

Caio Vinícius Freitas de Alcântara

Atletismo: barreiras e possibilidades na escola



Atletismo: barreiras e possibilidades na escola

Caio Vinícius Freitas de Alcântara



Apresentação

A presente cartilha digital é o recurso educacional advindo de uma das pesquisas desenvolvidas pelo Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer (CEPELS), intitulada “Lazer como prática educacional no Ensino Médio”, do Programa de Mestrado Profissional em Rede Nacional (PROEF), na Universidade Federal do Tocantins (UFT).

A intencionalidade pedagógica deste material emerge do decorrer da pesquisa reconhecendo o Atletismo como uma modalidade esportiva a ser mais utilizada nas aulas de Educação Física na Educação Básica envolvendo as modalidades de Ensino Fundamental e Médio.

Com vistas a ser um material ilustrativo decorrente da pesquisa de mestrado do Caio de Alcântara, o mesmo apresenta atividades possíveis de serem realizadas dentro do espaço escolar em diferentes realidades, com sugestões de adaptações e fomento à recreação e ao lazer para além dos muros da escola

Prof. Dr. Ruhena Kelber Abrão
Orientador e Supervisor desta pesquisa e recurso
educacional

Universidade Federal do Tocantins
Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Reitor
Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora
Marcelo Leineker Costa

**Pró-Reitor de Administração e Finanças
(PROAD)**

Carlos Alberto Moreira de Araújo

**Pró-Reitor de Avaliação e Planejamento
(PROAP)**

Eduardo Andrea Lemus Erasmo

**Pró-Reitor de Assuntos Estudantis
(PROEST)**

Kherlley Caxias Batista Barbosa

**Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos
Comunitários (PROEX)**

Maria Santana Ferreira dos Santos

**Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de
Pessoas (PROGEDEP)**

Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)
Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)
Karylleila dos Santos Andrade

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)
Werley Teixeira Reinaldo

Conselho Editorial

Presidente
Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde
Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Ciências Humanas, Letras e Artes
Fernando José Ludwig

Ciências Sociais Aplicadas
Ingrid Pereira de Assis

Interdisciplinar
Wilson Rogério dos Santos

Elementos Gráficos
Canva

Projeto Gráfico e Diagramação
Ana Júlia Campos Vieira

Revisão de Texto
Flávio Gomes

Revisão Técnica
Ruhena Kelber Abrão

Agradecimentos:

Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Lazer e Saúde (CEPELS)
Universidade Federal do Tocantins (UFT), Edital Universal/PROPESQ.

DOI 10.20873//_eduft_2025_27

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP). Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

S729e de Alcântara, Caio Vinicius Freitas.
Atletismo: barreiras e possibilidades na escola/
Caio Vinicius Freitas de Alcântara.-- [Palmas, TO]:
EDUFT, [2025].
41p.: il.

ISBN: 978-65-5390-169-8

1. Atletismo - América do Sul - Educação - Brasil
- Tocantins. 2. Esportes - América do Sul - Jogos -
Brasil - Tocantins. 3. Jogos educativos
- Brasil. 4. Educação multicultural - Brasil - Tocantins.
5. Educação Física - Jogos e brincadeiras. I. Título.

CDD: Ed. 23 -- 371.829808117

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei no 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abecbrasil.org.b>

Sumário

1. Introdução.....	7
2. Breve Histórico do Atletismo.....	9
3. Modalidades.....	16
4. Barreiras e possibilidades na escola.....	24
5. Considerações	38
6. Sobre o Autor	40
7. Referências	41

Introdução

O Atletismo é milenar!

O peso desta afirmativa denota o quão longevo é esta modalidade esportiva, bem como o tempo que ela acompanha a evolução da humanidade.

Historicamente, suas formas, modos, regras e modalidades vêm sofrendo modificações com o tempo; todavia, o Atletismo, em essência, continua preservado até os dias atuais.

Então, essa modalidade tão antiga e importante na evolução da humanidade deve ser a mais praticada do mundo, não é?

Evidentemente alguém que observa o cenário esportivo mundial sabe que o Atletismo não está no topo das modalidades mais praticadas tanto no cenário esportivo de competição quanto no cenário escolar (Matthiesen, 2005).

