

## “INICIAÇÃO E TREINAMENTO DESPORTIVO EM ATLETISMO”: PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Gabriela Martins Gorski<sup>1</sup>  
Dante Luís Pereira<sup>1</sup>

### RESUMO

Ao assumir a responsabilidade em manter uma postura diante da sociedade, a Universidade pública tem como função básica produzir e socializar o conhecimento, visando à intervenção na realidade e possibilitando ações coletivas entre universidade e população. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo descrever as ações e experiências desenvolvidas no projeto de extensão “Iniciação e treinamento desportivo em Atletismo”, desenvolvido na Unicentro-Irati em 2008. Também, buscou-se promover atividades de iniciação e treinamento em atletismo, do que decorreram o estímulo recíproco, o intercâmbio social, a vivência e o reflexo sobre os aspectos positivos do esporte, além de contribuir para situar a Universidade como centro cultural, desportivo e formativo da comunidade. Ao final do ano letivo pode-se perceber que o projeto contribuiu positivamente na formação profissional da estagiária, agregando-lhe conhecimento e experiência para sua vida profissional, além de desenvolver um maior conhecimento acerca do atletismo nas crianças e sua vivência com diversas situações em que exploraram jogos pré-desportivos e provas específicas.

**Palavras-chave:** Atletismo. Extensão comunitária. Educação física e treinamento.

## “INITIATION AND SPORTS TRAINING IN ATHLETICS”: UNIVERSITY EXTENSION

### ABSTRACT

By taking responsibility to maintain an attitude to society, the public university has the basic function of producing and socializing knowledge, in order to intervene in reality and enabling collective action between university and population. Accordingly, the present study aimed to describe the actions and experiences in the extension project "Initiation and sports training in Athletics", developed in-UNICENTRO Irati in 2008. Also sought to promote activities and initial training in athletics, which took the stimulus reciprocal social exchange, the experience and the reflection on the positive aspects of the sport, besides contributing to situate the University as a cultural center, sports and training the community. At the end of the school year can be seen that the project has contributed positively to the training the intern, adding her knowledge and experience to his professional life, and develop a greater knowledge of athletics in children and their

<sup>1</sup> Mestrandos em Engenharia de Produção. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Ponta Grossa, PR. E-mail: [gabriela\\_gorski@hotmail.com](mailto:gabriela_gorski@hotmail.com).

experience with different situations in which explored pre-sports games or specific evidence.

**Keywords:** Athletics. Community extension. Physical education and training.

## “LA INICIACIÓN Y EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO DE ATLETISMO”: PROYECTO DE EXTENSIÓN UNIVERSITÁRIA

### RESUMEN

Al asumir la responsabilidad de mantener una actitud en la sociedad, la universidad pública tiene la función básica de producir y socializar del conocimiento, que pretende intervenir en la realidad, lo que permite acciones colectivas entre la universidad y la población. En este sentido, el presente estudio tuvo como objetivo describir las acciones y experiencias en la extensión del proyecto "Iniciación y entrenamiento deportivo en atletismo", desarrollado en Unicentro Irati, en 2008, con el objetivo de promover actividades de iniciación y formación en el deporte, siempre que el estímulo recíproco intercambio social, la experiencia y la reflexión sobre los aspectos positivos del deporte, contribuyan a situar a la Universidad como un centro cultural, deportivo y formación de la comunidad. El proyecto desarrolla un mayor conocimiento del atletismo en los niños, ya que pudieron experimentar diversas situaciones en las que exploraron pre-juegos y pruebas deportivas específicas. Inicialmente, los participantes en el proyecto no imaginaban de que trataba el atletismo, puesto que no habían experimentado el deporte en el ámbito escolar. Sin embargo, desde la presentación de pruebas materiales y locales, reconocer y asociar algunos informes de pruebas y ver la televisión, teniendo en cuenta que 2008 fue un año olímpico. Por lo tanto, al final del año escolar se pudo ver que el proyecto contribuyó positivamente en la formación práctica, añadiendo su conocimiento y experiencia a su vida profesional, además de permitir a los participantes la proximidad y la experiencia con esta modalidad a menudo olvidada, el atletismo.

