# Article information:

Compared with resistance training alone, creatine supplementation improves muscle strength, with greater gains in lean tissue mass resulting from post-exercise creatine supplementation. - Consensus
<https://consensus.app/details/compared-resistance-training-alone-supplementation-candow/a11297926e8b5474a372ca7e3c7dec0f/>

# Article summary:

1. A suplementação de creatina em conjunto com treinamento de resistência pode ser uma estratégia importante para aumentar a massa muscular e força.

2. Não há diferença significativa na eficácia da suplementação de creatina antes ou depois do treinamento de resistência em adultos mais velhos.

3. A suplementação de creatina, independentemente do momento da ingestão, aumenta a força muscular mais do que o placebo e resulta em maiores ganhos na massa magra após a suplementação pós-exercício.

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

O artigo apresenta uma análise crítica detalhada sobre o efeito da suplementação de creatina em idosos que realizam treinamento de resistência. O estudo foi realizado com um grupo de 39 indivíduos, divididos em três grupos: creatina antes do treino, creatina após o treino e placebo. Os resultados mostraram que a suplementação de creatina aumentou a massa magra e a força muscular em comparação com o grupo placebo.

No entanto, é importante notar que o estudo tem algumas limitações. Em primeiro lugar, o tamanho da amostra é relativamente pequeno, o que pode afetar a validade dos resultados. Além disso, os participantes foram selecionados apenas entre adultos mais velhos (50-71 anos), portanto, os resultados podem não ser generalizáveis para outras faixas etárias.

Outro ponto importante é que o estudo não considerou outros fatores que podem influenciar os resultados, como dieta e nível de atividade física fora do treinamento de resistência. Além disso, não foi avaliado se houve algum efeito colateral associado à suplementação de creatina.

Embora os resultados sugiram que a suplementação de creatina pode ser benéfica para idosos que realizam treinamento de resistência, é importante lembrar que a suplementação deve ser feita sob orientação médica e nutricional adequada. Além disso, mais pesquisas são necessárias para confirmar esses achados e entender melhor como a suplementação pode afetar diferentes populações.

Em resumo, embora este estudo tenha encontrado benefícios na suplementação de creatina em idosos que realizam treinamento de resistência, é importante considerar suas limitações e a necessidade de mais pesquisas antes de fazer recomendações amplas sobre o uso da creatina.

# Topics for further research:

* Efeitos colaterais da suplementação de creatina em idosos
* Como a dieta pode influenciar os resultados da suplementação de creatina em idosos
* Nível de atividade física fora do treinamento de resistência e seus efeitos na suplementação de creatina em idosos
* Efeitos da suplementação de creatina em diferentes faixas etárias
* Orientação médica e nutricional adequada para a suplementação de creatina em idosos
* Necessidade de mais pesquisas sobre a suplementação de creatina em idosos e seus efeitos em diferentes populações.

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/6b438138f86a5b629452d6a1cc99e9eb>