

ANÁLISE COMPARATIVA DA FORÇA E POTÊNCIA MUSCULAR ENTRE SEXOS EM ESCOLARES DE 13-14 ANOS

Lorena Gomes de Sales Dantas¹

Barbara Horrana A A Freitas²

Alexandre Amaro Alves Santana³

Lucas Cintra Monteiro Batista⁴

Sabrina Olini de Moraes⁵

Gilberto Reis Agostinho Silva⁶

RESUMO

Força e potência muscular são componentes fundamentais da aptidão física, essenciais para tarefas diárias e prevenção de lesões. Diferenças biológicas e maturacionais na adolescência (13-14 anos) podem influenciar o desenvolvimento neuromuscular, justificando análises comparativas entre sexos. O objetivo foi comparar o desempenho neuromuscular (Salto Horizontal - potência inferior; Arremesso de Medicineball - potência superior; Abdominal - resistência) de adolescentes de 13-14 anos entre os sexos. Participaram 150 adolescentes (69 masculinos, 81 femininos) de 13-14 anos. O estudo foi aprovado no CEP (Parecer 7.212.743). Os testes (Salto Horizontal, Arremesso de MB, Abdominal) seguiram o protocolo PROESP-Br. O Salto Horizontal foi classificado em níveis (Fraco a Excelência); Arremesso de MB e Abdominal em "Zona Saudável" (ZS) ou "Zona de Risco" (ZR). Observaram-se diferenças claras. No Salto Horizontal, 52,1% (n=36) dos rapazes foram "Fraco" contra 69,1% (n=56) das moças, indicando superioridade masculina (potência inferior). No Arremesso de MB, rapazes também levaram vantagem (39,1%, n=27 em ZR) contra 49,3% (n=40) das moças. Contudo, a resistência abdominal apresentou déficit crítico e similar: 86,9% (n=60) dos rapazes e 80,2% (n=65) das moças em ZR. Os adolescentes masculinos demonstraram níveis superiores de potência muscular (inferior e superior) ao sexo feminino. Contudo, ambos os sexos apresentaram déficit extremamente elevado na resistência muscular abdominal, sugerindo que este componente é negligenciado de forma generalizada na amostra, independentemente das diferenças de potência.

Palavras-chave: Desempenho Motor; Diferenças Sexuais; Força Muscular; Potência; PROESP-Br.

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

5 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

6 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).