (2024) destacam ainda que os possíveis benefícios da creatina sobre aspectos cognitivos permanecem em fase de investigação. Embora alguns resultados sejam promissores, as evidências disponíveis ainda são insuficientes para estabelecer conclusões definitivas sobre esse desfecho. A diversidade metodológica entre os estudos também dificulta a comparação dos achados. Portanto, mais pesquisas são necessárias para esclarecer essa possível relação.

De forma semelhante, os possíveis efeitos neuroprotetores descritos por Krepischi e Nascimento (2024) devem ser interpretados com cautela. A literatura atual sugere potencial benefício, porém ainda existe necessidade de estudos mais robustos e com acompanhamento prolongado. Além disso, poucos trabalhos avaliaram especificamente mulheres idosas. Essa limitação reduz a capacidade de generalização dos resultados encontrados.

Em relação à segurança, os estudos analisados apresentam resultados predominantemente favoráveis. Contudo, Saviski, Duran e Vicentini (2025) ressaltam que a segurança observada se refere principalmente a indivíduos saudáveis e acompanhados por profissionais capacitados. Dessa forma, os resultados não devem ser extrapolados automaticamente para todas as condições clínicas. A avaliação individual permanece fundamental.

Soares *et al.* (2024) também reforçam a importância do acompanhamento profissional durante a suplementação. Essa recomendação torna-se particularmente relevante para mulheres idosas que apresentam doenças crônicas ou utilizam medicamentos de forma contínua. Nesses

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

casos, o monitoramento adequado pode contribuir para maior segurança e melhor acompanhamento dos resultados obtidos.

Outro aspecto observado refere-se à escassez de pesquisas desenvolvidas exclusivamente com mulheres idosas. Grande parte dos estudos inclui populações mistas ou amostras reduzidas, limitando a extrapolação dos resultados para esse grupo específico. Essa limitação metodológica é frequentemente destacada pelos autores e reforça a necessidade de investigações mais direcionadas.

A análise conjunta dos estudos sugere que a creatina apresenta potencial para contribuir com a manutenção da força muscular, da funcionalidade e da massa magra. Entretanto, a consistência desses benefícios parece depender de fatores como dose utilizada, duração da suplementação, perfil clínico das participantes e associação com treinamento resistido. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados considerando as particularidades de cada estudo.

Além disso, as divergências observadas entre os estudos reforçam a necessidade de evitar interpretações excessivamente conclusivas. Embora os resultados sejam promissores, ainda existem lacunas metodológicas que dificultam estabelecer recomendações universais para todas as mulheres idosas. A heterogeneidade das amostras e dos protocolos continua sendo um desafio importante para a literatura científica.

De modo geral, os trabalhos analisados indicam que a creatina pode representar uma estratégia complementar relevante para o envelhecimento saudável. No entanto, a heterogeneidade dos protocolos e das populações estudadas demonstra que novas pesquisas, mais padronizadas e específicas para mulheres idosas, são necessárias para ampliar a confiabilidade das evidências disponíveis. Somente com estudos mais robustos será possível definir protocolos mais seguros e eficazes para essa população.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos estudos analisados, observou-se que a suplementação de creatina apresentou potencial para contribuir com a manutenção da força muscular, da massa magra e da capacidade funcional em mulheres idosas. Os benefícios foram relatados com maior frequência nos estudos em que a suplementação esteve associada ao treinamento resistido, sugerindo que a prática regular de exercícios físicos pode desempenhar papel importante na potencialização dos efeitos observados. Dessa forma, a creatina pode representar uma estratégia complementar para favorecer a autonomia e a qualidade de vida durante o envelhecimento.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

De modo geral, os resultados indicaram que a suplementação de creatina pode auxiliar na prevenção ou redução dos impactos da perda progressiva de massa muscular e força física frequentemente observados no envelhecimento feminino. No entanto, os achados também demonstraram que a resposta à suplementação pode variar conforme fatores como dose utilizada, duração da intervenção, condição clínica das participantes, estado nutricional e nível de atividade física. Essas variáveis podem influenciar a magnitude dos benefícios observados e ajudam a explicar parte das diferenças encontradas entre os estudos.

