

CRIANÇAS E ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATLETISMO: A APTIDÃO FÍSICA E AS CONTRIBUIÇÕES DA MODALIDADE PARA A PRÁTICA DE OUTROS DESPORTOS

Angélica Cantelle¹
Frederico Camargo Brites²
Renata Ramos Goulart³

Resumo: O objetivo deste estudo foi verificar a aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de Atletismo e as contribuições da modalidade para a prática de outros desportos. A amostra foi composta por 16 sujeitos de ambos os sexos, na faixa etária de 10 a 15 anos, praticantes do desporto na Universidade de Caxias do Sul (UCS). Os resultados obtidos nos testes (PROESP) foram satisfatórios, considerando a influência de inúmeras variáveis que influenciaram no desempenho dos participantes. Foi possível observar também, que as habilidades motoras que são desenvolvidas no Atletismo contemplam e são basilares para a prática de outros desportos.

Palavras-chave: Crianças e adolescentes em idade escolar. Atletismo. PROESP.

CHILDREN AND ADOLESCENTS PRACTITIONERS ATHLETICS: PHYSICAL FITNESS AND THE CONTRIBUTIONS OF SPORT TO PRACTICE OTHER SPORTS

Abstract: The objective of this study was to assess the physical fitness of children and adolescents Athletics practitioners and the modality of contributions to the practice of other sports. The sample consisted of 16 subjects of both sexes, aged 10 to 15 years, sport practitioners at the University of Caxias do Sul (UCS). The results obtained in the tests (PROESP) were satisfactory, considering the influence of numerous variables that influence the performance of the participants. It was observed also that the motor skills that are developed in Athletics contemplam and are fundamental to the practice of other sports.

Keywords: Children and adolescents of school age. Athletics. PROESP.

LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES PRATICANTES DE ATLETISMO: LA APTITUD FÍSICA Y LA CONTRIBUCIÓN DEL DEPORTE A PRACTICAR OTROS DEPORTES

Resumen: El objetivo de este estudio fue evaluar la condición física de los niños y adolescentes practicantes de atletismo y la modalidad de las contribuciones a la práctica de otros deportes. La muestra estuvo constituida por 16 sujetos de ambos sexos, de edades comprendidas entre 10 y 15 años, los practicantes del deporte de la Universidad de Caxias do Sul (UCS). Los resultados obtenidos en las pruebas (PROESP) fueron satisfactorios, teniendo en cuenta la influencia de numerosas variables que influyen en el rendimiento de los participantes. Se observó también que las habilidades motoras que se desarrollan en atletismo contemplam y son fundamentales para la práctica de otros deportes.

Palabras clave: Niños y adolescentes en edad escolar. Atletismo. PROESP.

¹ Acadêmica de Licenciatura em Educação Física.

² Acadêmico de Licenciatura em Educação Física.

³ Mestre em Turismo, professora dos Cursos de Licenciatura e Bacharelado em Educação Física da UCS.

INTRODUÇÃO

Pode-se dizer que o Atletismo surge com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência, corria, saltava, e lançava, praticando suas atividades naturais de sobrevivência. Os movimentos que eram executados para caçar e fugir de predadores, eram exercícios básicos do que hoje é o Atletismo (PERNISA, 1983). Sendo assim, passa a ser considerado desporto base para a prática das demais modalidades esportivas (KIRCSH, KOCH & ORO, 1996).

O Atletismo é um das atrações principais dos Jogos Olímpicos, sendo composto por 26 provas masculinas e 23 femininas, contendo provas de corridas, saltos, arremessos, lançamentos e provas combinadas (CBAAt, 2015). Mesmo tendo um reconhecimento nos Jogos Olímpicos, e sendo considerado por muitos como um desporto clássico e basilar, o Atletismo é pouco procurado por crianças e adolescentes como atividade extraclasse, e também raramente faz parte da grade de conteúdos programados por professores de Educação Física Escolar (MATTHIESEN et al. 2005). Isso se deve a cultura do nosso país e, principalmente, a mídia. No Brasil os esportes com bola são mais disseminados e incentivados do que os demais. A mídia também influencia muito as crianças no momento em que optam por praticar algum esporte, na grande maioria das vezes: futebol, vôlei, basquete e handebol. Segundo Singer (1980) “a popularidade de um esporte em uma sociedade em particular, pode muito bem influir sobre as atitudes e preferências da juventude.”

Como as crianças e adolescentes encontram-se em constante desenvolvimento, é importante que nesta fase da vida, já desenvolvam o hábito de praticar atividades físicas sistematizadas, pois elas, podem contribuir na melhoria de diversos componentes da Aptidão Física relacionada à saúde e ao desempenho motor, como força, resistência muscular, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal. Essas modificações podem favorecer, de forma significativa, o controle da adiposidade corporal, bem como a manutenção da capacidade funcional e neuromotora, facilitando a execução de tarefas do cotidiano e aprimorando o desempenho das habilidades motoras, que são essenciais para a prática de diferentes modalidades esportivas (RONQUE et al. 2007).

Para se observar os indicadores de crescimento e desenvolvimento somatomotor e estatuto nutricional de crianças e jovens brasileiros com idades entre 7 e 17 anos, foi criado o PROESP (Projeto Esporte Brasil). O PROESP é um projeto que se desenvolve principalmente no âmbito da educação física escolar (EFEsc). Preocupa-se, primordialmente, com o desenvolvimento da cultura esportiva, atribuindo como responsabilidades ligadas à EFEsc, o desenvolvimento da cultura corporal do movimento. Pode-se entender como cultura corporal do movimento a competência relativa às habilidades passíveis de educar crianças e jovens para a utilização adequada de seu tempo de lazer, através de práticas corporais (GAYA, s.d.).

Foram selecionados testes e medidas, de acordo com à realidades da cultura corporal do nosso país. Foi estabelecida pelos criadores do PROESP, um ordem das medidas e testes a serem aplicados:

- a) Medida de massa corporal
- b) Medida de estatura
- c) Medida de envergadura
- d) Medida do Índice de Massa Corporal (IMC)
- e) Teste “Sentar e alcançar”
- f) Teste exercício abdominal
- g) Teste de Aptidão cardiorrespiratória (corrida/caminhada dos 6 minutos)
- h) Teste de força explosiva membros superiores (arremesso medicineball)
- i) Teste de força explosiva de membros inferiores (salto horizontal)
- j) Teste de agilidade (quadrado)
- k) Teste de velocidade de deslocamento (corrida 20 metros)

Diante disso, com a utilização dos testes do PROESP e com outros instrumentos delimitados para a coleta de dados (questionário, observação e entrevista), traçamos como objetivo verificar a aptidão física de crianças e adolescentes praticantes de Atletismo e as contribuições da modalidade para a prática de outros desportos.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo caracteriza-se como quanti-qualitativo. Atualmente, a pesquisa qualitativa não está sendo definida por si só, mas em contraponto a pesquisa quantitativa (GÜNTHER,

2006). Os métodos quantitativos e qualitativos que dominaram o cenário da investigação em décadas passadas, hoje nos fazem compreender que necessitamos articular ambos para responder de forma mais apropriada às nossas questões de investigação (SOUZA, COSTA & MOREIRA, 2011).

Segundo Thomas & Nelson (2002), os objetivos do estudo qualitativo são primeiramente a descrição, a compreensão e o significado. O pesquisador no desenvolvimento da experimentação se interessa mais pelo processo do que pelo produto, observa e coleta os dados no ambiente natural. Ressalta-se que a pesquisa qualitativa, caracterizada pela observação direta dos fatos por parte do pesquisador, privilegia o contato com o contexto em estudo que geralmente procura pesquisar e representar a qualidade dos discursos pesquisados, além de ser restrita a apenas um pequeno número de pessoas a entrevistar. Uma vez que na pesquisa quantitativa, os métodos são cientificamente comprovados e estão prontos para aplicar.

De acordo com Filho & Gamboa (2001) a pesquisa quantitativa busca explicar as causas das mudanças nos fatos sociais, principalmente por meio de medida objetiva e análise quantitativa. Seu objetivo básico é a predição, a testagem de hipóteses e a generalização. Nessa perspectiva, usa-se a forma de explanação chamada indutivo-estatística, que é de natureza probabilística. O desejo de prever e encontrar regularidades articula-se ao interesse na aplicação prática.

Inicialmente foi feita a revisão bibliográfica mediante leitura sistemática de obras literárias, artigos e sites da internet, a fim de ressaltar os pontos pertinentes ao tema, abordados pelos respectivos autores acerca de teorias que discutem a prática do Atletismo em seus mais diversos aspectos. Foi tomado o cuidado para que a análise não se restringisse ao que está explícito no material, mas procurasse ir além, desvelando mensagens implícitas, dimensões contraditórias e temas sistematicamente silenciados. Convém salientar que não houve intervenção sobre a situação, mas dá-la a conhecer como tal, como ela surge, valendo-se, para isso, da análise dos dados coletados através dos testes, observação dos treinos, questionários e entrevista, aplicados aos alunos respondentes e ao técnico/professor responsável pelas crianças.

