



Recibido: 01 de noviembre de 2023  
Aceptado: 25 de noviembre de 2023

CATEGORIA Pregrado  
DOI 10.59157/redicyt12202313

## **Memoria Muscular: La Clave del Cambio Físico.**

Gerson Merino Carballeda  
20233G101270@utcv.edu.mx

Universidad Tecnológica del Centro de Veracruz  
Veracruz, México.

### **Síntesis.**

A lo largo del tiempo, las personas adaptan sus vidas mediante entrenamientos, forjando cambios físicos y mejoras. La memoria muscular facilita retomar ejercicios, siendo clave para transformaciones físicas duraderas.

### **Cuerpo del Artículo**

A lo largo de los años y en el pasar del tiempo las personas van adaptando y forjando cambios en su vida, en su mayor parte física, ya sea por motivos de salud, aspecto físico, hobbies, superación personal entre algunos de los que se pueden llegar a mencionar, esto a través de entrenamientos que ayudan a generar los cambios que se desean alcanzar. En la revista Ciencias Del Ejercicio Y La Salud, en el artículo “Influencia del entrenamiento con pesas sobre la memoria y el tiempo de reaccion” se puede destacar que “la actividad física está asociada con estados de la salud física, psicológica y social; que se considera un promotor de salud en general”

Si bien es importante mencionar que los entrenamientos de los deportistas llevan diferentes procesos para el logro de sus objetivos a través de rutinas que forjan el moldeo y mejoras del cuerpo, según Manual de metodología del entrenamiento deportivo de Dietrich Martin, K. C. los principales objetivos del entrenamiento son “exhibir rendimientos deportivos y/o conseguir los mayores éxitos individuales”, aunque es importante considerar aquellos otros cambios que pueden surgir por realizar actividades de entrenamiento como desarrollar más destrezas, ganar fuerza, resistencia, flexibilidad aunque también pudieran verse afectados algunos otros aspectos del individuo si es que se encuentra en un estatus de estudio o trabajo, el sobre esfuerzo al momento de realizar entrenamientos pueden influir de manera negativa así como puede ocasionar algún incidente, o lesión, lo que puede llegar a que estos sean pausados durante un tiempo.

### **¿Qué es la memoria muscular?**

Es cuando se tiene la capacidad de que nuestros músculos retengan los movimientos que se han ido manejando de manera continua durante un tiempo pero que en determinado momento y por diferentes causas se desistió de los entrenamientos por lo tanto cuando se reinician las



actividades físicas entra el concepto de memoria muscular ya que debido a esto el retomar nuevamente los ejercicios y repeticiones, es más fácil que este recupere su condición física e incluso el crecimiento muscular previo. El autor Dietrich Martin, K. C. añade que la condición física se impone a la repetición de un determinado número de formas de ejercicio, juego y competición de acuerdo con un método. Lo que asegura a conseguir el objetivo o meta fijada.

Gretchen Reynolds periodista e investigadora del New York Times en su artículo de Así es como la memoria muscular puede ayudarnos a estar en forma, considera que “los músculos desarrollan un recuerdo molecular duradero de resistencia previos que les ayuda a recuperarse de largos periodos de inactividad”. Lo que nos permite reafirmar a un más la teoría de la memoria muscular que se va desarrollando a lo largo de una actividad constante de ejercicios, ahora bien, parte del entrenamiento también se considera importante mantener o ganar masa muscular lo que permite a la mayoría de los individuos que lo practican reducir problemas cardiovasculares o que ayudan a generar una mejor salud física; Por lo tanto algunas de las sugerencias indican y establecen que los entrenamientos inicien desde una edad adulta temprana y mantenerse constantes para poder lograr llegar a una vejez más sana con el lema de entrenar desde joven para envejecer más tarde.

*“Entrenar la fuerza desde edades tempranas, cuando el potencial hipertrófico es máximo por un entorno hormonal favorable y con células satélites activas, garantiza una mayor salud durante la juventud y madurez, además de ser un factor de protección frente a la sarcopenia inducida por el envejecimiento y sus consecuencias para la salud”*

Esto hace referencia a la sarcopenia inducida, no es más que un estado patológico propio del envejecimiento y que aumenta en presencia de enfermedades crónicas es por ello por lo que recalca el ejercicio físico además de buenos aportes alimenticios que favorecen a mejorar el estado del individuo.

### **¿Cómo se puede mejorar la memoria del musculo?**

Esto se puede lograr a través de diferentes rutinas que se adapten a las necesidades de cada cuerpo y físico, tomando en cuenta todas las características y grupos que dividen el cuerpo como lo son hombros, espalda, abdomen, pierna además de considerar los tiempos de descanso que son importantes durante y después de la rutina, éstas deben estar enfocadas a los objetivos de cada persona, uno de los entrenamientos más adecuados para el crecimiento de las células musculares es la hipertrofia.

“La hipertrofia significa el aumento del tamaño de las fibras musculares individuales, es la principal manera de crecimiento muscular. Para potenciar el crecimiento muscular se debe realizar un programa de entrenamiento de resistencia mejorando así la fuerza del musculo a trabajar”



Actualmente muchos individuos basan su ejercicio en el aumento de masa muscular y optan por crear rutinas con base a la fuerza y resistencia que se obtiene por medio de la hipertrofia si bien está indicado como una de las mayores opciones para alcanzar de manera gradual los objetivos de los que ya lo practican no funciona igual para aquellos que apenas inician en las actividades físicas ya que el tiempo y constancia son los determinantes de forjar un crecimiento. Como en la Figura 1 se puede notar levemente el crecimiento y fortalecimiento del musculo.

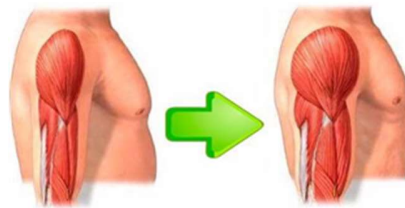


Figura. 1 crecimiento muscular

Es importante recalcar que todo entrenamiento mejora de forma significativa mientras se mantenga constante e implementando adecuadamente las rutinas sin llegar a crear lesiones o fatiga muscular que nos menciona José Humberto Maulén en su tesis “La fatiga muscular se suele definir como “un menor desarrollo de fuerza que la esperada a consecuencia de un trabajo muscular exhaustivo”