

PERFIL ANTROPOMÉTRICO DOS JOGADORES DE BASQUETEBOL

Daniele Gonçalves Guedes Alves¹;
Marina Gonçalves Assis²;
Gilberto Batista dos Santos³;
Luiz Arthur Cavalcanti Cabral⁴
Isabela Tatiana Sales de Arruda⁵

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM

*dany.guedes@live.com¹; marinagassis@gmail.com²; profgilbertob@gmail.com³; tutacabral@hotmail.com⁴;
isabelaarruda@yahoo.com⁵*

Resumo: O basquetebol foi criado para ser uma simples brincadeira sem violência e que inspirasse o espírito coletivo nos alunos, só que ele vem sendo reconhecido e jogado nas quadras do mundo inteiro, no Brasil ainda tem um grande déficit tanto de atletas quanto de treinadores, só que nos dias atuais isso está mudando e o basquete ganha cada vez mais destaque como um esporte de alto desempenho. Sendo uma modalidade de longa duração e intensidade moderada que exige de seus atletas várias valências físicas, como o aumento da agilidade e conseqüentemente a velocidade do deslocamento, entre outras características. Esse estudo tem como objetivo descrever os perfis antropométricos dos jogadores da equipe masculina da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM. Todos os cálculos de média, desvio padrão e variância foram feitos com o programa Excel 2007. Foram realizados estudos de IMC, onde 41,7% dos avaliados estão acima do peso e 58,3% estão adequados, observando então os altos valores de estatura e baixa adiposidade corporal, RCQ e bioimpedância e os resultados obtidos serão avaliados pelo corpo técnico da equipe, e dessa forma, fornecer elementos para a melhoria do condicionamento físico dos atletas, visto que, a técnica do basquete requer desenvolvimento das diversas capacidades motoras como velocidade, resistência, destreza, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, coordenação e força e por meio da realização e avaliações deste estudo será possível a aplicação de novos métodos, treinos mais específicos para cada atleta chegar aos resultados ideais e uma alimentação adequada, assim nas partidas o desempenho dos jogadores vai sendo melhorado.

Palavras-chave: Basquetebol, Antropométrica, Desempenho, Testes.

INTRODUÇÃO

O basquetebol foi criado pelo professor canadense James Naismith que tinha como desafio desenvolver um esporte que fosse jogado em locais fechados, tanto no inverno, como no verão e que não tivesse violência para evitar conflito entre seus alunos, promovendo assim o espírito de coletividade. Segundo Duarte (2013), Naismith, era um pastor presbiteriano e pacifista, inspirou-se numa brincadeira de infância, quando, no Canadá, os amigos se reuniam a beira do lago e ficavam tentando acertar um objeto flutuante qualquer por meio de um arremesso parabólico com uma pedra recolida na margem, existe outra versão explicando que essa brincadeira consistia em acertar, com uma pedra, outra pedra em um rochedo. Em alguns anos depois ele escreveu que pensou em um jogo que dependesse exclusivamente das habilidades dos atletas e não de sua força: “Eu criei o basquete com a noção cristã do amor ao próximo”. Esse esporte foi evoluindo e suas regras foram se modificando e hoje é um jogo que se espalhou por todo o mundo e já tem seu lugar garantido nas quadras de escola, em jogos olímpicos, torneios oficiais.

Os jogadores precisam de muita preparação física, pois uma partida exige diversas capacidades motoras como velocidade, resistência, destreza, flexibilidade, agilidade, equilíbrio, coordenação e força, principalmente a força de explosão que se deve ter cuidado com possíveis lesões do tecido mole e como todo esporte, o basquetebol vem trazer benefícios para o praticante, melhorando sua qualidade de vida. Por isso é sempre necessário à realização de testes de desempenho físico com os jogadores para os técnicos poderem avaliar, portanto o condicionamento físico da equipe.

Diante do exposto, o objetivo dessa pesquisa é descrever a variável do perfil antropométrico da amostra que foi composta por 13 jogadores do basquetebol masculino da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM.

METODOLOGIA

A pesquisa realizada foi do tipo descritivo transversal segundo Thomas e Nelson (2012), onde amostra foi composta de 13 jogadores do time masculino de basquetebol da Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande – FCM. A coleta foi realizada em um único momento e foram observadas características antropométrica avaliadas peã a bioimpedância modelo SANNY BIA . O tratamento estatístico de média e desvio padrão foi feito no programa Microsoft Office Excel 2007.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