**Palabras clave:** Atletismo. Extensión a la comunidad. La educación física y el entrenamiento.

### INTRODUÇÃO

No ano de 1987, quando criado o Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras, definiu-se, em sua primeira reunião, a extensão universitária como um processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e que viabiliza a relação transformadora entre universidade e sociedade ([FORPROEX, 2000/2001](#)). Esse conceito assumido pelos Pró-Reitores expressa uma postura da Universidade diante da sociedade em que se insere, sendo sua função básica produzir e socializar o conhecimento, visando à intervenção na

realidade e possibilitando acordos e ações coletivas entre universidade e população ([SANTOS, 2000 - 2001](#)).

A partir da primeira definição de extensão universitária, mais 12 encontros foram realizados até hoje com o objetivo de criar um instrumento efetivo na (re)formulação, implementação e avaliação das ações de Extensão Universitária, como o XXXI Encontro Nacional, realizado em Manaus (AM), em maio de 2012, que define a Extensão Universitária, sob o princípio constitucional da indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão, como um processo interdisciplinar, educativo, cultural, científico e político que promove a interação transformadora entre Universidade e outros setores da sociedade." ([FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS, 2012](#)).

Nesse sentido, a Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO – Câmpus de Irati, possibilita aos seus alunos do curso de Educação Física o envolvimento com projetos de extensão diversificados e que envolvem desde iniciação e treinamento desportivo até a ação do profissional de Educação Física na atenção básica à saúde.

Funcionando desde o ano 2000, o projeto de extensão "Iniciação e treinamento desportivo em Atletismo" tem como principal objetivo oferecer atividades de iniciação e treinamento em atletismo, propiciando o estímulo recíproco; intercâmbio social; vivência e reflexo sobre os aspectos positivos do esporte, e contribuindo para situar a universidade como centro cultural, desportivo e formativo da comunidade.

O atletismo é considerado como esporte de base para outras modalidades, além de ser potencialmente de fáceis ensino e aprendizagem, em razão de poder ser ensinado em espaços físicos adaptados e com materiais alternativos, fazendo parte, então, da Educação Física Escolar ([MATTHIESEN, 2005b](#)). O trabalho com crianças, sobretudo o escolar, é um bom começo para o ensino e a propagação desta modalidade, a qual envolve habilidades motoras utilizadas pelas crianças cotidianamente ([MATTHIESEN e CALVO, 2004](#)).

Apesar disso, o atletismo é um esporte que conta com pouco apoio e interesse tanto das crianças e jovens como também dos profissionais da área da Educação Física, pois ensiná-lo parece, conforme [Kunz \(1998\)](#), um procedimento complicado, em razão de os alunos sempre escolherem brincar com a bola e jogar, ao invés de dar tudo de si numa corrida de velocidade ou saltar em altura, distância e até mesmo arremessar.

[Kunz \(1998, p. 23\)](#) ainda complementa:

A preferência por atividades jogadas não está somente na falta de ludicidade como se apresentam as chamadas "provas" de atletismo, mas na maioria dos casos, por lembranças de insucesso ou de uma vivência não bem sucedida pelos parâmetros normais como essas provas se apresentam.

Esse desmazelo com o esporte na escola faz com que as crianças ignorem e desconheçam a modalidade, tendo muitas vezes uma visão distorcida do esporte, pensando talvez que sua prática e o seu desenvolvimento sejam muito mais difíceis do que realmente são ([MATTHIESEN, 2005a](#)).



De acordo com [Matthiesen \(2005a\)](#), alegam-se diversos empecilhos e justificativas que levam à negligência para com a modalidade (e mesmo sua completa ausência) no âmbito escolar: falta de espaço físico e de materiais oficiais, formação profissional deficiente; além do próprio desinteresse de alunos e professores. Entretanto, [Kirsch, Koch e Oro \(1984\)](#) acreditam que o desenvolvimento desta modalidade, mesmo com a insuficiência geral de infra-estrutura esportiva, tem todas as possibilidades de acontecer no interior da instituição escolar, devido à sua variedade de formas e à sua versatilidade de implementação por instalações e equipamentos adaptados.

Para que isso aconteça, não basta abordar somente o que pertence ao atletismo: é necessário que se faça com que os conteúdos façam sentido e possam ser, de fato, explorados de alguma forma por aqueles que usufruem desse conhecimento. [\(MATTHIESEN; SILVA; SILVA, 2008\)](#).

Conforme pensa [Meurer, Schaefer e Miotti \(2008\)](#),

A utilização do lúdico no processo de ensino-aprendizagem do atletismo ganha dimensão em importância no contexto escolar por possibilitar a participação de todos, independente do seu atual desenvolvimento motor e também por se caracterizar como sendo uma atividade prazerosa, que possibilita alegria e prazer na sua realização.