Breve Histórico do Atletismo





O Atletismo é uma das modalidades esportivas mais antigas da humanidade e nos remete à era Clássica Grega, na qual já eram praticadas provas como corridas, saltos e lançamentos.

Stadion, assim era chamada a primeira prova de Atletismo das Olimpíadas Gregas clássicas, prova esta que consistia em uma corrida de aproximadamente 200 metros de distância e na qual sagrou-se o primeiro campeão olímpico Koroebus (Matthiesen, 2007).



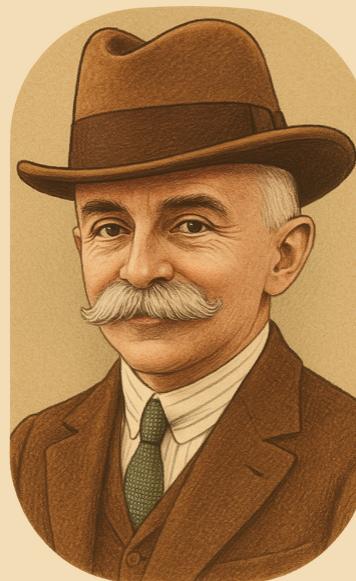
Com a ascensão do Império romano, houve o fim das Olimpíadas clássicas em decorrência de ser considerada uma festa pagã. Com isso, ocorre um declínio não apenas no Atletismo em si, como também em diversas outras modalidades esportivas.

Todavia, como o atletismo é um esporte de base, ou seja, nele exercita-se valências físicas básicas para diversos outros esportes, a modalidade ainda era praticada principalmente no que tange ao treinamento físico do exército de Roma (Matthiesen, 2007, 2008).

Fazendo um salto histórico, no século XIX, o atletismo ressurgiu com vigor no mundo dos esportes. Especialmente na Inglaterra, a modalidade ganhou vida nova com a fundação da primeira federação de atletismo em 1866, a Amateur Athletic Association (AAA), além da realização de competições no cenário local (Matthiesen, 2007).



Por meio da iniciativa do Barão Pierre de Coubertin, as Olimpíadas foram reestruturadas e retornaram em 1896, transformando-se de um evento exclusivo da comunidade grega para uma celebração global. Nesse contexto, foi fundado o Comitê Olímpico Internacional (COI), com o objetivo de promover o esportivismo, um conceito defendido por Coubertin que simboliza a união fraternal através do esporte (Rúbio, 2010).





Esse evento resultou em uma valorização das diversas modalidades esportivas, com especial destaque para o Atletismo, que passou a ter um papel proeminente nos Jogos (Müller, Clarys, 2000).

Após décadas de atualizações e mudanças nas regras, modalidades e no perfil dos praticantes, o Atletismo tem se aperfeiçoado e se tornado cada vez mais inclusivo em sua prática. Assim como o Barão de Coubertin idealizou, ao conceber a educação por meio do esporte nas escolas, existem maneiras de integrar esse conteúdo nas instituições educacionais brasileiras, respeitando as particularidades locais e seus contextos.

Modalidades





As provas de Atletismo ocorrem em diferentes espaços e são feitas por atletas de diferentes sexos, cada uma com suas singularidades. Apoiado nas pesquisas de Müller, Clarys, (2000); Kramer (2018); ilustramos um panorama geral das modalidades e provas de Atletismo praticadas em competições oficiais:

1. Pista (provas realizadas na pista de atletismo)

- Corridas de Pista:
 - 100 metros (feminino e masculino)
 - 200 metros (feminino e masculino)
 - 400 metros (feminino e masculino)

- 800 metros (feminino e masculino)
- 1500 metros (feminino e masculino)
- 5000 metros (feminino e masculino)
- 10.000 metros (feminino e masculino)
- Maratona (feminino e masculino)



- Revezamentos:

- 4x100 metros (feminino e masculino)
- 4x400 metros (feminino e masculino)

- Corridas com barreiras:
 - 100 metros com barreiras (feminino)
 - 110 metros com barreiras (masculino)
 - 400 metros com barreiras (feminino e masculino)



