

## TEMPO DE DEDICAÇÃO SEMANAL AO BASQUETEBOL NA INICIAÇÃO ESPORTIVA

*Weekly dedication time to basketball in sports initiation*

*Tiempo de dedicación semanal al balonmano en la iniciación deportiva*

Raquel Krapp do Nascimento, Gelcemar Oliveira Farias, Larissa Fernanda Porto Maciel, Mônica Cristina Flach, Fernanda Granato de Souza, Alexandra Folle

Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil

### Correspondencia:

Raquel Krapp do Nascimento  
email: quekrapp@gmail.com

Recibido: 02/12/2018

Aceptado: 05/02/2019

Fuentes de Financiación: -

### Resumo

O objetivo do estudo foi associar o tempo semanal (dias e horas) de treinamento com a idade de atletas de um projeto de iniciação ao basquetebol, vinculado a Programa de Extensão desenvolvido em uma Universidade Pública na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Trata-se de um estudo descritivo e transversal, do qual participaram 80 atletas, de ambos os sexos, de dois projetos de iniciação ao basquetebol. Os participantes responderam a um questionário composto por questões fechadas, referentes às suas características pessoais e esportivas e os dados resultantes foram analisados a partir de estatística descritiva (frequência e percentual) e inferencial (teste Qui-quadrado, Exato de Fisher e Regressão Logística Binária). Os resultados revelaram associações significativas entre a frequência e as horas de dedicação aos treinamentos e a idade dos atletas, indicando que os praticantes mais experientes e com maior idade dedicam mais tempo e horas aos treinamentos esportivos do basquetebol, quando comparados aos atletas menos experientes e mais novos.

**Palavras-chave:** Formação esportiva; Basquetebol; Esportes Juvenis; Grupos Etários.

### Abstract

The objective of the study was to associate the time (days and hours) of training with the age of athletes of a basketball initiation project, linked to the Extension Program developed at a Public University in the city of Florianopolis, Santa Catarina, Brazil. This is a descriptive and cross-sectional study, in which 80 athletes of both sexes participated in two basketball initiation projects. Participants answered a questionnaire composed of closed questions regarding their personal and sports characteristics and the resulting data were analyzed using descriptive (frequency) and inferential statistics (Chi-square test, Fisher's exact test and Binary Logistic Regression). The results revealed significant associations between the frequency and hours of dedication to training and the age of the athletes, indicating that older and more experienced practitioners dedicate more time and hours to basketball training compared to less experienced athletes and newer.

**Key words:** Sport formation; Basketball; Youth Sports; Age Groups.

### Resumen

El objetivo del estudio fue asociar el tiempo semanal (días y horas) de entrenamiento con la edad de atletas de un proyecto de iniciación al baloncesto, vinculado al Programa de Extensión desarrollado en una Universidad Pública en la ciudad de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Se trata de un estudio descriptivo y transversal, del que participaron 80 atletas, de ambos sexos, de dos proyectos de iniciación al baloncesto. Los participantes respondieron a un cuestionario compuesto por cuestiones cerradas, referentes a sus características personales y deportivas y los datos resultantes fueron analizados a partir de estadística descriptiva (frecuencia) e inferencial (prueba Chi-cuadrado, Exacto de Fisher y Regresión Logística Binaria). Los resultados revelaron asociaciones significativas entre la frecuencia y las horas de dedicación a los entrenamientos y la edad de los atletas, indicando que los practicantes más experimentados y con mayor edad dedican más tiempo y horas a los entrenamientos deportivos del baloncesto, cuando comparados a los atletas menos experimentados y más nueva.

**Palabras clave:** Formación deportiva; Baloncesto; Deportes Juveniles; Grupos de Edad.

---

## Introdução

O esporte se configura como um fenômeno sociocultural extremamente importante para a sociedade, ao abarcar diversos protagonistas, contextos, finalidades e significados (Cristiani, Martins, Longarela, Galatti, & Reverdito, 2017). Enquanto manifestação sociocultural e política, o esporte tem evoluído a partir das possibilidades de prática por diferentes populações, em diversos contextos e com distintos objetivos (Collet, 2018). No cenário atual, observa-se a crescente procura de crianças e de adolescentes por escolinhas e centros de treinamento, em busca da simples adesão a valores educacionais do esporte, da iniciação até a participação em equipes competitivas (Peserico, Krachychyn, & Oliveira, 2015; Marques et al., 2014).

A inserção em atividades esportivas apresenta contribuições para o desenvolvimento biopsicossocial de crianças e de adolescentes nos distintos períodos etários. Entretanto, é necessário ter cautela e dar a devida importância às etapas iniciais de formação esportiva que são o alicerce de aprendizado para as próximas fases (Cañadas, & Ibáñez, 2010), averiguando se o processo, a adequação e a abordagem de treinamento utilizada são apropriados e coerentes com as condições, as características e as necessidades de desenvolvimento dos jovens (Sáenz-Lopez Jimenez, Giménez, & Ibáñez, 2007). Além disso, deve-se observar se correspondem aos estágios de desenvolvimento esportivo em que o atleta se encontra (Arena, & Bohme, 2000; Guimarães, & Nunes, 2014; Côté, Turnnidge, & Verimaa, 2016).

