

# Conhecendo um pouco mais sobre os músculos

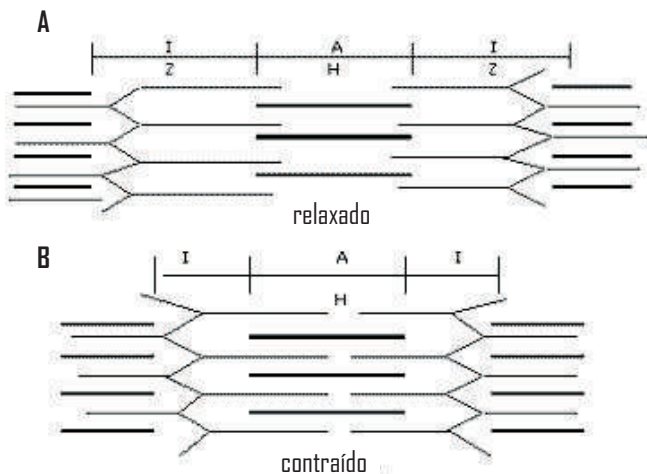


Figura: modelo teórico do sarcômero.

(A) componentes do sarcômero no estado de repouso muscular

(B) componentes do sarcômero no estado de contração muscular.

Um músculo é basicamente formado por um complexo de células musculares, mais conhecidas como fibras musculares. Uma fibra muscular pode ter um diâmetro que varia de 10 a 80 micrometros (milésima parte do milímetro) sendo praticamente imperceptível ao olho nu. Quando uma contração muscular é realizada temos a impressão de que o músculo é uma única estrutura contraindo-se, entretanto, a contração ocorre graças ao encurtamento dos inúmeros sarcômeros (menor unidade funcional de um músculo) que estão situados dentro das fibras musculares.

Segundo Bompa (2000) a capacidade que um músculo possui de gerar força por meio de uma contração muscular está diretamente relacionado com a sua área transversa. Considerando o exposto, um músculo encurtado teria uma menor capacidade de gerar força durante cada contração por possuir menor superfície de deslizamento nos sarcômeros encurtados. Felizmente um músculo encurtado é um estado muscular possível de reversão. Seu tratamento consiste em realizar alongamentos periódicos na intensidade correta para que não ocorra lesão por estiramento das fibras musculares.

## Bibliografia:

**BOMPA O. TUTOR, CORNACCHIA L. LORANZO.** Treinamento de Força Consciente: estratégias para ganho de massa muscular. Phorte, São Paulo. 2000. 306p.

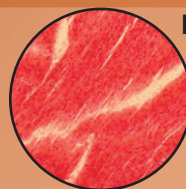
**CIÊNCIA DA FLEXIBILIDADE.** Porto Alegre, 1999.

**WILMORE, J. H.; COSTIL, D. L.** Fisiologia do esporte e do exercício. São Paulo: Manole, 2001. 709p.



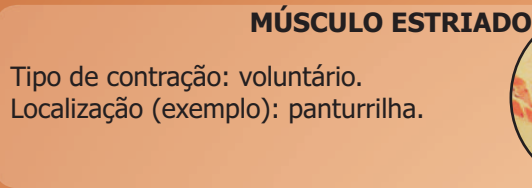
Diego Crespo Drago  
CREF: 014579 G/PR  
Contato: (41) 8438-4130

## Tipos de fibras musculares:



### MÚSCULO CARDÍACO

Tipo de contração: involuntário.  
Localização (exemplo): coração.



### MÚSCULO ESTRIADO

Tipo de contração: voluntário.  
Localização (exemplo): panturrilha.



### MÚSCULO LISO

Tipo de contração: involuntário.  
Localização (exemplo): vasos sanguíneos.