

Educação Física

FORÇA ISOMÉTRICA EM NADADORES DE UM PROJETO UNIVERSITÁRIO: AVALIAÇÃO DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

Antonio Carlos Lima Neto - 7º módulo de Educação Física - Licenciatura, UFLA, iniciação científica voluntária.

Asafe Antônio Simões de Souza - 5º módulo de Educação Física - Bacharelado, UFLA, iniciação científica voluntária.

Pedro Henri Lopes Olivier - 7º módulo de Educação Física - Bacharelado, UFLA, iniciação científica voluntária.

Sandro Fernandes da Siva - Orientador DEF, UFLA. - Orientador(a)

Resumo

A força muscular é a capacidade física de gerar tensão e vencer resistências, a mesma pode se manifestar de forma isométrica ou dinâmica. A força isométrica envolve a contração muscular sem alteração no comprimento do músculo, sendo amplamente utilizada em contextos esportivos e de reabilitação. Sendo assim, o objetivo foi avaliar, descrever e comparar a força isométrica em indivíduos de ambos os sexos participantes de um projeto de natação universitário. A amostra foi composta por 14 mulheres e 17 homens, todos vinculados à Universidade Federal de Lavras, com idades (mulheres 36.5 ± 12.4 anos; homens 31.4 ± 08.02 anos), participantes do Projeto de Natação UFLA. Utilizou-se um dinamômetro isométrico para medir a força dos membros superiores (MMSS) e inferiores (MMII) nos exercícios de flexão de ombro e leg 45° , para análise dos dados foi realizada uma estatística descritiva com comparação de médias e desvio padrão, para verificar a distribuição da amostra foi adotado do teste de Shapiro Wilk, para comparação na força de MMSS e MMII entre homens e mulheres utilizou-se o teste não paramétrico de Mann-Whitney, para comprovação estatística foi adotado um $p < 0,05$. Os resultados mostraram que as mulheres (56.7 ± 22.4 kg) tiveram um desempenho melhor no MMII em comparação aos homens (49.74 ± 22 kg), entretanto sem diferença significativa ($p = 0,386$). Em contrapartida, no MMSS, os homens ($13,34 \pm 2.77$ kg) apresentaram um rendimento superior ao das mulheres ($8,88 \pm 2.8$ kg), apresentando diferença significativa ($p = 0,001$). Portanto, pode-se concluir que homens têm melhores resultados nos membros superiores devido à maior frequência e intensidade de treino nesse grupamento muscular, além de níveis mais altos de testosterona que facilitam o ganho de massa muscular. Por outro lado, muitas mulheres preferem focar nos membros inferiores, como coxas e glúteos, por objetivos estéticos e funcionais, dedicando-se mais a exercícios específicos para essas regiões.

Palavras-Chave: natação, comparação de força, isometria.

Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: <https://youtu.be/3V7HKqobwBA>