

DESCRIÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA DE UM TIME DE BASQUETE EM CADEIRA DE RODAS DE ALTO RENDIMENTO

Gabriel Lirola de Marchi (Universidade Estadual de Maringá)

Ana Carolina Felizardo da Silva (Universidade Estadual de Maringá)

Geovanna Queli Previatti (Universidade Estadual de Maringá)

Aryelle Malheiros Caruzzo (Comitê Paralímpico Brasileiro)

Cláudio Kravchychyn (Universidade Estadual de Maringá)

gabriel.lirola.gl@gmail.com

Resumo: A preparação física é essencial para atletas de alto rendimento, tenham esses uma deficiência, ou não. O presente trabalho objetivou descrever o circuito funcional elaborado para atletas de basquete em cadeira de rodas de alto rendimento, a Equipe *Kings* Maringá é vinculada ao PROAFA (Programa de Educação Física para pessoas com necessidades especiais). Como metodologia, foram descritos os exercícios desenvolvidos para serem realizados com os atletas que possuem diferentes tipos de deficiência física durante o período de preparação física dos mesmos em temporadas pré-competitivas. A partir dos achados na literatura, considerou-se que os exercícios desenvolvidos são eficientes e contribuem para o desenvolvimento das valências físicas necessárias para a modalidade, preparando os atletas para as competições da temporada.

Palavras-chave: Preparação Física; Basquete em cadeira de rodas; Exercícios; Alto rendimento.

1. Introdução

O *Kings* Maringá é uma equipe de basquete em cadeira de rodas (BCR) de alto rendimento associada ao projeto de extensão PROAFA (Programa de Educação Física para pessoas com necessidades especiais). Suas atividades são realizadas no Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Estadual de Maringá (UEM). O time participa de competições de alto nível, em campeonatos a nível estadual e nacional. Além disso, conta com atletas que já integraram ou integram a Seleção Brasileira da modalidade, tendo competido em nível internacional.

O BCR é uma modalidade paralímpica coletiva, voltada para a prática esportiva de pessoas com deficiência física (Teixeira; Ribeiro, 2006). Considerando a grande diversidade de deficiências físicas elegíveis para o esporte, cada atleta é classificado

com uma pontuação de acordo com sua lesão e nível de funcionalidade na modalidade, tendo atletas com menor capacidade de funcionalidade física classificados como 1.0, até os atletas com maior nível, classificados como 4.5. Dentro de quadra deve ter 5 atletas, somando até 14.0 pontos (Teixeira; Ribeiro, 2006).

No alto rendimento, o desempenho físico é fundamental, e constitui parte integral do esporte (Roschel et al., 2011). Dessa forma, é necessário dedicar uma parte do treinamento para a preparação física geral, focando no desenvolvimento das valências físicas dos atletas (Peralta, 2007), tendo esses um tipo de deficiência ou não. Sendo o BCR uma modalidade de alta intensidade, que exige diversos tipos de movimentos de controle de cadeira, como a propulsão para frente, para trás, a frenagem e mudanças de direção com e sem bola, ou seja, atividades que necessitam de explosão, força, velocidade e agilidade (Ozmen et al., 2014), é indispensável o trabalho de preparação física dos atletas.

O pesquisador é bolsista do PROAFA e atua como estagiário e fazendo parte da comissão técnica do *Kings* Maringá desde 2023. Considerando esse cenário, para a apresentação do EAEX de 2025, este estudo objetivou descrever o circuito funcional elaborado para atletas de basquete em cadeira de rodas de alto rendimento.

2. Metodologia

O trabalho contou com a participação de 16 atletas de BCR (homens, com idades entre 18-52 anos). As deficiências dos participantes incluem lesão medular, poliomielite, malformação congênita e amputação de membro inferior. Todos participaram de competições de nível nacional nos últimos dois anos. O time treina cinco vezes por semana, e como parte do treinamento, visando a preparação física, foram realizados circuitos funcionais semanalmente antes do período competitivo da equipe. Portanto, o trabalho pretende descrever o circuito funcional elaborado para o melhor desenvolvimento dos atletas por meio de uma tabela descritiva.

3. Resultados e Discussão

A tabela 1 apresenta os dados referentes ao circuito funcional elaborado para o desenvolvimento dos atletas do *Kings*, descrevendo os exercícios e seus objetivos.

