

## ESTUDO COMPARATIVO DA APTIDÃO FÍSICA ENTRE JOGADORES MASCULINOS JUVENIS DE FUTSAL E DE BASQUETEBOL

João Penilo<sup>1</sup>, Patrícia Pereira<sup>1</sup>, David Pires<sup>1</sup>, Miguel Rodrigues<sup>1</sup>, Mário Espada<sup>1,2</sup>, Ana Pereira<sup>1,3</sup>  
& Teresa Figueireido<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal

<sup>2</sup> CIPER - FMH, Lisboa, Portugal

<sup>3</sup> CIDESD-UTAD, Vila Real, Portugal

<sup>4</sup> CIEQV-ESDRM, Santarém, Portugal

ana.pereira@ese.ips.pt

**Palavras-chave:** futsal, basquetebol, aptidão física, juvenis, masculino

### Resumo

O futsal e o basquetebol são duas modalidades coletivas praticadas em naves desportivas e com o mesmo número de jogadores de campo. Se no futsal existe um predomínio do uso dos membros inferiores em todos os momentos de jogo, com exceção do guarda-redes que utiliza também os membros superiores, o basquetebol recorre tanto aos membros superiores para fazer os lançamentos, como aos membros inferiores para a deslocação dos jogadores. Deste modo, com o presente estudo científico pretendeu-se comparar as características da aptidão física de cada modalidade em testes específicos e gerais de força, coordenação, velocidade e flexibilidade com o objetivo de analisar os efeitos da especificidade do treino. Como amostra recorreu-se a atletas juvenis masculinos de futsal e de basquetebol (n=8) (altura  $1.75 \pm 0.09$  m, peso  $67.81 \pm 14.27$  kg e IMC  $22.05 \pm 3.54$  kg/m<sup>2</sup>; altura  $1.80 \pm 0.06$ , peso  $68.53 \pm 6.14$  e IMC  $21.16 \pm 2.58$  kg/m<sup>2</sup>, respetivamente). Após a aplicação da bateria de testes para análise da aptidão física, observamos diferenças estatisticamente significativas entre as duas modalidades na avaliação da força dos membros superiores (p=0.018: basquetebol: 28 repetições; futsal: 21 repetições). No teste de força dos membros inferiores não se verificou uma diferença significativa (SJ: p=0.120), verificando-se uma distância de salto superior nos jogadores de basquetebol (basquetebol: 1.65m; futsal: 1.50m). Na avaliação da coordenação (*sprint* 10m com contorno de obstáculos) os atletas de futsal apresentaram valores inferiores comparativamente aos de basquetebol (p=0.000: 7.40 e 11.84 segundos, respetivamente). Relativamente ao *sprint* de 20m observou-se o contrário (p=0.013: 3.38; 3.13 segundos, respetivamente). No entanto, relativamente à análise do *sprint* e eficácia ambas as modalidades obtiveram valores idênticos (p=1.000). Por último, nos testes de flexibilidade, verificou-se que os atletas de futsal possuem maior flexibilidade nos 3 testes realizados, comparativamente aos basquetebolistas: flexibilidade a) (futsal 2.75; basquetebol -5.31, p=0.050), flexibilidade b) (futsal 8.94; basquetebol 5.25, p=0.337), flexibilidade c) (futsal; 5.56 basquetebol 4.31, p=0.705). Com estes dados, concluímos que jogadores mais altos e com mais peso são propensos para o basquetebol e o contrário para os jogadores de futsal. Ainda, os jogadores de basquetebol possuem mais força ao nível dos membros superiores e mais velocidade, mas menor capacidade de coordenação comparativamente aos jogadores de futsal.