



Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física

Bacharelado



FATORES QUE INFLUENCIAM O ARREMESSO TIPO JUMP NO BASQUETEBOL

Raphael dos Anjos Solano*

Orientador: Marcelo de Castro Spada Ribeiro**

Resumo - O basquetebol é um esporte coletivo em que o arremesso se destaca como o gesto técnico mais importante para a obtenção de pontos, sendo a técnica do tipo *jump* amplamente utilizada por sua eficácia e proteção contra a marcação. **Objetivo:** Investigar os principais fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo *jump* no basquetebol. **Metodologia:** Caracteriza-se como uma pesquisa exploratória e bibliográfica, de natureza qualitativa, transversal e retrospectiva. A coleta de dados foi realizada no Portal de Periódicos da CAPES, utilizando os descritores *basketball*, *jump* e *throw*, com recorte temporal dos últimos 10 anos, e a análise final contou com 7 artigos interpretados por meio da análise de conteúdo. **Resultados:** A revisão da literatura demonstrou que a precisão do arremesso é multifatorial. Os aspectos físicos e biomecânicos incluem a altura e o ângulo de liberação da bola e a velocidade angular das articulações. Os fatores técnicos evidenciaram a importância de padrões de movimento refinados para o desempenho e prevenção de lesões, além de ajustes específicos como o "*dip*" para maior fluidez. Por fim, as variáveis psicológicas apontaram que a atenção visual, expressa pelo conceito de "*quiet eye*", está diretamente associada ao sucesso do acerto, sendo influenciada por estados de ansiedade, fadiga e pressão defensiva. **Conclusões:** Conclui-se que a eficácia no arremesso tipo *jump* depende da interação integrada entre o domínio técnico-biomecânico e o controle cognitivo e emocional do atleta, ressaltando a necessidade de treinamentos específicos e multidisciplinares.

Palavras chaves: Arremesso, Basquetebol, Biomecânica, Jump shot

Abstract - Basketball is a team sport in which shooting stands out as the most important technical gesture for scoring points, with the jump shot technique being widely used due to its effectiveness and protection against defensive players. **Objective:** To investigate the main factors that influence the accuracy of the jump shot in basketball. **Method:** This study is characterized as exploratory and bibliographic research, qualitative, cross-sectional, and retrospective in nature. Data collection was conducted on the CAPES Journals Portal, using the descriptors *basketball*, *jump*, and *throw*, with a time frame of the last 10 years. The final analysis included 7 articles interpreted through content analysis. **Results:** The literature review demonstrated that shooting accuracy is multifactorial. Physical and biomechanical aspects include the release height and angle of the ball, as well as the angular velocity of the joints. Technical factors highlighted the importance of refined movement patterns for performance and injury prevention, in addition to specific adjustments like the "*dip*" for greater fluidity. Finally, psychological variables pointed out that visual attention, expressed by the "*quiet eye*" concept, is directly associated with shooting success, being influenced by states of anxiety, fatigue, and defensive pressure. **Conclusions:** It is concluded that effectiveness in the jump shot depends on the integrated interaction between technical-biomechanical mastery and the athlete's cognitive and emotional control, highlighting the need for specific and multidisciplinary training. **Key words:** Throw, Basketball, Biomechanics, Jump shot

Submissão: 25/05/2026

Aprovação: 16/06/2026

* Discente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

** Docente do curso de Bacharelado em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

1 INTRODUÇÃO

O basquetebol é um esporte coletivo que exige grande precisão e agilidade em seus fundamentos. Em relação a esses fundamentos, o arremesso se destaca como o gesto técnico mais importante da modalidade, pois é por meio dele que se obtêm os pontos durante a partida (DAIUTO, 1971). Entre as técnicas de arremesso (gancho, uma mão, bandeja etc.), destaca-se o arremesso de jump por proporcionar vantagens como: proteção contra a marcação, alto ponto de lançamento da bola, rápida execução, precisão e consistência (OKAZAKI, 2004; KNUDSON, 1996; DAIUTO, 1971). Desta forma, esta técnica de arremesso tem demonstrado ser a mais eficaz (ELLIOTT, 1992; MARQUES, 1980) e utilizada pelos jogadores, independentemente de sua função (armadores, alas ou pivôs) (OKAZAKI et al, 2004).

A precisão no arremesso não apenas define o desempenho individual dos jogadores, mas também pode determinar o resultado de uma partida. A execução precisa de um arremesso é resultado da interação entre técnica, condições físicas, fatores psicológicos e variáveis situacionais, como pressão de jogo ou interferências externas (LUO; CAO; LI, 2025; LU; LI, 2022). Dessa forma, compreender os elementos que influenciam a precisão do arremesso tipo jump torna-se essencial para o aprimoramento do desempenho individual e coletivo no basquetebol.

Nesse contexto, o presente estudo delimita-se à análise dos elementos associados à precisão do arremesso tipo jump em atletas adultos de basquetebol, buscando responder ao seguinte problema de pesquisa: quais são os principais fatores que influenciam a precisão do atleta adulto durante o arremesso tipo jump no basquetebol?

