

## Abordagem lúdica e competitiva do Atletismo

Luís Carlos Silva<sup>1</sup>, Joana Simões<sup>1</sup>, David Silva<sup>1</sup>, Miguel Nóbrega<sup>2</sup>, Helder Lopes<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade da Madeira; <sup>2</sup>Escola Secundária de Francisco Franco

### Introdução

O Atletismo é considerado uma das modalidades desportivas mais antigas do mundo, assim como uma modalidade base para vários desportos, atendendo que envolve vários movimentos básicos como o correr, saltar e lançar (Góes, Júnior & Oliveira, 2014).

Segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008, p. 257), os Desportos Individuais, nos quais se integra o Atletismo, possibilitam que o desportista tenha o conhecimento dos seus limites em algumas variáveis, assim como leva-o a centrar toda a atenção no movimento que pretende realizar e a se abstrair do que possa dispersar a atenção, com o intuito de regular a cadeia cinética e rentabilizar a força realizada, potenciando a coordenação das componentes da força (direção, sentido, intensidade e ponto de aplicação) exercida sobre todos os elementos da cadeia cinética que permite alcançar a velocidade mais adequada.

Os mesmos autores defendem a utilização da Taxonomia das Atividades Desportivas de Fernando Almada, que é composta por 6 grupos taxonómicos, de modo a facilitar a intervenção dos profissionais de Educação Física, no sentido de solicitar comportamentos que levem adaptações e transformações dos alunos. No caso dos Desportos Individuais, o modelo simplificado é F (força) ou v (velocidade), sendo que através do desdobramento das variáveis em jogo, conseguimos ajustar a nossa intervenção em função das necessidades dos alunos (Almada *et al.*, 2008).

Tal como referenciamos no artigo de Silva, Silva, Simões, Nóbrega e Lopes (2016), o Atletismo é uma das matérias nucleares ao longo dos vários ciclos de estudo (PNEF), com a particularidade de no Ensino Secundário haver uma escolha entre as matérias individuais, nomeadamente entre a Ginástica e o Atletismo (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001), o que demonstra a importância da abordagem desta matéria para o desenvolvimento dos alunos.

Num estudo realizado em 26 escolas do 3º ciclo da Região Autónoma da Madeira (RAM), apurou-se que o Atletismo é uma das matérias nucleares menos abordadas, sendo que no 7º ano cerca de 42% das escolas não abordam esta matéria, no 8º ano 26,9% e no 9º ano 34,6%, quando todas deveriam abordar (Camacho, 2007).

Quanto ao ensino Secundário, Fernandes (2007) refere que existe uma diminuição da abordagem dos desportos individuais, constatando num estudo realizado com 14 escolas da RAM, que apenas 28% das escolas abordam o Atletismo no 10º ano, 21% no 11º ano e cerca de 23% no 12º ano.

Segundo Câmara e Santos (2013), as orientações didáticas adotadas para o ensino do atletismo na escola, privilegiam a base das competições oficiais, beneficiando os mais habilidosos e contribuindo para a desmotivação dos restantes. No entanto, é necessário não esquecer que a Educação Física deve ser inclusiva e criar situações para que todos os alunos sejam envolvidos, tenham oportunidade de sucesso e os leve a aproximarem-se dos seus limites.

Rolim e Colaço (2002) referem que quando as propostas de aprendizagem do Atletismo são centradas num tecnicismo exacerbado, sem a realização de formas jogadas, sem conteúdo lúdico na sua abordagem, os alunos desmotivam-se deste processo.

De acordo com Matthiesen, Silva e Silva (2008), existem alguns fatores que são apresentados pelos docentes para a não lecionação do Atletismo na escola, particularmente a falta de materiais oficiais e de espaços adequados, o facto de não possuírem formação específica na matéria e o interesse dos alunos.

Tendo por base a informação recolhida no artigo de Silva *et al.* (2016), podemos constatar que efetivamente existe um baixo interesse dos alunos para a matéria de Atletismo, atendendo que o valor mais alto foi de 57%. Ao nível das motivações intrínsecas, destaca-se o facto de os alunos compreenderem os benefícios das atividades propostas nas aulas; movimentarem o corpo e as atividades lhes proporcionarem prazer. Relativamente às motivações extrínsecas, os aspetos mais valorizados para gostarem das aulas de Atletismo são: o professor e os colegas reconhecerem o seu esforço; sentir-se integrado no grupo e que as suas opiniões sejam aceites.