Outro aspecto identificado foi a existência de divergências entre os resultados disponíveis na literatura. Embora a maioria dos estudos tenha apontado efeitos favoráveis sobre força muscular, funcionalidade e composição corporal, alguns trabalhos encontraram benefícios mais modestos ou não observaram diferenças significativas em determinados desfechos. Essa heterogeneidade sugere que os resultados devem ser interpretados com cautela, considerando as diferenças metodológicas existentes entre as pesquisas.

Por fim, conclui-se que a creatina apresenta potencial como estratégia complementar para a promoção da saúde de mulheres idosas, especialmente quando associada à prática regular de exercícios físicos e ao acompanhamento profissional adequado. Entretanto, ainda são necessários estudos clínicos com amostras maiores, períodos de acompanhamento mais prolongados e metodologias mais padronizadas para ampliar a compreensão sobre seus efeitos nessa população. Além disso, recomenda-se que a utilização da creatina seja realizada sob orientação de profissionais habilitados, como nutricionistas e médicos, garantindo maior segurança, individualização da conduta e adequação às necessidades específicas de cada mulher idosa.

REFERÊNCIAS

BANOV, Giovanna Cavalcanti *et al.* Efeitos da suplementação de creatina sobre o tecido muscular de idosos: revisão sistemática de literatura. ***Revista Multidisciplinar da Saúde***, Jundiaí, v. 4, n. 1, p. 38-58, 2022. https://doi.org/10.25187/rms.v4i1.1922. Acesso em: 11 jun. 2026.

CANDOW, Darren G. *et al.* Variables influencing the effectiveness of creatine supplementation as a therapeutic intervention for sarcopenia. ***Frontiers in Nutrition***, Lausanne, v. 8, art. 738049, 2021. https://doi.org/10.3389/fnut.2021.738049. Acesso em: 10 jun. 2026.

CARVALHO, Enzo Sant'Anna *et al.* Uso da creatina como estratégia terapêutica em idosos hospitalizados: potenciais benefícios e desafios. ***Periódicos Brasil****: Pesquisa Científica*, Macapá, v. 4, n. 2, p. 823-836, 2025. https://doi.org/10.36557/pbpc.v4i2.454. Acesso em: 12 jun. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

CORREIA, Vitória Carolina Araújo Rocha do Amaral. Efeitos da suplementação de creatina em idosos com perda de massa muscular. ***Lumen et Virtus***, São José dos Pinhais, v. 16, n. 46, p. 2951-2963, 2025. https://doi.org/10.56238/levv16n46-096. Acesso em: 11 jun. 2026.

DIAS-FILHO, Carlos Alberto Alves *et al.* Influência da creatina na melhora da capacidade funcional de mulheres idosas. ***Saúde Coletiva***, Barueri, v. 27, n. 119, p. 12273-12284, 2023. https://doi.org/10.5281/zenodo.7667213. Acesso em: 09 jun. 2026.

FORBES, Scott C. *et al.* International Society of Sports Nutrition position stand: safety and efficacy of creatine supplementation in exercise, sport, and medicine. ***Journal of the International Society of Sports Nutrition***, London, v. 19, n. 1, p. 1-46, 2022. https://doi.org/10.1186/s12970-022-00412-w. Acesso em: 10 jun. 2026.

KREIDER, Richard B. *et al.* Creatine supplementation is safe, beneficial throughout the lifespan, and should not be restricted. ***Frontiers in Nutrition***, Lausanne, v. 12, art. 1578564, 2025. https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1578564. Acesso em: 10 jun. 2026.

KREPISCHI, Ana Carolina; NASCIMENTO, Vanessa Heloise da Silva. Benefícios do uso de creatina na população idosa. ***Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences***, v. 6, n. 10, p. 2500-2520, 2024. https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p2500-2520. Acesso em: 11 jun. 2026.

MELO, Bruno Soares de Souza; SILVA, Thaís Moura da. Os efeitos da suplementação de creatina na performance de mulheres fisicamente ativas. ***Amplitude Científica***, Itaperuna, v. 2, n. 2, 2025. https://doi.org/10.65225/amplitude.v2n2.14. Acesso em: 12 jun. 2026.

