

.....

## CLÍNICA DE INICIAÇÃO EM ATLETISMO

Rosane Cardoso Machado<sup>1</sup>

Marcos Paulo Huber<sup>2</sup>

**RESUMO:** O atletismo é chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano como correr, saltar e lançar, movimentos que serviam como forma de sobrevivência na antiguidade. É uma modalidade importante e significativa para o desenvolvimento da criança, pois trabalha os movimentos naturais do ser humano. O objetivo do projeto foi estabelecer uma clínica de treinamento e aprendizado da modalidade de atletismo para alunos do Colégio Dehon e crianças carentes da comunidade, com a finalidade de servir como a extensão da sala de aula e local propício para o ensino e a pesquisa acadêmica. O projeto foi realizado com 40 crianças de ambos os sexos de 11 a 14 anos da comunidade em geral. As crianças foram separadas em dois grupos: um grupo no período matutino e o outro no período vespertino. O projeto foi realizado na pista de atletismo da Unisul e utilizados os materiais que já existiam, tais como: barreiras, blocos de partida, bambolê, cones, dardo, peso, disco, martelo, colchões, entre outros. Os resultados esperados pelo projeto foram alcançados. Trabalhos de pesquisa dos acadêmicos de Educação Física foram realizados com os alunos do projeto. A participação dos alunos da clínica em corridas rústicas na cidade representando a Unisul foi de forma maciça, colhendo bons resultados dos alunos. O preenchimento das vagas alcançou o 100% esperado pelo bolsista e orientador. Quanto ao IMC dos alunos, observamos que, dos 40 (100%) alunos do projeto, 18 (45%) alunos estão classificados como eutróficos, 14 (35%) estão classificados com sobrepeso e 8 (20%) estão classificados com obesidade. Conclui-se que, todos os objetivos do projeto e resultados esperados com o projeto foram alcançados.

**Palavras-chave:** Atletismo. Crianças. Movimentos Naturais.

### 1 INTRODUÇÃO

O atletismo é, pois, o mais antigo de todos os desportos. Descende em linha direta dos jogos que os Gregos organizavam há mais de 2700 anos na cidade de Olímpia. (LAIGRET, 2000).

O Atletismo é chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano como correr, saltar e lançar. Movimentos esses que serviam como

---

<sup>1</sup> Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) - Acadêmica do Curso de Educação Física da Unisul e bolsista do Art. 171 Extensão. E-mail: [rosane.machado@unisul.br](mailto:rosane.machado@unisul.br).

<sup>2</sup> Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL) - Professor Orientador do Art. 171 Extensão. Especialista em Treinamento Desportivo. Mestre em Ciências da Saúde. E-mail: [marcos.huber@unisul.br](mailto:marcos.huber@unisul.br).



.....

forma de sobrevivência na antiguidade em um mundo repleto de obstáculos e perigos. Ao longo do tempo, o atletismo deixou de ser apenas utilizado para sobrevivência e começou a ser visto como um esporte, uma disputa entre os habitantes para conhecer o mais veloz, o mais forte e o mais ágil.

Nascimento (2010) diz que o atletismo já era praticado na pré-história, sendo que nesta época a modalidade servia como forma de sobrevivência. A caminhada servia para se locomover, a corrida e os saltos para se defender dos animais, os arremessos para a defesa e para a sobrevivência, matando animais para utilizar na alimentação. Com isso, homens e mulheres foram adquirindo habilidades que mais tarde foram aprimoradas e adaptadas nas competições de atletismo.

Diversos autores, como Mathiesen (2007), afirmam que uma das modalidades mais importantes e significativas para o desenvolvimento da criança é o Atletismo, considerada a modalidade base para todas as outras, principalmente por trabalhar com movimentos naturais do ser humano.

Segundo Justino e Rodrigues (2011), o atletismo pode ser considerado como um dos esportes mais praticados do mundo, pois a começar por uma simples corrida, visto como a prática esportiva mais adotada na atualidade, e indo até um lindo salto com vara, várias modalidades esportivas compõem o atletismo.

Esta modalidade, entretanto, ainda é pouco difundida no Brasil. Infelizmente, não há grandes dificuldades para a constatação dessa triste realidade. Muitos professores não ensinam o atletismo na escola, talvez por não ter material adequado, mas se o professor realmente quer, ele pode substituir por materiais alternativos construídos em sala de aula, utilizando materiais recicláveis.

Muitas vezes, o atletismo é visto como um esporte pouco atrativo e sem graça entre as crianças e adolescentes, isso acontece pelo fato de o professor não diversificar ou tornar uma aula de atletismo mais recreativa, fazendo com que os alunos deixem de ver o atletismo como um esporte sem graça e comecem a ver de outra maneira esta modalidade.



.....

