

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

EVELLYN LÚCIA MARTINS JERONIMO SILVA

**CARACTERIZAÇÃO DO BASQUETE 3X3 E 5X5 NOS INDICADORES FÍSICOS  
DE PERFORMANCE**

Recife  
2023

EVELLYN LÚCIA MARTINS JERONIMO SILVA

**CARACTERIZAÇÃO DO BASQUETE 3X3 E 5X5 NOS INDICADORES FÍSICOS  
DE PERFORMANCE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC II do Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para aprovação na disciplina.

**Orientador:** Bruno Rafael Simões Costa

Recife

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Evellyn Lúcia Martins Jeronimo.

Caracterização do basquete 3x3 e 5x5 nos indicadores físicos de performance /  
Evellyn Lúcia Martins Jeronimo Silva. - Recife, 2023.  
20, tab.

Orientador(a): Bruno Rafael Simões Costa

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de  
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado,  
2023.

1. Basquetebol. 2. Indicadores físicos. 3. Performance. I. Costa, Bruno  
Rafael Simões. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

EVELLYN LÚCIA MARTINS JERONIMO SILVA

**CARACTERIZAÇÃO DO BASQUETE 3X3 E 5X5 NOS INDICADORES FÍSICOS  
DE PERFORMANCE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de TCC II do Curso de Educação Física (Bacharelado) da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para aprovação na disciplina.

Aprovada em: 25/09/2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Me. Bruno Rafael Simões Costa  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Douglas Eduardo Ferreira Maia  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Marcus de Alencar Matos  
Universidade Federal de Pernambuco

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a todos que fizeram parte desde o início para que hoje possa estar completando mais uma etapa da minha vida. Primeiramente a Deus, pois sem Ele não entraria na UFPE de primeira, visto a dificuldade do ano de término do terceiro ano do Ensino Médio. Sem Ele eu não teria conseguido estar firme e com o conhecimento necessário para os dias de prova do ENEM.

A minha família, sendo mais clara: minha mãe Andressa, minha avó Lúcia, meu avô Martins, minha tia Alessandra e meu padrasto Melk. Eles foram a minha base em todo esse processo até aqui, e sem eles, provavelmente não teria forças (tanto física quanto mental) para conseguir entregar tudo. Além de que eles, com suas características, formaram a pessoa que sou, com todos os defeitos e qualidades de pessoa e de profissional. Principalmente aquela que nunca desistiu de mim nas coisas que eu inventava fazer e estava presente em todas elas, como Olimpíadas de conhecimento, competições de futsal e basquete (levando comida, apoiando, orientando não só a mim, mas a todas as meninas também), coral do Mazzarello, arbitragem, apoio em todas as modalidades possíveis (GR, Natação, Basquete, Futsal e Ballet), apresentações de dança no Dia Nacional de Ação de Graças, entre outros.

Aos meus professores, que passaram todo conhecimento teórico e prático desde o momento que entrei numa escola ao 1 ano e meio no Monteiro Lyra até a UFPE. E claro, como não agradecer o maior responsável pelo processo formativo, o Instituto Santa Maria Mazzarello e a Rede Salesianas de Escolas no geral, a qual formaram não apenas uma aluna exemplar nas notas e conhecimento adquirido mas também uma cidadã preparada para os desafios da vida.

Por fim, aos meus amigos, aos colegas de turma e curso, e ao meu namorado, foi a parte que sempre me fortaleceu nas horas que precisei em assuntos pessoais, de saúde e na escola/universidade, e me fez nunca desistir daquilo que sempre foi um sonho, a formação em Educação Física.

Para uma ex-atleta de várias modalidades, a dançarina e a amante dos esportes, esse com certeza era o destino, a gente só não sabia que o processo ia ser tão difícil. Mas aqui estamos presentes a entregar o TCC e finalmente, depois de 4 anos e 2 meses virar uma profissional de Educação Física. Enfim, a todos o meu muito obrigada!!! Eu amo vocês com todo o meu coração.

