

MECANISMOS DE HIPERTROFIA

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Gabiella Vieira E Silva

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Muito se discute sobre a Hipertrofia muscular. Apesar de parecer um assunto que envolve atletas de alta performance, a HM nada mais é o trabalho do músculo para aumento do próprio. Há alguns mecanismos que podem auxiliar o ganho de massa magra dentro do exercício físico. Você sabe algum ou tem ideia como funciona?

A partir dessa ideia, podemos considerar um dos tipos de mecanismo a “Tensão mecânica”, que nada mais é que a alta carga pressionando o músculo a sintetizar mais proteínas. Isso muito se aplica em treinos de altas cargas, como levantamento de peso dentro ou fora de uma academia.

Além disso, temos o estresse metabólico que pode ou não caminhar junto com a sentença anterior, pois é causada na repetição de séries naquele músculo e provocando sensação de ardência e acúmulo do metabolito produzido pelo corpo, o ácido láctico. Esse “acúmulo” que traz o crescimento do músculo.

Há também, o recrutamento de fibras de contração rápida, onde trabalha fibras maiores que são benéficas para o ganho de músculo. Elas são responsáveis pela força do nosso corpo.

Sendo assim, conclui-se que, há uma necessidade muito grande de saber quais objetivos deseja alcançar para a conquista de massa magra de uma forma que beneficie seu corpo. Os mecanismos da hipertrofia trabalham lado a lado dessa missão e irão ajudar com convicção para atingir a meta muscular. Acompanhando a linha de raciocínio, é claro de concluir que para obter 100% de sucesso no ganho, é necessário um profissional capacitado no assunto para assistir todo o processo de ganho muscular e que esses processos não tenham falhas ou lesões no caminho. Alinhando todos os pilares de alimentação, suporte profissional e mecanismos citados anteriormente, o preceptor dificilmente terá falha. AGRADECIMENTOS Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.