Na literatura, encontram-se diversos modelos que propõem os tipos de atividades a serem trabalhados, alicerçados a idade dos atletas em processo de formação esportiva, dentre eles, o *Developmental Model of Sport Participation* (DMSP), o qual muito têm sido utilizado como suporte para o entendimento das etapas de desenvolvimento do atleta no esporte (Côté, Turnnidge, & Verimaa, 2016). Para o referido modelo, a formação esportiva compõe-se de três estágios: experimentação, especialização e investimento esportivo, que apesar de não proporem uma idade definida, ocorrem de acordo com faixas etárias sequenciais (Côté, 1999; Côté et al., 2016).

No DMSP, os anos de experimentação, até aproximadamente os 12 anos de idade, são caracterizados pelo maior envolvimento da criança com atividades lúdicas, não-estruturadas e que tem como principal finalidade o prazer e a diversão pela prática. Nos anos de especialização, 13 a 15 anos, os jovens devem ter a oportunidade de escolher uma modalidade esportiva específica para especialização, enquanto no último estágio da formação, nomeado investimento esportivo, 16 a 18 anos, os jovens atletas buscam o desenvolvimento em uma única modalidade, voltado à performance esportiva (Côté et al., 2016).

Na produção literária da Ciência do Esporte, constantemente, têm-se discutido como determinar a faixa etária mais adequada para se iniciar um processo de treinamento sistemático e específico em um único esporte (Côté, Baker, & Abernethy, 2003; Massa, Uezu, Pacharoni, & Bohme, 2014; Brandão, Cortela, Aburachid, Balbinotti, & Silva, 2015; Cunha, Fraiha, Darido, Pérez, & Galatti, 2017). Em estudo que investigou o tempo de prática do basquetebol, de acordo com as fases de desenvolvimento, constatou-se que os atletas profissionais praticavam diferentes modalidades na primeira fase de formação e, após os 15 anos de idade, priorizaram a prática do basquetebol, aumentando as horas semanais de treinamento e o número de competições disputadas (Reis, Costa, Noce, Ferreira, & Moraes, 2015). Ao mesmo tempo em que Cunha et al. (2017), ao investigarem jogadores de basquetebol adultos, identificaram que entre brasileiros o início da prática da modalidade ocorreu na fase de 11 anos e entre estrangeiros aos sete anos. Além disso, Folle, Juarez, Souza, Galatti, & Graça (2017) verificaram que atletas de basquetebol feminino brasileiras, quando da participação em escolas de iniciação esportiva (menor idade) possuíam carga horária semanal e diária de treinamento inferior às atletas (mais velhas) que ingressavam nos treinamentos das equipes de competição.

No futsal, Santana & Ribeiro (2010) obtiveram dados de oito equipes brasileiras em que a maioria dos atletas entrevistados indicaram ter iniciado seu envolvimento competitivo federado na modalidade a partir dos 12 anos de idade. Por sua vez, constatou-se na investigação de Arena, & Böhme (2004), que a Federação Paulista de Futsal organiza competições esportivas a partir dos seis anos de idade, fato este, que tem como consequência o envolvimento

esportivo de crianças em idades muito jovens, as quais dedicam um longo tempo de suas vidas a treinamentos regulares e a competições cada vez mais exigentes (Milistetd, Nascimento, Silveira, & Fusverki, 2014).

Apesar da importância de adequar o treinamento à faixa etária de crianças e de adolescentes, observa-se na literatura poucos estudos que se propuseram a investigar a quantidade de treinos, ou seja, o tempo de dedicação, considerando a faixa etária dos atletas (Massa et al., 2014; Brandão et al., 2015; Reis et al., 2015; Folle et al., 2017). Deste modo, ao reconhecer a importância desta temática e do entendimento do processo formativo de jovens, no sentido de estabelecer diretrizes que favorecerão a formação de novos atletas, o objetivo deste estudo foi associar o tempo semanal (dias e horas) de treinamento com a idade de atletas de um projeto de iniciação ao basquetebol, vinculado a Programa de Extensão desenvolvido em uma Universidade Pública na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

## Método

### Tipo de estudo

Esta investigação se caracterizou como descritiva e transversal, utilizando-se de estratégia associativa (Ato, López, & Benavente, 2013) e de abordagem quantitativa dos dados (Günther, 2006).

### Participantes

Participaram do estudo 80 jovens, de ambos os sexos, de uma escola de iniciação ao basquetebol, realizada por meio de um Programa de Extensão de uma universidade pública da cidade de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. O Programa de Extensão, denominado Programa Basquetebol para Todos (PBT), possui dois projetos de prática esportiva: o Programa de Iniciação Esportiva (PIESP), proposto por atividades que possuem como finalidade principal a ludicidade e o desenvolvimento motor por meio do basquetebol; e o Instituto Baby Basquetebol Cidadania (IBBC), no qual ingressam os atletas que participam de competições esportivas em âmbitos regional, estadual, nacional e internacional.