## RESUMO

O basquetebol é uma modalidade esportiva coletiva em crescimento exponencial de praticantes e adeptos ao redor do mundo. A variação do basquete 3x3, foi implementada recentemente nos Jogos Olímpicos de 2020. Apesar de muitas similaridades, encontram-se diferenças nos indicadores físicos de performance, advindo das mudanças de regras, tamanho da quadra e formato de jogo. Sendo assim, o presente estudo busca identificar as principais diferenças nos indicadores físicos de performance entre o basquete tradicional, 5x5, e 3x3. A pesquisa trata-se de uma revisão do tipo narrativa descritiva nas bases de dados PubMed e Scielo, utilizando o seguintes descritores: “basquete”; “basquetebol”; “baloncesto”; “basketball”; “basquete 3x3”; “basketball 3x3”; “frequência cardíaca”; “heart rate”; “controle da frequência cardíaca”; “frequência do coração”; “ritmo cardíaco”; “sprint”. Foram incluídos 8 artigos no estudo onde se permitiu analisar e discutir os resultados do estudo. De acordo com os achados observa-se que há efeitos divergentes da frequência cardíaca, na quantidade de sprints, e mudança rápida de direção (COD) entre o basquete 3x3 e 5x5.

**Palavras-chave:** basquetebol; indicadores físicos; performance.

## **ABSTRACT**

Basketball is a collective sport with exponential growth in fans around the world, and is now popularly known. Its variation, 3x3 basketball, recently added at the 2020 Olympic Games, is also at this pace. Despite many similarities, there are possible differences in physical aspects, arising from changes in rules and game format. Therefore, the present study seeks to identify the main differences in physical performance indicators between traditional basketball, 5x5, and 3x3. This is a literature review carried out on PubMed, Scielo and Google Scholar, using the following descriptors: "basketball"; "baloncesto"; "basketball 3x3"; "heart rate"; "heart rate control"; "sprint". Eight articles were included where possible differences were analyzed. From this, it is possible to associate the divergent effects of heart rate, sprint, rapid change of direction (COD) and repeated sprint ability (RSA) between 3x3 and 5x5 basketball, as well as in . It was concluded that more studies on the topic are needed, since the 3 against 3 modality is recent.

**Keywords:** basketball; physical indicators; performance.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 MÉTODOS	10
3 RESULTADOS	11
4 DISCUSSÃO	15
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

## 1 INTRODUÇÃO

A modalidade esportiva basquetebol, popularmente conhecida como basquete 5x5, se caracteriza como uma modalidade esportiva coletiva e de invasão que envolve administração de tempo para conseguir o objetivo final, acertar a cesta do time adversário (BERGAMO, 2003 p.14).

Com o passar das décadas nota-se um crescimento exponencial de adeptos ao redor do mundo, e hoje se encontra com milhares de praticantes quer seja atletas do mais alto nível de rendimento, como também praticantes não-atletas das mais diversas faixas etárias. Para melhor entender acerca das características cognitivas, físicas e adaptações fisiológicas da modalidade é necessário compreender as funções/posições dos jogadores em quadra, uma vez que “a existência de características diferentes para as posições está relacionada diretamente com a função de jogo.” (BERGAMO, 2003 p. 32). No basquete 5x5, o estatuto posicional dos jogadores é bem definido na literatura; Ala (jogador facilitador da transição ofensiva-defensiva com perfil velocistas), Pivô (maior estatura e jogadores mais lentos) e armadores (boa inteligência espaço-temporal e maior agilidade) (BERGAMO, 2003; GENTIL *et al.*, 2001).

Em meados dos anos 1980, o basquete 5x5 sofre uma variação na sua formatação, originando o basquete 3x3, advindo do basquete de rua, o *Streetball* (OLYMPICS, 2023). A modalidade foi inserida nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, o basquete 3x3 caracteriza-se por ser um esporte muito dinâmico, uma vez que o jogo praticamente não para (BRASIL, RIBEIRO e SCAGLIA, 2019 p.3). Diferentemente do jogo de basquetebol tradicional, a prática do basquete 3x3 sofre algumas modificações nas posições/funções e regras, influenciando nos aspectos físicos/fisiológicos quanto nos aspectos técnicos/táticos.