A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAT) define o atletismo como provas atléticas de pista e de campo, corridas, marcha atlética, corridas através do campo Cross country e corridas em montanhas.

Desta forma, este projeto teve o seguinte objetivo: estabelecer uma clínica de treinamento e aprendizado da modalidade de atletismo para alunos do colégio Dehon e crianças carentes da comunidade, com a finalidade de servir como a extensão da sala de aula e local propício para o ensino e à pesquisa acadêmica.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

O projeto foi realizado com 40 crianças de ambos os sexos com idades de 11 a 14 anos da comunidade em geral. As crianças foram separadas em dois grupos: um grupo no período matutino e outro no período vespertino.

Foram critérios de inclusão no projeto: a) autorização assinada pelos pais ou responsáveis; b) ter entre 11 e 14 anos de idade; c) Apresentar atestado médico capacitando-o para a prática de exercício; d) Ser residente na cidade de Tubarão; e) Apresentação de atestado de frequência escolar.

As aulas de atletismo foram adaptadas de acordo com as faixas etárias. De início foram realizados avaliações e testes físicos, de acordo com o protocolo do PROESP-BR (2012), e repetidas a cada trimestre. As atividades de aquecimento na parte inicial das sessões eram de caráter mais recreativo, mas sempre priorizando os movimentos da modalidade de atletismo, tais como, correr, saltar e lançar, caracterizando a modalidade.

O projeto foi realizado na pista de atletismo da Unisul, sendo utilizados os materiais que já existiam, como: barreiras, blocos de partida, bambolês, cones, dardos, peso, disco, martelo, colchões, etc. O projeto também foi realizado no ginásio de esportes da Unisul, quando o dia estava chuvoso, e então as atividades foram adaptadas para o ginásio.

As atividades do projeto foram separadas em clínicas para cada prova do atletismo, propiciando melhor a aprendizagem dos alunos.

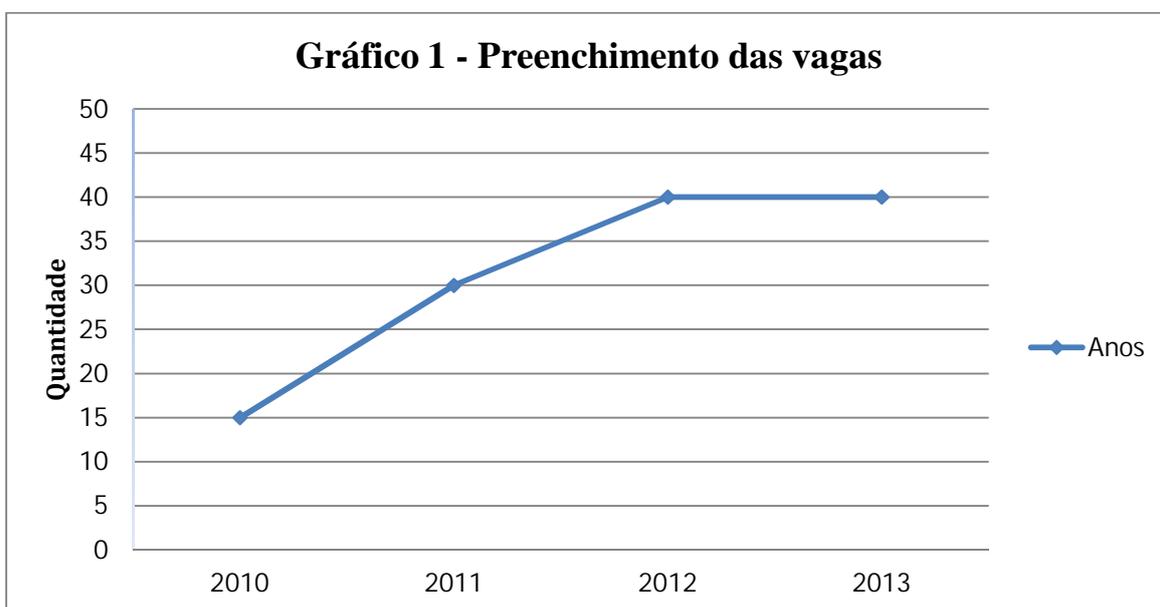


.....

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível alcançar os resultados esperados pelo projeto. Os trabalhos de pesquisa dos acadêmicos de Educação Física foram realizados com os alunos do projeto. A participação dos alunos da clínica em corridas rústicas na cidade representando a Unisul foi de forma maciça, colhendo bons resultados dos alunos. O preenchimento das vagas alcançou o 100%.

O gráfico 1 mostra o preenchimento das vagas durante os dois anos de projeto.