### Instrumento

Na coleta das informações foi utilizado um questionário construído, especialmente, para o estudo, composto por 16 questões fechadas, referentes às características pessoais (sexo, idade), escolares (tempo dedicado aos estudos fora da sala de aula, estratégias de estudo) e esportivas (tempo de prática esportiva - geral e no PBT, frequência e duração semanal dos treinamentos, benefícios e malefícios do envolvimento com o basquetebol, incentivo de pais e treinadores para a prática do basquetebol) dos jovens atletas. Para esta investigação foram utilizadas apenas as variáveis pessoais (sexo, idade) e esportivas (tempo de prática esportiva - geral e no PBT, frequência e duração semanal dos treinamentos).

O questionário foi submetido a validação de conteúdo, a qual foi realizada por 10 pesquisadores (vinculados a Laboratórios de Pesquisa na área de Pedagogia do Esporte no Brasil e professores que ministravam disciplinas em Cursos de Graduação em Educação Física no país) e obteve índices elevados de clareza de linguagem (84,5%), pertinência prática (93,6%) e relevância teórica (92,0%), caracterizando-se como um instrumento cientificamente válido (Cassepp-Borges, Balbinotti, & Teodoro, 2009).

### Procedimento de coleta dos dados

A coleta das informações foi realizada, em momentos que antecederam o início das sessões de treinamento, sendo o seu preenchimento realizado de forma individual pelos participantes, por aproximadamente 25 minutos. A pesquisadora principal esteve presente nos momentos em que estes responderam ao instrumento, para sanar quaisquer dúvidas que surgissem durante a coleta das informações.

### Análise estatística

Os dados foram tabulados no programa *Excel* (2010), categorizados e analisados no *software IBM SPSS para Windows* (versão 21). A análise descritiva foi realizada a partir da distribuição das frequências de acordo com a idade dos participantes, cujos resultados são apresentados em tabela e gráficos comparativos.

A análise inferencial foi baseada nos testes Qui-quadrado ou Exato de *Fisher* para verificar a associação entre as variáveis categóricas estudadas (idade, sexo, tempo de prática esportiva, frequência e horas de treinamento). Foi realizada a Regressão Logística Binária, estimando-se Odds Ratio (OR) bruta e ajustada pelo modelo *backward*. O teste de aderência Hosmer-Lemeshow foi utilizado para obter o melhor modelo, adotando-se nível de significância de 95% ( $p < 0,05$ ).

### Cuidados éticos

O projeto de pesquisa do qual este estudo derivou (Prática esportiva e rendimento escolar: a visão dos alunos do Programa Basquetebol para Todos) foi realizado mediante autorização do Coordenador do PBT e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, Brasil, sob o parecer número 1.580.434/2016. Os atletas e os pais ou responsáveis estavam cientes dos objetivos e dos procedimentos da pesquisa e concordaram em participar desta, a partir da assinatura do Termo de Assentimento (atletas menores de idade) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (pais ou responsáveis).

## Resultados

As características dos participantes, a partir da idade dos atletas do PBT (Tabela 1), revelou associação com a frequência ( $p < 0,001$ ) e as horas semanais ( $p = 0,012$ ) dedicadas aos treinamentos no basquetebol. Constatou-se que, os atletas com maior tempo de prática esportiva e com idade entre 11 e 13 anos apresentavam também maior tempo de dedicação semanal ao esporte em comparação aos jovens de oito a 10 anos.

**Tabela 1.** Caracterização dos participantes do Programa de Extensão voltado à iniciação esportiva ao basquetebol, considerando a idade dos praticantes.

Características	Total (n%)	Idade (n%)		p-valor	v-Cramer
		8 a 10 anos	11 e 13 anos		
<b>Sexo</b>					
Feminino	25 (31,3%)	07 (28,0%)	18 (32,7%)	0,672	0,47
Masculino	55 (68,8%)	18 (72,0%)	37 (67,3%)		
<b>Tempo de prática esportiva geral</b>					
Até 2 anos	40 (55,6%)	17 (68,0%)	23 (48,9%)	0,121	0,183
Acima de 2 anos	32 (44,4%)	08 (32,0%)	24 (51,1%)		
<b>Tempo de participação no PBT</b>					
Até 2 anos	61 (77,2%)	21 (84,0%)	40 (74,1%)	0,398	0,110
Acima de 2 anos	18 (22,8%)	04 (16,0%)	14 (25,9%)		
<b>Frequência semanal no PBT</b>					
Até 2 vezes	41 (51,3%)	18 (72,0%)	23 (41,8%)	<b>0,012</b>	0,280
Acima de 2 vezes	39 (48,8%)	07 (28,0%)	32 (58,2%)		
<b>Horas semanais de treino no PBT</b>					
Até 2 horas	24 (30,8%)	15 (62,5%)	09 (16,7%)	<b>&lt;0,001</b>	0,458
Acima de 2 horas	54 (69,2%)	09 (37,5%)	45 (83,3%)		