O objetivo geral deste trabalho é investigar os principais fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump no basquetebol. Como objetivos específicos, busca-se investigar os fatores físicos, técnicos, socioafetivos e demais variáveis que influenciam a precisão do arremesso tipo jump no basquetebol.

A escolha do tema justifica-se pela afinidade e interesse pelo esporte basquetebol, além da busca por um maior entendimento acerca dos elementos técnicos envolvidos na performance dos atletas. O arremesso tipo jump é um dos movimentos mais simbólicos e decisivos da modalidade, tornando sua análise relevante tanto para atletas quanto para treinadores e profissionais da área da Educação Física. Além disso, a pesquisa pretende contribuir para o conhecimento científico sobre o desempenho esportivo, auxiliando no desenvolvimento de estratégias de treinamento que possam melhorar o rendimento individual e coletivo dos jogadores.

O basquetebol apresenta crescimento significativo em popularidade no Brasil e no mundo. Dados apontam que mais de 610 milhões de pessoas praticam basquetebol regularmente em nível global, enquanto o Brasil possui cerca de 58 milhões de fãs da modalidade (FIBA, 2024; IBOPE Repucom, 2022). Nesse cenário, a precisão no arremesso, especialmente no tipo jump, assume papel fundamental no desempenho em partidas de basquetebol (COLEMAN; RAY, 1976). Assim, compreender os fatores que interferem na eficácia desse fundamento pode contribuir diretamente para a

evolução técnica dos atletas, melhora das estatísticas individuais e otimização do rendimento dentro de quadra.

Do ponto de vista científico, este estudo também possui relevância por abordar a técnica de arremesso como resultado da interação entre múltiplos fatores que, quando compreendidos e desenvolvidos adequadamente, podem favorecer a otimização do desempenho esportivo. Dessa maneira, espera-se que a presente pesquisa contribua para futuras discussões e investigações relacionadas ao treinamento técnico e ao desenvolvimento da performance no basquetebol.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História do basquetebol

Em 1891, em Massachussets nos Estados Unidos foi criado o basquetebol por James Naismith. O esporte foi criado em razão dos longos períodos de inverno, pois não se conseguia praticar esportes ao ar livre nesse período. Então foi se pensado um esporte que pudesse ser praticado no ginásio e que não fosse a ginástica que na época era a única modalidade praticada no ginásio. (NAISMITH, 2022).

James fez um esforço definitivo e chegou as seguintes conclusões quanto às características que o jogo deveria representar: 1ª. Ser um esporte para vários jogadores; 2ª. ser adaptável a qualquer espaço; 3ª. Servir como exercício completo; 4ª. Ser fácil de aprender e não-violento; 5ª. Lograr interesse geral, pelo grau de dificuldade. Naismith começou a fazer comparações entre o que pretendia e os esportes existentes. Não poderia faltar a bola, e teria de ser uma bola grande. Suas deduções levaram a conclusão de que uma bola grande estaria sendo evitado o jogo com raquetes, e essa não poderia ser uma bola oval, igual à do rúgbi. (DUARTE, 2003, Pg. 73)

Após a concretização da ideia, o próximo desafio de James Naismith era encontrar um alvo para o qual os jogadores lançariam a bola. Inicialmente, pensou-se em colocá-lo no chão, mas essa abordagem se assemelhava a esportes já existentes, como o futebol e o hóquei. A solução foi posicionar um cesto de pêssegos a 3,05 metros de altura, aproveitando a estrutura da pista elevada do ginásio, o que tornou o arremesso o principal fundamento do jogo (BLACK FIVES FOUNDATION, 2022; THE SOLE STORY, 2023).

2.2 Fundamentos

O basquetebol é um esporte coletivo que exige do atleta a aquisição e o domínio de habilidades técnicas específicas, que são indispensáveis para o desempenho individual e coletivo durante as partidas. Esses elementos são denominados fundamentos técnicos, e sua prática está diretamente relacionada à qualidade das ações ofensivas e defensivas da equipe (PAES, MONTAGNER & FERREIRA, 2009).

De acordo com Ferreira e De Rose Júnior (2003), os fundamentos técnicos do basquetebol constituem a base sobre a qual se desenvolve a prática do jogo, sendo imprescindíveis para a formação de jogadores em todos os níveis. Entre os principais fundamentos estão o drible, o passe, o arremesso, o rebote e os aspectos defensivos.

O drible é descrito como a ação de impulsionar a bola ao solo com uma das mãos de forma contínua, permitindo ao jogador movimentar-se com a posse da bola sem cometer infrações (FERREIRA, 2010). Conforme Moreira e Fonseca (2009), o drible é utilizado para criar espaços, ultrapassar adversários e manter o controle da bola, sendo classificado em diferentes tipos, como o drible de proteção e o drible de velocidade.

