

# FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

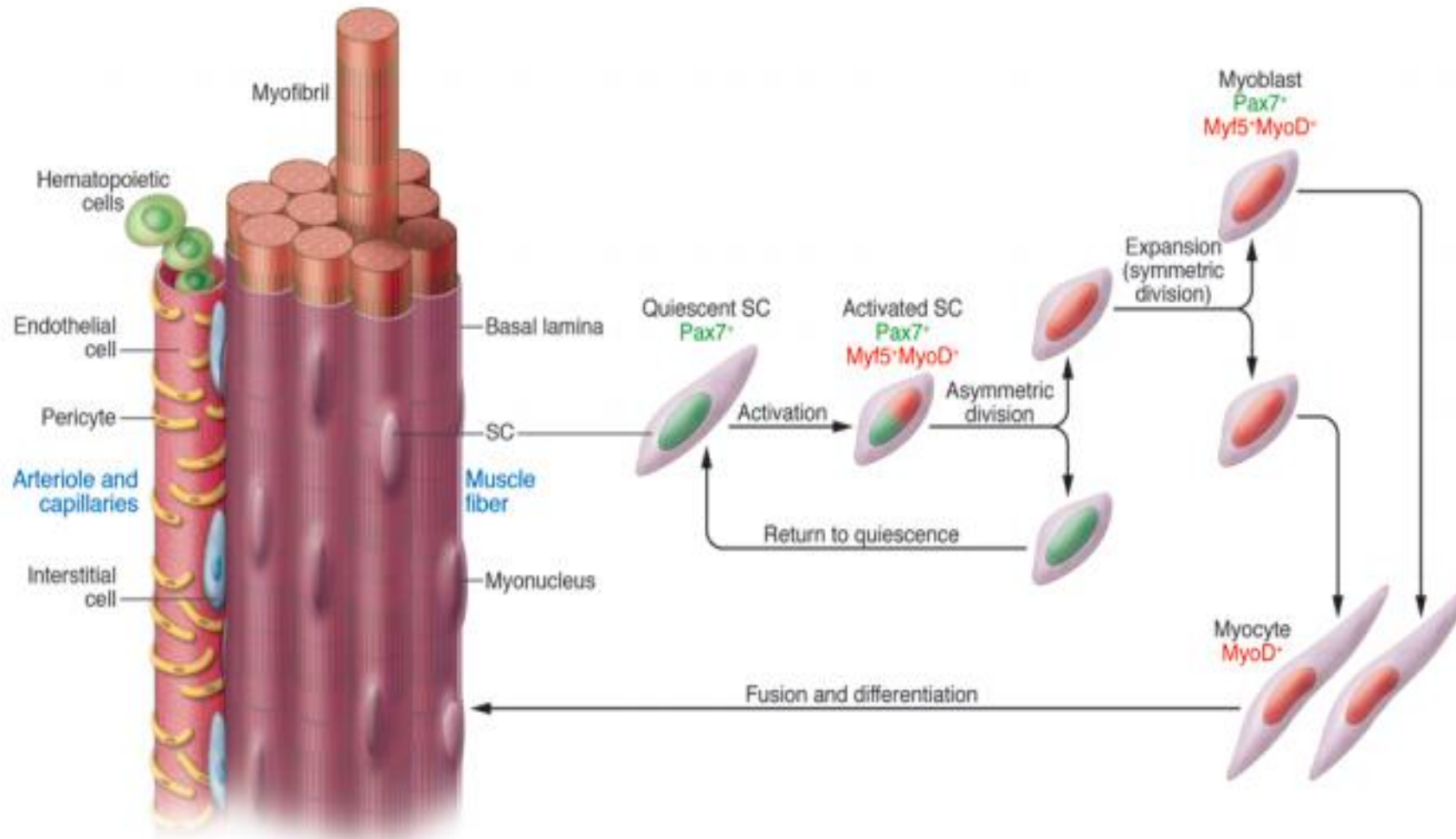
## PARTE 7

ALEXANDRE CAVALLIERI GOMES

# PLASTICIDADE MUSCULAR

- Não acontecem adaptações estruturais sem LESÕES INTRACELULARES.
- A regeneração muscular é fundamental.
- **A CARGA DETERMINA A CORRETA RESPOSTA.**

# REGENERAÇÃO MUSCULAR



Tedesco et al. *J Clin Invest.* 2010;120(1):11-19.

# SINAIS CLÍNICOS DO PROCESSO DE REGENERAÇÃO MUSCULAR

- **PROCESSO INFLAMATÓRIO;**
- **DOR TARDIA;**
- **DIMINUIÇÃO DA DOR DURANTE E APÓS ATIVIDADE FÍSICA SUBSEQÜENTE;**