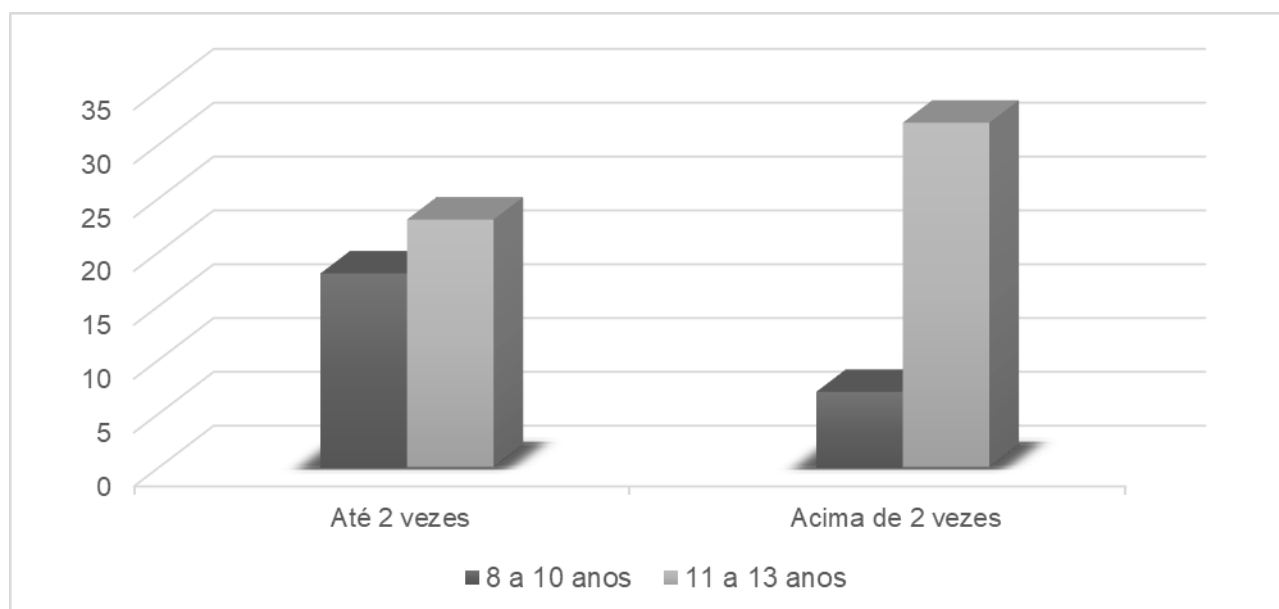
Na análise de regressão, pôde-se perceber que os atletas que praticam basquete acima de duas horas por semana têm 8,94 vezes mais chances de estarem com idade entre 11 e 13 anos (IC95%= 2,12-37,63). Em relação à frequência semanal, apesar de na análise bruta, os atletas que praticam basquete, acima de duas vezes por semana, terem 3,58 vezes mais chances de estarem com idade entre 11 e 13 anos (IC95%= 1,28-9,98), quando ajustada as demais variáveis, a significância se perde. O sexo, o tempo de prática esportiva geral e o tempo de participação no PBT não apresentaram valores significativos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Análise de regressão Logística Binária, com base nos dados dos participantes do Programa de Extensão voltado à iniciação esportiva ao basquetebol.

Variáveis		Faixa Etária	
		Análise Bruta OR (IC 95%)	Análise Ajustada OR (IC 95%)
Sexo	Feminino	1	1
	Masculino	0,80 (0,28-2,26)	0,74 (0,20-2,75)
Tempo de prática esportiva geral	Até dois anos	1	1
	Acima de dois anos	2,22 (0,80-6,13)	4,46 (0,95-20,80)
Tempo de participação no PBT	Acima de dois anos	1	1
	Até dois anos	0,54 (0,16-1,83)	3,54 (0,44-20,98)
Frequência Semanal	Até 2x por semana	1	1
	Acima 2x por semana	3,58 (1,28-9,98)	1,19 (0,28-5,10)
Horas Semanais	Até 2 h por semana	1	1
	Acima 2 h por semana	8,00 (2,75-23,23)	8,94 (2,12-37,63)