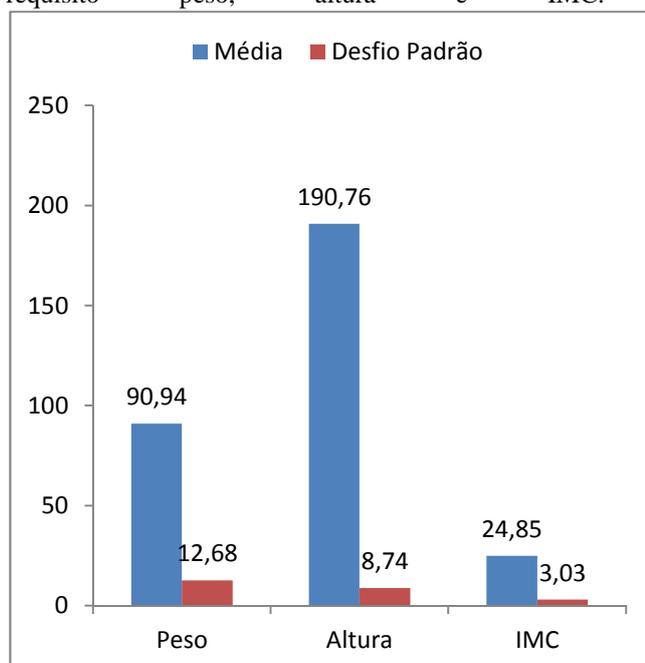
Para a realização da pesquisa proposta foi feito o teste da nossa amostra composta por 13 jogadores do time de basquetebol masculino, todos foram analisados no mesmo dia em um período de tempo curto, a avaliação do perfil antropométricos, relação cintura-quadril e bioimpedância foi administrada para cada atleta.

Iremos mostrar na primeira tabela os dados antropométricos dos jogadores, que são altura, peso e o resultado já completo do IMC, para compararmos com outra tabela que vai mostrar o IMC ideal, para observarmos o condicionamento físico dos atletas.

Tabela 1: Característica do perfil antropométrico de cada atleta.

Nome	Altura	Peso	IMC	Idade
J1	180,00	95,30	29,41	24
J2	197,00	93,20	24,02	23
J3	205,00	123,00	29,27	26
J4	178,00	75,20	23,73	23
J5	189,00	76,90	21,53	23
J6	191,00	78,20	21,44	26
J7	203,07	89,80	21,64	23
J8	183,00	86,00	25,68	21
J9	185,00	93,90	27,44	24
J10	199,00	96,40	24,34	28
J11	190,00	87,00	24,10	35
J12	189,00	96,40	26,99	25

Tabela 2: Média e desvio padrão dos atletas no requisito peso, altura e IMC.



Levando em conta a diferença de idades dos jogadores, todos foram avaliados da mesma maneira. Na questão do IMC, foi calculado para saber o índice de gordura corporal, assim dando para verificar algum tipo de possíveis problemas com o peso. Iremos analisar agora o IMC dentro dos padrões da OMS (Organização mundial da saúde) e comparamos com o resultado dos jogadores.

Tabela 3: Índice de massa corporal de acordo com a organização mundial de saúde.

RESULTADO	SITUAÇÃO
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso Normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade Grau I
Entre 35 e 39,99	Obesidade Grau II (Severa)
Acima de 40	Obesidade Grau III (Mórbida)

Fonte: OMS 2015

De acordo com os resultados da nossa amostra de 12 jogadores de basquetebol masculino obtivemos o seguinte: 41,7% dos avaliados estão acima do peso e 58,3% estão com o IMC adequado.

Agora em relação ao teste Cintura-Quadril que vai ser apresentado, nos mostra o risco de problemas cardiovasculares, e logo depois a outra tabela mostrara as informações do RQC ideal, então obtemos os seguintes dados:

Tabela 4: Teste da relação cintura-Quadril em cm.

Jogadores	Cintura	Quadril	RCQ
J1	94	112	0,84
J2	80	103	0,77
J3	93	112	0,83
J4	82	101	0,81
J5	78	101	0,77
J6	77	100	0,77
J7	78	103	0,75
J8	87	107	0,81
J9	90	105	0,85
J10	85	112	0,75
J11	85	105	0,8
J12	90	113	0,79

Tabela 5: RCQ padrão de acordo com a idade;

Idade	Baixo	Moderado	Alto	>Alto
20 a 29	<0,83	0,83 a 0,88	0,89 a 0,94	>0,94
30 a 39	<0,84	0,84 a 0,91	0,92 a 0,96	>0,96
40 a 49	<0,88	0,88 a 0,95	0,96 a 1,00	>1,00
50 a 59	<0,90	0,90 a 0,96	0,97 a 1,02	>1,02
60 a 69	<0,91	0,91 a 0,98	0,99 a 1,03	>1,03

Segundo Machado; Sichieri (2002), a avaliação de distribuição de gordura corpórea obtida pela RCQ, mostra que a gordura localizada no abdômen é um grande fator de risco para doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.

