

## **EFEITOS DA SUPLEMENTAÇÃO DE GLUTAMINA NA PERFORMANCE DE PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA**

Fabio Augusto Rossi RIBEIRO\*  
Eduardo Henrique Oliveira LEAL\*\*  
Cristiane de Cassia PANELI\*\*\*

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A glutamina é o aminoácido de maior concentração no tecido muscular e plasma sanguíneo, nos primeiros estudos a glutamina era considerada um aminoácido não essencial, ou seja, o corpo tem a capacidade de produzir, porém nos estudos atuais a glutamina passou a ser considerada um aminoácido condicionalmente essencial, onde o corpo produz mas em situações de estresse ou atividade física, não consegue suprir a demanda necessária, e com o crescimento da nutrição esportiva a suplementação de glutamina vem sendo muito estudada nos dias atuais, supondo um possível recurso ergogênico da mesma, com isso o profissional nutricionista se torna muito importante e o único profissional apto a prescrição e recomendação de suplementos alimentares **OBJETIVO:** Verificar a eficácia da suplementação de glutamina em praticantes de atividade físicas. **METODOLOGIA:** Foi realizado uma revisão bibliográfica a partir de estudos que verificaram a eficácia da suplementação de glutamina em praticantes de atividade físicas. **RESULTADO:** É consenso científico que a atividade física aliada a nutrição aumenta o desempenho dos praticantes, de atividade física sendo assim o nutricionista apresenta um papel fundamental na prescrição e indicação de suplementação. Ao se tratar de glutamina ainda não é consenso científico que a sua suplementação trará benefícios para praticante de atividade física. **CONCLUSÃO:** A glutamina produzida de forma endógena no nosso corpo apresenta inúmeros benefícios, porém a sua suplementação segundo os autores ainda não é justificável, não sendo considerado um recurso ergogênico ou seja, algo que melhore diretamente o desempenho dos praticantes de atividade física, sendo necessário mais estudos na área e em modalidades específicas.

**Palavras-chave:** Glutamina. Suplementação. Atividade Física.

---

\* fabioaugustorossi@hotmail.com

\*\* duduoirs@hotmail.com

\*\*\* panelli.2002@yahoo.com.br