Previamente a coleta de dados, foi enviado aos pais e responsáveis pelas crianças que participaram do estudo, um termo de consentimento livre e esclarecido, contendo os objetivos e procedimentos do estudo, para que os mesmos autorizassem a participação das crianças.

CENÁRIO DO ESTUDO

O público alvo do estudo foram crianças e adolescentes de ambos os sexos, de idade entre 10 a 15 anos, e treinam/praticam Atletismo nas segundas-feiras e quartas-feiras de tarde, das 14h às 15h30min na UCS (Universidade de Caxias do Sul). Foram avaliados um total de 45 crianças e adolescentes de diferentes faixas etárias, entretanto no período de teste e reteste, ocorreram evasão de alguns alunos e ingresso de outros. Portanto, devido a rotatividade, foram selecionados 16 participantes, que fizeram parte do processo de coleta de dados desde o início, sendo 8 do sexo masculino e 8 do sexo feminino.

O principal objetivo de aplicar os testes do PROESP, foi identificar o progresso no desenvolvimento da aptidão física dos participantes, fazendo um comparativo com os dados obtidos nas duas baterias de testes aplicadas com o mesmo grupo de crianças e adolescentes. Assim trazendo um feedback para os participantes e para o técnico responsável, sobre as potencialidades que cada um apresentou.

INSTRUMENTOS

Os instrumentos que foram utilizados para coleta de dados do estudo foram: questionário, entrevista, observação e os testes e medidas do PROESP.

QUESTIONÁRIO

Foi utilizado um questionário, visando avaliar os seguintes aspectos dos participantes envolvidos no estudo: sexo, idade, porque escolheu praticar o atletismo, se gosta dos treinos, se houve evoluções desde quando iniciou a prática do desporto até então e se a criança tem interesse por outro esporte além do atletismo. A coleta dos dados foi realizada diretamente com as crianças e adolescentes, através do questionário. De acordo com Amaro, Póvoa & Macedo (2005, p.3)

Um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquirição de um grupo representativo da população em estudo. Para tal, coloca-se uma série de questões que abrangem um tema de interesse para os investigadores, não havendo interacção directa entre estes e os inquiridos.

TESTES E MEDIDAS DO PROESP

Foram aplicados os testes do PROESP para verificar o desenvolvimento da aptidão física das crianças e adolescentes participantes do estudo. O Projeto Esporte Brasil é um instrumento de auxílio ao profissional de Educação Física, pode ser entendido como um observatório constante dos indicadores de crescimento e desenvolvimento somatomotor e estatuto nutricional de crianças e jovens brasileiros com idades entre 7 e 17 anos (GAYA & SILVA, 2007). Foram organizadas duas coletas de dados dos testes, a primeira no dia 18 de abril e a segunda 13 de maio de 2016.

ENTREVISTA

Foi realizada uma entrevista com o técnico/professor responsável pelos treinos dos participantes do estudo. Foram questionados aspectos a respeito da estrutura do planejamento dos treinos; os objetivos que são traçados; como é avaliado o desenvolvimento da aptidão física das crianças e adolescentes; e outros fatores relevantes. De acordo com Duarte (2004, p. 215)

Entrevistas são fundamentais quando se precisa/deseja mapear práticas, crenças, valores e sistemas classificatórios de universos sociais específicos, mais ou menos bem delimitados, em que os conflitos e contradições não estejam claramente explicitados. Nesse caso, se forem bem realizadas, elas permitirão ao pesquisador fazer uma espécie de mergulho em profundidade, coletando indícios dos modos como cada um daqueles sujeitos percebe e significa sua realidade e levantando informações consistentes que lhe permitam descrever e compreender a lógica que preside as relações que se estabelecem no interior daquele grupo, o que, em geral, é mais difícil obter com outros instrumentos de coleta de dados.

OBSERVAÇÃO

Foram criadas, previamente, pautas e indicadores a serem observados. Após, realizamos três observações dos treinos, nos dias 6, 13 e 27 de abril de 2016. Onde foi possível entender a estrutura dos treinos, se existem ou não estratégias, o nível de motivação dos alunos, dentre outros fatores. Lakatos & Marconi (2003) nos dizem que a observação é uma fonte rica para a construção de hipóteses, pois é composta de fatos ou da correlação existente entre eles. Essas relações serão comprovadas (ou não) e explicadas pelas hipóteses que surgirem.

<i>Observação N°</i>	<i>Data</i>	<i>Aspectos relevantes</i>
1	06/04/2016	<i>O técnico/professor fornece alguns feedbacks. Os alunos são divididos e separados em três grupos: meninos, meninas e competidores. Alguns alunos não demonstram interesse pela prática. O técnico/professor não utiliza muitas estratégias para mobilizar os alunos.</i>

<i>Observação N°</i>	<i>Data</i>	<i>Aspectos relevantes</i>
2	13/04/2016	<i>Neste dia houve ingresso de dez alunos novos. O grupo dos e adolescentes que competem, treinam de forma mais independente, o técnico passa os comandos e eles executam, sem muita supervisão. A ocupação do espaço físico favorece a prática do desporto. Existem alguns feedbacks positivos, porém não o suficiente para manter a motivação de todos pelas atividades.</i>

<i>Observação N°</i>	<i>Data</i>	<i>Aspectos relevantes</i>
3	27/04/2016	<i>Neste dia o técnico/professor não estava presente no treino, portanto quem conduziu foi o estagiário. Foram passados educativos de Atletismo para o aquecimento, onde todas as crianças e adolescentes fizeram juntos. Após, receberam bolas de futsal e vôlei, onde divididos em grupos jogaram e praticaram os esportes. Os competidores, realizaram um treino separado dos demais, pois teriam uma competição em breve.</i>

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da aplicação dos testes, da entrevista, do questionário e das observações, foram organizadas as seguintes categorias de análise:

A ESTRUTURA DOS TREINOS DE ATLETISMO

Para compreender como se estruturam os treinos de Atletismo e como são conduzidos os mesmos, realizamos algumas observações e aplicamos uma entrevista com o técnico das crianças e adolescentes, responsável pela organização da escolinha e do projeto. De acordo com o técnico/professor, o planejamento deve ser construído a partir das categorias que os atletas/alunos se encaixam.

As categorias são divididas com base no regulamento oficial da CBAT, que vai dos iniciantes até os masters, no nosso caso até a sub 23. Os iniciantes até 13 anos praticamente brincam de fazer atletismo e se trabalha todas as modalidades (saltos, lançamentos, arremessos corridas) sem haver preocupação com a técnica. Já na sub 14 em diante é onde se começa a deter mais aos detalhes da técnica e nessa fase inicia-se a pré especialização, onde o atleta começa a se identificar com a prova que mais gosta e onde se sai melhor.

O Atletismo pode ser uma modalidade esportiva agradável aos seus iniciantes, cabe aos profissionais de Educação Física proporcionar este sentimento aos praticantes, sempre mantendo o cuidado na escolha dos métodos de trabalho, para que não haja desistência por parte das crianças. Kircsh, Koch & Oro (1996) dizem, que quando se fala em iniciação, a razão do atletismo está mais em sua capacidade de corresponder às necessidades individuais de auto realização, de satisfazer os interesses de prática esportiva de pessoas e de categorias sociais, do que formar campeões. Na iniciação entra a importância das brincadeiras lúdicas, estariam praticando a modalidade sem dar-se conta, mas isso não significa que as crianças não devem ser cobradas, precisam desde o início dos treinos ter a orientação do profissional/técnico na execução dos movimentos e posições básicas do esporte.

Deve-se levar em consideração ainda, no planejamento dos treinos, quais são os objetivos que as crianças deverão alcançar nas diferentes faixas etárias. Na entrevista o técnico/professor nos relatou o seguinte:

Iniciantes devem ter condições de executar todas as provas do atletismo. Nessa fase não há uma especialização, porém já devem conhecer as regras básicas. Já a partir da sub 14, normalmente, é a fase que se há a especialização e o direcionamento para a prova que vai realizar. Portanto os objetivos depende de cada prova, mas sempre respeitando os aspectos fisiológicos e de maturação de cada atleta.

O esporte, tem como objetivo primordial, proporcionar o bem-estar físico e psíquico, desenvolvendo a inteligência das crianças. Um dos componentes fundamentais neste processo é o auxílio dos jogos educativos e formativos, que proporcionam os exercícios semelhantes ao movimento, garantindo uma aproximação eficaz da forma esportiva. No treinamento, na formação e na aplicação é importante fixar a forma do movimento, assim eliminando os movimentos incorretos, inibidores para alcançar uma forma aprimorada da estrutura do movimento (KIRCSH, KOCH & ORO, 1996).