Nos estudos de Brasil, Ribeiro e Scaglia (2019) e na FIBA (2020), reporta as principais diferenças entre o basquete 5x5 e o basquete 3x3, dentre elas podemos citar: o tamanho da quadra, o tempo da partida, a quantidade de jogadores suplentes, o tempo de ação ofensiva e a não permissão de auxílio técnico, além disso, não há transição de área de defesa para ataque, pois esta é no mesmo espaço. Estas diferenças podem implicar em uma possível alteração nos valores de indicadores físicos, técnicos e táticos, afirmando os estudos de Pedro, Machado e Nakamura (2014), Marcelino P.R. *et al.* (2016) e Montalvão *et al.* (2017)

demonstraram que os indicadores físicos de performance: distância percorrida, quantidade de acelerações, e quantidade de ações em alta intensidade tiveram seus valores elevados em quadras com quantitativo numérico reduzido em esportes de invasão: futebol e basquetebol tradicional.

Neste contexto, o mapeamento e a mensuração dos parâmetros fisiológicos do basquete 3x3 é uma ferramenta de fundamental importância para prescrição e condução do processo de treino e entendimento do jogo dessa nova modalidade (MATZENBACHER et al., 2014 p. 124). Ainda os autores relatam que[...] “é importante compreender as respostas do organismo dos atletas às demandas impostas pela prática deste esporte” (MATZENBACHER et al., 2014 p. 124).

O basquetebol 5x5 necessita, segundo Arêas Neto *et al.* (2010), de alta e frequente exigência intelectual, bem como elevada capacidade de realizar ações técnicas e táticas - que não compete a este estudo - durante o percurso da partida, isso tudo dentro de um tempo determinado e monitorado. Já na modalidade 3x3 essas medidas são reduzidas, o que possibilitaria a um aumento das demandas de jogo, visto que o final da partida é mais próximo do do fim do que no basquetebol. Nessa perspectiva, as demandas físicas-fisiológicas - frequência cardíaca, sprint, RSA (habilidade de sprint repetido) e COD (mudança de direção) - podem sofrer influências dessas alterações.

Neste contexto, e diante de uma escassez de estudos na literatura referentes às demandas físicas impostas pela prática do basquete 3x3, o presente estudo se propõe a identificar as principais diferenças nos indicadores físicos de performance entre o basquete tradicional e 3x3.

## 2 MÉTODOS

O presente estudo apoia-se numa pesquisa exploratória e descritiva. Foi realizado uma revisão da literatura científica do tipo narrativa descritiva acerca das características presentes no basquete 3x3 e 5x5 bem como os efeitos da modalidade nos indicadores físicos de performance. Não houve período específico dos documentos, devido a escassez da literatura acerca do tema a pesquisa foi interrompida, norteia-se pelo questionamento: Quais as diferenças e semelhanças entre o basquete 3x3 e 5x5 relativo aos indicadores físicos de performance?

Os critérios de elegibilidade desta revisão deram-se através de artigos sobre a modalidade esportiva basquetebol tanto com 5 jogadores quanto com 3 jogadores. Como critérios de inclusão, os resumos deveriam versar sobre basquetebol e indicadores físicos de performance. Já nos critérios de exclusão, os achados que versam sobre os indicadores físicos associados à suplementação, aspectos nutricionais não foram utilizados no estudo. O basquete de cadeira de rodas ou qualquer outra variação do basquetebol também foram excluídos.

Para realizar a pesquisa na literatura foram utilizados descritores, tanto em português quanto em inglês e espanhol, para facilitar a busca de artigos relacionados ao tema nas bases de dados do PubMed e Scielo. Sendo assim, foram utilizados os seguintes descritores retirados do DeCS/MeSH - Descritores em Ciências da Saúde, com suporte dos operadores booleanos "AND" e "OR": "basquete"; "basquetebol"; "baloncesto"; "basketball"; "basquete 3x3"; "basketball 3x3"; "frequência cardíaca"; "heart rate"; "controle da frequência cardíaca"; "frequência do coração"; "ritmo cardíaco"; "sprint"; "RSA"; "habilidade de sprint repetido"; "COD"; "mudança de direção".