A partir do lúdico, as habilidades físicas e mentais podem ser desenvolvidas e estimuladas, permitindo-se a exploração de cada potencial e limitação. Nessa situação, a criança não percebe que está sendo avaliada ou passando por algo que contribui para o seu desenvolvimento e o professor se torna um dos responsáveis por esse processo. Portanto, o professor de Educação Física tem um importante papel no ensino, incentivo e divulgação do esporte, e, a partir de um olhar diferenciado, provido de conhecimento, é capaz de encontrar a melhor maneira de estimular cada aluno para despertar-lhes a vontade por meio da diversão que o atletismo é capaz de proporcionar às pessoas.

Nesse contexto, o presente artigo teve como objetivo descrever as ações e experiências desenvolvidas no projeto de extensão "Iniciação e treinamento desportivo em atletismo", realizado na Universidade Estadual do Centro Oeste – UNICENTRO (Irati-PR).

## METODOLOGIA

Participaram do projeto 30 crianças tanto do sexo masculino quanto do feminino e com idades entre sete e treze anos, regularmente matriculadas em uma escola estadual próxima aos arredores da Universidade. Os pais/responsáveis pelos alunos foram informados sobre o objetivo do projeto e a criança somente tornou-se apta a participar após a assinatura do responsável.

O projeto de extensão se desenvolveu no ano letivo de 2008 todas as terças e quintas-feiras das 13h30min às 15h30min e contou com algumas fases previamente estabelecidas. A princípio, para o bom funcionamento e aprendizagem da acadêmica responsável, o projeto foi desenvolvido com base em referenciais bibliográficos sobre



histórico, regras e provas da modalidade, além de propostas de ensino na educação infantil, congregando e desenvolvendo os conhecimentos teóricos aos práticos vivenciados no projeto.

Inicialmente, divulgou-se o trabalho junto à comunidade, por meio de visitas às escolas vizinhas à Universidade, cujos alunos e professores pudemos convidar a acompanhar e participar das atividades. A ideia era, além de proporcionar conhecimento e vivência aos alunos, aproximar um pouco mais da modalidade os professores.

Após o convite, trabalhos de iniciação, treinamento técnico e treinamento físico faziam parte do cronograma inicial, programação que poderia sofrer alterações de acordo com a demanda e as características dos participantes. Por fim, tratando-se de um projeto de extensão universitária, elaborou-se um relatório final que, com seus itens acerca do desenvolvimento do projeto, pontos positivos e negativos, críticas e experiências adquiridas, serviu de base e motivação para a elaboração do presente trabalho.

Para a descrição e discussão dos resultados, utilizou-se o relatório final realizado pela estagiária, que tomou por base a observação ao longo do período de execução do projeto e os relatos informais dos participantes.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

As primeiras aulas se desenvolveram por conversas com os alunos, no objetivo de situá-los numa realidade da qual o atletismo faz parte, lembrando e associando seus prévios conhecimentos sobre correr, saltar e lançar às situações e momentos que um dia tinham vivenciado ou acompanhado por qualquer tipo de mídia, como reportagens ou propagandas que tivessem mostrado o esporte. Uma das situações levantadas pela estagiária se deu a partir de sua participação na 87ª Corrida Internacional de São Silvestre, com o objetivo de mostrar aos alunos que qualquer pessoa tem condições de participar e que não precisa participar para ser o primeiro, mas para descontrair e realizar atividades físicas a fim de proporcionar o bem estar físico e psicológico. O assunto gerou bastante interesse e discussão entre os alunos: a maioria já tinha visto a corrida pela televisão e se sentiram motivados ao terem contato com a medalha, além de alguns terem relatado situações pessoais e próximas sobre a corrida de rua.

As aulas seguintes deram-se pela apresentação e exposição dos equipamentos oficiais, como os blocos de saída para as corridas de velocidade, as barreiras, os dardos, discos, pesos e martelo e os implementos necessários para os saltos. Cada um dos alunos pode segurar e ter contato com os materiais, uma vez que ficaram fascinados e motivados a aprender como é que se manipulava cada equipamento.

