

## Hipertrofia muscular

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Elismar Aparecida Da Silva

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

Essa hipertrofia pode ser alcançada por meio de diferentes tipos de treinamento, como o treinamento tensional, que consiste da aplicação de cargas elevadas para causar maior estresse mecânico no músculo, ou o treinamento metabólico, que consiste nas metodologias de treino que não visam a utilização de grandes cargas,

Tensão mecânica, estresse metabólico, edema celular e recrutamento de fibras de contração rápida são os principais mecanismos de hipertrofia. Se você está fazendo somente um deles, pode atingir os outros e maximizar seus ganhos de massa muscular.

A busca pelo aumento da massa magra é um desejo de grande parte da população. Muitas pessoas procuram a academia para levantar pesos e aumentar o tamanho dos músculos. No entanto, grande parte desse público não sabe quais são os mecanismos que promovem essas modificações e terminam abandonando o programa de hipertrofia muscular antes de alcançar os resultados desejados. Foi demonstrado que muitos fatores mediam o processo hipertrófico, e a maioria é induzido pelo exercício, tais como tensão mecânica, dano muscular e estresse metabólico, as principais vias de sinalização envolvidas na hipertrofia, ou aumento da área de sessão transversa do músculo, hipertrofia crescimento muscular; tensão muscular. O treinamento é uma das principais formas de exercício físico devido resultado estético promovido pelo aumento da massa magra, conhecido como hipertrofia muscular.

O treinamento com exercícios pesado resulta em hipertrofia muscular, podendo ser induzida e facilitada por várias vias de sinalização, pelas quais os efeitos da estimulação mecânica, alterando o equilíbrio de proteínas musculares para favorecer a síntese da degradação muscular (Estes estímulos podem ocorrer através de diversas formas, podendo ter um efeito mais agudo e outros mecanismos tendo um efeito mais tardio, os processos de hipertrofia muscular que ocorrem no músculo de um adulto com estímulo de sobrecarga durante o treinamento de força, que é um estímulo potente que se liga diretamente a hipertrofia muscular. AGRADECIMENTOS Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.