O passe, por sua vez, é essencial para a manutenção da posse de bola e para o desenvolvimento das jogadas coletivas, sendo considerado um dos fundamentos mais importantes no jogo coletivo (TENROLLER, 2004). Ferreira e De Rose Júnior (2003) explicam que o passe pode ser realizado de várias formas — como o passe de peito, o passe picado e o passe por cima da cabeça —, e sua escolha deve considerar a distância, a marcação e a posição dos jogadores em quadra.

Outro fundamento de grande relevância no basquetebol é o arremesso, cuja principal finalidade é a conversão de pontos, sendo considerado um dos gestos técnicos mais determinantes para o desempenho ofensivo da equipe (DA COSTA, 2010). De acordo com Reis (2005), existem diferentes tipos de arremesso, como a bandeja, o arremesso em suspensão[†] e o arremesso de longa distância (três pontos), cuja eficácia está relacionada à técnica individual e à tomada de decisão em jogo.

O rebote é uma ação que ocorre após um arremesso malsucedido, sendo dividido em rebote ofensivo, quando a equipe que atacava recupera a bola, e rebote defensivo, quando a equipe que defendia obtém a posse (PAES; BALBINO, 2005). Reis (2005) destaca que o rebote é uma habilidade que exige posicionamento adequado, impulsão e leitura de jogo.

Por fim, a defesa compreende um conjunto de ações que visam dificultar ou impedir a progressão da equipe adversária (DA COSTA, 2010). Os sistemas de defesa podem de acordo com suas características, serem classificados em: individual, zona, pressão, misto e combinado (FERREIRA; DE ROSE JUNIOR, 2003).

Dessa forma, o ensino e o treinamento sistemático desses fundamentos são indispensáveis para a formação técnica dos atletas e para o bom desempenho da equipe como um todo. O aprimoramento constante dessas habilidades permite a construção de um jogo mais coeso, eficiente e competitivo (REIS, 2005).

Dentre os fundamentos apresentados, o arremesso é o fundamento técnico mais importante no basquetebol (COLEMAN e RAY, 1976), pois é através dele que pontuamos no jogo (DAIUTO, 1971). Sendo necessário o seu aprofundamento.

2.3 Arremesso

O arremesso é considerado o fundamento mais importante no basquetebol, sendo responsável pela conversão de pontos e, conseqüentemente, pelo desempenho da equipe (FERREIRA; JOÃO, 2009). Segundo Button et al. (2003), o arremesso envolve uma sequência complexa de movimentos que requerem precisão,

[†] O tipo de arremesso citado pode ter diferentes nomenclaturas (arremesso tipo jump, arremesso em suspensão) mas se referindo ao mesmo fundamento.

coordenação e força. A técnica de arremesso pode ser dividida em diferentes tipos, cada um com características específicas que influenciam sua execução e eficácia.

2.3.1 Arremesso parado

O arremesso parado é realizado quando o jogador está em posição fixa, sem deslocamento, geralmente após receber um passe ou em situações de lance livre (DA COSTA, 2010).

A posição inicial do corpo é fundamental para a estabilidade do movimento. O alinhamento adequado das articulações do ombro, cotovelo e punho, juntamente com o posicionamento correto dos pés, contribui para a eficiência do arremesso. Além disso, a manutenção da bola próxima ao corpo permite melhores alavancas para o lançamento, aumentando a amplitude das articulações responsáveis pela geração de impulso (OKAZAKI & RODACKI, 2005).

2.3.2 Bandeja

A bandeja é um arremesso realizado próximo ao aro, geralmente em movimento, onde o jogador utiliza uma das mãos para lançar a bola em direção à cesta (DA COSTA, 2010).

A execução da bandeja requer equilíbrio, controle da bola e uso adequado do corpo para proteção contra a defesa adversária. A escolha do lado de arremesso, o controle da bola e o uso do corpo para proteção são aspectos essenciais para a realização eficaz da bandeja (BARCELLOS, 2024).

2.3.3 Arremesso tipo jump

O arremesso tipo jump é caracterizado pelo salto do jogador durante a execução do arremesso, permitindo maior altura e, conseqüentemente, maior ângulo de lançamento da bola (PAES; BALBINO, 2005).

Essa técnica é amplamente utilizada devido à sua eficácia, independentemente da função desempenhada pelo jogador. A biomecânica do arremesso tipo jump envolve uma sequência de movimentos coordenados entre as articulações do ombro, cotovelo e punho, com o objetivo de otimizar a geração de impulso para o lançamento da bola (OKAZAKI et al., 2005).

2.3.3.1 A mecânica do arremesso tipo jump

A mecânica do arremesso tipo jump envolve uma sequência de movimentos coordenados entre os membros inferiores e superiores (FERREIRA; JOÃO, 2009).

A fase de preparação é crucial para a estabilidade do movimento, com o cotovelo e punho semiflexionados e a bola próxima ao corpo. Durante a fase de propulsão, ocorre a extensão das articulações do quadril, joelho e tornozelo, seguida pela extensão do cotovelo e flexão do punho no momento do lançamento. A coordenação entre essas articulações é essencial para otimizar a geração de impulso e a precisão do arremesso. (OKAZAKI et al., 2005).

