Educação Física

Potência Muscular de Nadadores de um Projeto Universitário - Avaliação de Membros Superiores e Inferiores

Asafe Antônio Simões de Souza - 5° Módulo de Educação Física Bacharel, UFLA, Voluntário

Antônio Carlos Lima Neto - 7° Módulo de Educação Física Licenciatura, UFLA, bolsista Procorpo

Pedro Henri Lopes Olivier - 7° Módulo de Educação Física Bacharel, UFLA, bolsista PROEC

Sandro Fernandes da Silva - Orientador DEF, UFLA - Orientador(a)

Resumo

Potência muscular é uma manifestação da capacidade fisica força, definida pelo produto da força pelo tempo e se traduz na capacidade de produzir força rapidamente. Podendo ser usada como forma de controle, analisando pontos como indice elástico que é a capacidade de contratilidade muscular rápida e relacionando-os com o treinamento. Este estudo tem como objetivo medir, avaliar e comparar a potência muscular em participantes de um projeto universitário de natação. A amostra foi composta por 14 mulheres e 17 homens, todos vinculados à Universidade Federai de Lavras, com idades (mulheres 36.5±12.4 anos, homens 31.4±08.02), participantes do Projeto de Natação UFLA. Utilizou-se a medicine ball de 3kg para homens e 2kg para mulheres para medir a potência de membros superiores (MMSS) e o tapete de contato da marca Physical Solutions para medir a potência de membros inferiores (MMII), para análise dos dados foi realizada uma estatistica descritiva com comparação de médias e desvio padrão, para verificar a distribuição da amostra foi adotado o teste de Shapiro Wilk, para resultados de amostras independentes foi adotado o teste T de Sutendt. Os resultados mostram que os homens (3.379±9.836) tiveram um maior indice elástico em comparação com as mulheres (2.647±7.368) podendo ser justificado pelo salto contra movimento dos homens (28.34±6.460) ser significativamente ($p<0.0001$) maior que o das mulheres (18.14±3.216); também observou-se um melhor desempenho na medicine ball dos homens (4.52±7.14) em relação as mulheres (3.53±4.27) com diferença significativa ($p<0.01$) notando maior potência de MMSS nos homens. Em conclusão, este estudo revelou diferenças significativas na potência muscular entre homens e mulheres no contexto de um projeto universitario de natação. Os dados Indicam que os homens apresentam maior indice elástico e potência muscular nos membros superiores e inferiores em relação as mulheres. Tais diferenças podem ser atribuidas nas variações nas capacidades de força e velocidade, evidentes nos melhores desempenhos nos testes de lançamento de medicine ball e salto contra movimento, também pelos homens possuirem maiores niveis de testosterona que e um hormônio crucial no desenvolvimento da massa muscular e na capacidade de gerar força. Esses resultados são essenciais para entender as variáveis de potência muscular entre gêneros e podem informar a personalização e progressão dos programas de treinamento para otimizar o desempenho na natação.

Palavras-Chave: Potência Muscular , Natação , MMSS MMII.
Instituição de Fomento: UFLA

Link do pitch: https://youtu.be/yQPVGE_xHTA?si=SckmtGpANdozxGWZ