2. Campo (prová realizadas no campo de atletismo, fora da pista)

- Saltos:
 - Salto em altura (feminino e masculino)

- Salto com vara (feminino e masculino)
- Salto em distância (feminino e masculino)
- Salto triplo (feminino e masculino)
- Provas de lançamento:
 - Lançamento de disco (feminino e masculino)
 - Lançamento de dardo (feminino e masculino)
 - Lançamento de martelo (feminino e masculino)
 - Arremesso de peso (feminino e masculino)



3. Rua (provas realizadas fora do estádio, em percursos urbanos ou naturais)

- Provas de marcha atlética:
 - 20 km marcha atlética (feminino e masculino)
 - 50 km marcha atlética (masculino) – essa prova foi retirada do programa olímpico após Tóquio 2020, mas pode ser reinstaurada em futuras edições.



- Maratona:
 - Maratona (feminino e masculino) – Distância percorrida de 42.195 km. Embora a maratona aconteça em um percurso urbano ou natural fora do estádio, ela é parte das provas de pista em termos de classificação no programa olímpico.



Provas Combinadas (geralmente realizadas em diferentes espaços do estádio):



- Decatlo (masculino) - 10 provas que abrangem tanto pista quanto campo (100m, 400m, 1500m, salto em altura, salto em distância, lançamento de disco, lançamento de martelo, 110m com barreiras, lançamento de dardo e arremesso de peso).
- Heptatlo (feminino) - 7 provas que também incluem pista e campo (100m com barreiras, salto em altura, salto em distância, arremesso de peso, 200m, lançamento de dardo e 800m).



Barreiras e POSSIBILIDADES na escola

Recomendado pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o Atletismo faz parte dos esportes de Marca, que são aqueles em que os resultados são determinados pela comparação do desempenho dos atletas, podendo ocorrer de forma individual ou simultânea.

Assim, nota-se que os esportes de Marca estão incluídos no currículo sugerido pela BNCC desde o primeiro ano do Ensino Fundamental até as últimas fases da Educação Básica (Brasil, 2018).



Por ser um esporte fundamental (Freiner et al, 2017), o Atletismo é um aliado valioso no treinamento físico geral. Muitas modalidades esportivas, como futebol, vôlei, basquete e até algumas lutas, utilizam o Atletismo como um meio de treinamento (Roschel et al, 2011).

Logo, o Atletismo pode ser empregado de forma indireta nas aulas de Educação Física nas escolas, o que pode torná-lo, infelizmente, superficial e, excessivamente, focado em procedimentos.

Logo, é crucial destacar como cada uma das dimensões do conhecimento pode ser explorada por meio do conteúdo relacionado ao Atletismo (Darido, Rangel, 2005).



Conceitual

“O que deve ser conhecido sobre o Atletismo?” (MATTHIESEN, 2008, p. 25).

A dimensão conceitual oferece uma abordagem teórica sobre o tema em questão.

Conceitos, histórico, fundamentos e regras são tópicos que podem ser explorados em sala de aula ou em outros ambientes com crianças e jovens de diferentes idades (Darido, Rangel, 2005).

No Atletismo, o desafio está em escolher os conteúdos que atendam aos interesses do professor para o dia da aula.



“Devido à vasta gama de conhecimentos sobre o atletismo no aspecto conceitual, não é uma tarefa simples selecionar o que deve ser ensinado aos alunos” (Matthiesen, 2008, p. 27). Assim, segundo o autor (2008), existem maneiras de atribuir valor conceitual ao atletismo, mesmo durante a prática:

Explorar a trajetória histórica do atletismo, fazendo comparações com as competições atuais e debatendo questões como a diferenciação de provas por sexo, o direito de competir e as mudanças nas abordagens e nas estratégias.



- Elucidar as dúvidas relacionadas à prática das modalidades de Atletismo e sua conexão com a anatomia e fisiologia humana, debatendo temas como a musculatura utilizada e os biotipos mais predispostos para o esporte.
- Conectar a prática do Atletismo a questões de Saúde e Qualidade de Vida.
- Associar as provas e movimentos do Atletismo ao dia a dia dos estudantes, demonstrando que essas modalidades estão mais presentes em suas vidas do que eles supõem.



