



Ano VI, v.1 2026 | **submissão: 26/01/2026** | **aceito: 28/01/2026** | **publicação: 30/01/2026**

**Crescimento físico e a regra altura da cesta para as categorias de base e adulta no basquetebol**

*Physical growth and the basketball hoop height rule for youth and adults*

**Itamar Adriano Tagliari** – Universidade Estadual de Ponta Grossa, [itagliari@ig.com.br](mailto:itagliari@ig.com.br)

## Resumo

O objetivo foi verificar o crescimento físico e a regra altura da cesta para as categorias de base e adulta no basquetebol. O estudo caracterizou-se por ser descritivo documental. Os seguintes documentos foram analisados: 1) Federação Internacional de Basquete (FIBA) categoria adulto “padrão” e minibasquete categorias sub 6 anos de idade e sub 10 anos de idade. 2) Câmara Municipal Lisboa - Desporto regras - Federação Portuguesa Basquetebol, categoria de base sub 12 anos de idade. A categoria de análise foi a altura da cesta. A categoria foi analisada a partir da característica do indivíduo: crescimento físico. Considerações finais: a altura da cesta difere entre as categorias de base e estas diferem das regras da categoria adulto. A adaptação para as diferentes categorias de base vai ao encontro das alterações de crescimento pelas quais o ser humano passa durante a sua vida. Verificase que a altura da cesta do basquetebol é adaptada para atender as necessidades dos sujeitos das categorias de base e não estes terem que se adaptar as características da categoria adulto do basquetebol.

**Palavras-chave:** Crescimento físico. Basquetebol. Regra.

## Abstract

The objective was to verify Physical growth and the height rule basketball hoop for youth and adult basketball categories. The study was characterized as descriptive and documentary. The following documents were analyzed: 1) International Basketball Federation (FIBA) adult “standard” category and minibasketball categories under 6 and under 10 years of age. 2) Lisbon City Council - Sports rules - Portuguese Basketball Federation, youth category under 12 years of age. The category of analysis was basket height. The category was analyzed based on the individual's characteristic: physical growth. Conclusions: basket height differs between youth categories and these differ from the rules of the adult category. The adaptation for the different youth categories meets the growth changes that humans undergo throughout their lives. It is observed that the height of the basketball hoop is adapted to meet the needs of the subjects in the youth categories, rather than them having to adapt to the characteristics of the adult basketball category.

**Keywords:** Physical growth. Basketball. Rule.

## 1. Introdução

O crescimento físico é considerado como um aumento no tamanho do corpo como um todo ou de suas partes. É a atividade biológica das duas primeiras décadas de vida humana, incluindo, os nove meses da vida pré-natal (Malina, Bouchard, Bar-or, 2009). A avaliação do crescimento físico é efetuada por meio das curvas de crescimento físico, entre as curvas estão a do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) (KUCZMARSKI et al, 2002).

Estudos envolvendo as curvas de crescimento na área esportiva foram desenvolvidos. Tagliari e Araujo (2020), trataram sobre a modalidade de Futsal na categoria de base e na categoria adulto. A categoria de análise foi o tamanho da trave, sendo analisada a partir de diferentes características, entre elas o crescimento físico. Verificou-se que o Livro de Regras da Confederação Brasileira de Futsal, determina que o tamanho da trave das categorias Sub-07 e Sub-09 anos de idade sejam os mesmos utilizados pela categoria adulto. Contudo, as federações estaduais de futsal têm

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026**

autonomia para alterar as regras para as categorias de base, sendo que a Federação Paulista determina a diminuição da altura da trave. O menor tamanho vai ao encontro em atender às mudanças que a criança passa durante o seu crescimento.

Araujo e Tagliari (2020), estudaram o crescimento físico na modalidade handebol. O estudo analisou as regras do mini-handebol dos Jogos Estudantis Municipais (JEM) de Ponta Grossa/PR, Brasil, e dos Jogos Estudantis de Carambeí (JECAR), PR, Brasil, para crianças de 8 a 10 anos de idade. Foram diferentes as categorias de análise, entre elas o tamanho da trave. A categoria foi analisada a partir de diferentes características, entre elas o crescimento físico.