A fim de selecionar de forma coerente ao tema proposto por este estudo foram realizadas etapas de refinamento dos artigos. Primeiro foi realizada a pesquisa nos bancos de dados - descritos acima - utilizando os descritores. Após, foram lidos os títulos e os resumos dos artigos encontrados, bem como tabulação dos achados no Google Sheets, com finalidade de selecionar apenas artigos abordando basquete 3x3 e 5x5 e indicadores físicos de performance.

### 3 RESULTADOS

Na busca na literatura científica foi possível identificar 233 artigos que abordam os descritores - com suporte dos operadores booleanos para refinamento - utilizados durante a pesquisa. Após esta etapa foi realizada uma triagem por meio da leitura de títulos e resumos sendo incluídos 19,32% (45) e excluídos 80,68% (188) do total encontrado. Entre os 45 selecionados foi realizada uma nova triagem e seleção, onde se foi tabulado todos, sobrando 16 artigos qualificados para serem lidos na íntegra. Posteriormente, foram extraídos dados de 8 dos 16 artigos e abordados nesse estudo, são eles: Delextrat & Kraiem (2013), Bredt et al. (2020), Cabarkapa et al. (2023), Figueira et al. (2022), Castagna et al (2011), Czyżnielewska et al. (2023), Ibáñez et al. (2023) e Pérez-Ifrán et al. (2022) . O resultado da busca literária e as características dos estudos estão na Figura 1 e Tabela 1, respectivamente.

**Figura 1.** Organograma das etapas para selecionar os artigos do estudo.

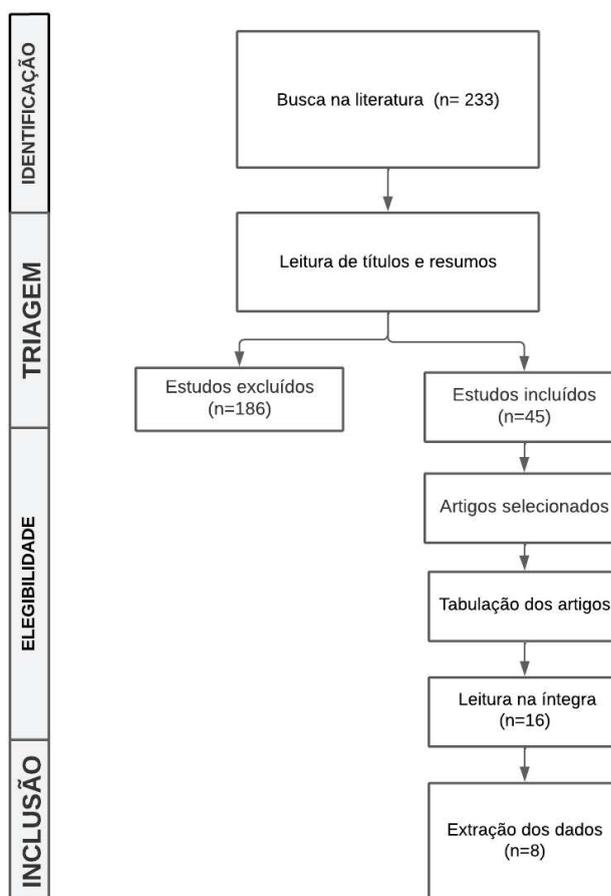


Tabela 1. Descrição dos artigos selecionados.

Autores	Ano de publicação	Título	Tipo de Estudo	Objetivo	Resultados
Delextrat e Kraiem	2013	Respostas da frequência cardíaca por posição de jogo durante exercícios com bola no basquete	Original	Comparar as respostas médias da frequência cardíaca (FC <sub>média</sub> ) por posição de jogo durante exercícios de bola 2-a-lado (2v2) e 3-a-lado (3v3) em jogadores de basquete juniores do sexo masculino e explorar a relação entre FC <sub>média</sub> e habilidade de sprints repetidos (RSA).	Efeito na média da frequência cardíaca (FC) absoluta e relativa em jogos 2x2 do que em 3x3.
Bredt et al.	2020	Demandas físicas e fisiológicas de jogos reduzidos de basquete: a influência das pressões defensivas e de tempo	Original	Comparamos as demandas físicas e fisiológicas de três SSG de basquete realizados em meia quadra com dois aros: 3vs3 com defesa homem a homem no meio campo, 3vs3 com defesa homem a homem em toda a área de jogo e 3vs3 com um shot-clock reduzido (3vs3HALF, 3vs3FULL, 3vs3RT,	Não houve modificação na FC, permaneceu semelhante. Menor quantidade de sprints de transição no 3x3 <i>HALF</i> .