Em diálogo com o técnico/professor, questionamos se ele considera o Atletismo um esporte base, como vimos muitos autores utilizando esta expressão ao falar do desporto. Ele nos relatou que concorda com a literatura, pois a modalidade envolve habilidades básicas e fundamentais para todos os esportes, como correr, saltar, arremessar e lançar. Trazendo para a prática essa afirmação, nos explicou, que ao final de cada mês procura proporcionar uma aula/treino onde as crianças e adolescentes tenham a oportunidade de vivenciar a prática de outro desporto além do Atletismo, valendo-se das habilidades que vem sendo aprimoradas e desenvolvidas ao longo dos treinos/aulas de Atletismo. Portanto é possível dizer que o Desporto Individual está inteiramente relacionado a todos os outros desportos, fazendo com que seus praticantes desenvolvam habilidades motoras que venham a contribuir em seus desempenhos perante qualquer outra modalidade esportiva (MEZZAROBA, 2006).

MOTIVO E MOTIVAÇÃO

A grande maioria das crianças que participaram do estudo, que praticam Atletismo na UCS (Universidade de Caxias do Sul), não tiveram a sua disposição outras modalidades esportivas, o desporto individual foi a única opção. As crianças que são encaminhadas para este projeto, vem de bairros carentes, com poucas condições financeiras, problemas de comportamento e relacionamento, com grande vulnerabilidade social. De acordo com o técnico/professor

O Atletismo da UCS hoje conta com 120 crianças treinando regularmente, sendo que a meta deste ano é de 170 crianças, que na sua grande maioria vem de bairros carentes e com grande vulnerabilidade social. Os alunos não tem nenhum custo pra treinarem e ganham um lanche ao final de cada treinamento, geralmente são servidas frutas.

Os sujeitos estudados, acabaram, na maioria dos casos, “caindo” no Atletismo, sem saber se gostam ou não do esporte. Há predomínio de crianças e adolescentes que estão tendo o primeiro contato com o esporte, e que não estão praticando algo que realmente desejaram, que escolheram. Isso pode nos explicar a grande rotatividade de crianças e adolescentes que foi possível observar no curto período de teste e reteste, além de outros fatores e motivos que também podem influenciar na desistência precoce dos praticantes da modalidade. Conforme Magill (2001), motivo pode ser definido como alguma força interior, impulso, intenção, que leva uma pessoa a fazer algo ou agir de uma determinada forma. Sendo assim, qualquer discussão sobre motivação implica em investigar os motivos que influenciam em um determinado comportamento, levando em consideração que todo o comportamento é impulsionado por motivos.

Se tiverem a oportunidade de uma vivência prazerosa da modalidade e forem constantemente motivadas pelo técnico/professor, a chance das crianças e adolescentes permanecerem no esporte é muito maior. Segundo Interdonato *et al.* (2008, p.65)

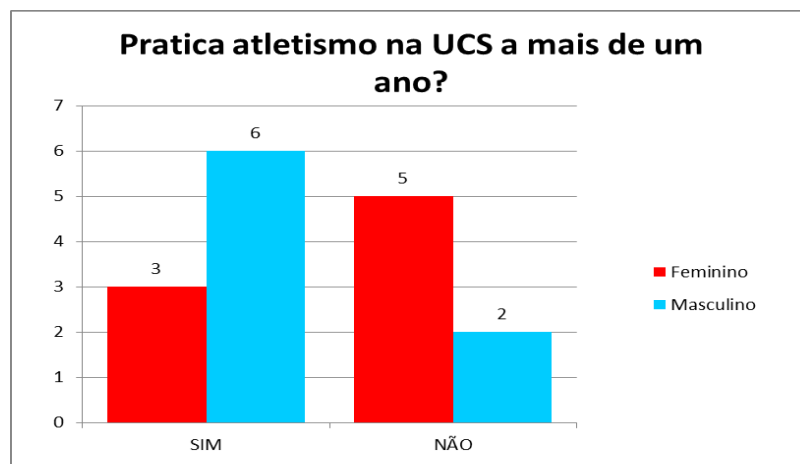
[...] ressalta-se a necessidade de que os treinadores busquem tornar o momento da prática esportiva sempre uma experiência livre de pressões, que atenda às necessidades dos jovens. O excesso de cobranças e a falta de divertimento podem ser fatores que predisponham os atletas ao abandono precoce do esporte.

Pode-se dizer então, que o contato inicial da criança com o esporte necessita ser construído através de um ambiente descontraído, onde irá aprender a modalidade de forma mais espontânea e através de *feedbacks* que serão passados pelo técnico/professor. É importante destacar, neste contexto, o papel do profissional que trabalha neste âmbito, onde o mesmo deve ter como função não somente ensinar as técnicas do esporte, mas também deve contribuir na formação de indivíduos, preparando-os para enfrentar as barreiras que terão pela decorrer da vida. O técnico/professor necessita, para construir atletas/alunos completos, de algo além do que somente passagem dos conhecimentos técnicos e científicos, precisa mostrar-se disposto a auxiliar nas dificuldades e motivar a todos para que superem e evoluam perante situações problemas (RUBIO, 2000).

SATISFAÇÃO E COMPROMETIMENTO

Para compreender como as crianças e adolescentes sentem-se praticando o esporte individual, foi aplicado um questionário que constatou alguns aspectos motores, sócio afetivos e comportamentais, que devem ser considerados. Günther (1999) nos diz que o questionário é um dos principais instrumentos e métodos para o levantamento de dados para uma amostragem.

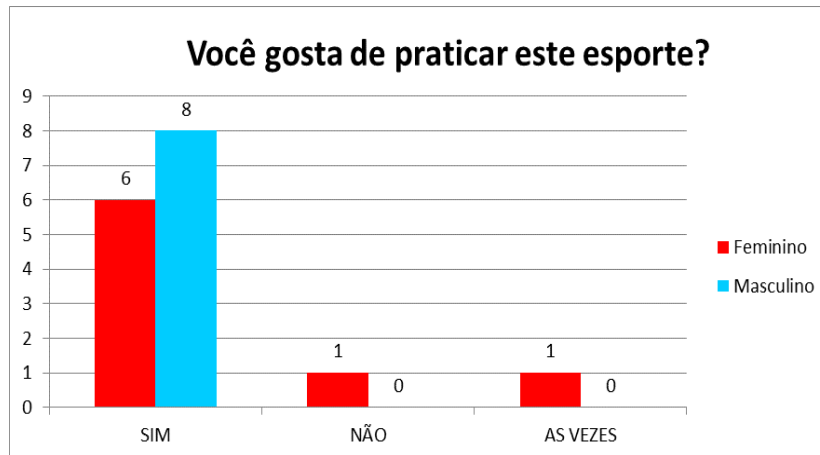
Questão 1



Conforme o gráfico, pode-se notar que o projeto apresenta uma rotatividade de alunos/atletas. Das crianças e adolescentes avaliados, a maioria das meninas ingressou este ano na prática do esporte. Já os meninos, a maioria já está a mais de um ano praticando o Atletismo.

Bara Filho & Garcia (2008) explicam porque existe tantas desistências nos esportes. Estudos mostram que alguns dos principais motivos de abandono esportivo, são destacados a falta de tempo, os estudos, a falta de sucesso e de habilidades, o estresse que a competição pode trazer, a falta de diversão (lúdico), os treinamentos pouco dinâmicos e criativos, problemas com o técnico/professor, pouca participação em competições e as lesões.

Questão 2



De acordo com o gráfico, é possível perceber que a grande maioria dos participantes gostam de praticar este esporte. Entretanto, parte do público feminino não sente prazer em treinar e aprender esta modalidade esportiva.

Este percentual nos diz que as crianças e adolescentes podem sim aprender e gostar de um esporte que não seja com bola e pouco disseminado pela mídia, seguindo um caminho contra a cultura nacional (KIRSCH, KOCH & ORO ,1996).

Questão 3

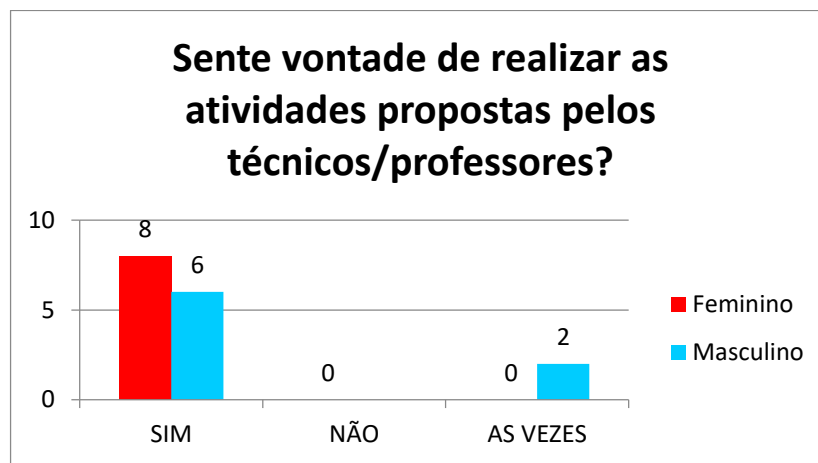


Foi possível constatar que todos gostam dos treinos/aulas que são planejados pelo técnico/professor e pelos estagiários. Esse resultado deve-se ao ato de planejar, onde são

analisadas as necessidades e individualidades dos alunos, além de tornar a prática uma vivência prazerosa para as crianças (KIRSCH, KOCH & ORO, 1984, p. 6)

A grande tarefa didática da iniciação ao atletismo, nos meios Brasileiros, é aumentar sua atratividade. Um atletismo voltado ao lazer, aliás, parece ser a saída pedagógica para esse esporte, na escola do futuro, bom como na nova linha de ação social do clube.