“(…) Nas regras do JEM e do JECAR a trave de jogo apresenta 2,40 m de largura e 1,60 m de altura. Esse é o mesmo tamanho de trave proposto no documento contendo as regras da modalidade mini-hand (CALVO; LÓPEZ, 2005), disponibilizado pela Confederação Brasileira de Handebol (CBHb). Contudo, é diferente da trave utilizada pela categoria adulta no handebol, que mede 3 m de largura por 2 m de altura, conforme as regras da CBHb (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE HANDEBOL, 2016). Verifica-se que as entidades promotoras dos Jogos Estudantis, JEM e JECAR, mostraram uma preocupação em adaptar as regras da modalidade handebol, em relação ao tamanho da trave, “transformando” o mesmo em mini-handebol.

Tal adaptação vai ao encontro das alterações de crescimento pelas quais o ser humano passa durante a sua vida (...) (ARAUJO E TAGLIARI, 2020, p. 39).

Considerando a importância em se estudar o crescimento físico no esporte, o presente estudo tem como objetivo verificar o crescimento físico e a regra altura da cesta para as categorias de base e adulta no basquetebol.

## 2. Material e Método

O estudo caracteriza-se por ser descritivo documental. Tem cunho descritivo, pois buscou descobrir, analisar e comparar associações entre variáveis e também por fazer uso de técnicas padronizadas para a coleta de dados. Com base nos procedimentos técnicos utilizados, este estudo tem caráter documental, pois buscou seus dados em documentos que não tiveram um tratamento analítico, chamados de documentos de “primeira ou segunda mão” (Gil, 2002).

No presente estudo foram analisados os seguintes documentos: 1) Federação Internacional de Basquete (FIBA, 2016) categoria adulto “padrão” e minibasquete categorias sub 6 anos de idade e sub 10 anos de idade. 2) Câmara Municipal Lisboa - Desporto regras - Federação Portuguesa Basquetebol (s/d), categoria de base sub 12 anos de idade.

A categoria de análise foi a altura da cesta. A categoria foi analisada a partir do crescimento físico.

## 3. Resultados

A regra altura da cesta para as categorias de base, designada como minibasquete, segundo a Federação Internacional de Basquete (FIBA, 2016), é a seguinte: para menores de 10 anos de idade a

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026**

altura é de 2,43 m e para menores de 6 anos a altura é de 1,83 m. O documento ressalta que se a altura da cesta não puder ser modificada, outra possibilidade é dar pontos para arremessos que tocam o aro, a tabela ou a rede

Entre outras entidades esportivas que tratam do basquete nas categorias de base temos a Câmara Municipal Lisboa - Desporto regras - Federação Portuguesa Basquetebol (s/d). Para esta entidade o minibasquete é um jogo baseado no basquetebol, para meninos ou meninas que tenham menos de doze anos no ano em que se inicia a época desportiva (Sub-12). Para esta categoria a cesta fica a uma altura de 2,60 m do solo.

Para a categoria adulto a altura padrão da cesta de basquete é de 3,05 m, segundo a Federação Internacional de Basquete (FIBA, 2016)

#### 4. Discussão dos Resultados

O Livro de Regras da Federação Internacional de Basquete (FIBA, 2016) instrui as competições nacionais para a categoria adulto e para as categorias de base. Além disso, para as categorias de base existe as regras Câmara Municipal Lisboa - Desporto regras - Federação Portuguesa Basquetebol (s/d).

Sabe-se que são diversas as regras que regem a modalidade basquetebol, contudo, no presente artigo é tratada a regra altura da cesta.

Verifica-se que a altura da cesta é diferente entre as categorias de base e estas são diferentes da categoria adulto. Observa-se que não existe distinção da regra altura da cesta entre o sexo masculino e o feminino nas diferentes categorias.

A adaptação para a categoria de base vai ao encontro das alterações de crescimento físico pelas quais o ser humano passa durante a sua vida. Ou seja, com o avanço da idade amplia-se a altura da cesta.

