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

Nicolas Rodrigues[1]; José Vieira[2]; Carlos Carvalho[3]; Francisco Gonçalves[4]

[1] Agrupamento de Escolas de Monção, Monção; Instituto Superior da Maia (ISMAI)

[2] Agrupamento de Escolas de Monção, Monção

[3] ISMAI; CIDESD; CIDAF

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

nicoafonso77@hotmail.com

Resumo

Elaborou-se um plano de força para averiguar, se as capacidades de força, podem ser melhoradas no contexto escolar; e analisar diferenças entre géneros. O plano continha 13 estações, com duração de 30 segundos por exercício. Aplicou-se a 91 participantes; divididos em 2 grupos: experimental (n=68), e controlo (n=28); 2 dias por semana durante 9 semanas. Através do *t-test* a uma amostra emparelhada com nível de significância $p \leq 0,05$, constatou-se que o experimental, melhorou em todas as avaliações; e que em ambos os sexos do grupo experimental, obtiveram melhorias significativas em todos as avaliações, com exceção da impulsão nos rapazes.

Palavras-Chave: Treino de Força, Jovens, Educação Física.

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.

Viciana, 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.