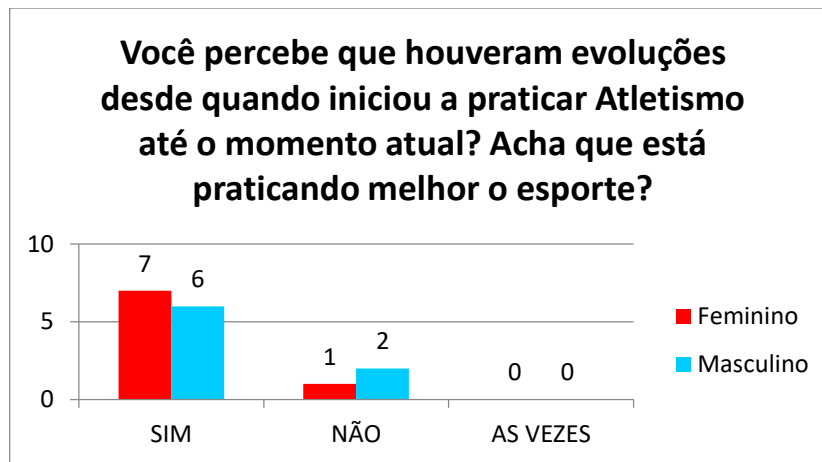
Questão 4



Referente a disposição que apresentam para realizar as atividades propostas, a maioria das crianças e adolescentes alegou vontade em executar tudo que é solicitado. Porém, houveram dois meninos que, segundo o gráfico, que sentem vontade em realizar os exercícios somente às vezes.

Aqui é possível destacar a relevância do papel do técnico/professor selecionando os exercícios adequados, pois cabe a ele oportunizar uma prática coerente com as diversas características de seus alunos (aspectos físicos, psicológicos e vivências). Através disso, será construída uma relação mais próxima entre técnico/professor e os alunos, bem como uma melhor sistematização de seus conteúdos (PAIM & PEREIRA, 2004).

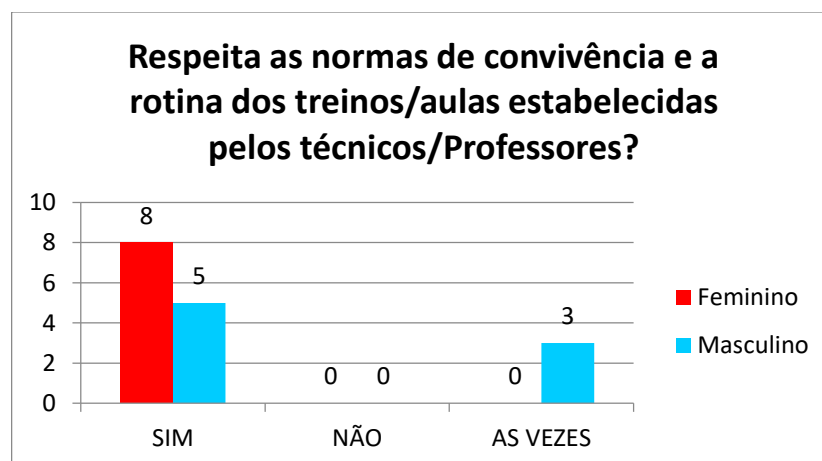
Questão 5



De acordo com o gráfico, pode-se perceber, que a maioria percebe que houveram evoluções relacionadas a aptidão física. Entretanto, uma menina e dois meninos, não perceberam nenhuma evolução relacionada a prática do desporto. Kirsch, Koch & Oro (1984, p. 8) explicam,

Com sua diversificação em uma dezena de atividades diferentes, o atletismo é a modalidade mais acessível a uma iniciação esportiva para todas as crianças e jovens brasileiros. Primeiro, porque oferece a qualquer um a chance de descobrir, pelo menos, um tipo de aptidão esportiva em que poderá garantir seu desenvolvimento futuro, como esportista praticamente. Segundo, porque as destrezas atléticas são apenas movimentos naturais aperfeiçoados ou modificados, portanto, relativamente fáceis de aprender.

Questão 6



Em relação ao respeito que apresentam as normas de convivência e a rotina dos treinos/aulas, a maioria acata tudo que é estabelecido pelo técnico/professor. Somente uma parcela dos meninos que não respeita em todos os momentos o que é estabelecido.

Deve-se considerar que a maioria das crianças e adolescentes que vem participando deste projeto pertencem a um grupo que sofre vulnerabilidade social, portanto o comportamento, muitas vezes, é reflexo disto. Mas o esporte é um dos caminhos mais eficientes para modificar esse comportamento. Ghiraldelli (1993) diz que o esporte acaba encobrendo uma estrutura social injusta e excludente, pois ele, aparece como sendo a salvação para a marginalidade e a pobreza, praticando-o, crianças, jovens e adultos estariam a caminho da ascensão social.

Segundo De Rose JR (2009), o esporte através da aquisição de regras de condutas, de normas de comportamento, de valores sociais, além da exigência de atitudes de perseverança, de disciplina e de cooperação, contribui de forma significativa para a construção da personalidade de crianças e adolescentes.

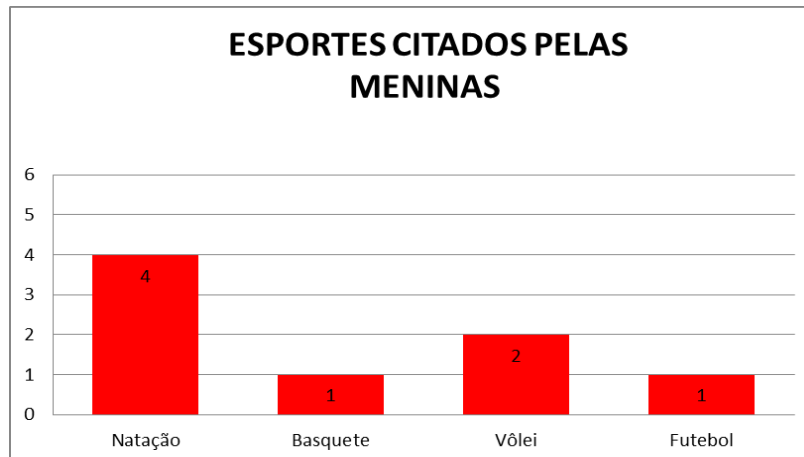
Questão 7



Segundo o gráfico, quando questionados se teriam interesse em outro esporte além do Atletismo, a maior parte dos participantes respondeu que sim. Porém, duas meninas e um menino disseram que não tem interesse em outros desportos. Gonçalves (2007) nos diz que, as crianças têm muitos motivos para participar e praticar uma atividade esportiva, esses motivos

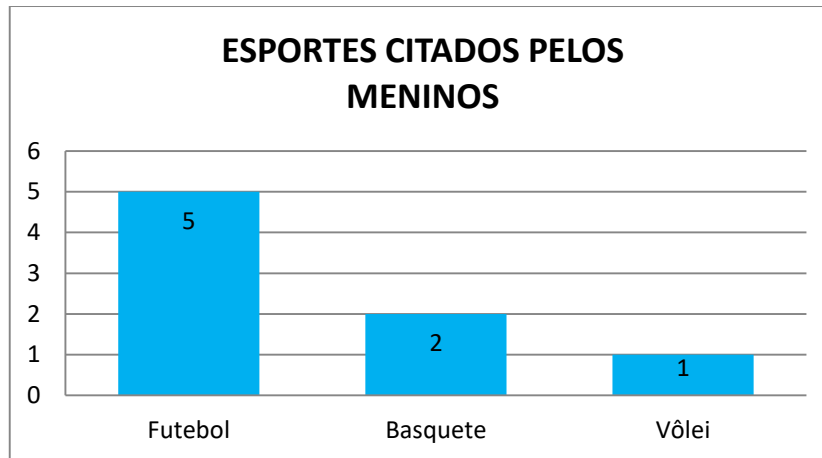
às vezes se complementam e outros podem surgir e estar em conflito. As situações como os traços de personalidade, são fatores que interferem na prática e no nível de motivação das crianças no esporte.

Esportes: Meninas



As meninas que responderam que desejavam praticar outro desporto além do Atletismo, citaram quatro esportes: natação, basquete, vôlei e futebol. Entretanto, o mais desejado por elas é a natação, logo atrás vem o futebol. Em um estudo realizado por Teixeira e Myotin (2001), foram encontrados resultados que indicaram que 98,2% dos meninos e 100% das meninas gostam de esportes em geral. Constatou-se que as meninas apresentam um interesse por esportes, que são considerados masculinos, como o handebol (81%), o futebol (69%) e o basquetebol (69%).