Procedimental

O que é necessário 'saber fazer' no atletismo? (Matthiesen, 2008, p. 25).

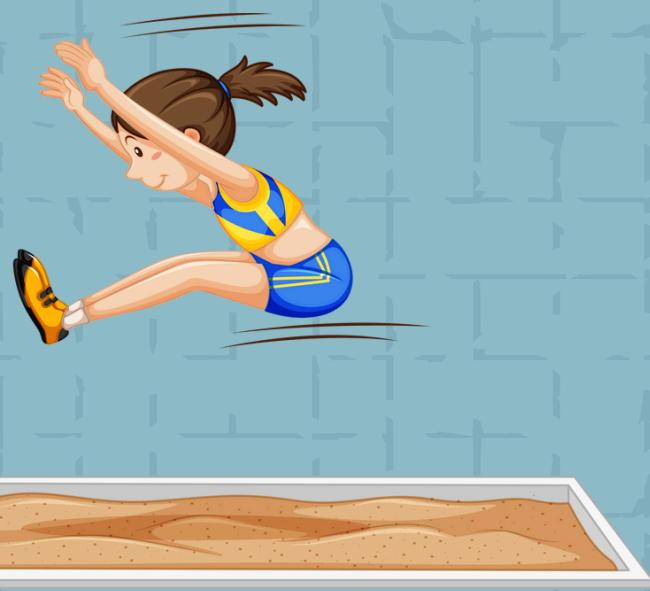
No que diz respeito aos procedimentos, destaca-se a importância da prática, portanto, é fundamental proporcionar experiências físicas que envolvam as atividades motoras do Atletismo. De acordo com Matthiesen (2008), o uso de jogos pré-desportivos é crucial para a aprendizagem cognitiva e motora dos alunos. Como exemplo, recomenda-se:

- Ao trabalhar a marcha atlética, variar os estímulos rítmicos (lento, rápido) e incorporar o lúdico como uma ferramenta educativa;
- Utilizar jogos que promovam agilidade e velocidade para aprimorar as corridas rasas.



Por exemplo, jogos como pega-pega, correntinha e pique-ajuda, entre outros;

- Realização de saltos em várias direções (cima, baixo, lateral, diagonal, longe, alto) e em diferentes ambientes (campo, quadra, colchão, areia).



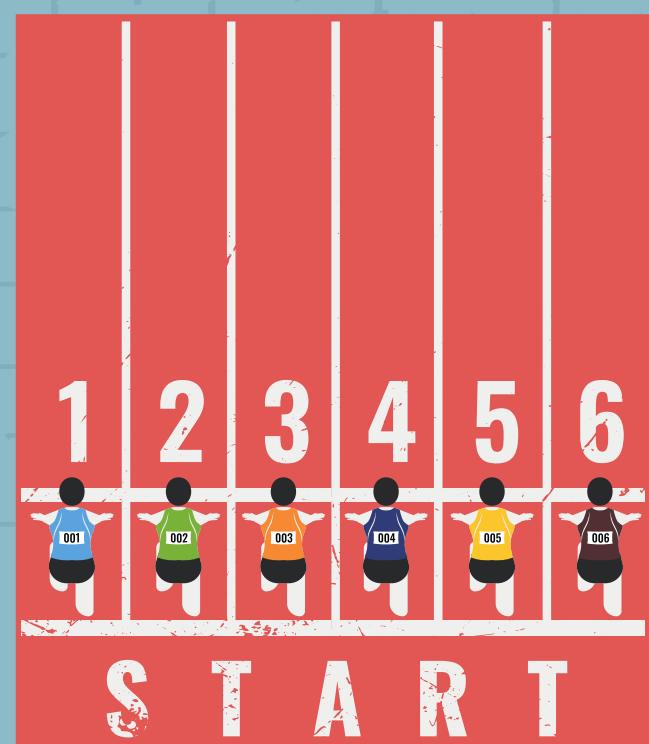
É fundamental destacar as disparidades nas realidades educacionais nas diversas regiões do Brasil. Isso resulta em variações na qualidade das práticas que podem ser oferecidas aos estudantes.



