

## Mercanismos de Hipertrofia Induzidos Pelo Exercício Físico

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Adenezir Lima Da Silva

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

A hipertrofia pode ser alcançada por qualquer pessoa desde que o plano de treinamento seja para que o objetivo seja alcançado, além de nutrição adequada e grupos musculares descansados pelo menos 24 horas antes do retraining, pois a hipertrofia não ocorre durante o treinamento, mas durante a recuperação. O processo de hipertrofia deve ser acompanhado por um professor de educação física qualificado, bem como por um nutricionista, para que a dieta corresponda ao treino e a pessoa não sofra consequências na forma de espasmos ou alterações no funcionamento de determinados órgãos.

Como acontece a hipertrofia. Os músculos sofrem pequenas lesões em suas fibras e, após o treino, o organismo começa a repor e reparar as fibras musculares perdidas ou danificadas, promovendo o aumento do tamanho do músculo.

O processo de "lesão" das fibras musculares ocorre devido à tensão muscular, que pode ser resultado de sobrecarga, ou seja, exercícios com carga maior do que a que os músculos estão acostumados, o que induz o processo de adaptação dos músculos e leva à hipertrofia.

O processo de tensão muscular também pode ser experimentado por meio de uma sensação de queimação no músculo durante ou após o exercício. Isso ocorre devido ao inchaço das células musculares devido ao acúmulo de sangue, glicogênio e outras substâncias que estimulam o crescimento da massa muscular. É importante que a atividade física seja realizada de forma intensa e regular, que seja respeitado o período de descanso muscular e que se tenha uma alimentação rica em gorduras boas e proteínas, sendo importante que seja indicado pelo nutricionista.

O treino de hipertrofia deve ser realizado por um profissional do exercício qualificado dependendo das características do indivíduo. Geralmente, esse tipo de treino é feito de forma intensa, pelo menos três vezes por semana e com pesos pesados, além dos exercícios de força e resistência, é aconselhável fazer exercícios aeróbicos, pois estimulam o metabolismo do corpo, aumentam o consumo de energia e aceleram a queima de gordura. AGRADECIMENTOS Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.