2.3.3.2 Fatores que influenciam no arremesso tipo jump

Diversos fatores podem influenciar a eficácia do arremesso no basquetebol.

O alinhamento adequado das articulações, a amplitude de movimento e a sequência de ação dos segmentos corporais são determinantes para o sucesso do arremesso. Além disso, fatores como a distância da cesta, a presença de um marcador e a pressão do tempo também podem afetar a performance do arremessador (OKAZAKI et al., 2005).

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória e bibliográfica, com o objetivo de investigar os principais fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump no basquetebol. A pesquisa exploratória foi escolhida por permitir maior familiaridade com o tema e possibilitar a formulação de hipóteses mais consistentes. Segundo Gil (2008), esse tipo de pesquisa é utilizado quando o tema ainda é pouco estudado, proporcionando um melhor entendimento do fenômeno em questão.

A pesquisa bibliográfica foi desenvolvida a partir da análise de livros, artigos científicos e trabalhos acadêmicos disponíveis em bases de dados do Scielo, Google Acadêmico e ResearchGate, Portal de Periódicos CAPES, além de publicações da FIBA (Federação Internacional de Basquetebol) e revistas especializadas em Educação Física e Biomecânica.

Essa abordagem possibilitou reunir e discutir diferentes perspectivas sobre os aspectos técnicos, físicos e psicológicos relacionados à precisão do arremesso tipo jump, contribuindo para uma compreensão ampla e fundamentada do objeto de estudo.

3.1 Linha e tipo de pesquisa

A linha de pesquisa enquadra-se na área de Ciências do Esporte, com ênfase em Treinamento Esportivo e Desempenho Motor.

Quanto ao tipo, trata-se de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e exploratória, conforme a classificação de Gil (2008). Essa escolha se justifica pelo interesse em analisar e interpretar estudos já existentes sobre o tema, sem a realização de experimentos ou coleta de dados em campo.

O estudo é transversal e retrospectivo, com enfoque fenomenológico, pois se baseia em análises e resultados já publicados por outros autores, buscando compreender o fenômeno a partir de dados previamente coletados e consolidados.

3.2 Sujeitos e amostra

A amostra deste estudo foi composta por atletas da categoria adulta, do sexo masculino e feminino, que atuam no basquetebol. Essa delimitação busca selecionar uma faixa etária em que os atletas já possuem maturação física e técnica

consolidadas, permitindo análises mais precisas sobre os fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump.

A pesquisa se baseou em estudos nacionais e internacionais que abordam o desempenho de atletas adultos em diferentes contextos, possibilitando uma comparação ampla entre diferentes realidades esportivas.

Assim, a amostra considerada nesse projeto refere-se aos estudos e evidências científicas existentes sobre o tema, garantindo sustentação teórica e contribuindo para o refinamento da proposta de pesquisa que será desenvolvida.

3.3 Procedimentos, técnicas e instrumentos

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão literária, onde foi analisado, avaliado e integrado artigos publicados dos últimos 10 anos até o momento da coleta de dados.

A coleta de dados foi realizada entre fevereiro de 2026 e abril de 2026, por meio de pesquisas no Portal de Periódicos da CAPES. Os descritores utilizados foram: basketball, jump e throw.

3.4 Forma de análise dos dados

A análise dos dados foi conduzida por meio do método de análise de conteúdo. Esse método permite examinar e interpretar criticamente as informações obtidas a partir das fontes bibliográficas, buscando identificar padrões, temas recorrentes e categorias de significado relacionadas ao objeto de estudo.

Os dados foram organizados de forma descritiva e interpretativa, agrupando-se as informações de acordo com os fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump no basquetebol. A partir disso, realizou-se a discussão das principais convergências e divergências encontradas entre os estudos analisados, de modo que foi selecionado os textos que melhor se relacionam com o tema.

O foco dessa pesquisa está na interpretação qualitativa das informações extraídas das produções científicas selecionadas, contribuindo para a compreensão e análise teórica dos fatores que interferem no desempenho dos atletas adultos durante o arremesso tipo jump.

4 RESULTADOS

A busca dos artigos foi realizada no Portal de Periódicos da CAPES, no dia 02 de março de 2026, utilizando os descritores “basketball”, “jump” e “throw”. Inicialmente, foram encontrados 108 artigos, sendo reduzidos para 85 após a aplicação do recorte temporal estabelecido para a pesquisa. Em seguida, foi realizada a leitura dos títulos, resultando na seleção de 16 estudos potencialmente relevantes para o tema. Posteriormente, após a análise dos resumos, permaneceram 7 artigos que apresentavam relação direta com os fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump shot no basquetebol. Após a leitura na íntegra, os mesmos 7 estudos foram mantidos para compor a análise final desta pesquisa, por abordarem aspectos biomecânicos, cinemáticos, visuais e técnicos relacionados ao desempenho do arremesso. Ressalta-se ainda que os artigos selecionados em língua estrangeira

foram traduzidos com o auxílio do Google Tradutor para facilitar a análise e interpretação dos dados.