Esportes: Meninos



Já os meninos que responderam que desejavam praticar ou esporte além do Atletismo, citaram três esportes: futebol, basquete, vôlei. Porém, o mais citado pelos meninos foi o futebol. Teixeira e Myotin (2001) nos relatam, com base no estudo que realizaram, que os meninos também se interessaram por outros esportes além do futebol, como o voleibol (95%), o basquetebol (79%) e o handebol (54%). É possível pensar que este interesse dos meninos por outras modalidades esportivas surge a partir da oportunidade que tiveram de vivenciar, principalmente durante as aulas de Educação Física, outros esportes e não somente o famoso futebol.

DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA

Para avaliarmos o desenvolvimento da aptidão física das crianças e adolescentes praticantes de Atletismo, utilizamos os instrumentos do Projeto Esporte Brasil (PROESP), que visa, através de uma bateria de testes e medidas, avaliar os padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo de crianças e jovens de 7 a 17 anos de idade (GAYA & SILVA, 2007). De acordo com o técnico/professor das crianças, os testes motores são muito importantes. No desporto individual ele utiliza como instrumento de avaliação, onde pode analisar e constatar o nível de desenvolvimento motor que cada criança se encontra.

Os alunos são avaliados através de avaliações físicas e testes específicos dentro de cada modalidade. Utilizo sempre instrumentos de avaliação, principalmente com aqueles alunos da competição, testes pré competitivos. Mas é a competição que na verdade é o grande teste para eles, onde se pode avaliar todos os aspectos que envolvem o atleta (emocionais, físicos, técnicos etc.).

Nas duas baterias de testes, tanto no testes como no reteste, tivemos o auxílio de dois voluntários, portanto estávamos em quatro avaliadores, assim foi possível dividir os avaliados em dois grupos e dois testes aconteciam ao mesmo tempo. Cada dupla avaliadora tinha como função ter uma pessoa para motivar e organizar os avaliados e outra para cronometrar e fazer as anotações nas fichas.

Os resultados obtidos nos testes e medidas, nas duas aplicações podem ser observados nas tabelas abaixo.

Tabela 1: Dados obtidos na primeira aplicação dos testes

Avaliado	Idade	Sexo	Peso	Estatura	Invergadura	IMC	Flexibilidade Sentar e alcançar cm	Força-Resistência abdominal 1 min	Resistência 6 min	Arremesso medicine ball	Corrida de 20 metros	Teste do quadrado	Salto em distância horizontal
P1	11	F	35 kg	1,35 cm	1,45 cm	19 kg/m ²	27 cm	41	1118 m	260 cm	4,31 s	7,26 s	129 cm
P2	11	F	44 Kg	1,58 cm	1,63 cm	18 kg/m ²	17 cm	17	920 m	190 cm	4,05 s	8,58 s	111 cm
P3	11	F	26 Kg	1,33 cm	1,35 cm	15 kg/m ²	24 cm	53	1074 m	202 cm	4,75 s	7,44 s	160 cm
P4	12	F	48 kg	1,55 cm	1,59 cm	20 kg/m ²	20 cm	36	959 m	174 cm	4,12 s	8,65 s	110 cm
P5	13	F	49 Kg	1,51 cm	1,61 cm	21 kg/m ²	20 cm	31	888 m	218 cm	4,31 s	7,73 s	129 cm
P6	13	F	42 kg	1,52 cm	1,50 cm	18 kg/m ²	13 cm	29	944 m	241 cm	5,42 s	8,21 s	134 cm
P7	14	F	51 kg	1,59 cm	1,53 cm	20 kg/m ²	23 cm	33	1119 m	270 cm	4,19 s	6,75 s	150 cm
P8	15	F	67 kg	1,49 cm	1,55 cm	30 Kg/m ²	21 cm	26	723 m	250 cm	4,75 s	7,01 s	118 cm
P1	10	M	48 kg	1,44 cm	1,48 cm	23 kg/m ²	18 cm	33	907 m	229 cm	4,82 s	7,14 s	98 cm
P2	11	M	48 kg	1,54 cm	1,55 cm	20 kg/m ²	20 cm	31	949 m	253 cm	4,05 s	6,58 s	125 cm
P3	12	M	53 kg	1,55 cm	1,61 cm	22 kg/m ²	19 cm	31	810 m	124 cm	4,05 s	8,37 s	126 cm
P4	12	M	30 Kg	1,39 cm	1,45 cm	16 kg/m ²	14 cm	40	1189 m	247 cm	4,01 s	6,56 s	162 cm
P5	12	M	59 kg	1,75 cm	1,75 cm	19 kg/m ²	19 cm	32	1126 m	364 cm	4,02 s	6,15s	195 cm
P6	13	M	36 kg	1,51 cm	1,58 cm	16 kg/m ²	21 cm	41	1080 m	277 cm	4,02 s	6,78 s	147 cm
P7	13	M	42 kg	1,60 cm	1,68 cm	16 kg/m ²	19 cm	27	1120 m	265 cm	3,94 s	7,24 s	153 cm
P8	15	M	65 kg	1,84 cm	1,90 cm	19 kg/m ²	19 cm	38	1284 m	415 cm	3,08 s	7,64 s	171 cm

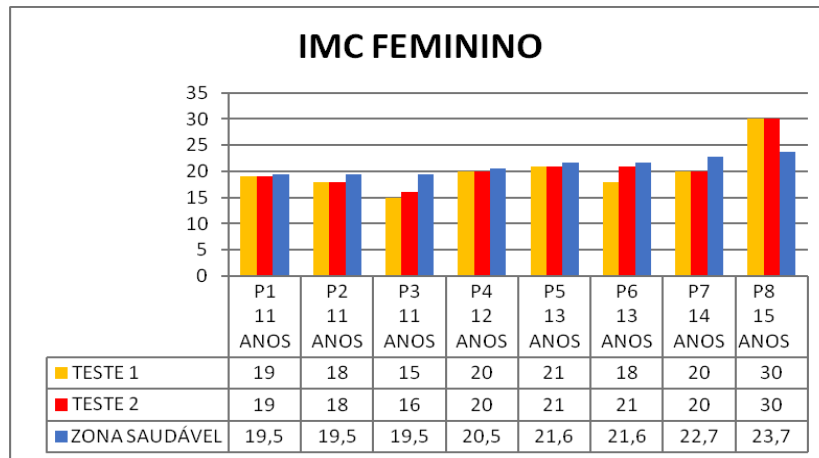
Tabela 2: Dados obtidos no reteste

Avaliado	Idade	Sexo	Peso	Estatura	vergadura	IMC	Flexibilidade Sentar e alcançar cm	Força-Resistência abdominal 1 min	Resistência 6 min	Arremesso medicine ball	Corrida de 20 metros	Teste do quadrado	Salto em distância horizontal
P1	11	F	35 kg	1,35 cm	1,45 cm	19 kg/ m2	29 cm	39	1200 m	270 cm	5,11 s	7,69 s	157 cm
P2	11	F	45 Kg	1,58 cm	1,63 cm	18 kg/m2	17 cm	28	1110 m	210 cm	4,38 s	8,75 s	114 cm
P3	11	F	28 Kg	1,33 cm	1,35 cm	16 kg/m2	20 cm	52	1280 m	220 cm	5,31 s	7,81 s	156 cm
P4	12	F	49 kg	1,55 cm	1,59 cm	20 kg/ m2	20 cm	39	920 m	260 cm	5,12 s	8,13 s	127 cm
P5	13	F	49 Kg	1,51 cm	1,61 cm	21 kg/m2	20 cm	36	870 m	268 cm	5,25 s	8,0 s	132 cm
P6	13	F	48 kg	1,52 cm	1,50 cm	21 kg/m2	12 cm	29	1030 m	265 cm	5,44 s	8,05 s	144 cm
P7	14	F	50 kg	1,59 cm	1,53 cm	20 kg/m2	24 cm	40	1100m	275 cm	4,43 s	7,25 s	153 cm
P8	15	F	67 kg	1,49 cm	1,55 cm	30 Kg/m2	22 cm	29	690 m	275 cm	4,69 s	8,69 s	118 cm
P1	10	M	49 kg	1,44 cm	1,48 cm	24 kg/ m2	20 cm	38	755 m	200 cm	4,86 s	7,62 s	122 cm
P2	11	M	48 kg	1,54 cm	1,55 cm	20 kg/ m2	17 cm	32	960 m	247 cm	4,30 s	7,06 s	133 cm
P3	12	M	37 kg	1,51 cm	1,51 cm	16 kg/m2	24 cm	40	1030 m	233 cm	4,25 s	7,43 s	146 cm
P4	12	M	30 Kg	1,39 cm	1,45 cm	16 kg/m2	14 cm	40	1189 m	247 cm	4,01 s	6,56 s	162 cm
P5	12	M	60 kg	1,75 cm	1,75 cm	20 kg/m2	20 cm	47	870 m	360 cm	4,19 s	7,37s	165 cm
P6	13	M	37 kg	1,51 cm	1,58 cm	16 kg/m2	24cm	49	1000 m	260 cm	4,13 s	7,06 s	170 cm
P7	13	M	42 kg	1,60 cm	1,68 cm	16 kg/ m2	19 cm	33	1070 m	253 cm	4,0 s	7,19 s	166 cm
P8	15	M	65 kg	1,84 cm	1,90 cm	19 kg/m2	16 cm	43	1360 m	410 cm	3,82 s	7,19 s	188 cm

