

Completo el siguiente texto y realizo el análisis pertinente

La Fuerza que es la capacidad de superar u oponerse a una carga física externa por medio de la contracción muscular, mejora notablemente con el crecimiento muscular que aumenta con la edad. Se alcanza el máximo de fuerza generalmente a la edad de 20 años en las mujeres y hasta los 30 años en los hombres. Los cambios hormonales que acompañan pubertad conllevan notables incrementos de fuerza en los chicos pubescentes, debido a la mayor masa muscular observada. También se ha observado que la amplitud del desarrollo y la capacidad de rendimiento de los músculos dependen de la madurez relativa del sistema nervioso.

Externa —	Fuerza	Aumenta	Incremento
Hombres	Capacidad	Máximo	Nervioso