				respectivamente).	
<b>Cabarkapa et al.</b>	2023	Características físicas e de desempenho de jogadores profissionais de basquete masculino 3x3	Original	Apresentar as características físicas e de desempenho de jogadores profissionais de basquete 3x3 masculino e como elas diferem entre atletas de elite e não elite.	Efeito pequeno no teste de sprint e agilidade e moderado na FC média e FC máxima.
<b>Figueira et al.</b>	2022	Respostas Fisiológicas e Desempenho Técnico-Tático de Juvenis Basquetebolistas: Uma Breve Comparação entre o Basquetebol 3x3 e o Basquetebol 5x5	Original	Examinar as respostas fisiológicas e o desempenho técnico-tático de jovens jogadores ao jogar jogos simulados de basquete 3x3 e 5x5.	Não houveram efeitos significativos nos valores da frequência cardíaca entre o basquete 3x3 e 5x5.
<b>Castagna et al.</b>	2011	Respostas fisiológicas aos exercícios com bola em jogadores de basquete	Original	Examinar as respostas fisiológicas de exercícios de basquete comumente usados em jogadores de basquete experientes.	Efeito significativo aumentando 4% na porcentagem de FC do 5x5 para o 3x3.
<b>Czyżnielewska et al.</b>	2023	Mudança de direção e relação de velocidade	Original		Não houve diferença significativa no teste de

		linear com capacidade funcional e mobilidade articular no voleibol feminino polonês e basquete 3x3 seleções nacionais		Determinar a relação entre sprint, mudança rápida de direção (COD), CODD e estado funcional em seleções femininas polonesas: vôlei e basquete 3x3.	sprint e mudança de direção.
<b>Ibáñez et al.</b>	2023	Aptidão física como um preditor de performance durante competição de jogadoras profissionais de basquete feminino	Original	Conhecer a influência dos testes de aptidão física sobre os indicadores de jogo de jogadores profissionais de basquete.	Mostrou diferença significativa na equipe nos testes de RSA, agilidade e salto múltiplo.
<b>Pérez-Ifrán et al.</b>	2022	Desempenho de mudança de direção e seus determinantes físicos entre jovens jogadores de basquete masculino	Original	Comparar três faixas etárias de jovens jogadores de basquete masculino (Sub-15, Sub-17 e Sub-19) em relação à habilidade de COD e seus determinantes físicos específicos.	Efeito moderado no COD, sprint e RSA.

#### 4 DISCUSSÃO

Delextrat e Kraiem (2013) buscaram em seu estudo comparar a FC média por posição de jogo durante exercícios de bola 2x2 e 3x3 em jogadores de basquete juniores do sexo masculino e explorar a relação entre FC média e habilidade de sprints repetidos (RSA) em 31 jogadores de basquete junior do sexo masculino. Os autores apontam uma influência do número de jogadores em quadra na média de FC com exercícios de bola no 2x2 do que 3x3 variando entre 88,2% e 91,3% e 82,2% a 87,6% da FC pico, respectivamente. Desta maneira, é possível notar no presente estudo que o quantitativo numérico de jogadores influenciou para uma maior frequência cardíaca à medida que diminuía, isso aconteceu devido a menor área de jogo por jogador, característica presente na modalidade de basquete 3x3.

Ainda acerca do indicador de performance, frequência cardíaca, Bredt et al. (2020) analisou através do dispositivo Polar FC em uma simulação de jogo de 3 contra 3 jogadores com quadra reduzida e tempo de remate com atletas de basquete da categoria sub-17, observou que a FC (88-88,5%) não apresentou efeito significativo semelhante a um jogo oficial, já na quantidade de sprints apresentou que os de transição obtiveram maior frequência no 3x3. Todavia, o coletivo de autores demonstrou que o tempo e as pressões defensivas aumentaram a exigência física nos jogos de campo reduzido (*small-sided games* - SSG), realizam mais ações para se desmarcar e criam oportunidades de remate, além de reforçar que há possibilidade de utilizar os dados como estratégia de treinamento para melhorar o desempenho aeróbio e a exigência física de maneira global.

