

FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

PARTE 3

ALEXANDRE CAVALLIERI
GOMES

ENERGIA PARA A CONTRAÇÃO

- Degradação de ATP pela enzima miosina ATPase – localizada na cabeça da ponte cruzada da miosina;
- $\text{ATP} \Rightarrow \text{ADP} + \text{P}_i + \text{energia} \Rightarrow$ pontes cruzadas de miosina puxam as moléculas de actina;

AS FUNÇÕES
MUSCULARES OBRIGAM
AO PREDOMÍNIO DE UM
TIPO DE FONTE DE
OBTENÇÃO DE ENERGIA.

NUNCA SERÁ
ÚNICO: É UM
PREDOMÍNIO!!



Tipos de fibras musculares

Funções e metabolismo: inseparáveis!!!

FIBRAS TIPO I

- Metabolismo oxidativo;
- Muitas mitocôndrias;
- Contração lenta;
- Vermelhas;
- Muito irrigadas;
- Função postural (elevada resistência);
- Pouca força.

FIBRAS TIPO II

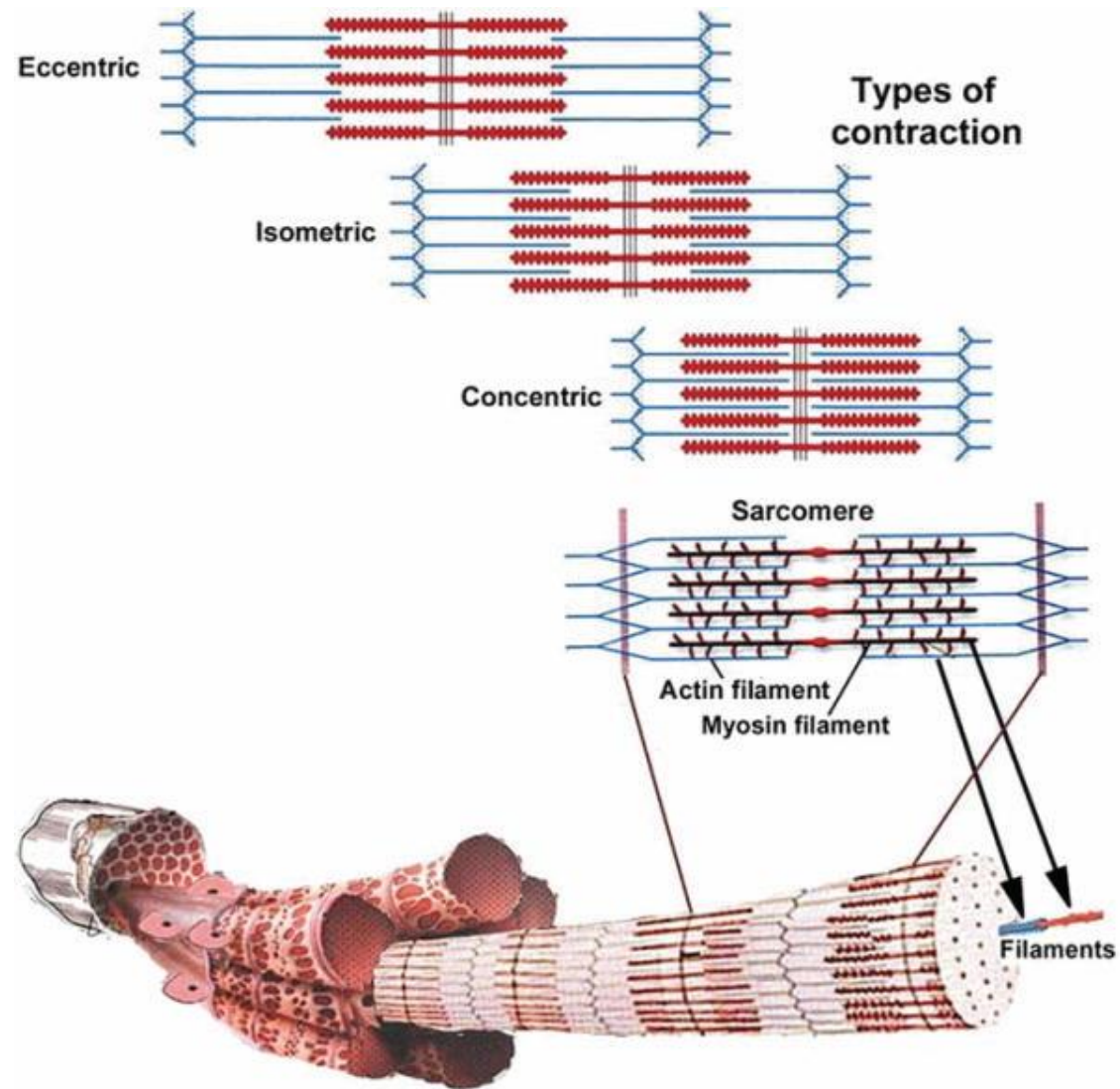
Tipo IIA:

- Glico-oxidativas;
- Algumas mitocôndrias;
- Irrigação razoável;
- Resistência moderada;
- Força moderada.

Tipo IIB:

- Glicolíticas puras;
- Poucas mitocôndrias;
- Irrigação pobre;
- Muita força;
- Pouca resistência.

TIPOS DE CONTRAÇÃO



J Huard et al. JBJS. 2002.