Pontos de atenção do profissional da educação física para o trabalho diferenciado entre homens e mulheres

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Jackson Conceicao Dos Santos

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O termo ativação muscular é definido pela capacidade de contração e a força gerada por determinado músculo ao efetuar determinada atividade. Sendo assim, é o grau de ativação muscular que um determinado exercício ou movimento é capaz de provocar em um grupo muscular ao realizar um exercício. A prescrição do treinamento é dependente do entendimento de quais exercícios têm um maior grau de ativação em determinada musculatura, pois somente desta forma é possível garantir um estímulo otimizado de acordo com a necessidade e objetivo de cada aluno.
A primeira coisa que ele leva em consideração é se o aluno é homem ou mulher, por uma série de razões. De acordo com diversas pesquisas científicas, entre elas uma da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte, os homens têm maior massa muscular e menor percentual de gordura do que as mulheres, o que acaba impactando na hora de treinar e deve ser levado em conta.
Tecido ósseo:
Em geral, pode-se afirmar que, em comparação ao homem, a mulher possui uma estrutura óssea “mais leve” – o esqueleto feminino é mais delicado e, em média, 25% mais leve que o do homem. Também a estrutura dos grandes ossos longos é mais frágil, sendo que, na mulher, podem ocorrer fraturas mesmo sob a ação de forças menores. Observa-se também tipicamente nas mulheres uma acentuação do tronco, e, nos homens, uma acentuação das extremidades. Na mulher, observam-se entre o braço e o antebraço uma angulação em forma de x e uma hiperextensão na articulação do cotovelo. A maior flexibilidade daí oriunda é uma vantagem principalmente nas modalidades esportivas de “expressão” (ginástica artística, ginástica de solo, entre outras). No atletismo, nas provas de arremesso e lançamento, ao contrário, essa angulação em forma de x prejudica o desempenho. A posição de x dos braços também influencia negativamente a execução de exercícios que envolvem apoio.
Quando falamos de exercícios, os homens tendem a ser mais rápidos e mais fortes, mas os resultados de um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de British Columbia afirmam que as mulheres podem ter mais vigor e resistência muscular que os homens. Hoje, a especialista em saúde Leanne Edermaniger analisa mais a fundo o estudo para descobrir o que torna as mulheres mais adaptadas a atividades de resistência.
Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.