De forma a superar ou pelo menos a atenuar este tipo de constrangimentos, julgamos ser importante procurar explorar “novas” alternativas de abordagem do Atletismo em contexto escolar. Nesse sentido, pensamos que o “Atletismo Jogado” deve ser equacionado. Trata-se de um projeto da

Federação Internacional de Atletismo que surgiu em 2001 com a designação de “IAAF Kid’s Athletics”, com intuito de proporcionar um conjunto de situações para a iniciação ao Atletismo para crianças dos 6 aos 12 anos. Efetivando a combinação de movimentos básicos como correr, saltar e lançar, podendo ser realizado em qualquer lugar (pista, ginásio e/ou polidesportivo), visando ser instrutivo, acessível e atrativo (Gozzoli, Simohamed & El-Hebil, 2006).

De acordo com Gozzoli *et al.* (2006), o “Atletismo Jogado” possibilita a participação de vários elementos em simultâneo, permite realizar movimentos básicos e variados do Atletismo, sendo que o resultado da equipa resulta do contributo de todos os elementos que a constituem e não apenas dos alunos mais rápidos e mais fortes, possibilitando que os alunos se conheçam melhor e aceitem as suas diferenças e o resultado final é imprevisível.

Realizámos o levantamento de algumas situações que são preconizadas para o Atletismo Jogado, sendo que identificamos 26 situações da Federação Internacional de Atletismo (2006), 9 situações no artigo de Gonçalves, Gaspar, Oliveira e Gouveia (2015) e através da Associação de Atletismo da RAM identificámos 18 situações da “Taça de benjamins” (2015/2016).

Com o objetivo de testar a operacionalidade e a recetividade ao “Atletismo Jogado” decidimos realizar um estudo exploratório ao nível do Ensino Secundário.

## **Metodologia**

### Amostra

A amostra foi constituída por 51 elementos do 11º ano do curso de Artes de uma escola Secundária da RAM, com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, sendo 18 elementos do género Masculino e 33 do género Feminino.

### **Instrumentos de recolha dos dados:**

Para aferir as principais motivações intrínsecas e extrínsecas foi utilizado o questionário (adaptado de Duarte, 2015) para as aulas de Atletismo. Para a recolha de dados relativos à perceção de motivação das situações aplicadas, foi criado um questionário para o efeito.

### **Procedimento de aplicação**

Foram aplicados dois questionários antes da realização das atividades, um para averiguar quais as principais motivações para as aulas de Atletismo e outro para verificar a percepção dos participantes relativamente ao nível motivacional para praticar algumas disciplinas do Atletismo. Foram constituídas 4 equipas pelos professores responsáveis pela turma de modo a equilibrar a competição. Posteriormente foram aplicadas 5 situações, sendo que todas as equipas competiam entre si em cada situação. Após a realização das situações foi aplicado um novo questionário sobre a percepção de motivação dos participantes relativamente às situações aplicadas.

### **Tratamento dos dados**

Foi utilizado o programa *Microsoft Excel 2013* para a introdução e tratamento dos dados. Os questionários eram constituídos por uma escala de *Likert* de 5 níveis, sendo que consideramos apenas os níveis 4 e 5 como sendo motivantes. Posteriormente verificámos a percentagem de alunos que se posicionavam nesses níveis em função do género e idade para cada situação e as respetivas alterações após a aplicação das situações adaptadas.

### **Proposta metodológica**

Criámos cinco situações e um quadro competitivo para aplicarmos em contexto de aula, visando rentabilizar o espaço de aula; utilizar materiais adaptados, colocar o maior número de alunos simultaneamente em atividade; aumentar a sua motivação para as aulas de Atletismo; proporcionar experiências diversificadas aos alunos com diferentes situações e adversários; apurar os resultados sem material específico.

A descrição das situações e o quadro competitivo podem ser consultados no artigo apresentado no Seminário Desporto e Ciência 2016 intitulado “*O Atletismo Jogado na escola: uma abordagem lúdica e competitiva*”.

