

A PRÁTICA DO ATLETISMO NA ESCOLA COMO FERRAMENTA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Lauro Henrique da Silva Cardoso ¹

RESUMO

O artigo buscou estudar a prática do Atletismo no âmbito escolar, procurando descobrir se o mesmo pode contribuir para o desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Dentro de um contexto geral buscou-se investigar o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional através da prática do Atletismo. Desse modo, fez-se um apanhado sobre os benefícios motores, sociais e biológicos que a modalidade pode proporcionar aos seus praticantes. A metodologia foi inteiramente bibliográfica, qualitativa e descritiva. As aulas de Educação Física, enquanto disciplina do componente curricular da educação básica podem estimular a aprendizagem e o melhoramento do Desenvolvimento Motor dos alunos, contribuindo diretamente com processo de ensino e aprendizagem.

Palavras chave: Atletismo. Desenvolvimento Motor. Habilidades Motoras Básicas.

ABSTRACT

The paper aims to study the athletics practice in schools, trying to discover whether it can contribute to the development of basic motor skills. Within a general context, we sought to investigate the motor, cognitive and emotional through athletics practice. Thus, there was an overview of the benefits engines, social and biological mode that can provide its practitioners. The methodology was entirely literature, qualitative and descriptive. Classes of Physical Education as a discipline curriculum component of basic education can stimulate learning and improvement of the Motor Development of students, contributing directly to teaching and learning.

Keywords: Athletics. Motor development. Motor Skills Basic.

¹ Licenciado em Educação Física, Doutorando em Educação Física, Mestre em Ciências da Educação, Pós-Graduado em Saúde da Família, Pós-Graduado em Treinamento Desportivo: Jogos, Testes e Provas, Pós-Graduando em Fisiologia do Exercício.

E-mail: lauro.hc@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, o desenvolvimento motor tem recebido tanta atenção quanto o desenvolvimento dos outros domínios do comportamento humano, como o cognitivo, o afetivo e o social. O movimento não é mais usado como meio de observação para estudar o desenvolvimento dos outros domínios, mas sim como um fenômeno merecedor, por si só, de uma análise e consideração mais profunda e séria deste aspecto em si.

A indagação do problema se formalizou no anseio de descobrir se o Atletismo enquanto modalidade esportiva pode contribuir para a aquisição e desenvolvimento das habilidades motoras básicas.

Dentro de um contexto geral se buscou investigar o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional através da prática do Atletismo.

Os objetivos se propuseram em descrever de que forma o Atletismo propicia a aquisição das habilidades motoras básicas; demonstrar o melhoramento dos estágios motores dos alunos a partir da prática da referida modalidade dentro do contexto escolar e explicar a importância do Atletismo para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos seus praticantes.

A pesquisa se justifica ao elaborar e aplicar uma atividade que estimule, trabalhe, modifique e favoreça a anatomia humana e a parte intelectual, culminando com um melhor aproveitamento motor, propiciando socialização, interação, inclusão e cultura corporal diversificada.

Os percursos metodológicos foram norteados pelas referências bibliográficas anteriores e foram descritos de acordo com os resultados encontrados.

O ambiente escolar se bem administrado, pode trazer grandes pontos positivos e estimular a riqueza de desenvolvimento a nível global.

Ao visualizar as dificuldades existentes no dia a dia das escolas é imperioso pensar em uma atividade que trabalhe a parte corporal em sua totalidade, que contemple de forma diferenciada e torne as aulas mais interessantes, que envolva a todos de um modo participativo, que trabalhe saúde e qualidade de vida, trazendo inúmeros benefícios aos alunos.

As diferentes formas de se executar o esporte na esfera escolar, podem certamente transformar, recriar, ressocializar, e principalmente, trabalhar o Desenvolvimento Motor.

Desse modo, a ideia principal do artigo se baseia na Educação Física enquanto disciplina curricular da educação básica, mediando o conhecimento da cultura corporal do movimento através do Atletismo praticado no contexto escolar.

2. HISTÓRICO DO ATLETISMO

A história do Atletismo pode ser dividida em três partes: a primeira se refere à origem e aos povos primitivos, onde os mais antigos ancestrais já praticavam essa modalidade por diversos motivos.

A segunda fase diz respeito à idade média, a iniciação feita pelos Vitorianos ao esporte e sua introdução dentro das escolas inglesas, difundindo logo em seguida aos demais países europeus.

Na terceira fase, chamada de Renascimento, a criação e difusão dos Jogos Olímpicos idealizados pelo francês Barão Pierre de Coubertin, até o Atletismo conhecido nos dias de hoje.

