

175  
AÑOS



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



escuela de  
NUTRICIÓN



# SUPLEMENTACIÓN ORAL CON MONOHIDRATO DE CREATINA EN FÚTBOL FEMENINO Y MASCULINO: ESTUDIO SOBRE LOS EFECTOS EN LA CAPACIDAD DE ACELERACIÓN.



**INTEGRANTES DEL EQUIPO: ADINOLFI ROMINA, DUFOUR BRUNO, FERNÁNDEZ KAYLA, PASTORINO VICTORIA, PEREIRA EZEQUIEL, VALIENTE ANDRÉS**

Tutora: Dra. Andrea Mattiozzi Cotutor: Lic. Guillermo Silva

Unidad Académica de Fisioterapia, Facultad de Medicina, Udelar ; Unidad Académica Departamento de Nutrición Poblacional, Escuela de Nutrición, Udelar  
Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay. Correo electrónico del tutor: andreamattiozzi@gmail.com

## INTRODUCCIÓN:

El presente estudio se centra en estudiar la posible incidencia de la suplementación oral con monohidrato de creatina (Cr), en la capacidad de aceleración de futbolistas amateurs masculinos y femeninos.

## OBJETIVOS:

Investigar los posibles efectos de la suplementación oral con creatina en la capacidad de aceleración de futbolistas amateurs entre 18 y 40 años que asisten a un centro de entrenamiento de Montevideo en el año 2025.

## RESULTADOS ESPERADOS.

Se espera observar que los futbolistas suplementados tengan un menor tiempo de ejecución en el test de sprint en línea recta y una mejora en la capacidad acelerativa, en comparación con sus mediciones iniciales. También se espera que los atletas que han recibido esta ayuda ergogénica, muestren cambios específicos en su composición corporal. Aunque el estudio se centra en el consumo de Cr, es fundamental reconocer que otros factores, como puede ser una alimentación adecuada, el estímulo de entrenamiento y el descanso, desempeñan un papel crucial en los resultados obtenidos. Dichos factores, pueden potenciar los efectos de la suplementación, lo que lleva a la expectativa de un aumento en la masa muscular y una posible reducción en el porcentaje de grasa corporal. Esto contrasta con los deportistas que no han consumido Cr, quienes aunque puedan experimentar cambios, no se beneficiarán del mismo modo que aquellos que sí la han integrado en su régimen. Finalmente, se espera que los resultados se alineen con los hallazgos de investigaciones previas que han mostrado beneficios en actividades físicas de alta intensidad al consumir Cr. El estudio podría proporcionar información más específica sobre la magnitud del impacto de este suplemento en la capacidad de aceleración y en el rendimiento deportivo. Además de aportar nuevas perspectivas y datos actualizados específicos para futbolistas amateurs en Montevideo en el año 2025.

## METODOLOGÍA:

Se optó por realizar un ensayo clínico controlado, dirigido a dos equipos de fútbol amateur, masculino y femenino, con jugadores entre 18 y 40 años. Se aplicará un muestreo no probabilístico por juicio teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión para determinar la muestra. Además se realizará el test de aceleración en 20 metros utilizando fotocélulas para medir la velocidad. En cuanto al consumo de Cr los deportistas seleccionados para suplementarse van a realizar una fase de carga de 4 ingestas diarias de 5 g, cada una, durante 5 días, luego realizarán la fase de mantenimiento de 5 g. diarios durante 8 semanas y los no suplementados consumirán un placebo en la misma proporción. Respecto a la composición corporal, se tomarán medidas antropométricas para evaluar posibles cambios en la misma.

