

## Capítulo V

### Conclusões e Sugestões

Com base nos resultados, apresentamos de seguida as principais conclusões deste estudo:

As atletas da nossa amostra apresentam uma estatura e massa corporal mais baixa, uma impulsão vertical superior, uma potência aeróbia máxima mais elevada relativamente aos estudos efectuados com atletas femininas de basquetebol e um limiar anaeróbio semelhante aos encontrados nos estudos analisados.

Na execução dos testes de campo, verificamos que as nossas atletas recorrem à via glicolítica nas situações estudadas, ficando evidenciada uma maior solicitação sobre o metabolismo glicolítico nos testes de lançamento e de 1 contra 1 na perspectiva do atacante em relação aos testes de 1 contra 1 na perspectiva do defesa. Isto parece-nos sugerir que durante o treino as situações individuais ofensivas serão mais intensas do que as situações individuais defensivas.

Verificam-se diferenças altamente significativas entre as limitações temporais de 20 segundos e de 40 segundos nos testes que solicitaram de forma mais evidente a via glicolítica, no lançamento e no 1 contra 1 na perspectiva do atacante. Apresentamos as nossas reservas nestes resultados justificadas no ponto 5.1. .

Na realização dos testes de campo, verificamos que 5 minutos após terminarem os esforços as concentrações de lactato são mais baixas do que logo após o término do esforço em todos os testes. Os resultados apresentam diferenças altamente significativas em ambos os testes de lançamento, no teste de 1 contra 1 na perspectiva do atacante com limitações temporais de 40 segundos e no teste de 1 contra 1 na perspectiva do defesa com limitações temporais de 20 segundos e, diferenças significativas nos testes de 1 contra 1 na perspectiva do atacante com limitações temporais de 20 segundos e no teste de 1 contra 1 na perspectiva do defesa com limitações temporais de 40 segundos.

A frequência cardíaca apresenta um comportamento retardado em relação aos estímulos provocados, continuando a aumentar após terminarem os períodos de acção durante mais 10 a 15 segundos. Esta situação poderá ser provocada pela própria inércia de todo o metabolismo e talvez pela elevada intensidade dos estímulos que provocam uma situação de deficit de oxigénio durante o esforço existindo depois necessidade de recuperação.

A utilização dos esforços estudados em situações de treino poderá ser uma forma de solicitar mecanismos metabólicos semelhantes aos solicitados nos momentos mais intensos em situações de jogo. Isto porque, comparando os valores da frequência cardíaca nas situações ofensivas testadas e os valores registados na literatura nas situações de jogo mais intensas verificamos que são semelhantes e, comparando os valores da concentração de lactato por nós encontrados e os valores encontrados na literatura nas situações de jogo verificamos que os esforços testados apresentam valores superiores. Os exercícios utilizados revelam grande proximidade em termos de exigências energéticas às situações mais intensas de jogo, daí que este contributo poderá vir a otimizar as actividades de treino no basquetebol.

### **5.1. LIMITAÇÕES DO ESTUDO**

Na metodologia utilizada, o tempo de recuperação de 10 minutos após o final do teste com limitações de 20 segundos para o início do teste seguinte com limitação de 40 segundos pode não ser suficiente para que exista remoção de lactato até níveis basais nas atletas, apesar dos resultados evidenciarem em 5 minutos baixas assinaláveis nas concentrações de lactato.

### **5.2. SUGESTÕES**

- Verificar quais as adaptações provocadas por esforços intermitentes com relações de esforço/repouso semelhantes às verificadas em competição durante períodos de treino significativos.

- Elucidar a relação do metabolismo aeróbio com a recuperação de esforços intermitentes característicos do basquetebol.
- Analisar a resposta fisiológica das situações de treino estudadas quando na situação global de treino e nos diferentes momentos do treino de modo a elucidar o contributo do metabolismo aeróbio quando prolongamos a duração das situações estudadas ou se as avaliarmos em diferentes momentos no treino.
- Verificar a solicitação fisiológica de situações de treino técnico e tático de basquetebol em situações complexas de treino (2 contra 2, 3 contra 3, transição defesa-ataque, etc.) para alargar o conhecimento sobre as respostas fisiológicas às diferentes cargas de treino técnico e tático no basquetebol.