Autor/ano	Título	Objetivo Geral	Metodologia	Conclusão
André Caseiro, Cíntia França, Ana Faro, Beatriz Branquinho gomes - 2023	Análise cinemática do arremesso de basquetebol com o aumento da distância de arremesso: comparação entre jogadores experientes e não experientes	Este estudo teve como objetivo identificar as alterações nas variáveis cinemáticas do arremesso de basquetebol com o aumento da distância de arremesso realizado por jogadores com diferentes níveis de habilidade.	Dezessete indivíduos do sexo masculino, divididos em jogadores experientes (N = 9) e não experientes (N = 8), realizaram três arremessos em suspensão com sucesso a partir da linha de lance livre (4,23 m) e da linha de três pontos (6,75 m). Todas as tentativas foram registradas em 120 Hz com câmera perpendicular ao plano sagital e as variáveis cinemáticas foram calculadas por meio do software Tracker.	Este estudo mostrou diferenças cinemáticas entre jogadores experientes e não experientes em ambas as distâncias de arremesso. Os resultados mostram que, para um jogador com pouca habilidade que deseja melhorar sua técnica de arremesso, a melhoria cinemática mais significativa para o sucesso do arremesso é aumentar a altura do lançamento da bola. Aumentar a altura do lançamento da bola não significa apenas saltar mais alto, mas aproveitar a altura alcançada no salto, lançando a bola próximo à altura máxima do salto. O aumento do ângulo de lançamento da bola também será um ajuste crítico no chute dos jogadores não experientes. O maior ângulo de lançamento se traduzirá em um maior ângulo de entrada da bola na cesta.
Luke S. J. Penner - 2021	Mecânica do arremesso: o “mergulho” aumenta a precisão dos arremessadores	O presente estudo avaliou a mecânica do arremesso de basquetebol para determinar se o “mergulho” aumentou ou não a precisão do	Um desenho misto foi usado para o presente estudo com jogadores de elite do ensino médio e universitários, todos realizando arremessos com e sem “mergulho” em quatro distâncias: a última marca de	Os resultados do presente estudo indicaram que o “mergulho” levou a um aumento de aproximadamente 7-9% na precisão do arremesso tanto para arremessadores do ensino médio quanto para arremessadores

	de elite do basquetebol	arremesso. Permaneceu um debate entre treinadores que acreditavam que “mergulhar” era muito lento e treinadores que acreditavam que “mergulhar” aumentava a precisão.	hash antes da linha de lance livre (3,125 m), o comprimento de uma marca de hash imaginária além da linha de lance livre (4,925 m), o topo do círculo de lance livre (6,025 m) e a linha de três pontos (6,750 m). Essas distâncias são melhor emuladas onde a maioria dos arremessos foi tentada em um jogo. Trinta e seis atletas completaram o estudo, e a precisão e a qualidade do arremesso foram medidas usando a escala de seis pontos de Hardy-Parfitt.	universitários, sugerindo que os treinadores deveriam começar a ensinar o “mergulho” no movimento de arremesso de um jogador para melhorar os resultados de pontuação.
Nadja Podmenik, Matej Supej, Milan Čoh, e Frane Erculj – 2017	O efeito do campo de tiro na dinâmica dos membros e velocidades angulares do tiro de basquetebol	O objetivo da nossa pesquisa foi descrever as velocidades angulares articulares de jovens jogadores de basquetebol (Sub-16) durante a execução de arremessos e descobrir qual foi o efeito do aumento do alcance de arremesso nessas velocidades.	Nossa amostra incluiu 14 jogadores que desempenhavam a função de guardas. A idade média ($\pm$ DP) foi de 15,43 $\pm$ 0,51 anos. A análise contemplou 370 arremessos de campo, os quais foram realizados a partir de três diferentes distâncias (3,75 m, 5,25 m e 6,75 m) perpendiculares ao tabuleiro do aro. As medições foram realizadas utilizando um traje inercial Xsens MVN.	Os resultados mostraram que a velocidade angular máxima na articulação do ombro e cotovelo tornou-se maior com o aumento do alcance de tiro. No arremesso da menor distância, os segmentos foram integrados ao movimento do braço que arremessa de acordo com o princípio proximal distal. As sequências temporais das velocidades máximas nas pernas foram preservadas nos arremessos de todas as três distâncias.