Ainda no processo inicial de apresentar o atletismo e suas particularidades, os alunos puderam conhecer os locais de realização das provas, com a colaboração de alguns acadêmicos que, manuseando os equipamentos, simulavam uma prova oficial. Foi dessa forma que os alunos puderam compreender como cada prova funcionava. Vale ressaltar, ainda, que em todo esse processo de conhecimento inicial, houve discussões e relatos dos alunos a respeito do que conheciam e até mesmo sobre a ansiedade em poder praticar cada uma das diferentes provas.

De acordo com seus planos previamente elaborados, as aulas visavam ao aprendizado como um todo, tendo como foco a ludicidade e jogos pré-desportivos. Deixou-se de lado a visão tecnicista de somente se aprender a execução de determinados movimentos técnicos, pois, para [Moyles \(2002\)](#), brincando a criança desenvolve não só confiança em si mesma e em suas capacidades, como também desenvolve percepções sobre as outras pessoas e compreende as exigências bidirecionais de expectativa e tolerância. O ato de brincar proporciona às crianças a oportunidade de explorar conceitos como liberdades existentes em muitas situações lúdicas, favorecendo o desenvolvimento de sua independência. ([MEURER, SCHAEFER e MIOTTI, 2008](#))

As aulas dividiam-se em parte inicial, composta por aquecimento e alongamento; parte principal, composta por uma prova específica, e parte final, que envolvia atividades de volta à calma. É fundamental que exista uma estrutura adequada nos conteúdos e, conseqüentemente, nos objetivos programados, os quais devem apresentar uma seqüência, partindo do simples para o complexo e do geral para o específico. Além de serem realizadas nos próprios locais de prova, as aulas aconteciam também em locais diversificados da Universidade e com materiais alternativos e improvisados.

A partir do relatório final, pode-se perceber que o projeto apresentou resultados satisfatórios quanto ao objetivo maior, o de promover aos alunos a vivência em diversas provas do atletismo bem como o conhecimento sobre a modalidade. No início, a maioria não tinha conhecimento sobre a modalidade e muitos nunca tinham ouvido falar sobre ela. Com o decorrer das aulas e das discussões, pode-se perceber que as crianças desenvolveram uma grande afeição pelo atletismo, sempre relacionando que viram alguém correndo na televisão ou que fizeram algo parecido das nossas aulas na escola. Vale ressaltar que 2008 foi um ano Olímpico, e foi extremamente importante a realização deste evento paralelamente às aulas de atletismo, afinal despertou uma maior motivação nos alunos.

Em estudo semelhante, [Gomes, Matthiesen e Ginciene \(2011\)](#) também relataram os processos de um projeto de extensão universitária com o atletismo, realizado na Unesp de Rio Claro no ano de 2008, e, com os mesmos propósitos do presente estudo, conseguiram transmitir tanto às crianças como aos professores que é possível realizar aulas diferentes, originais e diversificadas no que diz respeito ao conteúdo, desde que haja criatividade, interesse e organização.

Embora os resultados do projeto tenham se mostrado satisfatórios ao disponibilizar aos participantes o acesso a atividades de iniciação e treinamento no atletismo, vivência e reflexo sobre os aspectos positivos do esporte, acredita-se que sempre há possibilidades de aprimoramento, e, a partir do projeto relatado no estudo de [Gomes, Matthiesen e Ginciene \(2011\)](#), acredita-se que o procedimento da 2ª etapa – na qual foram realizadas exposições nas escolas, com cerca de 20 imagens relacionadas ao atletismo olímpico e paraolímpico antes do início das atividades – se mostrou importante no processo como um todo, e convém como sugestão para possíveis projetos semelhantes.

[Grasel et al \(2006\)](#) relataram a experiência dos acadêmicos com a docência no projeto denominado “Atletismo amigo da comunidade” e concluíram que o atletismo é



pouco desenvolvido na cidade de Santo Ângelo/RS. Os autores ressaltam ainda que os acadêmicos sentiram os desafios que envolvem a prática pedagógica, pois acreditam que o professor de Educação Física, mais que ministrar sua aula e facilitar o aprendizado de capacidades físicas/motoras, deve buscar uma prática que desenvolva nos alunos o senso crítico e autonomia na busca da prática esportiva, além de inserir as crianças em um processo de reflexão para se tornarem cidadãos atuantes, participativos e críticos na sociedade.