De acordo com Matthiesen (2009), todo esse contexto acima descrito tem início na pré-história, quando o ser humano já praticava algumas das modalidades do Atletismo como forma de sobrevivência. A caminhada, por exemplo, era utilizada para se locomover de um lugar para o outro. A corrida e os saltos, para escapar das presas e dos animais carnívoros. O arremesso era usado para se defender e matar animais que serviam de alimento. Dessa forma, o homem foi adquirindo habilidades que, mais tarde, foram aprimoradas e adaptadas.

Segundo Leonires (2010), o Atletismo conta a história esportiva do homem no planeta. É chamado de esporte-base, porque sua prática corresponde a movimentos naturais do ser humano: correr, saltar, lançar. Não por acaso a primeira competição esportiva de que se tem notícia foi uma corrida, nos jogos de 776 a.C na cidade de Olímpia, na Grécia.

Isso tudo explica porque, ao criar as competições esportivas, as primeiras a serem organizadas fossem as provas atléticas. Há indícios da prática do Atletismo há pelo menos cinco mil anos no Egito, na Grécia e na China.

Os Jogos Fúnebres são considerados os mais antigos de todos os jogos gregos. Homenageavam os mortos e, possivelmente, neles estejam às raízes das Olimpíadas. Continham uma ampla programação esportiva, incluindo corridas de cavalo, duelos, entre outros. Homero, em sua estimada obra, intitulada de Ilíada

destacou inúmeras páginas relacionadas a esses jogos, celebrados em honra a Pátroco, herói da guerra de Tróia, que lutou ao lado de Áquiles.

O vencedor desses jogos era coroado com um ramo de oliveira silvestre, planta que exerceu grande influência nas crenças, usos e costumes helênicos. Era tida como a árvore da civilização, da vitória e da paz. Os gregos acreditavam que essa árvore tinha alma, atribuindo-lhe um significado sagrado.

Além de servir para exaltar vencedores, as oliveiras silvestres, eram também oferecidas aos assassinos, pois se acreditava que dessa forma eles seriam purificados.

Na moderna definição, o Atletismo é um esporte de pista (corridas), de campo (saltos, lançamentos e arremessos), provas combinadas (decatlo, heptatlo) que reúnem provas de pista e de campo, pedestrianismo (corridas de rua, maratona), corridas em campo (cross country), corridas em montanhas, e marcha atlética.

3. O APARECIMENTO DAS PESQUISAS SOBRE O MOVIMENTO HUMANO

As primeiras tentativas sérias de estudo do Desenvolvimento Motor foram feitas a partir da perspectiva maturacional, conduzida por Arnold Gesell (1928) e Myrtle McGraw (1935). Os aspectos dessa perspectiva argumentavam que o desenvolvimento é função de processos biológicos inatos que resultam em sequências universais nas aquisições de habilidades.

Gallahue e Ozmum (2013), informam o aparecimento de uma nova geração de desenvolvimentistas motores após a segunda guerra mundial. Liderados por Anna Espenchiede, Ruth Glassow e G. Lawrence Rarick, esses indivíduos concentraram-se na descrição das capacidades de desempenho motor.

Esse trabalho foi concentrado na aquisição de habilidades motoras na idade escolar ao invés de concentrar-se no desempenho motor em geral, embora a extensão da pesquisa nesse período fosse limitada e o progresso lento, o trabalho desses três primeiros líderes fez muito para manter o tema vivo.

Desde então, a partir de 1960, a base de conhecimento no estudo tem crescido de maneira estável. O trabalho de Lolas Halverson (1966) e vários dos seus alunos na Universidade Estadual de Michigan, até meados de 1985 sobre a aquisição fundamental das habilidades motoras, armaram o cenário para pesquisas futuras.

Na década de 90, a ênfase dos estudos do Desenvolvimento Motor mudou novamente, ao invés de concentrar no produto do desenvolvimento como as outras abordagens, a ênfase voltou-se para a compreensão dos processos subjacentes envolvidos, começaram a trabalhar com sistemas dinâmicos, não visualizou-se, apenas na habilidade final, mas naquilo que a precedia.

3.1 O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Desde o começo da concepção, o organismo humano tem uma lógica biológica, uma organização, um calendário maturativo e evolutivo, uma porta aberta para a interação e a estimulação. Entre o nascimento e a idade adulta se produzem no organismo humano, profundas modificações, as possibilidades motoras da criança evoluem amplamente de acordo com sua idade e chegam a ser cada vez mais variadas, completas e complexas.

