

ATLETISMO ESCOLAR: Aspectos físicos, mentais e sociais de crianças e adolescentes

SCHOOL ATHLETICS: Physical, mental, and social aspects of children and adolescents

Mel Inácio Mariano

Patrick Costa Ribeiro Silva

Fateps - Faculdade de Três Pontas - Grupo Unis

Tres Pontas - Minas Gerais

mel.mariano@alunos.unis.edu.br

patrick.silva@professor.unis.edu.br

RESUMO

Este trabalho aborda o Atletismo escolar como ferramenta de inclusão e promoção da saúde física e mental de crianças e adolescentes. Tal abordagem se faz necessária pois sabemos que o atletismo causa um grande efeito na vida dos adultos sendo assim a busca de fazer poder fazer o mesmo pelas crianças e adolescentes uma vez que se faz tão necessária à saúde física e mental dos mesmos. O propósito deste trabalho é compreender de que forma a prática do atletismo, quando inserido no contexto escolar contribui para o desenvolvimento geral de crianças e adolescentes sendo assim aspectos físicos, mentais e sociais. Este propósito será conseguido mediante revisão bibliográfica realizada entre os anos 2010 à 2024, tendo como base estudos disponíveis no Google Acadêmico. A pesquisa refutou que o atletismo ao ser trabalhado de forma lúdica e inclusiva, favorece tanto o movimento motor quanto emocional e cognitivo. Por conseguinte constatou que o atletismo escolar ultrapassa o campo do esporte e sim se afirma como uma “prática educativa” capaz de impactar significativamente a vida de crianças e adolescentes.

Palavras-chave: Atletismo, Atletismo escolar, Inclusão, Saúde física e mental.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho trata-se do Atletismo escolar como ferramenta de inclusão e promoção da saúde física e mental de crianças e adolescentes, e Como pode contribuir para a inclusão e promoção da saúde física e mental de crianças e adolescentes?

Tal abordagem é devida ao fato de Identificar os benefícios físicos e psicológicos que o atletismo traz para crianças e adolescentes,mas também Investigar como o atletismo pode contribuir como ferramenta de inclusão social promovendo autoestima, e desenvolvimento juvenil.

É importante lembrar que com toda essa abordagem segundo NASCIMENTO (2012),podemos contribuir para a compreensão do atletismo não só como prática esportiva,mas como ferramenta social capaz de promover inclusão, desenvolvimento humano e qualidade de vida, assim investigando seus impactos sobre crianças e adolescentes, evidência-se a relevância de iniciativas que utilizam o atletismo para fortalecer valores, dessa forma podendo assim agregar significativamente a sociedade.

A finalidade dessa pesquisa é identificar os benefícios físicos e psicológicos que o atletismo escolar traz para crianças e adolescentes, e investigar como o atletismo pode contribuir como ferramenta de inclusão social promovendo autoestima, e desenvolvimento juvenil. Este propósito será conseguido através de revisão da literatura, bibliográfica, buscando em outros artigos sobre o tema abordado.

REFERENCIAL TEÓRICO

O atletismo é considerado uma das formas mais antigas e completas de atividade física, pois está presente nos movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar, arremessar e lançar.

Quando inserido no contexto escolar, ele deixa de ser apenas uma modalidade esportiva e passa a atuar como um instrumento de desenvolvimento global do aluno. Muito além da técnica, o atletismo contribui para a formação física, emocional, cognitiva e social das crianças e adolescentes, promovendo a descoberta do próprio corpo e o prazer em se movimentar.

Como destaca Nascimento (2010), a Educação Física deve ser compreendida como parte da cultura corporal, com o papel de formar sujeitos autônomos, criativos e críticos. Dentro desse processo, o atletismo se mostra essencial, pois favorece a

compreensão do movimento humano em sua totalidade, respeitando o ritmo e as limitações de cada aluno. Por meio de práticas simples e adaptadas, o estudante é convidado a explorar suas habilidades, enfrentar desafios e superar seus próprios limites, o que contribui para o desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima.