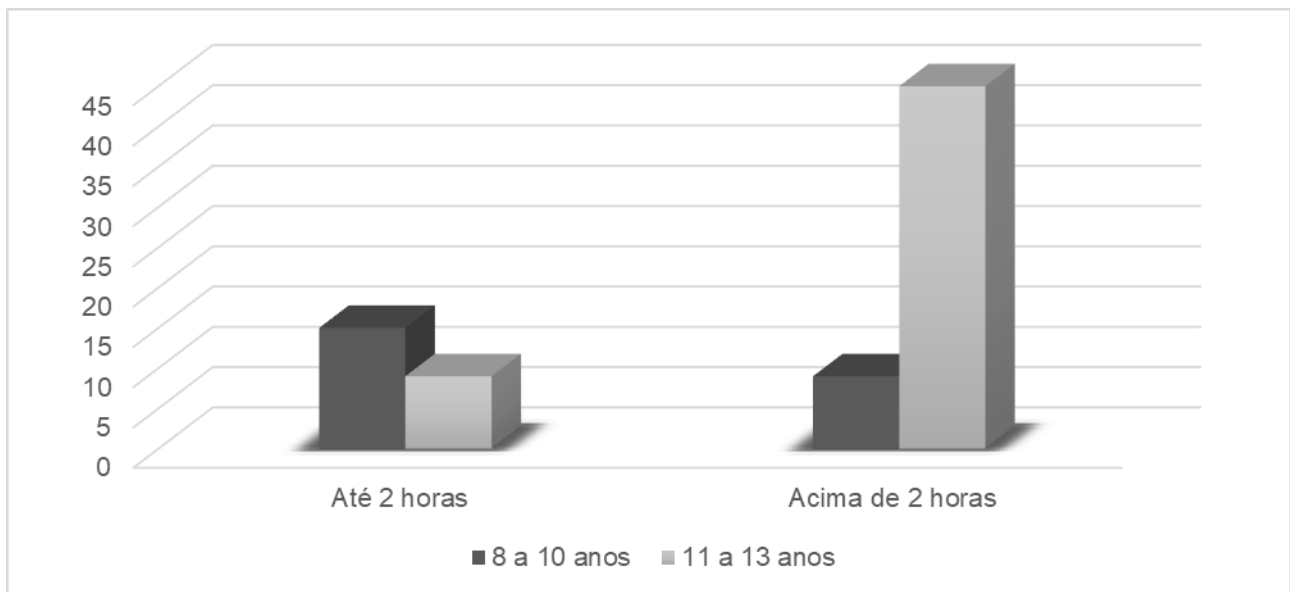
\*Teste de Hosmer-Lemeshow (p=0,886)

A frequência semanal de treinamento no PBT, observando-se a idade dos participantes do programa, indicou maior tempo destinado à iniciação esportiva pelos jovens de 11 a 13 anos (Gráfico 1). No entanto, pode-se perceber certa similaridade no tempo disposto para os treinos nos projetos de basquetebol, independentemente da idade, dos jovens que se dedicam até duas vezes na semana.



**Gráfico 1.** Frequência semanal de treinamento, considerando a idade dos participantes do Programa de Extensão voltado à iniciação esportiva ao basquetebol.

A análise das horas dedicadas aos treinos em relação à idade dos atletas (Gráfico 2) demonstrou que os jovens, de 11 a 13 anos, têm disponibilizado mais de duas horas semanais à iniciação esportiva do basquetebol. Além disso, os atletas de até 10 anos têm cedido no máximo duas horas para os treinos da modalidade durante a semana.



**Gráfico 2.** Horas semanais de treinamento, considerando a idade dos participantes do Programa de Extensão voltado à Iniciação Esportiva ao basquetebol.

## Discussão

A investigação do processo de formação esportiva pode revelar elementos importantes que venham a favorecer o desenvolvimento de novos praticantes de modalidades esportivas, seja para o alto rendimento, seja para a prática de esportes em suas diferentes manifestações (Collet, Nascimento, Folle, & Ibáñez, 2018). Além disso, os motivos para a participação esportiva resultam da combinação de fatores sociais, ambientais e individuais, que podem determinar a persistência, a dedicação e a continuidade do jovem atleta no esporte (Bernardes, Yamaji, & Guedes, 2015).

As informações levantadas no presente estudo evidenciaram que os participantes dos projetos de iniciação ao basquetebol com idade entre 11 e 13 anos possuem maior experiência esportiva e dedicam mais tempo semanal ao basquetebol, em comparação aos atletas de oito a 10 anos de idade. De certa forma, tais constatações já eram esperadas, uma vez que a experiência no basquetebol pode estar intimamente associada ao fato de os jovens estarem envolvidos em esportes, tanto no âmbito escolar (Educação Física e prática extracurricular) quanto em projetos sociais, escolas de iniciação esportiva e clubes esportivos federados já em idades precoces (Bernardes, Yamaji, & Guedes, 2015). No caso específico deste estudo, pode-se dizer que os atletas catarinenses têm atribuído importância significativa à sua continuidade no esporte, considerando-se que apenas uma exígua parcela da população, principalmente infantil e juvenil, pratica esporte com alguma frequência e regularidade (Capranica & Millard-Stafford, 2011; Delorme, Chalabaev, & Raspaud, 2011; Jõesaar & Hein, 2011).

A idade de atletas quanto à participação no basquete tem sido investigada pelos pesquisadores, com o interesse de demarcar o início de prática e a continuidade na vida adulta. Todavia, Santos e Tavares (2017), ao analisarem os 20 primeiros países classificados pela *Internacional Basketball Federation* (FIBA), em relação à participação no basquetebol, identificaram que no Brasil, as escolas, os clubes e as organizações não governamentais são os espaços que possibilitam a iniciação na modalidade. Neste estudo, o Programa de Extensão, que promove as práticas esportivas, é considerado como um contexto diferenciado daqueles apontados por Santos e Tavares (2017), permitindo

aos estudantes da graduação a experiência profissional, a inserção da comunidade escolar, envolvendo crianças e jovens na iniciação esportiva e, promovendo, desta forma, o retorno social da instituição por meio do esporte.