Sabe-se que os atletas de basquetebol se encontram no percentil mais elevado da curva de crescimento, contudo para este estudo utilizaremos o percentil 50 o que equivale a mediana.

A altura da cesta para a categoria de base, menores de 6 anos a altura é de 1,83 m, tanto para o sexo masculino como para o feminino, conforme as regras da FIBA (2016). Segundo Kuczmarski e colaboradores (2002) a estatura de um sujeito aos 6 anos de idade do sexo masculino no percentil 50 é de 1.1564 m, ao passo que para o sexo feminino é de 1.15 m.

A altura da cesta para a categoria de base, menores de 10 anos é de 2,43 m, tanto para o sexo masculino como para o feminino, conforme as regras da FIBA (2016). Segundo Kuczmarski e colaboradores (2002) a estatura de um sujeito aos 10 anos no percentil 50 tem 1.388 metros de estatura para o sexo masculino, e 1.382 metros para o feminino.

A altura da cesta para a categoria de base, menores de 12 anos é de 2,60 m, tanto para o sexo

**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026**

masculino como para o feminino, conforme as regras Câmara Municipal Lisboa - Desporto regras - Federação Portuguesa Basquetebol (s/d). Segundo Kuczmariski e colaboradores (2002) a estatura de um sujeito aos 12 anos no percentil 50 tem 1.493 metros de estatura para o sexo masculino, e 1.515 metros para o feminino.

Para a categoria adulto a altura da cesta é de 3,05 metros para o sexo masculino e para o sexo feminino, conforme as regras da FIBA (2016). Segundo Kuczmariski e colaboradores (2002) a estatura de um adulto masculino no percentil 50 é de 1.7681 metros metros, ao passo que para o sexo feminino é 1.6331 metros metros.

Os resultados encontrados para a categoria de base do basquetebol apontam que a altura da cesta diminui quando diminui a idade dos praticantes. Resultados encontrados nos estudos de Araujo e Tagliari (2020) no mini-handebol e no futsal na Federação Paulista de Futsal (Tagliari e Araujo, 2020), apontam que a altura da trave também diminui quando a idade dos praticantes diminui.

### Considerações Finais

A altura da cesta difere entre as categorias de base e estas diferem das regras da categoria adulto.

A adaptação da regra altura da cesta para as categorias de base vão ao encontro das alterações de crescimento pelas quais o ser humano passa durante a sua vida.

Verifica-se que a altura da cesta do basquetebol é adaptada para atender as necessidades dos sujeitos das categorias de base e não estes terem que se adaptar as características da categoria adulto do basquetebol.

### Referências

ARAÚJO, E. C.; TAGLIARI, I. A. *As regras do mini-handebol nos Jogos Estudantis de Ponta Grossa e de Carambei: uma análise a partir do Modelo de Newell*. Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 19, p. 35–42, 2020.

CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA; FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE BASQUETEBOL. *Regras do minibasquete*. Lisboa, [s.d.].

GIL, ANTONIO CARLOS. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

KUCZMARSKI, R. J.; OGDEN, C. L.; GUO, S. S.; GRUMMER-STRAWN, L. M.; FLEGAL, K. M.; MEI, Z.; WEI, R.; CURTIN, L. R.; ROCHE, A. F.; JOHNSON, C. L. *2000 CDC growth charts for the United States: methods and development*. Hyattsville: National Center for Health Statistics, 2002.

THE INTERNATIONAL BASKETBALL FEDERATION. *Coaches manual: mini-basketball*. 2016.

TAGLIARI, I. A.; ARAÚJO, E. C. *Características do indivíduo, do ambiente e da tarefa e a regra tamanho da trave no futsal nas categorias adulto, sub-07 e sub-09*. Revista Brasileira de Futsal e



**Ano VI, v.1 2026 | submissão: 26/01/2026 | aceito: 28/01/2026 | publicação: 30/01/2026**  
Futebol, v. 12, p. 601–606, 2020.