Tabela 1 - Descrição dos exercícios do circuito funcional

Circuito funcional	
Objetivo do exercício	Descrição do exercício
Desenvolver a agilidade e a mudança rápida de direção. (Com bola, trabalha também o drible e o controle de bola).	Slalom: Locomoção em <i>zigzag</i> passando entre os cones dispostos em linha reta sem tocá-los. Pode ser realizado com ou sem bola.
Desenvolver a força e aprimorar a mecânica do movimento de arremesso do basquete.	Arremesso de <i>medicineball</i> (1Kg) na parede: Flexão e extensão de cotovelo e flexão de punho, arremessando a bola para o alto com apenas uma das mãos.
Melhorar da resistência e aptidão cardiorrespiratória.	Ondas na corda naval: bater a corda contra o chão mantendo um ritmo constante, durante um período determinado.
Velocidade, arremesso e controle de bola.	Bandeja em 3 posições: O atleta inicia fora da linha dos 3 pontos e se movimenta na direção da cesta para fazer o arremesso, retorna para a linha dos 3 pontos e repete esse processo nas 3 posições (esquerda, meio e direita), tentando acertar o máximo de arremessos possíveis dentro de 1 minuto.
Agilidade e melhora o controle de cadeira (com a bola ainda trabalha o drible e o controle de bola).	Movimentação 8 (com ou sem bola): o atleta deve movimentar sua cadeira ao redor de dois cones formando a figura do 8, podendo também realizar o exercício controlando uma bola, quicando sempre do lado contrário ao cone.
Força e explosão dos membros superiores no movimento do arremesso de peito.	Passe de peito (<i>medicineball</i> 5kg)
Velocidade e mudança de direção.	13 Toques na linha: o atleta inicia parado sobre uma das linhas laterais da quadra de basquete, e deve se deslocar o mais rápido possível de um lado ao outro da quadra indo e voltando tentando tocar as linhas laterais 13 vezes dentro de 1 minuto.
Aceleração saindo do ponto de inércia, frenagem rápida e velocidade em curtas distâncias, com locomoção para frente e para trás.	Avanço: O atleta inicia em posição estática ao lado do primeiro dos 3 cones, deve progredir rapidamente para o segundo e frear, voltar de costas para o primeiro e avançar para o último, freando novamente e voltando de costas ao ponto inicial, repetindo o processo o máximo que conseguir dentro de 1 minuto.

Tratando-se da fase de preparação geral do treinamento, os exercícios visam trabalhar as valências físicas, com o objetivo de desenvolver os atletas (Peralta, 2007) para a temporada de competições. Grande parte desses exercícios não são específicos do BCR, e foram adaptados para a realidade de pessoas com deficiência. Os exercícios listados trazem diversos benefícios para o desenvolvimento das capacidades dos atletas, com eficácia comprovada pela literatura (Silva et al., 2021). Exemplos do supracitado são os exercícios com o uso de *medicineball*, que aumenta o ganho de força e influencia no desempenho esportivo dos atletas (Silva, 2010). O treino com corda naval é considerado de baixo impacto, e melhora a aptidão física e cardiorrespiratória, pois trabalha em diversos grupos musculares (Silva et al., 2021).

A realização dos exercícios que envolvem a movimentação da cadeira de rodas aprimora aspectos como a velocidade, agilidade, controle de cadeira, mudanças de

direção e até mesmo o controle de bola, como descrito na tabela acima. E alguns deles são embasados em testes, como a Movimentação 8, Slalom e 3 posições de bandeja (Ozmen et al., 2014).

4. Considerações

Observando o exposto, é possível afirmar que o circuito funcional elaborado para atletas de basquete em cadeira de rodas (BCR) de alto rendimento se baseia na literatura voltada ao treinamento físico, e preza por exercícios focados no aprimoramento das valências físicas e habilidades técnicas próprias do BCR, beneficiando o rendimento dos atletas. Tal conclusão tem suporte empírico a partir do desempenho do time dentro de quadra, uma vez que a preparação física contribuiu de forma direta para as conquistas obtidas em competições ao longo do ano.

Referências

OZMEN, T. et al. Explosive strength training improves speed and agility in wheelchair basketball athletes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 97-100, mar. 2014.

PERALTA, João. **Proposta de desenvolvimento de um software para orientar a organização do processo de treino com base na periodização simples**. Porto, 2007. 82f. Monografia (Graduação) – Curso de Desporto e Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2007.

ROSCHEL, Hamilton; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, p. 53-65, 2011.

SILVA, H. J. G. da et al. **Efeito de uma sessão de *rope training* nos níveis pressóricos em indivíduos hipertensos**. Caruaru, 2021. 17f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, ASCES-UNITA, Caruaru, 2021.

SILVA, R. A. da. **O uso do “*medicine ball*” como auxílio do treinamento de força fora da água para atletas de natação de 11 a 12 anos**. Criciúma, 2010. 35f. Monografia (Pós-Graduação) – Especialização em Treinamento Esportivo, UNESC, Criciúma, 2010.

TEIXEIRA, A. M. F.; RIBEIRO, S. M. **Basquetebol em cadeira de rodas**. São Paulo: Projeto Paraolímpicos do Futuro, 2006.