

POTÊNCIA, FREQUÊNCIA CARDÍACA E PERCEÇÃO DE ESFORÇO EM JOGOS REDUZIDOS DE BASQUETEBOL 3X3 E 4X4

Jaime Sampaio, Catarina Abrantes e Nuno Leite

Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD), Portugal

ajaime@utad.pt

Introdução

Pese embora o actual interesse suscitado pelas adaptações ao jogo formal no desenvolvimento da performance dos jogadores (Kelly et al., 2008; Rampinini et al., 2007), nenhum estudo examinou ainda a influência da adaptação ao número de jogadores na intensidade dos exercícios do jogo de basquetebol. Deste modo, o objectivo deste estudo consistiu em identificar as diferenças na potência, frequência cardíaca e percepção do esforço promovidas por jogos reduzidos de basquetebol 3x3 e 4x4.

Métodos

Dezoito jovens jogadores de basquetebol participaram neste estudo. A frequência cardíaca máxima e a percepção subjectiva de esforço foram registadas imediatamente após dois jogos reduzidos, 3x3 e 4x4. Adicionalmente, o *squat jump* e *countermovement jump* foram utilizados para avaliar a potência muscular.

Resultados/Discussão

Os nossos resultados demonstraram que ambos os jogos reduzidos promoveram exigências fisiológicas elevadas, uma vez que os jogadores obtiveram valores médios de frequência cardíaca superiores a 80% da frequência cardíaca máxima. Os resultados deste estudo sugerem ainda que o 3x3 contribuiu para exigências fisiológicas mais elevadas do que o 4x4. O aumento significativo nos valores do pós-teste do *countermovement jump* parecem sugerir que o 4x4 não é jogado tão rapidamente ou a uma intensidade tão elevada como o 3x3.

Conclusões

A diminuição do espaço e do número de jogadores no jogo possibilita mais contactos com a bola e maior intervenção no jogo. Os valores de frequência cardíaca sugerem um impacto fisiológico mais acentuado no 3x3 do que no 4x4.

Bibliografia

Kelly, D. and Drust, B. (2008). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *J Sci Med Sport* 12(4):475-479.

Rampinini E, Impellizzeri F, Castagna C, et al. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *J Sports Sci* 25(6):659-66.

TABLE 1. RESULTS OF THE DESCRIPTIVE AND INFERENTIAL STATISTICS OF HEART RATE AND PERCEIVED EXERTION.

	Period	Heart Rate					RPE	
		Bout	Active Recovery	% maximum per period	% maximum per bout	% maximum in active recovery	Period	Bout
3X3	Effort 1	176,0±6,9		88,4			1,7±0,2	
	Effort 2	175,9±9,1		88,4			2,5±0,4	
	Effort 3	170,4±7,7	173,4	152,2	85,6	87,1	76,5	3,0
	Effort 4	171,1±9,6			86,0			4,2±1,0
4X4	Effort 1	165,9±17,7			83,3			2,8±0,4
	Effort 2	167,1±17,6			83,9			3,8±0,9
	Effort 3	165,9±15,1	164,7	144,7	83,3	82,7	72,7	4,1
	Effort 4	160,1±14,2			80,4			5,0±1,0