Além disso, o atletismo escolar pode ser trabalhado de forma lúdica, transformando o aprendizado em um momento de prazer e cooperação. Essa abordagem torna o esporte mais acessível e atrativo, aproximando os alunos das experiências de movimento que fazem parte de seu cotidiano. Nascimento (2010) reforça que o ensino do atletismo deve valorizar a ludicidade como metodologia pedagógica, pois ela desperta o interesse dos estudantes e potencializa o aprendizado, ao mesmo tempo em que desenvolve aspectos cognitivos e emocionais.

Desse modo, o atletismo, quando inserido nas aulas de Educação Física, não deve ter como foco apenas o desempenho técnico ou a busca por resultados, mas sim o desenvolvimento integral do aluno. Ele estimula a socialização, a empatia, o respeito e a valorização das diferenças, atuando como uma ferramenta importante na formação de cidadãos conscientes e ativos. Assim, mais do que correr, saltar ou lançar, o aluno aprende a se conhecer, a lidar com o outro e a compreender o movimento como parte da sua expressão e identidade.

Abordaremos em seguida o atletismo como ferramenta de desenvolvimento.

O atletismo como ferramenta de desenvolvimento físico e social

O atletismo é uma das práticas corporais mais completas para o desenvolvimento humano, especialmente durante a infância e a adolescência. Por envolver movimentos naturais como correr, saltar, lançar e arremessar, ele estimula o corpo e a mente de forma integrada, contribuindo tanto para o aprimoramento das habilidades motoras quanto para o desenvolvimento físico e social dos alunos.

Segundo Neres (2014), o atletismo, quando aplicado de forma pedagógica e com atividades lúdicas, se torna um instrumento poderoso para o crescimento físico e intelectual das crianças. Ele explica que com o trabalho o lúdico “possibilita ao aluno desenvolver suas habilidades físicas e sociais de maneira prazerosa e criativa, promovendo a socialização e o respeito às diferenças”. Assim, a vivência com o atletismo vai além do movimento físico ela se torna uma experiência de descoberta, cooperação e aprendizado.

As atividades lúdicas e os jogos pré-desportivos, quando aplicados nas aulas, favorecem o desenvolvimento de diversas capacidades, como coordenação, equilíbrio, velocidade e raciocínio estratégico. Neres (2014) destaca que brincar, correr e interagir em grupo ajuda o aluno a enfrentar desafios, a buscar soluções para problemas e a compreender o valor da convivência e da solidariedade. Essa combinação entre ludicidade e movimento transforma o atletismo em uma prática educativa que forma indivíduos mais críticos e conscientes de seu próprio corpo e de suas emoções.

Além dos benefícios físicos, o atletismo também contribui para o fortalecimento de aspectos mentais e emocionais. Durante as atividades, os alunos exercitam a concentração, a disciplina e o autocontrole, aprendendo a lidar com a frustração, o erro e a superação dos seus próprios limites. Para ele, a prática do atletismo desperta sentimentos de pertencimento e de realização, elementos fundamentais para o equilíbrio entre corpo e mente.

Diante disso, o atletismo escolar deve ser visto como um espaço de desenvolvimento integral, onde o aluno é estimulado a se mover, pensar, interagir e criar. Quando o professor utiliza metodologias participativas e atividades lúdicas, o aprendizado se torna mais significativo e prazeroso. O corpo passa a ser não apenas o instrumento do movimento, mas também o meio pelo qual o aluno se expressa, aprende e se reconhece como parte de um coletivo.

Trataremos em seguida O corpo e a inclusão através do atletismo escolar.

O corpo e a inclusão através do atletismo escolar

No ambiente escolar, o atletismo pode ser muito mais do que uma simples prática esportiva. Ele é um espaço de expressão, descoberta e inclusão, onde cada aluno pode vivenciar o movimento de acordo com suas próprias possibilidades. O corpo, entendido como linguagem e identidade, passa a ser valorizado como meio de comunicação, expressão e aprendizado.

