

Incremento da Força e Potência Muscular no Contexto das aulas de Educação Física

Rui Santos¹; Madalena Lima²; Carlos Carvalho³; Francisco Gonçalves⁴

¹ Escola Secundária de Rocha Peixoto, Póvoa de Varzim; Instituto Superior da Maia (ISMAI)

² Escola Secundária de Rocha Peixoto, Póvoa de Varzim

³ ISMAI; CIDESD; CIDAF

⁴ ISMAI; CIDAF; ESEV; CI&DETS; CIDESD; ARDH-GI; SCPD

rui_santos_15@hotmail.com

Resumo

Foi realizado e posteriormente aplicado um plano de força com a duração de 9 semanas com 2 estímulos semanais; com o propósito de verificar se é possível melhorar as capacidades da força nas aulas de Educação Física e comparar a evolução entre géneros. O plano, constituído por 13 estações, cada qual com a duração de 30 segundos, foi aplicado a 124 participantes separados em grupo experimental (n=92) e controlo (n=32). Após aplicação do t-test a uma amostra conectada com nível de significância $p \leq 0,05$, verificou-se que o experimental melhorou significativamente em todas as avaliações, sendo que quando isolados os géneros, os rapazes não apresentaram melhorias significativas na velocidade.

Palavras-chave: Capacidades de Força, Educação Física, Género

Referências

- Faigenbaum, A. D., Zaichkowsky, L. D., Westcott, W. L., Micheli, L. J., & Fehlandt, A. F. (1993). The Effects of a Twice-a-Week Strength Training Program on Children. *Pediatric Exercise Science*, 5(4), 339-346.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D., & Cocca, A. (2013). Effects of a maintenance resistance training program on muscular strength in schoolchildren. *Učinci održavajućeg programa treninga s opterećenjem na mišićnu jakost učenika osnovne škole.*, 45(1), 82-91.
- Vrchovecká, P., Bittner, V., & Strešková, E. (2012). Influence of strength workout program for development of strength abilities within school physical education. / vplyv posilňovacieho cvičebného programu na rozvoj silových schopnosti v

školskej telesnej výchove. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 52(2), 37-48.