Com o objetivo de reduzir esse déficit estrutural, algumas sugestões podem ajudar no trabalho dos educadores:



Provas de pista: neste formato de prova, que inclui corridas rasas, médias e longas, além de corridas com obstáculos e barreiras, é importante considerar que equipamentos e espaços não oficiais podem ser uma alternativa válida para o desenvolvimento das atividades propostas.



O pátio da escola, a quadra ou até mesmo a sala de aula podem ser espaços ideais para a prática de corridas. Utilizando jogos pré-desportivos ou cooperativos e obstáculos improvisados ou naturais, como árvores, mesas, cadeiras, batentes, mochilas e bumbolês, é possível promover uma experiência prática do Atletismo.

Provas de campo: na realidade da Educação brasileira, observa-se que poucas instituições escolares possuem a infraestrutura necessária para disponibilizar um campo adequado para as aulas de Educação Física.



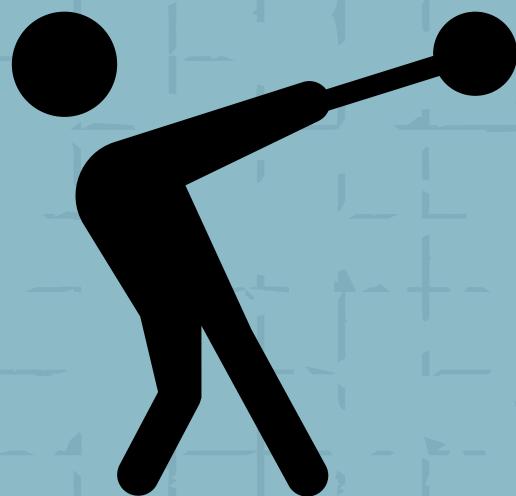
Dessa forma, é fundamental incentivar atividades ao ar livre que capturem a essência do Atletismo, sem a necessidade de espaços físicos ou equipamentos especializados. Utilizar pesos improvisados, dardos de madeira simples e caixas de areia adaptadas são algumas maneiras de oferecer experiências significativas de Atletismo dentro do ambiente escolar.

E como fazer?



Arremesso de peso:

Realize um pequeno corte na bola de borracha, com um tamanho suficiente para que você consiga enchê-la com areia. Após isso, feche a abertura com fita adesiva e terá um peso pronto para ser utilizado no arremesso (Domingues, 2011).



Arremesso de martelo:

De acordo com Matthiessen (2008), é viável criar um martelo unindo papel jornal amassado com areia e colocando-os dentro de um saco plástico. já o cabo pode ser feito com arame ou corda ou até meia de nylon.

Lançamento de Dardo:
sugere-se que o dardo tenha
tamanho entre 60 a 150 cm e
pode ser confeccionado de
materiais diversos, desde
cabos de vassoura, canos de
PVC, até bambus.
(Domingues, 2011;
Matthessen, 2008).



Arremesso de Disco:
na montagem do disco
devem ser utilizados recortes
redondos de papelão
reforçados entre si para ficar
com um peso razoável para o
arremesso. Outra alternativa
é fazer a junção de dois
pratos descartáveis,
preenchidos com areia e
isolados com fita adesiva
(Matozo Milan et al, 2021)

Atitudinal

“Como o atletismo me ajuda a ‘ser?’”
(Matthiessen, 2008, p. 25).

É fundamental ressaltar que o atletismo, em sua esfera atitudinal, deve inspirar os alunos a ponderarem sobre as normas, valores e comportamentos apropriados ou inadequados durante a prática desse esporte.

Assim, é necessário fomentar a moralidade tanto dentro quanto fora do ambiente esportivo, seja com os companheiros de equipe ou com os adversários, promovendo essa reflexão.