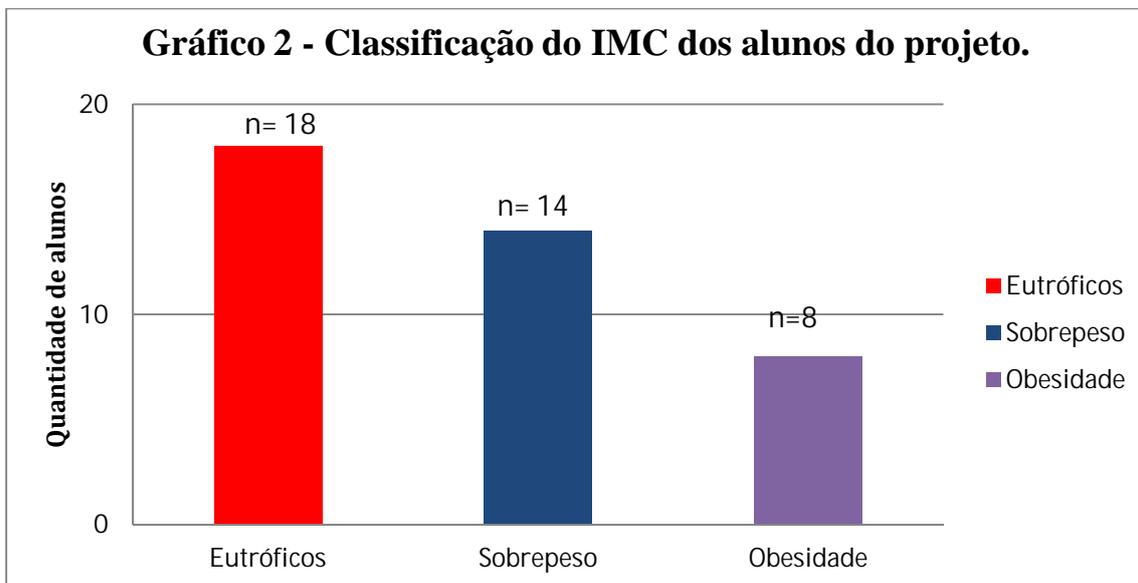
Fonte: Elaborada pela autora, 2013

Podemos observar que em 2010 as vagas preenchidas foram poucas, com 15 alunos de ambos os sexos no total. Em 2011 a quantidade de alunos cresceu bastante, tendo no projeto 30 alunos, e a partir daí, só foi aumentando, sendo que em 2012 o projeto alcançou seus 40 alunos, vagas essas que a clínica ofereceu. E em 2013 a clínica continuou com 100% das vagas preenchidas.



.....

O gráfico 2 mostra a classificação do IMC dos alunos do projeto.



Fonte: Elaborada pelo autor, 2013.

Quanto à classificação do IMC dos alunos, podemos observar que, dos 40 (100%) alunos do projeto, 18 (45%) alunos estão classificados como eutróficos, 14 (35%) estão classificados com sobrepeso e 8 (20%) estão classificados com obesidade.

Observamos que o projeto teve uma variedade de alunos, desde alunos eutróficos até obesos. Essa variedade de alunos fez com que a bolsista, em seu planejamento de atividades, montasse sua sessão de acordo com as características dos alunos, para agradar a todos, sendo que o objetivo era o aluno conseguir realizar a atividade de acordo com seu limite, sem se sentir preterido, ou com vergonha dos colegas, por não ter tanta facilidade com determinada atividade, como alguns colegas a tem.

.....

Fotografia 1 - Alunos realizando alongamento



Fonte: Elaborada pela autora, 2013

Na fotografia 1, observamos os alunos no momento do alongamento, momento este importante, para que, na realização das sessões principais, os alunos não tenham nenhum tipo de lesão muscular.

Fotografia 2 - Alunos realizando a prática do Salto em Altura.



Fonte: Elaborada pela autora, 2013

.....

Na fotografia 2, estão os alunos realizando uma atividade da prova de salto em altura. Neste momento, os alunos estão organizados em fila para realizar o salto tesoura, técnica essa do salto em altura.

Fotografia 3 - Alunos realizando o aquecimento articular.



Fonte: Elaborada pela autora, 2013

Na fotografia 3, os alunos estão em círculo realizando o aquecimento articular. Observamos que a sessão foi realizada e adaptada para o ginásio por causa do tempo chuvoso.

Fotografia 4 - Alunos realizando a saída de bloco.



Fonte: Elaborada pela autora, 2013

.....

Na fotografia 4, uma sessão realizada no começo do projeto, em 2010, estando os alunos aprendendo a montar o bloco de partida e a realizar a saída de bloco das provas de velocidade do atletismo.

Fotografia 5 - Alunos em uma competição do Sesc.