As informações obtidas evidenciaram que o regime de treinamentos do Programa não parece rigoroso em relação à frequência semanal, especialmente no que se refere aos jovens com até 10 anos de idade, os quais tem se dedicado ao basquetebol até duas vezes na semana, por no máximo duas horas. Tais elementos podem estar relacionados ao estágio de desenvolvimento (anos de experimentação) em que a criança se encontra, a qual é incentivada a vivenciar diferentes tipos de esportes para que adquira uma série de experiências e de habilidades motoras anteriores ao compromisso com uma atividade esportiva (Côté, Baker, & Abernethy, 2004; Côté et al., 2016).

Em diferentes modalidades esportivas, como no estudo de Mendes et al. (2018), os atletas brasileiros da modalidade voleibol que competem em nível internacional apresentavam a mesma quantidade de horas de prática que os atletas brasileiros que disputam competições de nível nacional, a diferença deste grupo se mantinha no volume de prática em outros esportes, entre eles o basquetebol. Porém, a média da idade que correspondia ao início da prática sistematizada era de 13,6 anos, dado que se vincula com a proposta de intervenção do Programa de Extensão investigado, tendo em vista que os atletas estão em anos de experimentação que pode elevá-los para os anos de diversificação.

Estudos centrados na prática do basquetebol e em atletas no estágio de desenvolvimento expressam que atletas inseridos na modalidade na idade adequada, prosseguindo para as experiências competitivas no tempo também adequado, não geram as ações de especialização precoce (Cunha et al., 2017). Desta forma, os resultados do estudo refletem que a idade e o tempo de prática dos atletas investigados podem ser dimensionados como apropriados, pois permitem o desenvolvimento pelo gosto da modalidade e o apoio dos familiares. Este dado é confirmado por Santos e Tavares (2017), quando especificam que a iniciação ao basquete ocorre com atletas na faixa etária de cinco a 12 anos, nos 20 países classificados pela FIBA como aqueles que mais possibilitam a prática da modalidade.

No cenário esportivo, especialmente no período de formação do atleta, se faz necessário ter em mente que as generalidades constituintes do esporte necessitam ser tratadas de forma pedagógica e condizente com o processo de maturação, desenvolvimento e idade de cada indivíduo, visando abster problemas sociais, físicos e psicológicos que motivem o abandono da modalidade e do esporte (Costa & Nascimento, 2004; Côté et al., 2004). Nesse aspecto, o PBT parece disponibilizar às crianças a experimentação do basquetebol, de forma flexível, com o intuito de que os jovens possam vivenciar outras atividades durante a semana, não estabelecendo nessa faixa etária, uma rotina extensa de treinos em uma modalidade esportiva específica. Como mencionado por Santos e Tavares (2017), a idade que se encontram os atletas investigados parece ser adequada para a iniciação na modalidade.

Ao longo do seu desenvolvimento com o esporte, o atleta passa pela transição entre a experimentação e a especialização esportiva, que ocorre geralmente, aos 12 ou 13 anos de idade (Baxter-Jones, 1995; De Rose Junior, 1995; Côté, 1999; Côté & Fraser-Thomas, 2007). Nesse período, o jovem vivencia a redução da prática de diversas modalidades, com consequente aumento de horas de dedicação e de intensidade em uma única modalidade, com maior foco na competição e na performance esportiva (Côté et al.; Côté, Lidor, & Hackfort, 2009).

Contraditoriamente ao apontado na literatura, os resultados encontrados neste estudo constataram que os jovens praticantes de basquetebol começam a partir dos 11 anos a disponibilizarem mais tempo semanal para a especialização na modalidade. Todavia, esta constatação pode estar refletindo a realidade do contexto esportivo catarinense, o qual proporciona, por meio de organização e financiamento às equipes pela Federação Catarinense de *Basketball* (FCB), a participação dos jovens em competições esportivas a partir da categoria sub12. No entanto, torna-se relevante salientar a importância de um início agradável no esporte, independentemente se competitivo ou não, da mesma forma como é fundamental cuidados com frequência, duração e planejamento de atividades, de maneira que a criança e o adolescente vivenciem outros desdobramentos motores por meio da própria prática esportiva (Massa et al., 2014).

No que se refere à associação entre as horas de treinamento e a idade dos praticantes de basquetebol, observou-se, nesta investigação, que a maioria dos atletas entre 11 e 13 anos de idade têm se dedicado mais de duas horas semanais aos treinamentos, enquanto para os atletas de até 10 anos, o tempo disponibilizado é de até duas horas.



Conforme mencionado, o incentivo à participação em competições estaduais federadas, por meio da FCB, pode estar ocasionando o aumento do número de horas semanais de treinamento, visando um melhor rendimento nos torneios disputados pelo clube.

Soares, Antunes e Aguiar (2015) apontam que a participação em competições federadas, de fato, demanda treinos mais exigentes, sistemáticos e de maior intensidade, devido a preparação e a busca por desempenho nas competições. Assim, o praticante, ao se inserir neste processo, tende a se envolver de forma mais sistemática e, como consequência, aumentar a quantidade de treinos semanais (mais de três vezes), em comparação aqueles em formação esportiva inicial.