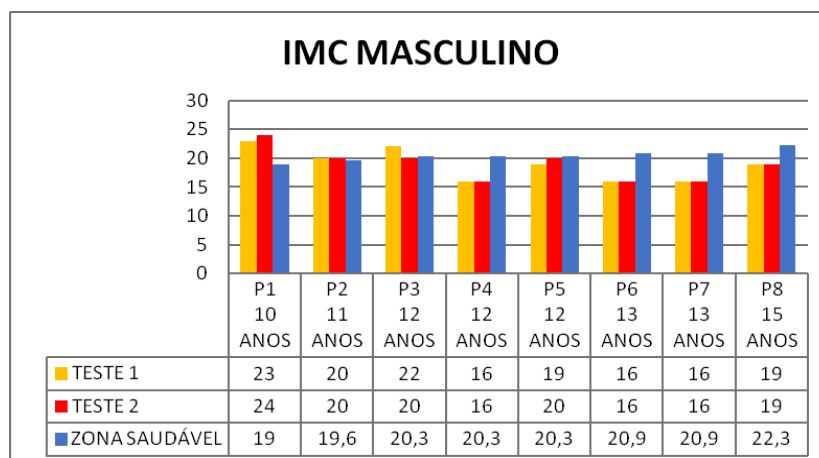
É possível observar que a maioria das crianças progrediram, porém algumas apresentaram regressão em seu desempenho. Entretanto devemos destacar que o período de 30 dias, que foi o tempo entre o teste e o reteste, é um tempo muito pequeno para que se aprimorem capacidades motoras como: força, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória, agilidade e velocidade. Caetano, Silveira & Gobbi (2005) nos explicam que o desenvolvimento motor é um processo que ocorre ao longo da vida, onde o indivíduo passa por várias mudanças que são decorrentes de inúmeras interações e relações que são construídas no ambiente onde está inserido. Portanto o desenvolvimento de habilidades e o treinamento das capacidades motoras não é uma tarefa fácil e muito menos instantânea, leva tempo.

A seguir serão destacados os principais resultados obtidos através das medidas e testes realizados com o grupo de crianças e adolescentes que participaram do estudo.

Índice de Massa Corporal (IMC)



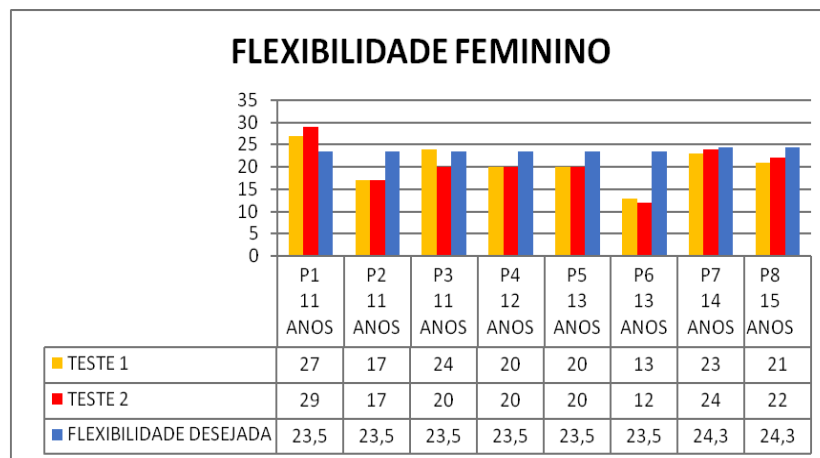
Em relação ao IMC, no gráfico 1, podemos reparar, que quase todas as participantes encontram-se abaixo da zona de risco a saúde, o que significa que a maioria atende aos níveis saudáveis do IMC propostos pelo Projeto Esporte Brasil (2015). Porém fica evidente que a participante 8, encontra-se na zona de risco, segundo as informações do Projeto Esporte Brasil (2015), estando classificada como de nível obesa, porém existem fatores como alimentação, inatividade e genética, que podem indicar para tal quadro, mas não foram solicitados em nossa pesquisa. Bouchard (2003), nos diz que existem alguns fatores que explicam o aumento do peso corporal dos indivíduos, como hábitos alimentares, fatores ambientais, estilo de vida sedentária, além da influência genética.



Pode-se perceber neste gráfico, que a maioria dos meninos do grupo estudado encontra-se dentro da zona saudável do IMC, conforme o Projeto Esporte Brasil (2015). Observa-se também que nas idades de 10,11 e 12 anos, os meninos apresentam, uma adiposidade superior aos meninos de 13 e 15 anos.

Segundo Gallahue & Ozmun (2001), os meninos pré-adolescentes tem um aumento definido da gordura corporal entre 10 e 12 anos e, ao entrarem no surto do crescimento, apresentam aumento na massa muscular e diminuição na adiposidade, devido à crescente secreção dos hormônios sexuais masculinos.

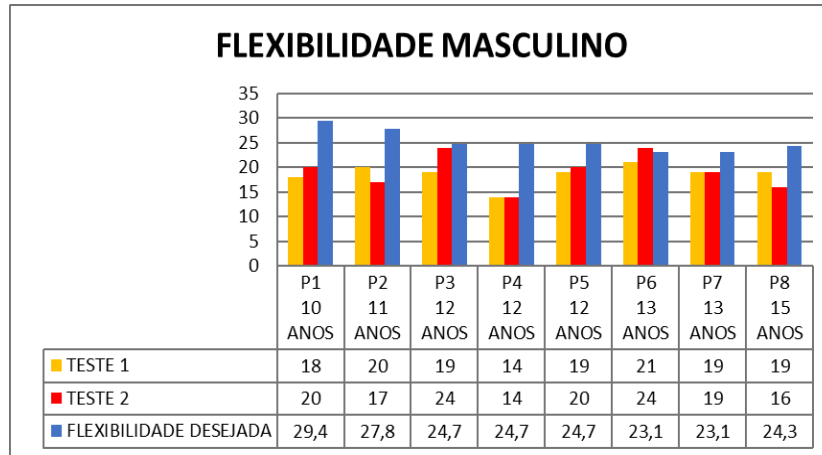
Testes de sentar-e-alcançar – Flexibilidade



Neste teste, percebemos que quase todas as meninas estão abaixo do limite da flexibilidade desejada. Duas das participantes encontram-se com a flexibilidade desejada para suas respectivas idades, ficando classificadas dentro da zona saudável, que são as participantes 1 e 3. Porém a participante 3, no reteste, apresentou um resultado inferior e acabou, caindo para a zona de risco a saúde, mas a participante 1 demonstrou evoluções de um teste para o outro, e ficou na zona saudável, obtendo o melhor resultado, relacionado a flexibilidade, entre as meninas. As outras ficaram classificadas na zona de risco a saúde, conforme o Projeto Esporte Brasil (2015).

De acordo com Gallahue & Ozmun (2003), a flexibilidade começa a declinar em meninas por volta de 12 anos. As meninas em todas as idades superam os meninos em relação a flexibilidade. Isto pode ser dito em base nas diferenças anatômicas, bem como nas variações

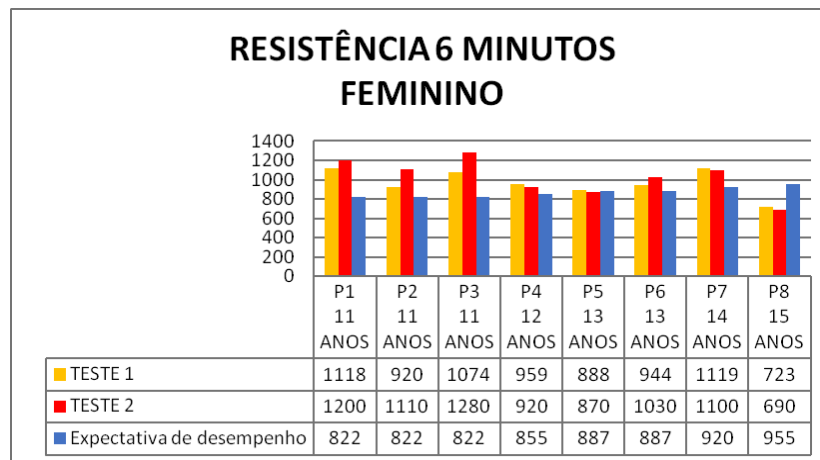
de atividades que favoreçam a flexibilidade das articulações, normalmente praticadas pelas meninas.



Os meninos ficaram, na grande maioria, classificados na zona de risco a saúde, ou seja, eles estão fora da zona saudável com relação ao teste de flexibilidade, conforme o Projeto Esporte Brasil (2015). Entretanto, o participante 6 classificou-se na zona saudável, pois atingiu a flexibilidade proposta para sua idade. Não só atingiu, como também demonstrou evolução do teste para o resto. O importante não é comparar um jovem com os outros, mas sim verificar se eles alcançam ou não os padrões estabelecidos em relação à saúde. De acordo com Gallahue & Ozmun (2003), quanto à ligeira queda nos níveis de flexibilidade dos meninos por volta dos 12 anos, pode estar associado ao surto de crescimento pré-púbere, no qual os ossos longos estão crescendo mais rápidos do que os músculos e tendões.

