

# BENEFÍCIOS DO BASQUETEBOL PARA ADOLESCENTES DE UMA INSTITUIÇÃO FEDERAL DE ENSINO

Liliane Cristina de Oliveira<sup>1</sup>; Luiz Carlos Gomes Júnior<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduanda Licenciatura em Educação Física IF Sudeste MG- Campus Barbacena, bolsista BIC (PROBIC/ FAPEMIG; PIBIC/CNPq; PIBIC-Af/CNPq; PIBIC/IF Sudeste MG)

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física IF Sudeste MG- Campus Barbacena

**Categoria Nível Superior- Ciências Biológicas e da Saúde**

## **Introdução**

O basquetebol é um esporte muito praticado em todo o mundo, difundido pelos meios de comunicação sendo caracterizado por um esporte muito disseminado pelos adolescentes, faixa etária marcada por muitas mudanças, onde o crescimento somático intensifica-se com o desenvolvimento das habilidades psicomotoras (FERREIRA et al, 2007). A modalidade exige grande coordenação motora e movimentos de grande intensidade, o que permite o desenvolvimento de muitas capacidades físicas. A Federação Internacional de Medicina Esportiva aponta que as habilidades motoras incluindo as capacidades físicas, as habilidades pessoais e as necessidades sociais devem ser estimuladas pelo esporte.

O basquetebol desenvolve também as capacidades psicológicas, morais, sociais, contribuindo para a formação dos jovens (DAIUTO, 1991). De acordo com dados do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas (INPAD, 2013) está aumentando o consumo excessivo de álcool entre jovens brasileiros, o que justifica a necessidade do desenvolvimento de estratégias que possibilite aos adolescentes se interessarem por atividades que venham a trazer benefícios e não prejuízos para a saúde.

## **Objetivo**

Nesse sentido, nosso estímulo aos adolescentes para participar da prática do basquetebol, constitui em uma tentativa de ensinar fundamentos, técnicas e táticas do basquetebol avaliando e comparando as capacidades físicas bem como o desempenho dos alunos, contribuindo assim para o conhecimento, interação e formação social.

## **Materiais e Métodos**

O presente estudo é longitudinal e quantitativo, com uma amostra de 16 alunos, dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IF Sudeste MG - Campus Barbacena, que treinavam basquete na instituição. Após aceitação dos alunos e assinaturas no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelo responsável, foi realizada a avaliação antropométrica e aplicados os testes das capacidades físicas (teste de velocidade, agilidade, resistência e força membros superiores e inferiores) descritos por MARINS & GIANNICHI (2003), a fim de identificar os benefícios da prática do basquetebol para a fase da adolescência. A análise estatística foi realizada pelo programa PSPP, utilizando estatística descritiva e teste T de amostras pareadas ( $p < 0,05$ ).

## **Resultados**

O grupo estudado apresentou 62,5% de alunos e 37,5% de alunas, com maioria na faixa etária dos 17 anos, correspondendo à 56,25%. A média da frequência cardíaca (FC) encontrada foi 72,44 b.p.m., com uma média de 113,00 mmHg para PA sistólica e 66,40 mmHg para diastólica, sendo que 56,25% estava abaixo do recomendado pela Academia Americana de Pediatria. Para avaliação do IMC (Índice de Massa Corporal) utilizou-se como referência os valores recomendados pelo Ministério de Saúde e identificou-se que 81,25% se classificaram como eutrófico e 18,75% com sobrepeso.

Os resultados em relação às habilidades físicas mostraram que os testes de força dos membros superiores e velocidade tiveram níveis de significância ( $p < 0,05$ ). Porém os testes de resistência, agilidade e força dos membros inferiores não apresentaram níveis de significância. Pode-se ter havido a contribuição de fatores somáticos e maturacionais, não analisados neste estudo, que possam ter interferido nos resultados dessas variáveis ao longo do treinamento.

## Conclusão

Em função dos objetivos estabelecidos e com base nos dados relatados, pode-se concluir que os resultados encontrados indicaram que os valores médios do teste de velocidade de força dos membros superiores mostram um nível de significância para os sujeitos estudados. No entanto, a variável resistência, agilidade e força de membros inferiores obteve comportamento diferente das outras variáveis.

Dessa forma, na realização de futuros estudos sugere-se realizar este tipo de comparação associado a um grupo controle( GC) com outras variáveis antropométricas, aspectos nutricionais, níveis de atividade física, maturação e estado de motivação com um número maior de sujeitos, já que diversos aspectos estão envolvidos e estes podem influenciar nos resultados das variáveis analisadas.

## Referências

ACADEMIA AMERICANA DE PEDIATRIA. **Valores referência pressão arterial em crianças e adolescentes**. Disponível em:<<http://www.aap.org>>. Acesso em: 19/02/2014.

BERGAMO, V. R. (2004) Estabilidade: aspecto significativo na previsão do talento no basquetebol feminino. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**, 12(2): 51-56. Disponível em: <http://portalrevistas.ucb.br>. Acesso em: 20/01/2014.

BRASIL. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional**. Disponível em:<http://tabnet.datasus.gov.br>. Acesso em: 20/01/2014.

DAIUTO, M. **Basquetebol**: Manual do técnico. São Paulo, Cia. Brasil,1981.

\_\_\_\_\_. **Basquete**; Metodologia do ensino. 6ª Ed. São Paulo. Hemus.1991.

FERREIRA, M.A. et al. Saberes de adolescentes: Estilo de vida e cuidado à saúde. **Texto Contexto Enfermagem, Florianópolis**, 2007 Abr-Jun; 16(2): 217-24. Disponível em: < <http://www.scientificcircle.com/>>. Acesso em: 15/01/2014.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESPORTIVA. Treinamento físico excessivo em crianças e adolescentes. **Revista Brasileira Medicina do Esporte** 1997; (3):122-124. Disponível em: < <http://www.scielo.br/>>. Acesso em: 14/01/2014.

**Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia para Políticas Públicas do Álcool e outras Drogas- INPAD.** Disponível em: < <http://inpad.org.br/divulgacao-dos-dados>>. Acesso em 25/02/2014.

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física:** guia prático. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Shape Ed., 2003.

NUNES, J. A. **Seleções olímpicas de basquetebol feminino do brasil (2000 e 2004):** correlação entre variáveis técnicas e físicas. 2007, 73p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005. Disponível em: <<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/>>. Acesso em: 02/02/2014.