Seguindo a mesma linha de intervenção de Bredt et al. (2020) em tamanho da quadra, Castagna et al. (2011) verificou que a FC aumentou 4% de  $84 \pm 9,2$  no 5x5 para  $88 \pm 8,4$  no 3x3, obtendo um resultado significativo em 14 jogadores do sexo masculino, mantendo o tamanho oficial da quadra de basquete (28x15m). Independentemente disso, os autores reforçam a ideia que quanto menor a quantidade de jogadores dentro de quadra maior os indícios de uma resposta significativa acerca dos indicadores fisiológicos. De acordo com os autores, com base na quantidade numérica de basquetebolistas é possível que haja modificações nestes indicadores.

Por outro lado, Cabarkapa et al. (2023) avaliaram 10 jogadores profissionais de basquete 3x3, em simulação de jogo com regras e tamanho oficiais da FIBA, e assim, chegou ao resultado que houve uma pequena a moderada diferença no teste

de sprint ( $4,0s \pm 0,3$  em 30m e  $1,5s \pm 0,1$  em 10m). Pesquisas anteriores com jogadores de basquete tradicional trouxeram uma média de 4,16 segundos no sprint de 30m e 1,7 segundos para 10 metros (CHAOUACHI et al., 2009). Esta comparação entre pesquisas de 3x3 e 5x5 reforça a influência do tamanho de quadra nos resultados no tempo de sprint, diminuindo frações de segundo.

Corroborando, em contrapartida, os resultados de Cabarkapa et al. (2023), Figueira et al. (2022) também utilizou a abordagem de jogos com regras oficiais das duas modalidades (3x3 e 5x5) porém não houveram efeitos significativos nos valores da frequência cardíaca. Apesar de existirem estudos utilizando as regras, tamanho e material oficial de basquete 3x3, foi possível notar nas pesquisas de Cabarkapa et al. (2023) e Figueira et al. (2022) que ainda há um confronto entre as respostas de intervenções com a FC equivalentes ao tamanho de quadra e regras.

Outra pesquisa que reforça o comentário superior, com 23 atletas do sexo seleção Polaca de voleibol feminino e basquete 3x3, o estudo de Czyżnielewska et al. (2023) analisou um teste de sprint adaptado de 24 metros - método tradicional de aplicação - para 14 metros para o basquetebol 3 contra 3 não obteve resultados relevantes a ponto de ter algo significativo no teste de sprint com  $2,49 \pm 0,13$  segundos de média e 4,9 na mudança rápida de direção, onde também.

Fundamentando o resultado de Czyżnielewska et al. (2023), Ibáñez et al. (2023) identificaram 28,17 cm no salto múltiplo, 2,53s no teste de habilidade de sprints repetidos - RSA e 12,25s no teste de agilidade sem bola e 12,96s com bola e concluíram que não existiu diferença significativa na equipe nos testes de RSA, agilidade e salto múltiplo com 12 jogadoras da equipe profissional de basquete feminino da Liga Espanhola Feminina entretanto, necessita de mais pesquisas/informações públicas acerca dos indicadores físicos de desempenho no basquetebol, principalmente no 3x3 (CZYŻNIELEWSKA et al., (2023; IBÁÑEZ et al., 2023).