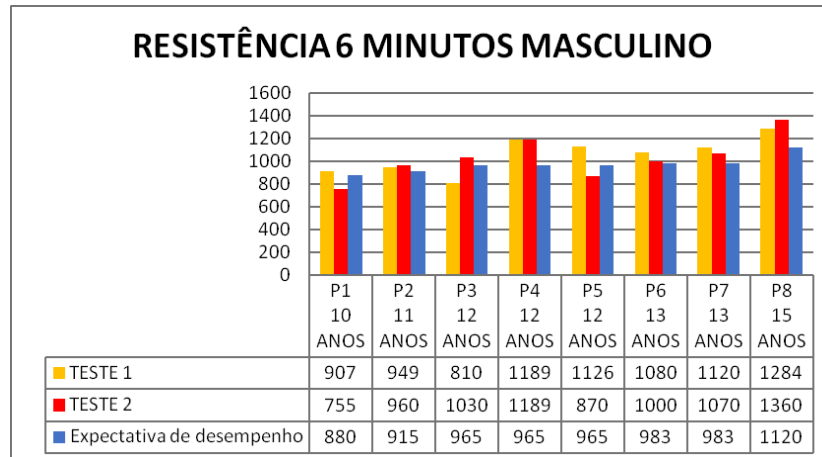
Pereira (2012) também observou que, com relação aos critérios de saúde, para a flexibilidade, foi verificado que a proporção de meninos que não atingiram os níveis desejados para a faixa etária, foram significativos. As meninas obtiveram resultados superiores. Isso pode ser explicado, pois as meninas apresentam uma menor densidade dos tecidos, a estrutura anatômica de pelve é diferente, além de ligamentos e músculos flexíveis, como citado anteriormente, que proporcionam a mesma maior amplitude de movimento. “Porém, não há certeza de que tal situação seja mais influenciada pelas características anátomo-fisiológicas do que pelas influências ambientais (PEREIRA, 2012, p. 226).”

Teste de resistência cardiorrespiratória



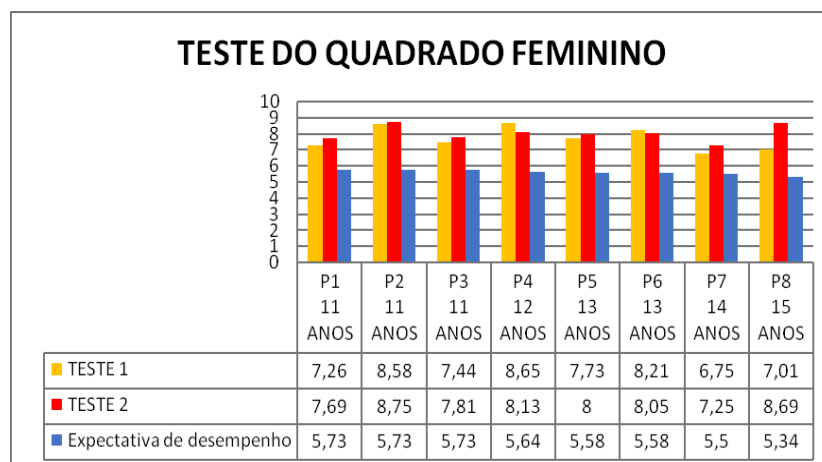
Podemos observar no gráfico, que quase todas as participantes do sexo feminino atingiram a expectativa de desempenho. Sendo que as participantes 1, e 3, apresentaram um desempenho classificado em nível de excelência. Já as participantes 2 e 7, classificaram-se em nível muito bom, conforme o PROESP (2015). Nota-se que algumas meninas evoluíram de teste para o retestes, porém outras não apresentaram diferenças significativas. As demais ficaram classificadas em nível fraco, somente a participante 4, que classificou-se em nível bom, porém não apresentou evolução do primeiro teste para o segundo.

Por mais que as meninas tenham atingido alguns resultados significativos, Guedes e Guedes (1997) nos dizem que, as diferenças nos fatores biológicos entre a infância e adolescência, o maior ganho de força adquirido na puberdade devido à secreção de hormônios, a vantagem no tamanho corporal, como o maior comprimento de pernas, favorecem o sexo masculino a terem uma melhor aptidão cardiorrespiratória, em relação ao sexo feminino.



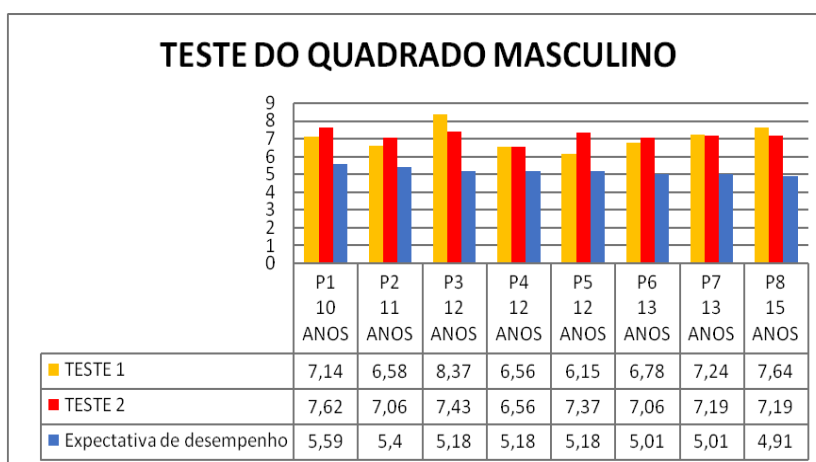
Observou-se que os meninos estão dentro da média esperada de expectativa de desempenho. Pode-se perceber também, que o participante 8 na última avaliação, de resistência cardiorrespiratória apresentou um excelente resultado saindo da classificação de nível bom para o grau de excelência, conforme Projeto Esporte Brasil (2015). Ressalta-se ainda os resultados do participante 3 que apresentou uma melhora significativa, passando para nível bom, e o participante 4, que manteve o mesmo desempenho no teste e reteste, ficando classifica em nível muito bom. Destaca-se ainda uma diferença no grupo masculino, os mais jovens tiveram média inferior em relação à média obtida pelos adolescentes mais velhos. Segundo Gallahue & Ozmun (2005), indivíduos do sexo masculino em média, continuam a melhorar a resistência aeróbia até os 16 anos de idade, depois disso há uma ligeira regressão até os 18 anos.

Teste de agilidade (quadrado)



Foi possível constatar que somente as participantes 4 e 6 evoluíram do primeiro teste para o reteste, porém ainda apresentam-se distantes da expectativa de desempenho proposta pelo PROESP para suas idades, que são distintas. Pode-se observar que a participante 7 obteve os melhores resultados, com tempo de 6,75 s no primeiro teste e 7,25 no reteste, porém no primeiro testes ficou classificada em nível razoável e no reteste teve um declínio passando para nível fraco, de acordo com o PROESP (2015). Todas as outras meninas ficaram classificadas em nível fraco.

Okanoet al. (2001, apud PEREIRA et al., 2012) nos explica que, estudos mostram que existem diferenças no desempenho motor de meninos e meninas. Essas diferenças podem ser explicadas tanto pelo fato das meninas apresentarem pouca prática de atividades físicas/esportes, quanto pela ritmo e intensidade com que as realizam. Outro aspecto que se refere à cultura do brincar de meninos e meninas, onde os adultos tratam de forma diferenciada crianças de gêneros opostos. Normalmente as meninas realizam atividades mais sedentárias, já os meninos são estimulados a praticarem atividades mais dinâmicas e intensas, envolvendo determinadas atividades físicas.



Observa-se que todos os avaliados ficaram distantes da expectativa de desempenho proposta pelo PROESP, entretanto os participantes 8 e 3 apresentaram uma melhora significativa do primeiro teste para o reteste, mas não atingiram o mínimo da expectativa de desempenho. Já o participante 4, manteve o mesmo desempenho nas duas aplicações do teste, de 6,56 s, sendo classificado em nível razoável pelo PROESP (2015) e como um dos melhores resultados obtidos no grupo masculino, ficando atrás apenas do participante 5, que alcançou o

tempo mais ágil de todos de 6,15 no primeiro teste, porém no segundo teve um declínio considerável para 7,37 s.

Em um estudo realizado, utilizando os protocolos de teste do PROESP, Pereira (2012) constatou que referente a agilidade, os meninos apresentaram resultados superiores estatisticamente que as meninas, entretanto é possível observar nos gráficos 13 e 14 que não houve uma grande diferença entre os sexos. A grande maioria ficou distante da expectativa de desempenho proposta pelo PROESP, de acordo com cada faixa etária.

Pereira (2012) verificou, em relação a agilidade, elevados valores para a classificação de nível fraco, e nenhum valor para a classificação de nível excelente, em ambos os sexos, não havendo diferença significativa entre meninas e meninos com relação a essas categorias. Estes resultados também foram encontrados em nosso estudo, sendo a minoria classificada, no teste do quadrado, em nível razoável, os demais em nível fraco.