Na gravidez o feto já inicia a percepção do lado de fora do mundo por meio de uma atividade motora. Cada momento de evolução há fatos novos e surpreendentes. Freire (1999), ressalta que desde a motricidade fetal até a maturidade plena é empregado o termo Desenvolvimento Motor para todo esse processo de vivência e transição. Esse esquema perpassa pelo grau evolutivo do movimento formado pela interação das diversas estruturas do desenvolvimento humano.

Pode-se dizer que o Desenvolvimento é uma mudança contínua no comportamento motor ao longo do ciclo da vida. Estudado como processo e não como produto. Envolve o estudo das demandas biológicas, ambientais e de tarefa que influenciam no comportamento motor desde a infância até a velhice.

3.2 MOTRICIDADE

É a interação de diversas funções motoras (perceptivo-motora, neuromotora, psicomotora, neuropsicomotora).

A atividade motora é de suma importância no desenvolvimento global da criança, através da exploração motriz ela desenvolve a consciência de si mesma e do mundo exterior. As habilidades motrizes são auxiliares importantes na conquista da sua independência, em seus jogos e em sua adaptação social, o ser dotado de toda as suas possibilidades durante o mover-se tem a capacidade de descobrir o mundo ao seu redor, e na maior parte das vezes uma criança feliz e bem adaptada ao meio

possui um bom controle motor, controle esse que permite a construção do seu desenvolvimento intelectual. O mundo externo é percebido e sentido através do corpo, ao mesmo tempo em que o corpo entra em relação com o mundo exterior.

3.3 APRENDIZAGEM MOTORA

O movimento desempenha a principal parte.

Significa uma mudança relativamente permanente no comportamento motor, resultando da prática ou experiência passada.

3.4 HABILIDADE MOTORA

Movimento voluntário realizado de forma a atingir uma meta com máxima certeza e o mínimo de esforço e tempo, executado por uma ou mais partes do corpo.

Pode ser trabalhado individualmente ou em conjunto.

3.5 BATERIA MOTORA

Designa um conjunto de testes ou de provas utilizados para avaliar vários aspectos ou em sua totalidade da personalidade de um sujeito.

3.6 ESCALA DE DESENVOLVIMENTO

Conjunto de provas muito diversificadas e de dificuldade graduada, conduzindo a uma exploração minuciosa de diferentes setores do desenvolvimento. A aplicação permite avaliar seu nível de desenvolvimento motor, considerando êxitos e fracassos, levando em conta as normas estabelecidas pelo autor da escala.

3.7 TESTE MOTOR

É uma prova determinada que permite medir, em um indivíduo, uma determinada característica. Os resultados poderão ser comparados com os de outras pessoas.

4. AS FASES DO DESENVOLVIMENTO MOTOR SEGUNDO GALLAHUE (2013)

É de suma importância conhecer as fases constitutivas do Desenvolvimento Motor para que o estímulo seja fornecido de forma correta. Isso será possível de acordo com as tabelas descritas abaixo, onde cada estágio condiz a uma realidade.

Tabela 1 - Fase dos Movimentos Reflexos

| | |
|------------------------------------|--|
| Idade | Até 1 ano |
| Características | Codificação e decodificação das informações |
| Movimentos de estabilização | Reflexo labiríntico, da cabeça e pescoço |
| Movimentos de locomoção | Reflexo de rastejar, andar, nadar |
| Movimentos de manipulação | Reflexo plantar, palmar, pinça, preensão. São os primeiros movimentos da criança. |

Tabela 2 - Fase dos Movimentos Rudimentares

| | |
|------------------------------------|---|
| Idade | 1 a 2 anos |
| Características | Inibição dos reflexos, estágio do pré controle |
| Movimentos de estabilização | Controle da cabeça, do pescoço e do tronco. Posição de sentar sem apoiar. |
| Movimentos de locomoção | Marcha ereta, rastejar, engatinhar |
| Movimentos de manipulação | Alcançar, pegar, soltar |

Tabela 3 - Fase dos Movimentos Fundamentais

| | |
|------------------------------------|---|
| Idade | 2 a 7 anos |
| Características | Estágio inicial, estágio de elementos emergentes, estágio de proficiência |
| Movimentos de estabilização | Equilibrar-se apoiando em um pé, caminhar em uma barra baixa, movimentos axiais |
| Movimentos de locomoção | Caminhar, correr, saltar, pular |
| Movimentos de manipulação | Arremessar, apanhar, rebater, chutar |
| Movimentos Fundamentais Variam | Funções |
| Estágio Inicial | Primeiras tentativas, Maturação insuficiente |
| Estágio Elementar | Aumento do controle, sem fluência |
| Estágio Maduro | Bom nível de controle, fluência e eficiência |