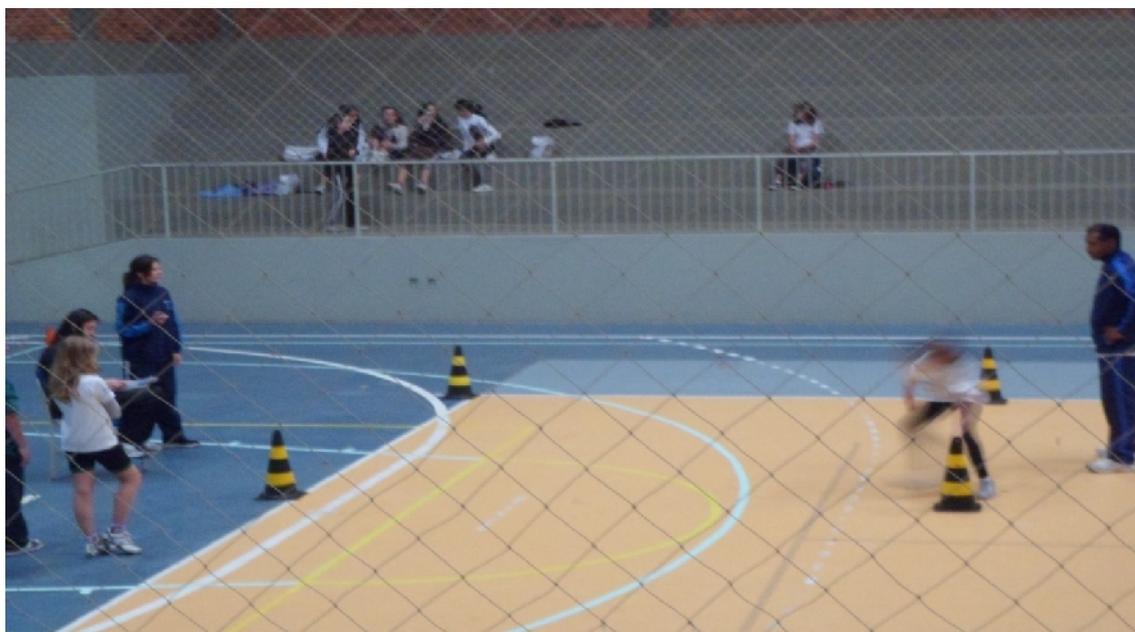


Fonte: Elaborada pela autora, 2013

Na fotografia 5, estão alguns dos alunos do projeto em uma corrida rústica realizada no Sesc em Tubarão representando a Unisul e o projeto. Esses alunos se destacaram no projeto e foram encaminhados para a Associação Desportiva Recreativa de Atletismo (ADRA) para treinamentos específicos, e agora estão representando a ADRA/Fundação Municipal de Esportes de Tubarão/UNISUL em Campeonatos Estaduais de Atletismo realizados pela Federação Catarinense de Atletismo (FCA), OLESC, e Juguinhos Abertos de Santa Catarina, realizado pela FESPORTE.

.....

Fotografia 6 - Alunos realizando avaliações e testes físicos.



Fonte: Elaborada pela autora, 2013

Na fotografia 6, podemos observar os alunos realizando avaliações e testes físicos. Nesta foto a aluna está realizando o teste do quadrado, avaliando a agilidade do aluno. Esse teste está no protocolo do PROESP-BR (2012).

#### 4 CONCLUSÃO

Conclui-se que todos os objetivos do projeto e resultados esperados com o projeto foram alcançados. Acadêmicos realizaram pesquisas com os alunos do projeto, o preenchimento das vagas foi alcançado em 100%, alguns alunos do colégio Dehon e crianças da comunidade foram inseridas no esporte, o projeto propiciou ao bolsista e ao não-bolsista uma melhor aprendizagem sobre a modalidade. Com o projeto conseguimos estabelecer uma imagem positiva para a Unisul, inserindo crianças em um esporte como o atletismo.

Por ser um esporte pouco conhecido pelos alunos no começo do projeto, a clínica conseguiu fazer com que os alunos gostassem da modalidade, tendo nas sessões provas com um

.....

caráter recreativo, mas sempre priorizando os movimentos e técnicas do atletismo, e assim alcançando os objetivos propostos no projeto.

## REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **Provas oficiais**. Disponível em:  
[http://cbat.org.br/provas\\_oficiais.asp](http://cbat.org.br/provas_oficiais.asp).

JUSTINO, Elias de Oliveira; RODRIGUES, Welesson. **Atletismo na escola: é possível?**. Disponível em: <http://educaçãofisica.org/joomla>.

LAIGRET, Fabrice. **O Atletismo: as regras, a técnica, a prática**. Lisboa: Editora Estampa, 1ªed, 2000.

MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo teoria e prática. 1. ed.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. 244 p.

