Análise das características de jovens atletas de natação, futebol e basquetebol a nível antropométrico, de composição corporal e capacidades físicas

Susana Vale[1,2], Tiago Venâncio[1], Cátia Ferreira[2,3], Teresa Figueiredo[1,4], Aldo M. Costa[5,6,7], Mário Espada[1,2,8]

1. Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal; 2. Instituto Piaget, ISEIT, Campus Universitário Almada, Portugal; 3. Grupo de Optimización del Entrenamiento y Rendimiento Deportivo, Universidad de Extremadura, Espanha; 4. Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Instituto Politécnico de Santarém, Portugal; 5. Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; 6. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal; 7. Centro de Investigação em Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; 8. Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, FMH, Portugal

INTRODUÇÃO

As características dos atletas de diferentes modalidades desportivas contribuem de forma determinante para o sucesso ao nível do desempenho, sendo o treino de força uma prática comum na maioria dos desportos, objetivando simultaneamente a melhoria do desempenho e a prevenção de lesões (Barbosa et al., 2013). Dados antropométricos, composição corporal, força e flexibilidade têm sido indicados como associados ao desempenho desportivo, contudo, as ações motoras e gestos técnicos diferem entre modalidades e nesse sentido torna-se importante caracterizar o perfil dos atletas de diferentes modalidades desportivas com o objetivo de melhorar o desempenho e também detetar talento em escalões etários mais baixos. O objetivo do presente estudo foi analisar as características de jovens atletas de natação, futebol e basquetebol.

MÉTODOS

Um total de 30 atletas masculinos de clubes de nível regional foram avaliados, divididos em três grupos de 10 jovens por modalidade (natação, futebol e basquetebol). Os praticantes de natação (15.8±1.4 anos idade, 60.8±7.5 kg peso, 1.72±0.06 m altura) de futebol (15.1±0.3 anos idade, 61.3±5.9 kg peso, 1.74±0.04 m altura) e basquetebol (14.9±0.3 anos idade, 62.3±7.9 kg peso, 1.75±0.03 m altura) realizaram o salto em contramovimento (SCM) na plataforma Ergojump, foram avaliados ao nível de composição corporal com balança de bioimpedância, realizaram também teste de força de preensão manual (FPM) com recurso a handgrip, e teste de flexibilidade utilizam-se o teste sit and reach executado com pés juntos. Foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk para verificação da distribuição. Para comparação entre grupos foi utilizado o teste t de amostras emparelhadas ($p \leq 0.05$).

RESULTADOS

Os nadadores foram os únicos a evidenciar valores de flexibilidade positivos (2.40±9.55 cm), seguidos dos futebolistas (-0.10±7.29 cm) e basquetebolistas (-0.20±3.39 cm). Por outro lado, no SCM, os basquetebolistas evidenciaram os melhores valores (38.98±5.19 cm) seguido de futebolistas e nadadores com valores muitos próximos (respetivamente 35.39±2.67 e 35.31±5.48 cm). Já no que concerne a FPM, os melhores valores foram obtidos pelos futebolistas (37.09±9.86 kg), seguidos de basquetebolistas (35.74±6.79) e nadadores (35.10±7.84). Ao nível de todas as capacidades físicas avaliadas, composição corporal (massa gorda, massa muscular e percentagem de água), peso e altura, embora tenham sido observadas diferenças entre modalidades, as mesmas não foram estatisticamente significativas. Verificaram-se apenas correlações entre percentagem de massa muscular e desempenho na FPM e SCM nos nadadores (respetivamente $r=0.71$; $p<0.05$ e $r=0.83$; $p<0.01$) e percentagem de massa muscular e FPM nos jogadores de basquetebol ($r=0.67$; $p<0.05$).

DISCUSSÃO

Verificou-se no presente estudo a importância de ser realizada avaliação e controlo do treino nas diferentes modalidades desportivas em função de serem observadas diferenças que se relacionam com a especificidade das práticas quotidianas, como no caso da flexibilidade na natação e salto em contramovimento no basquetebol. Outro aspeto que nos parece relevante é o facto das características entre atletas de diferentes modalidades apresentar diferenças não estatisticamente significativas, o que atribuímos

ao facto da faixa etária se situar no momento imediatamente pós e durante o salto pubertário (em redor dos 15 anos de idade) onde decorrem diversas alterações a nível físico nos atletas em função do seu desenvolvimento biológico (Moreira et al., 2014). Também o nível dos atletas entendemos estar relacionado com os resultados, não sendo os jovens de nível nacional ou estando integrados no alto rendimento apresentam características semelhantes, o que é um fator a considerar no treino diariamente. É fundamental caracterizar os atletas de diferentes modalidades desportivas no sentido de otimizar o processo de treino e sua especificidade, procurando, em simultâneo, prevenir lesões e, naturalmente, melhorar o desempenho desportivo.

REFERÊNCIAS

Barbosa, T. M., Costa, M., & Marinho, D. A. (2013). Proposal of a deterministic model to explain swimming performance. *Int J Swimming Kinetics*, *2*, 1-54.

Moreira, M. F., Morais, J. E., Marinho, D. A., Silva, A. J., Barbosa, T. M., & Costa, M. J. (2014). Growth influences biomechanical profile of talented swimmers during the summer break. *Sports Biomech, 13*(1), 62-74.

Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a Creative Commons, exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.