### **Apresentação e discussão dos resultados**

Numa das turmas verificámos que existia bastante heterogeneidade de experiências, havendo cerca de 65% dos alunos que tiveram apenas 2 ou menos anos de Atletismo, quando deviam ter tido pelo menos 5 anos.

Ao nível da motivação, foi aplicado um questionário sobre 5 provas do Atletismo aos 51 elementos da amostra (Lançamento do Dardo (56,9%), Salto em Comprimento (45,1%), Lançamento do Peso (39,2%), Estafetas (35,3%) e Corridas de Barreiras (27,5%)), verificando-se que apenas numa das situações a motivação ultrapassava os 50%, o que demonstra que existe uma baixa motivação para o Atletismo.

Quando analisamos os resultados da motivação em função do género, nomeadamente sobre a perceção de motivação dos elementos do género Masculino, verificamos na Tabela 1 que neste grupo houve uma redução em todas as situações.

	Lançamento do dardo vs Vórtex	Salto em comprimento vs Salto de rã	Lançamento do peso	Estafetas	Corrida de Barreiras
Antes da realização das situações	<b>1ª</b> 25,5%	<b>2ª</b> 21,6%	<b>3ª</b> 19,6%	<b>4ª</b> 17,6%	<b>5ª</b> 17,6%
Após a realização	<b>1ª</b> 19,6%	<b>2ª</b> 15,7%	<b>4ª</b> 13,7%	<b>5ª</b> 11,8%	<b>3ª</b> 15,7%
Diferença	- 5,9 %	- 5,9 %	- 5,9 %	- 5,8 %	- 1,9 %

**Tabela 6:** Perceção de Motivação dos alunos do género Masculino relativamente a algumas disciplinas do Atletismo e às situações adaptadas.

Na soma das diferenças de percentagens de todas as situações, verificámos que a motivação neste grupo diminuiu 25,4 pontos percentuais. A situação que este grupo de alunos considera ser menos motivante é a de Estafetas, o que nos leva a levantar algumas hipóteses para tentar perceber este fenómeno, nomeadamente:

- Os alunos se identificarem mais com competições que expressem apenas os seus resultados;
- Não terem alcançado os resultados pretendidos;

- As situações não foram ao encontro das suas expectativas.

Relativamente à perceção de motivação dos indivíduos do género Feminino, apurou-se que houve uma melhoria da perceção em quatro das cinco situações.

Tendo em consideração a Tabela 2, constatamos que a motivação para este grupo aumentou 31,4 pontos percentuais, sendo que apenas na situação do Salto de Rã se verificou uma diminuição dos resultados, localizando-se como a situação menos motivante.

	Lançamento do dardo vs Vórtex	Salto em comprimento vs Salto de rã	Lançamento do peso	Estafetas	Corrida de Barreiras
Antes da realização das situações	1ª 31,4%	2ª 23,5%	3ª 19,6%	4ª 17,6%	5ª 9,8%
Após a realização	1ª 45,1%	5ª 15,7%	3ª 21,6%	2ª 33,3%	4ª 17,6%
Diferença	+ 13,7 %	- 7,8 %	+ 2 %	+ 15,7 %	+ 7,8 %

**Tabela 7:** Perceção de Motivação dos alunos do Género Feminino relativamente a algumas disciplinas do Atletismo e às situações adaptadas

Quanto à motivação dos alunos com 16 ou menos idade (Tabela 3), aumentou em duas das situações e diminuiu em outras duas.

Analisando a Tabela 3 constatámos que a diminuição foi superior ao aumento, sendo que em termos gerais houve uma diminuição da motivação de 11,7 pontos percentuais. De destacar que a situação que este grupo de alunos menos gostou foi a Corrida de Barreiras.