Miranda (2012), o ensino do atletismo na escola não deve se restringir apenas à correção de gestos ou à busca pela execução técnica perfeita. O autor defende que o corpo das crianças precisa ser compreendido como uma construção de desenvolvimento social, que carrega histórias, emoções e modos próprios de se mover. Dessa forma, o atletismo se torna uma oportunidade de explorar o corpo de maneira integral,

respeitando a diversidade e promovendo o reconhecimento de cada aluno como sujeito único.

O autor critica a visão tradicional e “instrumental” da Educação Física, aquela que enxerga o corpo apenas como algo a ser moldado. Para ele, é essencial que as aulas de atletismo sejam um espaço de valorização da cultura corporal, onde o movimento tenha significado e seja vivenciado de forma crítica e prazerosa. Assim, o ensino do atletismo pode contribuir para uma formação mais sensível e inclusiva, ao promover a interação entre os alunos, o respeito mútuo e a empatia.

Além disso, o atletismo oferece oportunidades verdadeiras de inclusão. Por meio de adaptações nas provas e nas atividades, é possível acolher, habilidades e condições físicas, garantindo que todos participem de forma ativa e significativa. Destacando que o esporte escolar deve “abordar conceitos e atitudes, e não apenas procedimentos”, permitindo que o aluno compreenda o sentido do movimento e se sinta parte do processo.

Nesse contexto, o atletismo ajuda a romper barreiras sociais e simbólicas que muitas vezes excluem alunos com menor desempenho físico. Porém, quando trabalhado de forma cooperativa e inclusiva, o esporte ensina valores como solidariedade, respeito e igualdade. Cada corrida, salto e arremesso se transformam em uma experiência de superação pessoal e de convivência coletiva.

Logo após iremos ver como o atletismo pode promover o bem estar às crianças e adolescentes.

O atletismo escolar como ferramenta de saúde física e mental

O atletismo, quando trabalhado dentro do ambiente escolar, vai muito além do exercício físico. Ele se torna uma prática que contribui para o equilíbrio entre corpo e mente, promovendo a saúde física, emocional e social dos alunos. Por meio de atividades que envolvem movimento, cooperação e expressão corporal, o atletismo ajuda as crianças e adolescentes a compreenderem seus próprios limites e potencialidades, desenvolvendo um olhar mais positivo sobre si mesmos e sobre o outro.

De acordo com Nascimento (2010), o ensino do atletismo deve ser pensado como parte da formação integral do aluno, estimulando não apenas o desempenho físico, mas também o crescimento emocional e físico. A autora ressalta que as práticas

corporais precisam estar alinhadas ao prazer do movimento e à ludicidade, pois essas experiências fortalecem a autoestima e o bem-estar dos estudantes. Ao permitir que o aluno explore o próprio corpo de maneira criativa e livre, o atletismo contribui diretamente para a melhoria da saúde mental e para o desenvolvimento de relações mais saudáveis dentro da escola.

Nessa mesma perspectiva, Neres (2014) afirma que a prática do atletismo, especialmente quando mediada por atividades lúdicas, favorece o desenvolvimento físico, emocional e social, mas também desperta sentimentos de cooperação, respeito e pertencimento. Destacando que o ambiente esportivo deve ser um espaço de socialização, onde os alunos aprendem a lidar com desafios, vitórias e derrotas de forma equilibrada, compreendendo que o movimento é também uma forma de aprender a viver em grupo. Essa vivência estimula o autocontrole emocional, reduz o estresse e fortalece a empatia, aspectos essenciais para o equilíbrio mental e social.

Para Miranda (2012), o corpo é uma construção social e cultural, e o atletismo deve ser compreendido como uma linguagem capaz de expressar emoções, histórias e identidades. Ao trabalhar o corpo de forma consciente e respeitosa, o professor contribui para que o aluno se reconheça e se valorize, o que é fundamental para a saúde emocional e para o desenvolvimento da autoestima. Ele reforça que o atletismo pode ser uma ferramenta de inclusão e autoconhecimento, pois valoriza o corpo como espaço de experiência e não apenas como instrumento de desempenho.

