Exercício físico: mecanismos de hipertrofia muscular

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Stefany De Lima Santos Costa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A hipertrofia muscular, que é caracterizada pelo aumento do tamanho das células musculares, acontece como resposta ao estresse metabólico causado por meio da atividade física programada, que causa microlesões (Schoenfeld, 2010; Kraemer et al., 2017), aumentando assim, a taxa de síntese de proteínas, que leva ao aumento do conteúdo miofibrilar ou sarcoplasmático.
As fibras do tipo 2ª, apesar de serem as últimas a serem recrutadas, são as que apresentam maior facilidade a hipertrofia. É importante ressaltar que, a hipertrofia muscular não depende somente do exercício físico, mas também do balanço proteico positivo e outras variáveis (Shoenfeld, 2010; Krarmer et al., 2017)
Durante o processo de contração muscular, os filamentos de actina e miosina são acionados, onde as microlesões são geradas, através do exercício físico. Essas microlesões, a cada treinamento acabam causando adaptações metabólicas, resultando em menos dano muscular. Porém, mesmo com menos dano muscular, e menor síntese de proteínas proveniente do exercício físico, a hipertrofia continua acontecendo. AGRADECIMENTOS Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.