Por último, Pérez-Ifrán et al. (2022) avaliou trinta e seis jovens jogadores de basquete 5x5 da série sub elite da Federação Uruguaia de Basquete (FUBB) analisando testes de aptidão física como mudança rápida de direção, habilidade de sprints repetidos e sprint de 15 metros, onde apresentou efeito moderado de acordo com o tamanho de efeito e a relação de Pearson. O tempo de COD variou entre  $5,99 \pm 0,36$  e  $6,75 \pm 0,59$ , o sprint de 15 metros entre  $2,55 \pm 0,15$  e  $2,72 \pm 0,25$  e RSA

entre  $6,01 \pm 0,22$  e  $6,5 \pm 0,55$  dos jogadores das categorias (Sub-15, Sub-17 e Sub-19). Pode-se notar a diferença entre os resultados de testes de sprints, de agilidade e de mudança de direção em ambas modalidades em uma simples comparação entre o basquete tradicional em Perez-Ifrán et al. (2022) e o 3x3 em Czyżnielewska et al. (2023) onde se encontrou milésimos de segundos de diferença.

Tendo em vista os resultados apresentados e discutidos é possível notar que são necessários mais estudos acerca do tema para comprovar os efeitos do quantitativo numérico de jogadores em quadra e reserva (s) e área de jogo nos indicadores físicos de performance no 3x3 e no 5x5, bem como ter maior confiabilidade nos resultados. Reforçando a ideia de Castagna et al. (2011), onde há resposta nos indicadores fisiológicos.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo buscou comparar o basquete 3x3 e o 5x5 relativo aos indicadores físicos de performance, encontrando suas diferenças. Levando em consideração os resultados dos achados obtidos nesta revisão, pode-se perceber que a frequência cardíaca obteve maiores porcentagens em jogos com quantitativo numérico reduzido, como no caso do 3x3. Entretanto, no que se diz respeito ao tempo dos sprints, habilidade de sprints repetidos (RSA) e mudança de direção (COD) foi possível notar que há uma pequena diferença, tendo o basquete tradicional com maiores valores em seus resultados.

Apesar de relevantes os resultados mostram uma resposta aguda ao basquete 3 contra 3 sendo necessário uma demanda crônica a fim de conseguir melhores resultados para aplicabilidade no treinamento desportivo como estratégia no desempenho físico dos jogadores de 5 contra 5. É importante ressaltar que estes trabalhos não retratam os fatores externos que influenciam, como os psicológicos, a fim de não alterar os dados acerca dos indicadores físicos e fisiológicos de performance. Portanto, faz-se necessário mais estudos que versem sob o 3x3 com a finalidade de dar maior confiabilidade nos dados encontrados para sua futura aplicação.

## REFERÊNCIAS

- ARÊAS NETO, N. T. et al. Estudo comparativo de variáveis bioperacionais entre atletas de desportos de diferentes demandas. Motriz: **Revista de Educação Física**, v. 16, p. 610-619, set 2010. DOI: 10.5016/1980-6574.2010v16n3p610.
- AREDE, J., POUREGHBALI, S., FREITAS, T., FERNANDES, J., SCHÖLLHORN, W. I., & LEITE, N. The Effect of Differential Repeated Sprint Training on Physical Performance in Female Basketball Players: A Pilot Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, 18(23), 12616. 2021. DOI: 10.3390/ijerph182312616.
- BERGAMO, V. R. **O perfil físico e técnico de atletas de basquetebol feminino: contribuições para identificação do talento esportivo múltiplo**. Tese de Doutorado - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2003.
- BRASIL, D. V. C.; RIBEIRO, A. N. e SCAGLIA, A. J.. O basquete 3x3 como facilitador para o desenvolvimento positivo de jovens. **Revista de Ciências del Deporte**, v. 15, n° 3, p. 187-196. Maio 2019. ISSN: 1885-7019.
- BREDT, S., TORRES, J., DINIZ, L., PRAÇA, G. M., ANDRADE, A., MORALES, J., ... CHAGAS, M. *Physical and physiological demands of basketball small-sided games: the influence of defensive and time pressures*. **Biology of Sport**. 2020. DOI 10.5114/biol sport.2020.93038.
- CABARKAPA, D., KRSMAN, D., CABARKAPA, D. V., PHILIPP, N. M., & FRY, A. C. *Physical and Performance Characteristics of 3× 3 Professional Male Basketball Players*. **Sports**, 11(1), 17. 2023. DOI: 10.3390/sports11010017.
- CASTAGNA, C., IMPELLIZZERI, F. M., CHAOUACHI, A., Ben Abdelkrim, N., & Manzi, V. Physiological responses to ball-drills in regional level male basketball players. **Journal of sports sciences**, 29(12), 1329-1336. 2011. DOI: 10.1080/02640414.2011.597418.
- CBB - CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE BASQUETE. **O Basquete**. 2020. Disponível em: <https://www.cbb.com.br/basquete>.
- CHAOUACHI, A., BRUGHELLI, M., CHAMARI, K., LEVIN, G.T, ABDELKRIM, N.B, LAURENCELLE, L. e CASTAGNA, C. *Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants in elite basketball players*. **The Journal of Strength & Conditioning Research** , 23 (5), pp.1570-1577. 2009. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181a4e7f0
- CZYŻNIELEWSKA, Z., YAGIN, F. H., GABRYŚ, T., & CEPICKA, L. *Change of Direction and Linear Speed Relation to Functional Ability and Joint Mobility in Polish Women's Volleyball and Basketball 3x3 National Teams*. **Research Square**. August, 2023. DOI: 10.21203/rs.3.rs-3225923/v1.
- DELETRAT, A., & KRAIEM, S. *Heart-Rate Responses by Playing Position during Ball Drills in Basketball*. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, 8(4), 410–418. 2013. DOI:10.1123/ij spp.8.4.410.