Portanto, o atletismo escolar deve ser entendido como uma prática que une movimento, emoção e aprendizagem. Ele contribui para o fortalecimento da saúde física, ao desenvolver resistência, força e coordenação, e também para a saúde mental, ao favorecer o convívio, o respeito e o prazer em se movimentar. Quando o ensino é focado em metodologias lúdicas e inclusivas, como defendem Nascimento (2010), Neres (2014) e Miranda (2012), o atletismo se transforma em uma ferramenta pedagógica poderosa e capaz de formar não apenas corpos saudáveis, mas também mentes mais seguras, equilibradas e aprendendo a respeitar as diferenças.

MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo se baseia em uma pesquisa de revisão bibliográfica, voltada à análise de produções científicas e acadêmicas sobre o atletismo no contexto escolar, especialmente quanto ao seu papel como ferramenta da inclusão social e na formação

física e mental de crianças e adolescentes. Foram consultadas fontes como Google Acadêmico, Periodicos CAPES.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados nos mostrou que o atletismo escolar irá favorecer o desenvolvimento motor, e também ao bem-estar psicológico das crianças e adolescentes, e contribui de forma significativa a inclusão social desses alunos. As pesquisas indicam que a prática favorece a cooperação e o respeito às diferenças, além do fato de serem apresentadas com ludicidade onde atrai significadamente o interesse dos alunos ao atletismo, sendo assim uma importante ferramenta para a formação integral de crianças e adolescentes, promovendo superação, inclusão e disciplina trabalhando em equipe. De acordo com Miranda (2012), suas práticas favorecem o desenvolvimento motor, a cooperação e o respeito às diferenças, assim concluindo que o ambiente escolar ficaria mais participativo, já Nascimento (2012) mostrou que o esporte, quando aplicado de forma pedagógica fortalece diversos valores assim rompendo barreiras de exclusão e então promovendo a inclusão social.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Retomando nossa pergunta inicial, podemos concluir que o atletismo escolar exerce um papel fundamental na formação global de crianças e adolescentes, atuando não apenas como prática esportiva, mas também de forma pedagógica e social.

Através de suas diversas modalidades, o atletismo estimula o movimento natural do corpo humano, podendo assim favorecer as capacidades físicas, como força, resistência e coordenação, onde ao mesmo tempo fortalece aspectos psicológicos e sociais.

Podemos afirmar que proporcionando vivências que estimulam o respeito às diferenças, e a valorização da diversidade humana, princípios essenciais para a construção de uma sociedade mais justa e empática.

Este artigo requer um maior aprofundamento nas dificuldades enfrentadas sobre atletismo no contexto escolar.

ABSTRACT

This paper addresses school athletics as a tool for inclusion and for promoting the physical and mental health of children and adolescents. Such an approach is because athletics has a significant impact on the lives of adults, and therefore, the goal is to achieve the same benefits for children and adolescents, given its importance to their physical and mental well being. The purpose of this study is to understand how the practice of athletics, when integrated into the school context, contributes to the overall development of children and adolescents, encompassing physical, mental, and social aspects. This objective was achieved through a bibliographic review conducted between 2010 and 2024, based on studies available on Google Scholar. The research revealed that athletics, when approached in a playful and inclusive manner, enhances not only motor skills but also emotional and cognitive development. Consequently, it was found that school athletics goes beyond the scope of sport itself and establishes itself as an “educational practice” capable of significantly impacting the lives of children and adolescents.

Keywords: Athletics, School athletics, Inclusion, Physical and mental health.

REFERÊNCIAS

MIRANDA, Carlos Fabre. O corpo das crianças nas aulas de atletismo na escola. **Caderno Cedes**, Campinas, v. 32, n. 87, p. 177-185, maio\ago. 2012.

NASCIMENTO, Marilândia do. Contribuições da inclusão do atletismo no currículo escolar do ensino fundamental. **Ágora: Revista de Divulgação Científica**, Mafra, v. 17, n. 2, p. 94-104, 2010.

NERES, Ailson Souza. **A prática do atletismo como fator de desenvolvimento das habilidades motoras**. 2014. 47 f. Monografia (Especialização em Educação: Métodos e Técnicas de Ensino) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Medianeira, 2014.