Mas, apesar de atingido o objetivo principal, no decorrer das atividades surgiram algumas dificuldades. Uma delas foi a ausência de um professor que acompanhasse e auxiliasse o projeto de atletismo do início ao fim, pois o projeto faz parte de um programa permanente de extensão universitária que compreende outros projetos também, havendo apenas um professor responsável por todos os projetos. No entanto, diante dessa dificuldade, novas alternativas e a busca por conhecimentos adicionais se deram, o que foi fundamental para o crescimento profissional e pessoal da estagiária.

## CONCLUSÃO

Apesar da ausência generalizada do atletismo no ambiente escolar, é um equívoco mantê-lo fora do processo-ensino aprendizagem do educando, pois, marginalizando-o, constrói-se um círculo vicioso no qual o atletismo será pouco difundido porque os alunos não gostam dele e, dado seu desconhecimento, os alunos jamais poderão conhecê-lo. A partir das ações desenvolvidas e das experiências adquiridas no projeto, conclui-se que o atletismo tem plenas condições de ser inserido no contexto escolar, independentemente de sua prática hoje contar com uma estrutura física com menores investimentos e de não ter esse esporte o mesmo prestígio que algumas modalidades coletivas. Para reabilitá-lo, basta um olhar diferenciado dos professores sobre a modalidade: ampliando-se o ensino com a quebra de tabus sobre métodos tradicionais e com a demonstração de que através da ludicidade obtêm-se ótimos resultados, é possível tornar a modalidade interessante não só para os alunos como também para os professores.

Além disso, é necessário um maior interesse por parte dos acadêmicos para modificar essa realidade, buscando, através de estudos e pesquisas, compreender os valores pedagógicos dessa modalidade, bem como as necessidades, limites e possibilidades de cada aluno.

Porém, esses impasses não devem ser justificativas para que os professores não explorem a modalidade, pois apontar como entrave a falta de espaço físico e de materiais oficiais já indica uma formação profissional deficiente, visto que um profissional com uma boa formação deve ter condições e conhecimento para trabalhar com essas adversidades. Além disso, quanto aos materiais, vale ressaltar que trabalhar com materiais reciclados é uma excelente alternativa.

## REFERÊNCIAS

[FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS](#). **Plano Nacional de Extensão Universitária**. Manaus, 2012.

[FORPROEX](#). FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS E SESU/MEC. **Plano Nacional de Extensão Universitária**. Ilhéus: Editus, 2000 - 2001. Edição Atualizada.

[GOMES, A. O.; MATTHIESEN, S. Q.; GINCIENE, G.](#) Atletismo para crianças e jovens: um projeto de extensão universitária. **Revista Ciência em Extensão**, São Paulo, v. 7, n. 1, p. 6-15, 2011.

[GRASEL, L. M. et al.](#) "Atletismo amigo da comunidade" e o exercício da docência: um relato de experiência. In: FÓRUM INTERNACIONAL INTEGRADO DE CIDADANIA: EDUCAÇÃO, CULTURA, SAÚDE E MEIO AMBIENTE, 2006, Santo Ângelo, RS. **Anais...** Santo Ângelo, RS: EDIURI, 2006. 1 CD-ROM.

[KIRSCH, A.; KOCH, D.; ORO, U.](#) **Antologia do atletismo**: metodologia para iniciação em escolas e clubes. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.

[KUNZ, E.](#) **Didática da educação física**. Ijuí: Unijuí, 1998.

[MATTHIESEN, S. Q.](#) (Org.). **Atletismo se aprende na escola**. Jundiaí: Fontoura, 2005a.

[MATTHIESEN, S. Q.](#) Uma abordagem escolar do atletismo como manifestação esportiva. In: BRASIL. Ministério do Esporte. Comissão de Especialistas de Educação Física. **Manifestações dos esportes**. Brasília, DF: Universidade de Brasília, CEAD, 2005b.

[MATTHIESEN, S. Q.; CALVO, A. P.](#) **Atletismo se aprende na escola**: oficinas pedagógicas. Ed. UNESP, 2004.

[MATTHIESEN, S. Q.; SILVA, M. F. G.; SILVA, A. C. L.](#) Relato de experiência. Atletismo na escola. **Motriz**, Rio Claro, v. 14, n. 1, p. 96-104, 2008.

[MEURER, S. T.; SCHAEFER, R. J.; MIOTTI, I. M. L.](#) Atletismo na escola: uma possibilidade de ensino. **EFDeportes.com**: Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n. 120, 2008.

[MOYLES, J. R.](#) **Só brincar?** O papel do brincar na educação infantil. Porto Alegre: Artmed, 2002.