FIBA 3X3 . **Regras e Interpretações Oficiais de Basketball 3x3**. Abril 2020.

Disponível em:

<<https://www.cbb.com.br/arbitragem/12/2-regras-e-interpretacoes-do-basquete-3x3>>.

FIGUEIRA, B., MATEUS, N., ESTEVES, P., DADELIENĖ, R., & PAULASKAS, R. *Physiological responses and technical-tactical performance of youth basketball players: A brief comparison between 3x3 and 5x5 basketball*. **Journal of Sports Science & Medicine**, 21(2), 332. 2022. DOI: 10.52082/jssm.2022.332

IBÁÑEZ, S. J., PIÑAR, M. I., GARCÍA, D., & MANCHA-TRIGUERO, D. *Physical fitness as a predictor of performance during competition in professional women's basketball players*. **International journal of environmental research and public Health**, 20(2), 988. 2023. DOI: 10.3390/ijerph20020988

MARCELINO P.R., AOKI M.S., ARRUDA A.F.S. et al. *Does smallsided-games' court area influence metabolic, perceptual, and physical performance parameters of young elite basketball players?* **Biol Sport**, v.33 (1), p. 37-42, 2016; nov 2015. DOI: 10.5604/20831862.1180174.

MATZENBACHER, F., PASQUARELLI, B. N., RABELO, F. N., & STANGANELLI, L. C. R. Demanda fisiológica no futsal competitivo. Características físicas e fisiológicas de atletas profissionais. **Revista Andaluza de Medicina del Deporte**, 7(3), 122-131. 2014. DOI: 10.1016/S1888-7546(14)70074-7

GENTIL, D. A. S. et al. Avaliação da seleção brasileira feminina de basquete. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, p. 53-56, abril 2001. DOI: 10.1590/S1517-86922001000200002.

PEDRO, R. E ; MACHADO, F.A; NAKAMURA, F.Y. Efeito do número de jogadores sobre a demanda física e respostas fisiológicas durante jogos com campo reduzido em jogadores de futebol sub-15. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 28, p. 211-219, Apr-Jun 2014. DOI: 10.1590/1807-55092014000200211.

PÉREZ-IFRÁN, P., RIAL, M., BRINI, S., CALLEJA-GONZÁLEZ, J., DEL ROSSO, S., BOULLOSA, D., & BENÍTEZ-FLORES, S. *Change of direction performance and its physical determinants among young basketball male players*. **Journal of Human Kinetics**, 85(1), 23-34, dezembro, 2022. DOI: 10.2478/hukin-2022-0107

MONTALVÃO, V. H. de S. et al. *Efectos Del Entrenamiento En Partidos Reducidos Con Inferioridad Numérica En El Fútbol*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 1, p. 42-45, jan 2017. DOI:10.1590/1517-869220172301168311.

OLYMPICS. **História de: Basquete 3x3**. 2023. Disponível em: <https://olympics.com/pt/esportes/basquetebol-3x3/>