Reflexões sobre a individualidade biológica no esporte

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Marcelo Borrego Canduta

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O homem possui uma elevada quantidade de testosterona maior do que nas mulheres, assim fazendo com que o homem tenha um maior volume de massa muscular e fibras musculares. Outro fato que ajuda o homem no ganho de massa muscular é a presença de maiores proporções de fibras do tipo II A, responsáveis por contrações com alta geração de força e resistência a fadiga. O homem também possui uma quantidade maior de glóbulos vermelhos no sangue, fazendo com que haja uma maior capacidade de transporte de oxigênio, assim o homem possui um desempenho aeróbico superior ao da mulher.
As mulheres também possuem testosterona, porém bem menos que os homens. Elas possuem uma grande quantidade de estrogênio que é um dos hormônios responsáveis pelo aumento do deposito de gordura no corpo, além disso a quantidade de hormônios na mulher varia ao decorrer do mês, o que atrapalha no desenvolvimento dos músculos. Com maior quantidade de gordura e estrutura óssea em média mais leve, as mulheres apresentam uma menor densidade corporal.
Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.