Varvara Botsi; Dimitrios I. Bourdas; Antonios K. Travlos; Panteleimon Bakirtzoglou; Dimitrios C. Gofas; Ioannis E. Ktistakis; Emmanouil Zacharakis – 2024	Análise comparativa da cinemática do arremesso de 2 pontos e do lance livre em jogadores de basquetebol masculino sub-18 de alto e baixo nível	Este estudo examinou a influência do nível de competição e da posição do jogador na precisão do arremesso e nos parâmetros cinemáticos em jogadores de basquetebol masculino sub-18, com foco em arremessos de dois pontos e lances livres.	Trinta e oito participantes de nível superior (grupo HL) e quarenta e um de nível inferior (grupo LL), categorizados em subgrupos de guarda, atacante e centro, completaram um teste de arremesso de basquetebol de dois pontos, seguido por um teste de arremesso de lance livre após um intervalo de 30 minutos. Esses testes foram administrados usando uma abordagem cruzada e contrabalançada com o método do quadrado latino para garantir uma randomização eficaz.	Estas descobertas enfatizam o potencial de exercícios direcionados para melhorar RTs, EAs e SSRs, especialmente em jogadores de LL. Os treinadores podem aplicar esses insights para melhorar a mecânica e a consistência do arremesso, elevando assim o desempenho de jovens atletas de basquetebol. Pesquisas futuras devem investigar o impacto da fadiga e da pressão defensiva nos parâmetros de tiro em diversos contextos competitivos
Apurva Mathankar; Akanksha Saini - 2021	Análise do padrão de movimento de bandeja, arremesso e lance livre no basquetebol	Assim, o objetivo deste artigo é discutir os movimentos do arremesso de bandeja, lance livre e arremesso em suspensão na perspectiva da prevenção de lesões para ajudar fisioterapeutas e profissionais de força e condicionamento a desenvolver programas de prevenção de	Esta revisão explica detalhadamente a análise do padrão de movimento desses movimentos específicos do basquetebol, o que pode ajudar o fisioterapeuta a planejar estratégias de prevenção de lesões para seus atletas.	Concluindo, as regras do jogo em constante evolução levam a altas demandas físicas e fisiológicas. Os jogadores de basquetebol devem ser treinados de forma biomecanicamente correta para prevenir e minimizar lesões. Compreender a análise do movimento de vários arremessos ajudará os treinadores a melhorar os programas de treinamento e a serem mais específicos do esporte.

		lesões específicos para o esporte.		
Helder Oliveira; Rafael Bagatin; Maickel B. Padilha; Pedro Grenha; Filipe Casanova; Fernando Tavares - 2017	Comportamento da procura visual no Basquetebol: Análise e comparação do lançamento livre e do lançamento em suspensão	O objetivo do estudo foi analisar e comparar o comportamento de procura visual do jogador de basquetebol no lançamento livre e lançamento em suspensão.	o. A amostra foi constituída por 14 jogadores da categoria sub18 do Campeonato Português de Basquetebol. Os jogadores realizaram 10 lançamentos em cada uma das tarefas propostas. O comportamento da procura visual foi registado e analisado pelo dispositivo eye tracker Tobii Pro Glasses 2	Os resultados obtidos permitem concluir que o jogador utiliza diferentes estratégias perceptivas visuais quando realiza um lançamento livre ou quando faz um lançamento em suspensão após recepção de passe
Matic Sirnik, Frane Erčulj e Jernej Rošker – 2022	Pesquisa da atenção visual no arremesso de basquetebol: uma revisão sistemática com meta-análise	O objetivo deste artigo foi, portanto, revisar sistematicamente a literatura para apresentar como a atenção visual e o olho tranquilo contribuem para o desempenho do tiro e como são afetados pela ansiedade, treinamento, pressão defensiva e fadiga.	Os 26 artigos selecionados foram divididos em duas categorias; a primeira categoria incluiu estudos que examinaram a atenção visual durante lances livres, e a segunda categoria incluiu estudos que examinaram arremessos. Além disso, realizamos uma comparação meta-analítica para determinar se a duração do olho quieto difere em relação às restrições temporais.	Os resultados mostram que tanto para arremessos com ou sem defesa quanto para lances livres, uma maior duração do olhar quieto e um menor número de fixações do olhar estão associados a um melhor desempenho. Para um tiro bem-sucedido, a fase de olho quieto deve ocorrer no momento certo, o que provavelmente se deve à latência da reação visuomotora antes da extensão do cotovelo. Além disso, a melhoria no desempenho do tiro pode ser alcançada através do treinamento ocular silencioso ou do treinamento tradicional.

5 DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados permite compreender que o desempenho no arremesso no basquetebol é resultado da interação entre fatores físicos, técnicos e socioafetivos/psicológicos, os quais influenciam diretamente a precisão e a eficiência do gesto motor.

Os estudos de Caseiro et al. (2023), Penner (2021) e Podmenik et al. (2017) evidenciam que os aspectos físicos e biomecânicos são determinantes para a execução eficaz do arremesso. Nesse sentido, Caseiro et al. (2023) demonstram que variáveis cinemáticas, como altura e ângulo de liberação da bola, sofrem alterações conforme a distância do arremesso, sendo fundamentais para o sucesso da execução, especialmente em atletas menos experientes.

Corroborando esses achados, Podmenik et al. (2017) verificou que o aumento da distância do arremesso exige maior velocidade angular das articulações, principalmente ombro e cotovelo, indicando uma adaptação física do movimento para gerar maior força e alcance. Além disso, o autor destaca a importância da participação dos membros inferiores, reforçando que o arremesso depende de uma ação integrada do corpo.