De fato, programas de treinamento e de competição para atletas, especialmente para os mais jovens, têm a necessidade de amplo aprofundamento de suas fundamentações físicas, técnicas, táticas, psicológicas e científicas (Milistetd et al., 2014). Ao que se percebe, os modelos de formação existentes apoiam-se ainda no conhecimento empírico e em indicações pedagógicas e normativas baseadas em modelos de competição adulta, ou sendo utilizados sem considerar o contexto no qual o atleta está inserido (Brito, Fonseca, & Rolim, 2004). Assim, as informações obtidas neste estudo contribuem para o crescente corpo de literatura esportiva nacional e internacional, pois avançam nossa compreensão sobre como a idade e a frequência de dedicação ao esporte são determinantes e podem influenciar o desenvolvimento esportivo de jovens.

Reflete-se diante desse contexto, que os programas esportivos necessitam ser propostos, levando em consideração as peculiaridades de cada indivíduo, como a maturação biológica, a idade, o sexo e o desenvolvimento motor do atleta dentro de cada modalidade esportiva específica. Acompanhamentos individuais e em grupo com psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas e professores, além da elaboração de metas e objetivos específicos para cada grupo e atleta, são algumas das estratégias que podem auxiliar na continuidade e no prazer do jovem pelo esporte. Assim, objetivos precisam ser traçados a partir da integração em cenários adequados que visem o desenvolvimento das características pessoais, sociais, psicológicas e de performance, relacionados ao desenvolvimento positivo dos jovens, com o intuito de que o esporte seja uma ferramenta de auxílio para o desenvolvimento humano e social.

## Considerações finais

Diante das evidências encontradas nesta investigação, bem como das limitações de estudos desta natureza, pode-se concluir que os praticantes mais experientes e com maior idade dedicam mais tempo (em dias e horas) aos treinamentos esportivos do basquetebol, quando comparados aos atletas menos experientes e com menor idade. De modo geral, as informações obtidas apresentam significativas contribuições para o desenvolvimento da modalidade de basquetebol e do processo de treinamento em escolas e clubes de formação esportiva, principalmente por agregar aspectos referentes à organização, ao planejamento e à disposição de treinos, considerando a idade dos atletas.

Mediante os dados deste estudo, as idades dos atletas que estavam inseridos no Programa de Extensão, se aproximaram daquelas recomendadas na literatura, assim como o tempo de prática também se apresentou coerente. Por fim, recomenda-se a continuidade de estudos desta natureza, levando-se em consideração, conjuntamente, fatores pessoais, interpessoais e contextos físicos, os quais se fazem necessários para o completo entendimento dos processos de ensino-treinamento pelos quais o desenvolvimento no esporte ocorre.

## Bibliografia

- Arena, S. S., & Böhme, M. T. S. (2000). Programas de Iniciação e especialização esportiva na Grande São Paulo. *Revista Paulista de Educação Física*, 14(2), 184-195.
- Arena, S.S., & Böhme, M.T.S. (2004). Federações esportivas e organização de competições para jovens. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 12(4), 45-50.



- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1059. doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Baxter-Jones, A. D. G. (1995). Growth and development of young athletes. Should competition levels be age related? *Sports Medicine*, 20(2), 59-64. doi: 10.2165/00007256-199520020-00001
- Bernardes, A. G., Yamaji, B. H. S., & Guedes, D. P. (2015). Motivos para prática de esporte em idades jovens: Um estudo de revisão. *Motricidade*, 11(2), 163-173. doi: 10.6063/motricidade.3066
- Brandão, M. N. F., Cortela, C. C., Aburachid, L. M. C., Balbinotti, C. A. A., & Silva, M. J. C. e. (2015). A trajetória de tenistas infantojuvenis: idade de iniciação, treinamento técnico, cargas, lesões e suporte parental. *Revista de Educação Física/UEM*, 26(1): 31-42. doi: 10.4025/reveducfis.v26i1.24547.
- Brito, N., Fonseca, A., & Rolim, R. (2004). Os melhores atletas nos escalões de formação serão igualmente os melhores atletas no escalão sénior? Análise centrada nos rankings femininos das diferentes disciplinas do Atletismo ao longo das últimas duas décadas em Portugal. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1), 17-28.
- Cañadas, M., & Ibáñez, S. J. (2010). La Planificación de los contenidos de entrenamiento de baloncesto en equipos de iniciación. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 6(1), 49-65. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/48>
- Cassep-Borges, V., Balbinotti, M. A. A., Teodoro, M. L. M. (2009). Tradução e validação de conteúdo: uma proposta para adaptação de instrumentos. In L. PASQUALI (Ed.), *Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas*. (pp. 506-520). Porto Alegre: Artmed.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth sport specialization: how to manage competition and training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572-579. doi: 10.1123 / ijspp.6.4.572
- Collet, C. (2018). *Formação esportiva de atletas de elite: um estudo com as seleções brasileiras de voleibol* (Tese de Doutorado). Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, Brasil.
- Collet, C., Nascimento, J. V., Folle, A., & Ibáñez, S. J. (2018). Construcción y validación de um instrumento para el análisis de la formación deportiva en voleibol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 76-89.
- Costa, L. C. A., Nascimento, J. V. do. (2004). O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. *Revista da Educação Física/UEM*, 15(2), 49-56.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). *From play to practice: a developmental framework for the acquisition of expertise in team sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. Crocker (Ed.), *Sport Psychology: a Canadian perspective* (pp. 270-298). Toronto: Pearson.
- Côté, J., Lidor, R., Hackfort, D. (2009). To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(7), 7-17. doi: 10.1080/1612197X.2009.9671889
- Côté, J., Turnnidge, J., & Vierimaa, M. (2016). A personal assets approach to youth sport. In K. Green, & A. Smith (Ed.), *Routledge Handbook os Youth Sport*. (pp. 243-255). New York: Routledge.
- Cristiani, J., Martins, J. C., Longarela, B., Galatti, L. R., Reverdito, R. S. (2017). Clubs socio-deportivos en un municipio brasileño: espacio, equipos y contenidos. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(2), 105-112.
- Cunha, L. D., Fraiha, A. L. G., Darido, S. C., Pérez, B. L., & Galatti, L. R. (2017). Trayectoria de los jugadores de baloncesto del nuevo baloncesto Brasil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 119-128.
- Delorme, N., Chalabaev, A., & Raspaud, M. (2011). Relative age is associated with sport dropout: evidence from youth categories of French basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 21(1),120-128. doi:10.1111/j.1600-838.2009.01060.x
- De Rose Junior, D. (1995). A competição na infância e na adolescência. *Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano*, 2(2), 6-13.
-