CONCLUSÃO

A partir dos dados coletados, pode-se concluir que os resultados obtidos nos testes foram satisfatórios, levando em consideração a influência do estreito tempo de prática e treino, dos fatores ambientais e psicossociais e da motivação que os avaliados tiveram entre a aplicação da primeira bateria de testes para a segunda. Isto foi constatado a partir da prevalência de resultados positivos nos testes, onde a maior parte dos participantes atingiram a expectativa de desempenho, proposta e recomendada pelo PROESP-BR, de acordo com cada idade.

Pode-se observar que as crianças avaliadas obtiveram piores resultados nos testes de flexibilidade (sentar e alcançar) e de agilidade (teste do quadrado). Isso foi identificado a partir das classificações em zona de risco à saúde e em nível fraco, que foram predominantes nestes testes, e também através das observações, onde foi possível perceber que essas capacidades não são trabalhadas com frequência nos treinos. Em contra partida, algumas crianças aprimoraram seus desempenhos nessas categorias avaliadas, do teste para o reteste. No teste de flexibilidade, uma criança do sexo masculino e duas do sexo feminino, conseguiram atingir a zona saudável. Já no teste de agilidade, nenhuma das crianças conseguiu superar as classificações de níveis fraco e razoável.

Já os melhores resultados foram atingidos pelas crianças no teste dos 6 minutos, onde alcançaram três classificações em nível de excelência (2 meninas e 1 menino), três em nível

muito bom (2 meninas e 1 menino) e duas em nível bom (1 menina e 1 menino). O desempenho de resistência cardiorrespiratória foi o mais significativo, isso pode ser explicado pelo fato de que os treinos insistem bastante em relação a essa capacidade. Os atletas/alunos passam a maior parte do tempo correndo, os que param, são somente aqueles que tem mais dificuldade e que estão treinando a menos tempo, portanto isso faz com que aprimorem seus desempenhos em relação a resistência.

Estes resultados nos indicam que, mesmo com um curto período de tempo de prática, pode-se observar evoluções no desempenho motor das crianças e adolescentes praticantes de Atletismo. Além disso, foi possível perceber a relação que o Desporto individual possui com todos os outros desportos, pois desenvolve e aprimora habilidades motoras fundamentais, que servem como suporte, como base para a prática de outras modalidades. Devemos destacar ainda, que existem muitos fatores que implicam no desenvolvimento do ser humano. Neste grupo em questão, muitas crianças foram encaminhadas para o projeto sem possuírem a opção de escolher pela prática de outro esporte além do Atletismo. Pode-se dizer que por consequência disso, o desempenho de alguns avaliados não atingiram as médias e não tiveram evoluções, pois não sentem-se atraídos, estimulados e motivados pelo desporto, o que pode ser foi verificado nos questionários e nas observações realizadas.

Devido à riqueza e tamanha importância dos conhecimentos adquiridos com este estudo, e também às limitações do mesmo, sugerimos que sejam realizados novos estudos nesta mesma instituição, a fim de complementar os dados apresentados até então.

REFERÊNCIAS

AMARO, Ana; PÓVOA, Andreia; MACEDO, Lúcia. **A arte de fazer questionários**. Porto, Portugal: Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, 2005.

BARA FILHO, Maurício Gattás; GARCIA, Félix Guillén. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008.

BOUCHARD, Claude. **Atividade física e obesidade**. São Paulo: Manole, 2003. 467 p. ISBN 852041186X.

CAETANO, Maria Joana Duarte; SILVEIRA, Carolina Rodrigues Alves; GOBBI, Lilian Teresa Bucken. Desenvolvimento motor de pré-escolares no intervalo de 13 meses. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 7, n. 2, p. 05-13, 2005. Disponível em: <<http://www.motricidade.com.br/pdfs/edm/2005.7.pdf>> Acesso em: 28 jul. 2015.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. **As origens do atletismo**. Disponível em: <<http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp>>. Acesso em: 06 set. 2015.

DE ROSE JR, Dante. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência: Uma abordagem multidisciplinar.** Artmed Editora, 2009.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Educar em revista**, n. 24, p. 213-225, 2004.

FILHO, José Camilo dos Santos; GAMBOA, Sílvia Sánchez. **Pesquisa educacional: quantidade-qualidade.** 6 ed. São Paulo: Cortez, 2007. 111 p.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003. xvi, 641 p.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005. xiv, 585 p.

GALLAHUE, O. L. & OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte Editora, 2001, 319-422.

GAYA, Adroaldo & SILVA, Gustavo. **Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação.** Jul.2007. Disponível em:

<<http://www.ceap.br/material/MAT12112009220425.pdf>>. Acesso em: 18 set. 2015.

GAYA, Adroaldo. PROESP-BR, PROJETO ESPORTE BRASIL: Indicadores de saúde e fatores de prestação esportiva em crianças e jovens. (s.d.). Disponível em:

<<http://www2.esporte.gov.br/arquivos/snear/talentoEsportivo/proespBr.pdf>> Acesso em: 25 set. 2015.

GHIRALDELLI, P. **Notas para uma teoria dos conteúdos de educação física, mimeo.** São Paulo, 1993.

GONÇALVES, Bento. Os Motivos que Influenciam Crianças na Procura de Atividades Desportivas. 2007. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/ceme/uploads/1383155241-Monografia_Carlos_Roberto_Mieznikowski_.pdf> Acesso em: 05 jun, 2016.

GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Crescimento, composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes.** São Paulo: CLR Balieiro, 1997. 362p.

GÜNTHER, Hartmut. Como elaborar um questionário. Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração, p. 231-258, 1999. Disponível em:

<http://www.dcoms.unisc.br/portal/upload/com_arquivo/como_elaborar_um_questionario.pdf> Acesso em: 1º jun. 2016.

GÜNTHER, Hartmut. Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta É a Questão? **Psicologia: Teoria e Pesquisa.** Mai-Ago 2006, Vol. 22 n. 2, pp. 201-210.

INTERDONATO, Giovanna Carla et al. Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva. **Motriz**, v. 14, n. 1, p. 63-66, 2008. Disponível em: <

https://scholar.google.com.br/scholar?q=Fatores+motivacionais+de+atletas+para+a+pr%C3%A1tica+esportiva&btnG=&hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5 > Acesso em: 18 jul. 2016.

KIRSCH, August; KOCH, Karl; ORO, Ubirajara. **Antologia de atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984. 179 p.

KIRSCH, August; KOCH, Karl; ORO, Ubirajara. **Antologia do atletismo: metodologia para iniciação em escolas e clubes.** 3ed. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1996. 178 p. (Educação física. Prática; 16a) ISBN 85-215-020-6.

- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Técnicas de pesquisa**. 5a edição. São Paulo: Editora Atlas, 2003.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 2001.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer; SILVA, Mellissa Fernanda Gomes da; PRADO, Vagner Matias do; GINCIENE, Guy; SANTOS, Ivan Luis dos; FREITAS, Fernando Paulo Rosa de. **Atletismo se aprende na escola**. Ed Física, Esporte, Saúde, 2005.
- MEZZAROBBA, Cristiano et al. A visão dos acadêmicos de Educação Física quanto ao ensino do atletismo na escola. *Lecturas: Educación física y deportes*, n. 93, p. 12, 2006. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1432986>> Acesso em: 18 jul. 2016.
- PAIM, Maria Cristina Chimelo; PEREIRA, E. Fatores motivacionais dos adolescentes para a prática de capoeira na escola. **Motriz**, v. 10, n. 3, p. 159-166, 2004.
- PEREIRA, Cleilton Holanda et al. Aptidão física em escolares de uma unidade de ensino da rede pública de Brasília-DF. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 3, p. 223-227, 2012.
- PERNISA, Hamlet. **Atletismo: desporto base**. 3ed. Juiz de Fora: Ed. do Autor, 1983. 314 p.
- PROJETO ESPORTE BRASIL. **Manual**. Disponível em: <<https://www.proesp.ufrgs.br>> Acesso em: 22 set. 2015.
- RONQUE, Enio Ricardo Vaz; CYRINO, Edilson Serpeloni; DÓREA, Valfredo; JÚNIOR, Helio Serrasuelo; GALDI, Enori Helena Gemente; ARRUDA, Miguel de. Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconômico: avaliação referenciada por critérios de saúde. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 13, Nº 2 – Mar/Abr, 2007.
- RUBIO, Kátia. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. 170 p. ISBN 8573960809.
- SINGER, R. N.; DICK, W. **Ensinando Educação Física: uma abordagem Sistêmica**. Porto Alegre:Globo, 1980.
- SOUZA, Francislê Neri; COSTA, António Pedro; MOREIRA, António. Análise de dados qualitativos suportada pelo software webQDA. In: *Actas da Conferência Internacional de TIC na Educação: Perspectivas de Inovação*. 2011. p. 49-56.
- TEIXEIRA, André Gustavo Alves; MYOTIN, Emmi. Cultura corporal das meninas: análise sob a perspectiva de gênero. **Motriz**, v. 7, n. 1, p. 45-48, 2001.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002. 419 p.