Penner (2021) acrescenta que ajustes mecânicos específicos, como o “dip”, contribuem para a melhoria da precisão do arremesso, ao tornar o movimento mais fluido e coordenado. Assim, observa-se que os fatores físicos envolvem não apenas a produção de força, mas também coordenação, tempo e eficiência biomecânica.

No que se refere aos fatores técnicos, os estudos analisados demonstram que a qualidade da execução do gesto motor é essencial para o desempenho no arremesso. Botsi et al. (2024) evidenciam que atletas de maior nível competitivo apresentam melhor desempenho em variáveis como tempo de liberação, ângulo de entrada da bola e taxa de acerto, indicando que a técnica refinada é um diferencial importante.

Mathankar e Saini (2021) destacam a importância da correta execução dos padrões de movimento, enfatizando que a técnica adequada não apenas melhora o desempenho, mas também contribui para a prevenção de lesões. Esse achado reforça a necessidade de um ensino estruturado dos fundamentos do arremesso.

Além disso, Penner (2021) demonstra que o “dip” representa um ajuste técnico capaz de aumentar significativamente a precisão do arremesso. De forma complementar, Caseiro et al. (2023) apontam que ajustes no ângulo e na altura de liberação da bola são determinantes para o sucesso, especialmente em diferentes distâncias.

Dessa forma, os resultados sugerem que o domínio técnico do arremesso envolve não apenas a repetição do movimento, mas a aplicação de ajustes específicos que tornam a execução mais eficiente e consistente.

Os fatores psicológicos também se mostram fundamentais para o desempenho no arremesso. Oliveira et al. (2017) evidenciam que os jogadores utilizam diferentes estratégias de procura visual dependendo do tipo de arremesso, demonstrando a influência da percepção e da atenção na execução do gesto.

Complementando essa análise, Sirnik, Erčulj e Rošker (s.d.) destacam que a atenção visual, especialmente o conceito de “quiet eye”, está diretamente relacionada ao desempenho no arremesso. Os autores apontam que maior duração do foco visual e menor número de fixações estão associados a melhores índices de acerto.

Além disso, fatores como ansiedade, fadiga e pressão defensiva podem interferir na atenção visual e, conseqüentemente, no desempenho do atleta, evidenciando que o sucesso no arremesso também depende do controle emocional e da capacidade de concentração.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a precisão do arremesso tipo jump é influenciada pela relação entre fatores biomecânicos, técnicos e psicológicos. Os estudos analisados demonstraram que variáveis como altura e ângulo de liberação da bola, velocidade angular das articulações, coordenação dos movimentos e execução técnica adequada possuem relação direta com a eficiência do arremesso.

Além dos aspectos físicos e técnicos, fatores psicológicos como atenção visual, concentração, fadiga, ansiedade e pressão defensiva também apresentam influência significativa no desempenho dos atletas durante a execução do gesto motor. Os resultados ainda evidenciaram que ajustes técnicos específicos, como o “dip”, podem contribuir para o aumento da precisão e consistência do arremesso.

Dessa forma, o presente estudo atingiu seu objetivo ao identificar os principais fatores que influenciam a precisão do arremesso tipo jump no basquetebol, reforçando a importância de treinamentos específicos, da análise biomecânica e do desenvolvimento técnico para a melhora do desempenho esportivo dos atletas.

REFERÊNCIAS

BARCELLOS, Stéfano. *Bandeja no Basquetebol: Dicas e Técnicas Essenciais*.

Saber Tecnologias, 2024. Disponível em:

<https://sabertecnologias.com.br/artigo/bandeja-no-basquetebol>. Acesso em: 30 abr. 2025.

BLACK FIVES FOUNDATION. *Why is the basket 10 feet high?* 2022. Disponível em:

<https://www.blackfives.org/why-is-the-basket-10-feet-high>. Acesso em: 7 maio 2025.

BUTTON, C.; DAVIDS, K.; COLEMAN, S. G.; WILLIAMS, A. M. *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*. Routledge, 2003.

BUTTON, C.; MACLEOD, M.; SANDERS, R.; COLEMAN, S. Examining movement variability in the basketball free-throw action at different skill levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 74, n. 3, p. 257–269, 2003.

COLEMAN, B.; RAY, P. *Basquetebol*. São Paulo-SP: Publicações Europa-América, 1976.

DA COSTA, Luiz Eduardo. *Fundamentos do basquetebol: técnica, tática e preparação física*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

DAIUTO, M. *Basquetebol: Metodologia de Ensino*. São Paulo (SP): Editora Iglu, 1971.

DUARTE, Orlando. *História dos Esportes*. 3. ed. São Paulo: Senac, 2003.

ELLIOTT, B.C. A Kinematic Comparison of the Male and Female Two-Point and Three-Point Jump Shots in Basketball. *The Australian Journal of Science and Medicine*, v. 24, n. 4, p. 111-118, 1992.

FERREIRA, A. Fundamentos do basquetebol com ênfase no jump. *Revista Mineira de Educação Física*, 18(1), 45-52, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revminef/article/download/10083/5557/44456>. Acesso em: 7 maio 2025.

