

MEMÓRIA MUSCULAR

VOCÊ SABE O QUE É ISSO?



PROAF
Pró-Reitoria de Ações
Afirmativas



Memória Muscular

O termo "memória muscular" tem sido usado para definir as adaptações celulares de longa duração ao treinamento hipertrófico que persistem durante o destreinamento e podem facilitar a adaptação futura.



O que acontece quando estimulamos o músculo?

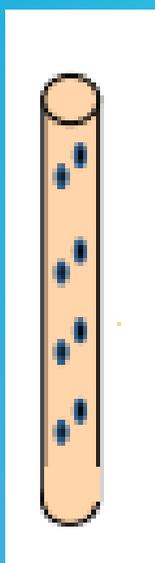
As fibras musculares previamente não treinadas são pequenas com poucos núcleos. Quando submetidas a um estímulo hipertrófico, adquirem novos núcleos que serão responsáveis pelo crescimento da fibra muscular.

O produto final é uma fibra grande com muitos núcleos.

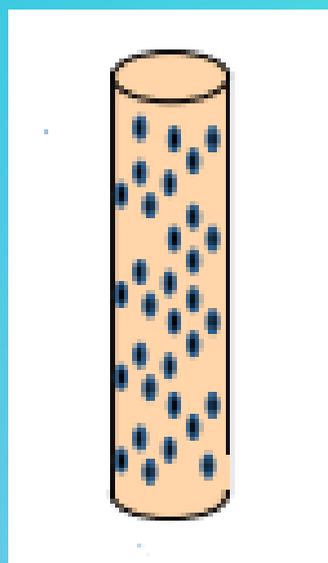


O que acontece quando deixamos de estimular nossos músculos?

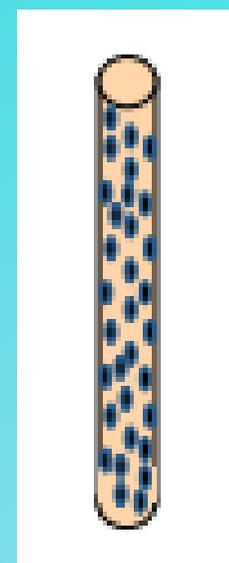
Após o destreinamento, as fibras mantêm a elevação do número de núcleos, mas perdem proteína, resultando em uma pequena fibra com elevado número de núcleos, o que irá facilitar o crescimento futuro, caso haja estímulo.



Fibra Muscular
Não treinada



Fibra Muscular
Treinada



Fibra Muscular
Destreinada



Atenção!

Ainda não há consenso sobre o tempo necessário para reversão completa das adaptações musculares.

*A base celular da memória muscular não está claramente definida, mas pode estar relacionado ao número mionuclear e/ou alterações epigenéticas nas fibras musculares.

Portanto...

Sugere-se que o mecanismo de armazenamento de memória seja, em parte*, devido ao número de núcleos em fibras musculares treinadas previamente e que permitem um **crescimento mais rápido** quando comparado a fibras musculares destreinadas, ou seja, que nunca tiveram treinamento.



*A base celular da memória muscular não está claramente definida, mas pode estar relacionado ao número mionuclear e/ou alterações epigenéticas nas fibras musculares.

Além da formação de uma possível memória muscular, a prática de exercícios físicos está relacionada com alguns benefícios:

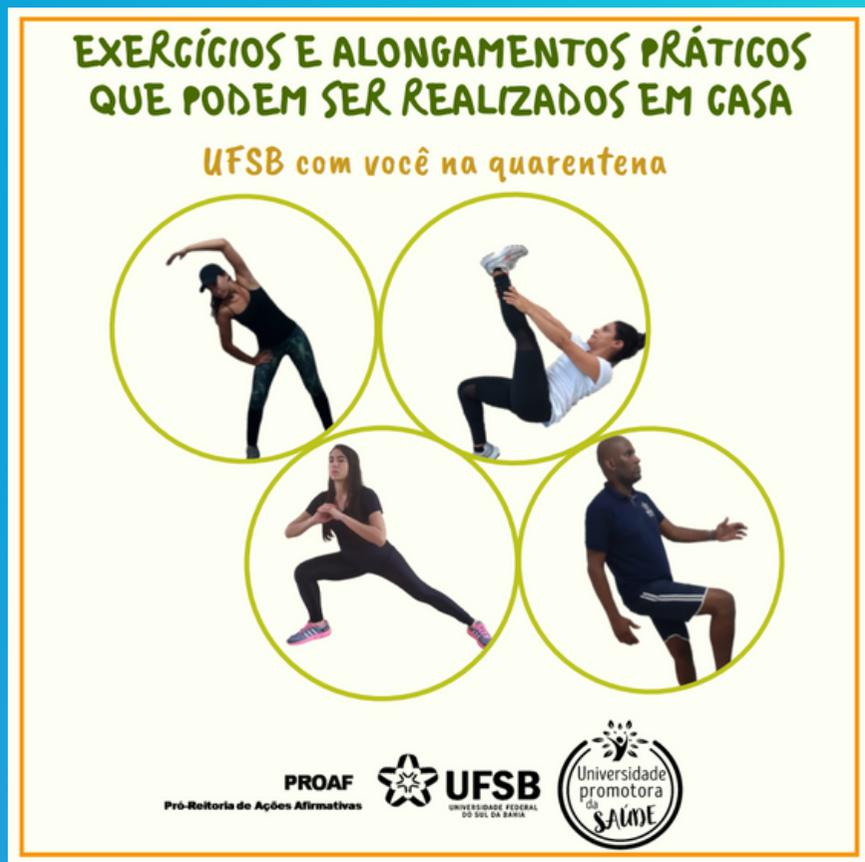
- 1 Controle do peso;
- 2 Diminuição da chance de desenvolvimento de alguns tipos de cânceres;
- 3 Diminuição da chance de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes, pressão alta e doenças do coração;
- 4 Melhora da disposição;
- 5 Promoção da interação social.

Para saber as recomendações e informações de atividade física para a população brasileira, acesse o Guia de Atividade Física, elaborado pelo Ministério da Saúde.



QR Code

Conheça também a cartilha de Exercícios e alongamentos práticos que podem ser realizados em casa, elaborado pela Seção de Produção da Saúde e Cuidado/CQV/PROAF.



QR Code