	Lançamento do dardo vs Vórtex	Salto em comprimento vs Salto de rã	Lançamento do peso	Estafetas	Corrida de Barreiras
Antes da realização das situações	1ª 41,2%	2ª 29,4%	3ª 27,5%	4ª 23,5%	5ª 15,7%
Após a realização	1ª 41,2%	4ª 19,6%	3ª 21,6%	2ª 25,5%	5ª 17,6%
Diferença	0 %	- 9,8 %	- 5,9 %	+ 2 %	+ 1,9 %

**Tabela 8:** Percepção de Motivação dos alunos com  $\leq 16$  anos de idade relativamente a algumas disciplinas do Atletismo e às situações adaptadas

No caso dos alunos com 17 anos ou mais de idade (Tabela 4), verificou-se um aumento da motivação em quatro das situações, havendo diminuição apenas no Salto de Rã.

	Lançamento do dardo vs Vórtex	Salto em comprimento vs Salto de rã	Corrida de Barreiras	Lançamento do peso	Estafetas
Antes da realização das situações	1ª 15,7%	2ª 15,7%	3ª 11,8%	4ª 11,8%	5ª 11,8%
Após a realização	1ª 23,5%	5ª 11,8%	3ª 15,7%	4ª 13,7%	2ª 19,6%
Diferença	+ 7,8 %	- 3,9 %	+ 3,9 %	+ 1,9 %	+ 7,8 %

**Tabela 9:** Percepção de Motivação dos alunos com  $\geq 17$  anos de idade relativamente a algumas disciplinas do Atletismo e às situações adaptadas

A motivação para este grupo aumentou 17,5 pontos percentuais. Importa referir que o Atletismo Jogado é mais direcionado para as crianças, embora tenhamos introduzido algumas adaptações, mas neste caso concreto verificámos que houve uma melhoria dos níveis motivacionais dos alunos com mais idade, no entanto, os alunos mais novos têm uma maior representação na amostra e acabam por ter uma maior percentagem de alunos a considerar as situações como sendo motivantes.

De modo geral a motivação aumentou 5,8 pontos percentuais e a situação preferida foi do Lançamento do Vórtex (em todos os grupos), por outro lado a situação que os alunos consideraram menos motivante foi o Salto de Rã. No entanto, podemos levantar algumas possíveis explicações relacionadas com a forma como as situações foram propostas, nomeadamente o facto de terem sido aplicadas apenas numa aula; o facto de a situação de Salto de Rã ser a última a ser aplicada. Estes fatores podem ter contribuído de modo geral para o aumento da motivação tão reduzido. Posto isto, apresentamos algumas possibilidades de operacionalização.

### **Possibilidades de operacionalização**

As nossas propostas de operacionalização vão no sentido de tentar potenciar as situações a aplicar, tendo em conta que o mais importante não são as situações em si, mas sim a forma de as operacionalizar e rentabilizar em função do que pretendemos e das necessidades dos alunos, logo poderão ser transversais a outras matérias. Por exemplo: Realizar competição apenas durante 15' numa aula (o resto da aula podemos abordar outra matéria); outra possibilidade é efetuar diferentes competições ao longo de várias aulas e/ou realizar a mesma competição alterando as equipas, durante 2, 3 aulas, registando o resultado final no quadro.

Mas podemos ir ainda mais longe e criar competições individuais, atendendo que uma das hipóteses levantadas poderá estar relacionada com o facto de os alunos quererem apenas expressar os seus resultados e não da equipa. Por exemplo:

#### Nos saltos:

Soma de todos os saltos; soma do melhor salto com a perna esquerda e direita; realizar o salto com diferentes distâncias de balanço.



### Nos lançamentos:

Objetos com diferentes massas; variando a altura e ângulo de saída; lançar com diferentes posicionamentos dos segmentos corporais; soma do melhor lançamento com a mão esquerda e com a direita.

### Nas corridas:

Com diferentes partidas; com obstáculos; participação simultânea; participação alternada (registro por tempo).

### **Estratégias de operacionalização**

Montar estações onde todos os alunos realizam o mesmo exercício simultaneamente; estações com diferentes situações e com passagem por todas (mesmo tempo em cada estação); diferentes tempos nas estações em função das necessidades; realizar competição direta em que 1 dos elementos pode colocar handicaps ao que é mais forte (heterogeneidade), por exemplo: efetuar 10 lançamentos com 5 condicionalismos (pés juntos, pé do lado do lançamento à frente, braço livre atrás das costas, sentado, lançamento com a mão não dominante).

