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.