OLIVEIRA, Gabrielly Tavares de *et al.* Efeitos da creatina em pacientes idosos com sarcopenia. ***Brazilian Journal of Health Review***, Curitiba, v. 8, n. 5, e83124, 2025. https://doi.org/10.34119/bjhrv8n5-268. Acesso em: 08 jun. 2026.

NUNES, Ana Caroline Souza. **Benefícios da creatina para a saúde da mulher no exercício de alta intensidade**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos, 2025.

PEIXOTO, Maíra de Oliveira *et al.* Efeitos da suplementação com creatina na prevenção da sarcopenia em idosos. ***Revista DCS***, v. 22, n. 81, p. 1-19, 2025. https://doi.org/10.54899/dcs.v22i81.3247. Acesso em: 12 jun. 2026.

PEREIRA, Estefany Goes *et al.* Suplementação de creatina em idosos: principais implicações e benefícios. ***Research, Society and Development***, v. 13, n. 12, e108131247748, 2024. https://doi.org/10.33448/rsd-v13i12.47748. Acesso em: 10 jun. 2026.

PESSOA, João Pedro Arruda *et al.* Suplementação de creatina em idosos: efeitos e benefícios. ***Research, Society and Development***, v. 12, n. 2, e3112239822, 2023. https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.39822. Acesso em: 09 jun. 2026.

ROSCHEL, Hamilton; GUALANO, Bruno; OSTOJIC, Sergej M. Creatine supplementation and brain health. ***Nutrients***, Basel, v. 13, n. 2, p. 586, 2021. https://doi.org/10.3390/nu13020586. Acesso em: 12 jun. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.

SAVISKI, Camila; DURAN, Yan; VICENTINI, Geraldo Emilio. Explorando a suplementação de creatina no ganho de massa muscular em mulheres idosas: revisão integrativa. ***Revista Faz Ciência***, v. 27, n. 45, p. 1-15, 2025. https://doi.org/10.5935/rcf.v27n45.2025. Acesso em: 09 jun. 2026.

SHARIFIAN, G. *et al.* Impact of creatine supplementation and exercise training in older adults: a systematic review and meta-analysis. ***European Review of Aging and Physical Activity***, v. 22, n. 1, art. 17, 2025. https://doi.org/10.1186/s11556-025-00345-2. Acesso em: 11 jun. 2026.

SILVA, Maria José; BARROSO, Maria Eduarda Nunes; CAVALCANTE, Karla Pereira. Efeito da suplementação de creatina associada à prática de exercícios físicos em idosos sarcopênicos: revisão de literatura. In: ***Anais do Conexão Unifametro 2024***. Fortaleza: Unifametro, 2024. ISSN 2357-8645. Publicado em 29 nov. 2024.

SILVA, Matheus Queiroz Oliveira da; PEREIRA, Pedro Henrique Gusmão Maia. **Efeitos da suplementação de creatina associada ao treinamento de força em idosos**: revisão bibliográfica. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Metropolitana de Anápolis (FAMA), Anápolis, 2024.

SOARES, L. R. *et al.* Creatina: potencial terapêutico na prevenção da fragilidade em idosos. ***Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro***, v. 12, n. 1, p. 1-10, 2024. ISSN 2178-6925.

SOUZA, Michele Gonçalves de. **Efeito da suplementação de creatina na função cognitiva e muscular de idosos: revisão de ensaios clínicos randomizados**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2024.

SMITH-RYAN, Abbie E. *et al.* Creatine supplementation in women's health: a lifespan perspective. ***Nutrients***, Basel, v. 13, n. 3, art. 877, 2021. https://doi.org/10.3390/nu13030877. Acesso em: 10 jun. 2026.

VIEIRA, Marina de Oliveira; SALOMÓN, Ana Lúcia Ribeiro. O uso da suplementação hiperproteica e creatina em pacientes idosos paliativos na cognição, funcionalidade e sarcopenia. ***Saúde Coletiva***, Barueri, v. 11, n. 65, p. 1-12, 2021. https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2021v11i65p6252-6269. Acesso em: 11 jun. 2026.

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.