

# EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE L-CARNITINA ASSOCIADA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Paulo Neto de ANDRADE\*  
Lucas Luis Hermam Nogueira NETO\*\*  
Cristiane de Cassia PANELI\*\*\*

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Os suplementos alimentares vêm sendo usados há anos por atletas e praticantes de atividade física como recurso ergogênico com a finalidade de melhorar a performance. Um desses suplementos é a L-carnitina, uma substância utilizada principalmente para acelerar o metabolismo. A L-carnitina é uma amina quaternária formada a partir de dois aminoácidos essenciais, lisina e metionina, comumente utilizada como termogênico atuando no processo de beta-oxidação, assim aumentando a queima de gordura durante a prática de exercícios físicos. **OBJETIVO:** O objetivo deste trabalho foi descrever os efeitos da suplementação de L-carnitina na prática de exercícios físicos, relacionando-a a queima de gordura e obtenção de energia através da beta-oxidação. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão bibliográfica utilizando livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos que avaliaram a atuação da L-carnitina na metabolização de lipídeos. **RESULTADO:** Os prováveis efeitos termogênicos e na queima de gordura da L-carnitina apoiam-se no fato de que, após a lipólise a mesma atua como uma coadjuvante na transferência dos ácidos graxos do citosol para a matriz mitocondrial, facilitando a oxidação, gerando energia e aumentando a capacidade de execução dos exercícios físicos de alta intensidade. Pelo fato de consumir menos oxigênio em atividade de menor intensidade, o organismo utiliza menos gordura como fonte de energia, já os exercícios de maior intensidade, aumentam o consumo de oxigênio, queimando mais calorias e prolongando o tempo de execução durante o treino, capacitando o esportista, para que ele consiga um treino com maior intensidade e melhor desempenho. **CONCLUSÃO:** Portanto a suplementação de L-carnitina mostra-se positiva quando relacionada à beta-oxidação, aumentando a performance e consequentemente tendo uma melhora na composição corporal através da diminuição do tecido adiposo.

**Palavras-chave:** L-carnitina. Ácidos graxos. Exercícios físicos.

---

\* paulo.mustang@hotmail.com

\*\* lucashermam\_nutri@outlook.com

\*\*\* paneli2002@yahoo.com.br