

A INTENSIDADE DO JOGO DE BASQUETEBOL E A RESPOSTA FISIOLÓGICA DOS ATLETAS. UMA VISÃO INTEGRADA

M. A. Janeira

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto

Nota prévia: Este estudo é anterior às recentes alterações das regras do jogo de basquetebol, das quais salientamos a divisão temporal do jogo em 4 períodos de 10 minutos e a introdução da regra dos 24" (tempo máximo para cada posse de bola). Com a apresentação deste estudo, pretendemos divulgar os resultados da análise do jogo centrada numa anterior formatação temporal e, esperar que este conhecimento possa conduzir à realização de outro(s) estudo(s) sobre os níveis "agressão" que o actual jogo de basquetebol impõe aos atletas.

O objectivo deste estudo foi o de avaliar a intensidade do jogo de basquetebol (1ª parte *versus* 2ª parte) a partir dos seguintes indicadores avaliados no jogador: distâncias percorridas em jogo a diferentes intensidades, frequência cardíaca e concentração de lactato.

No decorrer de 5 jogos do Campeonato Nacional de Portugal da 1ª Divisão (época de 1996/97) foram gravadas em vídeo as acções realizadas em jogo por 30 jogadores seniores masculinos.

O tratamento das imagens permitiu avaliar: (1) a distância total percorrida a diferentes intensidades (passo, baixa intensidade, média intensidade e alta intensidade), (2) o número de saltos e (3) o número de mudanças de direcção. Foi igualmente avaliado durante os jogos o valor da frequência cardíaca (FC) em 23 atletas e o valor da concentração de lactato (La^-) em 64 atletas – valores médios em cada 5 minutos do jogo.

Recorremos ao t-teste de medidas independentes para todas as comparações entre a 1ª e a 2ª parte (distâncias percorridas a diferentes intensidades, número de saltos, mudanças de direcção e FC). Para o (La^-) foram utilizados, exclusivamente, os valores da média e do desvio padrão. O nível de significância foi fixado em 5%.

Os resultados mostram que as 1ª partes dos jogos são sempre mais intensas que as 2ª partes, a partir do valor do número de saltos (23.47 ± 8.5 *versus* 20.77 ± 10.1 , $p=0.003$), do número de mudanças de direcção (32.82 ± 16.2 *versus* 25.95 ± 12.5 , $p=0.000$), da distância percorrida a alta intensidade ($266.0 \pm 21.3m$ *versus* $212.0 \pm 14.8m$, $p=0.000$) e dos valores da FC (168.1 ± 5.6 $bat.min^{-1}$ *versus* 165.4 ± 4.1 $bat.min^{-1}$, $p=0.038$). A concentração de lactato (resultados médios para cada 5 minutos) mostra igualmente valores superiores de concentração nas 1ª partes relativamente às 2ª partes ($4.5 \pm 0.8 mmol.l^{-1}$ *versus* 3.4 ± 0.5 $mmol.l^{-1}$).

Em conclusão, os nossos resultados mostram que as 1ª partes dos jogos de basquetebol são mais intensas do que as 2ª partes. Estes resultados parecem decorrer de um comportamento técnico-táctico particular das equipas estudadas e muito possivelmente da maior depleção de glicogénio muscular durante as 1ª partes dos jogos.