Nos exames da bioimpedância é calculado Peso, Massa de músculo esquelético, Massa de gordura corporal, Água corporal total, Massa livre de gordura, IMC, Percentual de gordura corporal, Relação cintura-quadril, Taxa de metabolismo basal, Controle de gordura, Controle de músculos, Análise segmentada de massa magra (quatro membros e tronco). Como iremos ver na tabela a seguir:

Tabela 6: Resultado da Bioimpedância.

Equipe	ACT/KG	ACT/%	GC/Kg	GC/%	KgMLG	%MLG
J1	49,33	51,77	16,02	16,81	79,28	0,8319
J2	52,02	55,82	11,79	12,69	81,41	0,8735
J3	62,42	50,75	14,88	12,1	108,12	0,879
J4	42,98	57,15	9,04	12,02	66,16	0,8798
J5	45,62	59,33	8,35	10,86	68,55	0,8914
J6	46,4	59,33	8,78	11,22	69,42	0,8878
J7	52,32	58,26	7,56	8,42	82,24	0,9158
J8	47,16	54,83	10,56	12,31	75,41	0,8769
J9	49,89	53,13	11,07	11,79	82,83	0,8821
J10	53,36	55,35	10,93	11,34	85,47	0,8866
J11	48,82	56,11	8,97	10,31	78,03	0,8969
J12	51,41	53,33	11,73	12,17	84,67	0,8783
Média	50,14	55,43	10,81	11,84	80,13	0,88
DP	4,94	2,82	2,57	1,94	10,94	0,02

Depois de todas as informações dos indivíduos analisados, o técnico ou treinador poderá ver o condicionamento físico do atleta, que é simplesmente sua resistência para algum tipo de exercício físico, visando sua melhoria em desempenho, afastando o sedentarismo e melhorando suas taxas que não deram dentro dos padrões, assim o jogador terá mais rendimento na partida, jogando certamente melhor.

Muito abaixo do peso

Abaixo do peso

CONCLUSÃO

No Brasil o basquetebol ainda tem um grande déficit tanto de atletas quanto de treinadores, e pesquisas são sempre realizadas para a melhoria disso. Nesse estudo, temos como objetivo analisar o perfil antropométrico dos jogadores do time masculino, mostrando o IMC, RCQ e Bioimpedância de cada um, esse teste acabou sendo muito importante, porque indica se está ou não no peso ideal, além de ter um baixo custo, fácil acesso e aplicabilidade rápida.

Os resultados mostraram altos valores de estatura e baixa adiposidade corporal, os que deram um pouco além do ideal, irão por meio de exercícios físicos especializados individuais ou coletivos, recuperarem o condicionamento físico, já que o basquetebol é um esporte de longa duração e intensidade moderada que exige de seus atletas várias valências físicas, como o aumento da agilidade e conseqüentemente a velocidade do deslocamento, coordenação, entre outros que por meio desse projeto vai haver uma melhoria significativa na equipe, aumentando o nível dos atletas.

Com tudo isso, todos os resultados obtidos vieram apenas acrescentar, assim todos vão se empenhar mais para entrar ou se aproximar da normalidade, evitando futuros problemas que isso possa acarretar. Os exercícios físicos regulares vão ser elaborados e prescritos por um profissional da área de educação física e também haverá uma reeducação alimentar, tudo para aperfeiçoar o desempenho atlético.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PETROSKI EL. Antropométrica: técnicas e padronizações. Porto Alegre: **Pallotti**; 1999. 144p.

DUARTE, Sérgio. Basquetebol: Manual de ensino. 1ª edição, São Paulo: **Ícone Editora**, 2013.

GALATTI, Larissa. **História do Basquetebol**. Disponível em <http://www.pedagogiadobasquete.com.br/>

Acesso em: 24 de maio de 2016.

BORIN, J.P.; GONÇALVES, A.; PADOVANI, C.R.; ARAGON, F.F. Intensidade de Esforço em Atletas de Basquetebol segundo Ações de Defesa e Ataque: estudo a partir de equipe infanto-juvenil do campeonato paulista de 1996. **Revista Treinamento Desportivo**, 18-25, 1996.

McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 5.ed. Rio de Janeiro: **Editora Guanabara Koogan S.A.**, 2003.

LANPOP. Manual de técnicas antropométricas.

<http://www.fsp.usp.br/lanpop>

CARVALHO A, Pires Neto C. Composição corporal através dos métodos da pesagem hidrostática e impedância bioelétrica em universitários. Revista Brasileira de Cine antropométrica e Desenvolvimento Humano 1999; 1:18-23.

GOMES, João. As mudanças dos indicadores de desempenho físico durante o ciclo anual de treinamento em jogadores de basquetebol. 2005. 19 f. Monografia (Pós Graduação em Educação Física). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2005.