Consideramos que a mensuração é fundamental neste tipo de situações, o nível de precisão é que pode variar, mas é importante ter dados para o aluno poder se conhecer melhor e eventualmente comparar com outros elementos: da mesma idade, da mesma região, do mesmo país, com o recorde mundial, para perceber que existe alguém melhor do que ele e que ainda tem de evoluir e/ou para verificar a sua evolução.

### **Considerações Finais**

O Atletismo é uma matéria com enorme potencial, tendo em conta que possibilita o aluno realizar diferentes tipos de situações, corridas, saltos e lançamentos e conhecer os seus limites em algumas variáveis. Apesar de ser uma matéria nuclear, está muito longe de ser abordada em todas as escolas da RAM, assim como verificámos que existe pouco interesse dos alunos para esta matéria.

Relativamente aos exercícios que adaptámos da proposta do Atletismo Jogado dão boas indicações ao nível do Ensino Secundário, tendo em conta que resolve parcialmente os problemas, no caso específico dos elementos do género Feminino e dos indivíduos com 17 ou mais idade.

Consideramos que são necessários mais estudos com as possibilidades de operacionalização que apresentamos, de modo a verificar se existem algumas melhorias. No entanto, salientamos que numa perspetiva de interação do professor/aluno, tem de existir um constante ajustamento do processo pedagógico, tendo em conta que este é um processo dinâmico, logo o que foi apresentado é apenas uma das inúmeras possibilidades que o professor dispõe para rentabilizar o processo pedagógico.

**Palavras-chave:** Atletismo Jogado, Escola, Lúdico, Competitivo, Ensino Secundário.

## Referências bibliográficas

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A rotura – A sistemática das actividades desportivas*. Torres Novas: Edições VML.
- Associação de Atletismo da Região Autónoma da Madeira (2015). *Benjamins - Programa de Provas Fun'Athletics 2015/2016*.
- Camacho, S. (2007). *Caraterização das atividades desportivas abordadas na Educação Física e no Desporto Escolar nas escolas do 3º Ciclo da RAM*. Monografia de 5º Ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto. Funchal: Universidade da Madeira.
- Câmara, H. & Santos, G. (2013). Atletismo na escola: uma mudança necessária. *Revista efdeportes*, Ano 17, Nº 178. Consultado em 13 de outubro de 2015. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd178/atletismo-na-escola-uma-mudanca-necessaria.htm>
- Duarte, M. (2015). *A Motivação nas Aulas de Modalidades Individuais - Ginástica e Atletismo*. Relatório de Estágio Profissional do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Federação Portuguesa de Atletismo (2012). *Atletismo: Dossier do Professor*. Federação Portuguesa de Atletismo.
- Fernandes, E. (2007). *Caraterização das Actividades Desportivas abordadas na Educação Física e no Desporto Escolar nas Escolas Secundárias na R.A.M.* Monografia do 5º ano da Licenciatura em Educação Física e Desporto. Funchal: Universidade da Madeira.
- Góes, F., Júnior, P. & Oliveira, P. (2014). Algumas reflexões sobre a inserção e o ensino do atletismo na educação física escolar. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 13, n. 1, pp. 96-108. Disponível em <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/4154>
- Gonçalves, C., Gaspar, A., Oliveira, R. & Gouveia, E. (2015). *O Ensino do Atletismo na Escola*. Seminário Desporto e Ciência 2015. Universidade da Madeira.
- Gozzoli, C., Simohamed, J. & El-Hebil, A. (2006). *IAAF Kid's Athletics – A Team Event For Children*. *International Association of Athletics Federations*.
- Matthiesen, S., Silva, M. & Silva, A. (2008). Atletismo na escola. *Revista Motriz*, Rio Claro, v.14, n.1, pp.96-104.
- Rolim, R. & Colaço, P. (2002). *A Escola, o Atletismo e os Materiais Improvisados*. Congresso Desporto, Actividade Física e Saúde o contributo da ciência e o papel da escola.
- Silva, L., Silva, D., Simões, J.; Nóbrega, M. & Lopes, H. (2016). *O Atletismo “Jogado” na escola: uma abordagem lúdica e competitiva*. Seminário Desporto e Ciência 2016. Universidade da Madeira.