FERREIRA, A. E.; DE ROSE JÚNIOR, D. *Basquetebol: técnicas e táticas: uma abordagem didático-pedagógica*. São Paulo: E.P.U, 2003.

FERREIRA, A. P.; JOÃO, P. V. Fundamentos do basquetebol: uma análise técnico-tática do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, v. 9, n. 1, p. 128-139, 2009.

FIBA. *World Basketball Day: Fiba celebra mais de 610 milhões de jogadores de basquetebol no mundo*. 2024. Disponível em: <https://www.fiba.basketball/en/news/fiba-celebrates-more-than-610-million-players-globally-on-second-edition-of-wbd>. Acesso em: 29 set. 2025.

GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

IBOPE REPUCOM. *Volume de fãs de basquetebol triplica entre brasileiros conectados na última década*. São Paulo: IBOPE Repucom, 1 set. 2022. Disponível em: <https://www.iboperepucom.com.br/noticias/volume-de-fas-de-basquetebol-triplica-entre-brasileiros-conectados>. Acesso em: 29 set. 2025.

KNUDSON, D. Biomechanics of the Basketball Jump Shot – Six Key Points. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, v. 64, p. 67-73, 1993.

LU, YunFei; LI, WenHao. Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy. *Mobile Information Systems*, 15 jun. 2022.

Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/361346874_Psychological_Factors_in_Training_of_Basketball_Players_to_Improve_Their_Shooting_Accuracy. Acesso em: 29 set. 2025.

LUO, Yuanyuan; CAO, Yingying; LI, Shuairan et al. Effects of physiological fatigue on basketball shooting performance: the moderating role of attentional focus. *Frontiers in Psychology*, 2025. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1593182/full>. Acesso em: 29 set. 2025.

MOREIRA, M. Á. P.; FONSECA, C. R. S. *Basquetebol: aspectos pedagógicos e técnicos*. São Paulo: Ática, 2009.

MARQUES W. Caderno Técnico Didático de Basquetebol. Brasília (DF): Ministério da Educação e Cultura, 1980.

NAISMITH, James. *History of Basketball*. Naismith Foundation, 2025. Disponível em: <https://naismithfoundation.org/history-of-basketball>. Acesso em: 08 set. 2025.

OKAZAKI, V. H. A.; RODACKI, A. L. F. Biomecânica do arremesso de jump no basquetebol. *EFDeportes*, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd105/biomecanica-do-arremesso-de-jump-no-basquetebol.htm>. Acesso em: 30 abr. 2025.

OKAZAKI, V.H.A.; RODACKI, A.L.F. Changes in Basketball Shooting Coordination in Children Performing With Different Balls. *Fédération Internationale D'éducation Physique*, v. 75, n. 2, p. 368-371, 2005.

PAES, R. R.; MONTAGNER, P. C.; FERREIRA, H. B. *Pedagogia do esporte: iniciação e treinamento em basquetebol*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2009.

PAES, Roberto Rodrigues; BALBINO, Hamilton Luiz. *Pedagogia do esporte: basquetebol*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
REIS, V. Os fundamentos técnicos do basquetebol. *EFDeportes.com, Revista Digital*, n. 183, 2005. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd183/os-fundamentos-tecnicos-do-basquetebol.htm>. Acesso em: 30 abr. 2025.

TENROLLER, C. M. *Futsal: fundamentos e prática*. 2. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2004.

THE SOLE STORY. *Basketball Hoop Height: Why 10 feet?* 2023. Disponível em: <https://thesolestory.com/en/pages/inspiration/basketball-hoop-height>. Acesso em: 7 maio 2025.



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES E
HUMANIDADES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos 16 dias do mês de junho de 2026, em sessão pública na sala 309 do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos seguintes professores:

Orientador(a): MARCELO SPADA RIBEIRO

Parecerista: MARCELO DE SOUSA E SILVA

Parecerista: MARCOS PAULO DA SILVA COSTA

O(a) aluno(a): **RAPHAEL DOS ANJOS SOLANO**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

Fatores que influenciam o arremesso tipo jump no basquete

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): Marcelo Spada Ribeiro

Parecerista: Marcelo de Sousa e Silva

Parecerista: Marcos Paulo da Silva Costa



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
PRO-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Av. Universitária, 1069 • Setor Universitário
Caixa Postal 88 • CEP 74605-010
Goiânia • Goiás • Brasil
Fone: (62) 3946 1021 | Fax: (62) 3946 1397
www.pucgoias.edu.br | prograd@pucgoias.edu.br

ANEXO 1

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO ACADÊMICA

Eu, **RAPHAEL DOS ANJOS SOLANO** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2022.1.0128.0013-3** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **Fatores que influenciam o arremesso tipo jump no basquete** gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Nome completo do autor: **RAPHAEL DOS ANJOS SOLANO**

Assinatura do(s) autor(es): Raphael dos Anjos Solano

Nome completo do professor-orientador: **MARCELO DE CASTRO SPADA RIBEIRO**

Assinatura do professor-orientador: Marcelo Spada

Goiânia, 16 de junho de 2026.