- Folle, A., Juarez, V., Souza, E. R., Galatti, L. R., & Graça, A. (2017). Female basketball athlete development environment: proposed guidelines and success factors. *Educación Física y Ciencia*, 19(2), e035. doi: <https://doi.org/10.24215/23142561e035>
- Guimarães, G. L., Nunes, R. A. M. (2014). O adolescente iniciante ao esporte de rendimento. *Revista Acta Brasileira do Movimento Humano*, 4(4), 17-39.
- Günther, H. (2006). Pesquisa qualitativa versus pesquisa quantitativa: esta é a questão? *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(2), 201-210. doi: 10.1590/S0102-37722006000200010.
- Jõesaar, H., & Hein, V. (2011). Psychosocial determinants of young athletes' continued participation over time. *Perceptual and Motor Skills*, 113(1), 51-66. doi: 10.2466/05.06.13.PMS.113.4.51-66
- Marques, R. F. R., Lima, C. P., Moraes, C., Nunomura, M., & Simões, E. C. (2014). Formação de jogadores profissionais de voleibol: relações entre atletas de elite e a especialização precoce. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 28(2), 293-304. doi: 10.1590/1807-55092014000200293.
- Massa, M., Uezu, R., Pacharoni, R., & Bohme, M. T. S. (2014). Iniciação esportiva, tempo de prática e desenvolvimento de judocas olímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 383-395. doi: 10.1590/S0101-32892014000200008
- Mendes, F. G., Nascimento, J. V., Souza, E. R., Collet, C., Milistetd, M., Côté, J., & Carvalho, H. M. (2018). Retrospective analysis of accumulated structured practice: a Bayesian multilevel analysis of elite Brazilian volleyball players. *High Ability Studies*, 14(1): 1-15. doi: 10.1080/13598139.2018.150790
- Milistetd, M., Nascimento, J. V., Silveira, J., & Fusverski, D. (2014). Análise da organização competitiva de crianças e jovens: adaptações estruturais e funcionais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(3), 671-678. doi: 10.1590/2179-325520143630012
- Peserico, C. S., Krachychyn, C., & Oliveira, A. A. B. (2015). Análise da relação entre esporte e desempenho escolar: um estudo de caso. *Pensar a Prática*, 18(2), 260-277. doi: 10.5216/rpp.v18i2.27965
- Reis, C. P., Costa, V. T., Noce, F., Ferreira, M. C. C., & Moraes, L. C. C. A. (2015). A formação de atletas de basquetebol: quantificação do tempo de prática e do número de jogos. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 29(4), 663-673. doi: 10.1590/1807-55092015000400663.
- Sáenz- López, Jiménez, C., Giménez, F. J., & Ibáñez, S. J. (2007). La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3(7), 35-41. doi: 10.12800/ccd.v3i7.156
- Santana, W., & Ribeiro, D. (2010). Idades de início de atletas de futsal de alto rendimento na prática sistemática em competições federadas da modalidade. *Revista Pensar a Prática*, 13(2), 1-17. doi: 10.5216/rpp.v13i2.7088
- Soares, J. A. P., Antunes, H. R. L., & Aguiar, C. F. S. (2015). Prática desportiva e sucesso escolar de moças e rapazes no ensino secundário. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 37(1), 20-28. doi: 10.1016/j.rbce.2013.06.002.
- Santos, A., & Tavares, F. (2017). The introduction stage of Basketball players: a view from Basketball Experts. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 169-174.

## Referencia del artículo:



Krapp do Nascimento, R., Oliveira Farias, G., Porto Maciel, L. F., Cristina Flach, M., Granato de Souza, F., Folle, A. (2019). Tempo de dedicação semanal ao basquetebol na iniciação esportiva. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 15 (2), 135-144. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>