Alguns exemplos que podem ser empregados nesta abordagem do conhecimento são:



- Mostrar respeito pelos adversários, promovendo a prática do cumprimento e a camaradagem após cada competição;
- Utilizar vendas durante a marcha atlética, contando com a ajuda de um colega de classe para orientar seus passos, incentivando a confiança e a responsabilidade mútua;
- Discutir temas como discriminação e bullying relacionados à falta de habilidades esportivas;

Concluir a aula com rodas de conversa para refletir sobre os eventos que ocorreram, destacando o que foi positivo e o que foi negativo, além de pensar coletivamente sobre como lidar com situações adversas e imprevistas.



Considerações

Nesta cartilha, foi possível observar a relevância do Atletismo no ambiente escolar, considerando a variedade de experiências enriquecedoras que essa modalidade proporciona.

Essas vivências contribuem para o processo de ensino-aprendizagem, tornando o aluno mais crítico, reflexivo e preparado para enfrentar os desafios fora da escola.

É sabido que, em várias realidades educacionais, o ensino do Atletismo enfrenta obstáculos, como problemas estruturais, falta de materiais adequados ou desinteresse.

No entanto, com as devidas adaptações, é viável planejar uma aula de Atletismo sem a necessidade de espaços e equipamentos oficiais. Logo, adaptar não significa diminuir a experiência, mas sim oferecer vivências práticas que se adequem à realidade em que estamos inseridos.

Nesse contexto, é fundamental que o professor de Educação Física escolar tenha a criatividade necessária para criar oportunidades que proporcionem essas experiências. Esta cartilha surge como um dos vários recursos educacionais que podem servir como base inicial para o professor que deseja aprimorar seus conhecimentos e enriquecer as experiências oferecidas aos seus alunos. Por isso, buscamos aqui utilizar uma linguagem acessível, ilustrações que permitam compreender o que está sendo discutido e embasamento de forma teórico-científico para apoiar todas as informações apresentadas.



SOBRE O AUTOR



Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade do Estado do Pará (UEPA). Especialista em Fisiologia do exercício, Educação Especial e Inclusiva e também em Docência no Ensino Superior. Mestrando em Educação Física pela Universidade Federal do Tocantins. Pesquisador do Centro de Formação, Extensão, Inovação e Pesquisa em Educação, Saúde e Lazer (CEPELS). Atualmente é professor efetivo no município de Palmas/TO.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. Brasília, 2018.

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. (Coords.). Educação Física na escola. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

FRAINER DES, ABAD CCC, OLIVEIRA FR, PAZIN J. Análise da produção científica sobre atletismo no Brasil: uma revisão sistemática. *R. bras. Ci. e Mov;* 25(1):199-211, 2017.

KRAMER, J. *Track and Field Athletics: From the Beginning to the Modern Olympics.* Routledge, 2018.

MATTHIESEN, S. Q. Atletismo se aprende na escola. Jundiaí: Fontoura, 2005.

MATTHIESEN, S. Q. Educação física no ensino superior: atletismo teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MATTHIESEN, Sara Quenzen; SILVA, Melissa Fernandes Gomes; SILVA, Augusto Cesar Lima. Atletismo na escola. Motriz, Rio Claro, v. 14, 2008.

MATOZO MILAN, Lucas; MARTINS DEL BORGO, Gabriel; ROJO, Jeferson Roberto. O ensino do Atletismo em ambiente escolar: limitações, abordagens e possíveis adaptações materiais. *Educ. fís. cienc., Ensenada* , v. 23, n. 3, e187, 2021 . Disponible en <https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2314-25612021000300187&lng=es&nrm=iso>.

accedido en 26 marzo 2025.
<https://dx.doi.org/https://doi.org/10.24215/23142561e187>.

MÜLLER, E.; CLARYS, J. A história do atletismo nos Jogos Olímpicos. *Journal of Sport History*, v. 27, n. 2, p. 105-125, 2000.

ROSCHEL, H.; TRICOLI, V.; UGRINOWITSCH, C.. Treinamento físico: considerações práticas e científicas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 25, n. spe, p. 53–65, dez. 2011.

RUBIO, K.. Jogos olímpicos da era moderna: uma proposta de periodização. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 24, n. 1, p. 55–68, jan. 2010.

