

programa de afiliados realsbet

FIBRAS MUSCULARES E SUAS ADAPTAÇÕES EM ESPORTE DE IMPACTO

MENDONÇA, João Paulo Santos Neves.

DO CARMO, Yasmin Vieira.

DE SOUZA, Mark Felipe Machado.

* 128076; Professor Orientador.

Docente na Universidade de Cuiabá; Campus Primavera do Leste.

Mestre em Ciências da Educação;

Especialista em Docência do Ensino Superior.

Graduado em Química e Pedagogia;

* Graduandos pela Universidade de Cuiabá; Campus Primavera do Leste.

O músculo esquelético um dos tecidos que constituem o maior volume do corpo humano sendo responsável pela sustentação e movimento.

A movimentação é uma característica do homem, suas

estruturas musculares têm a capacidade de se adaptar a novas funções.

As adaptações estão envolvidas pela função mecânica da fibra que se agrupam para melhorar o desempenho do músculo consequentemente melhorando a contração e força fazendo com que o músculo se adapte com a força exigida.

Esportes de impacto são esportes que exigem muito esforço da musculatura dos atletas, envolvem situações de colisões, muito contato, movimentação, saltos, mudanças de direção,

acelerações e desacelerações.

Alguns esportes de impacto seriam: vôlei, basquete, futebol, ginástica olímpica entre outros.

O futebol em específico é um dos esportes mais famosos e praticado no mundo todo, porém é um grande responsável por causar lesões esportivas recorrentes a prática.

A lesão é um dano físico causado por um impacto ou doença, tornando-se um acontecimento cotidiano e muito comum em esportes de impacto sendo responsável pelo comprometimento de diversas articulações do corpo.

Por isso esse motivo medidas devem ser tomadas para prevenir que essas lesões não ocorram ou que seus impactos sejam mínimos na vida dos atletas.

Essa revisão bibliográfica tem como objetivo mostrar as características das fibras musculares e suas adaptações nos esportes de impacto.