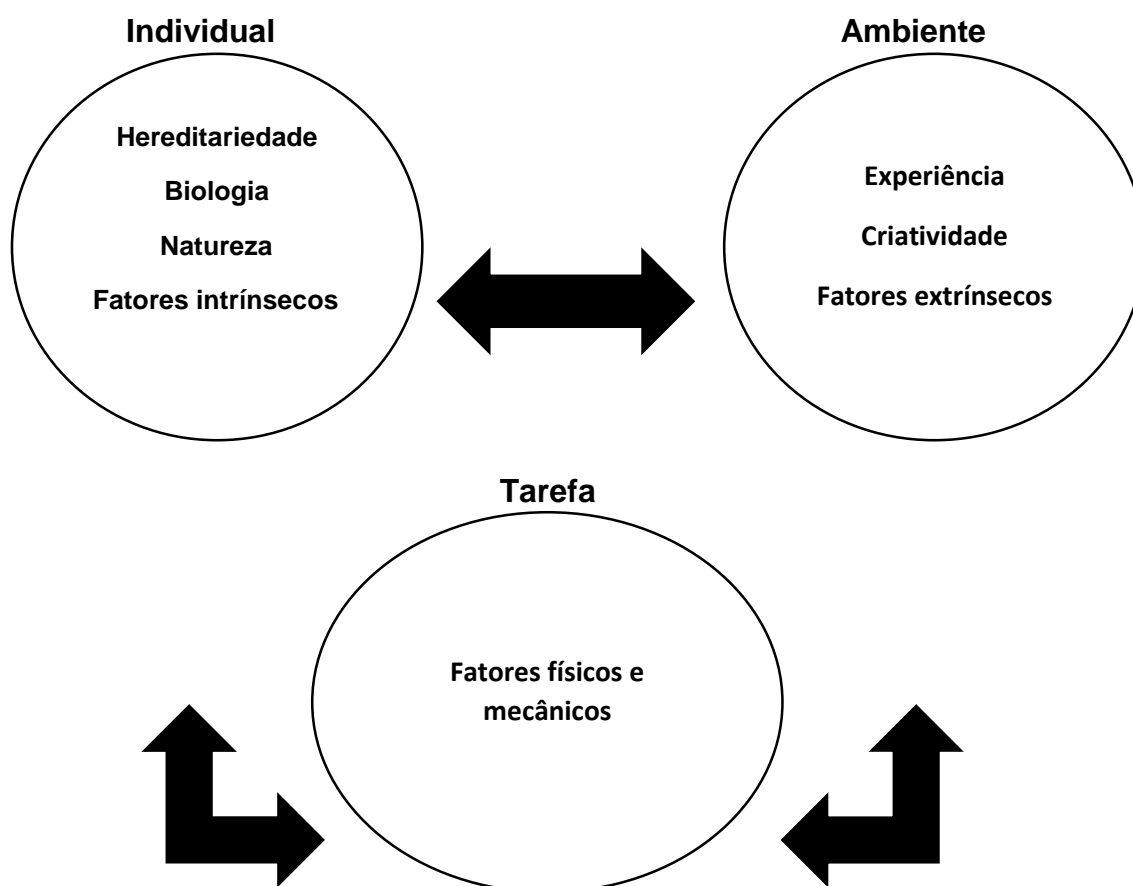
Tabela 4- Fase dos Movimentos Especializados

| | |
|------------------------------------|---|
| Idade | 7 a 14 anos e acima |
| Características | Rotina recreativa e competitiva |
| Movimentos de estabilização | Exercícios ginásticos, defender um chute a gol |
| Movimentos de locomoção | Corrida de 100m, corridas com barreiras |
| Movimentos de manipulação | Rebater uma bola lançada, bater um tiro de meta |

Se há uma sequência normal de desenvolvimento motor ela deve ser seguida, pois permite atender as necessidades dos alunos, permite estabelecer objetivos realistas, métodos e conteúdos apropriados.

Em um contexto pedagógico, perspectivas de mudanças realmente desejáveis, devem iniciar para que ocorra um novo processo de transposição de dificuldades.

4.1 RELAÇÃO CAUSAL DO DESENVOLVIMENTO MOTOR



Essa relação exprime a real situação do desenvolvimento como um processo coeso e cheio de etapas, fases e influências lógicas.

Isso quer dizer, que apenas um fator não é preponderante para a maturação completa, assim como ignorar qualquer dos quesitos necessários ou deixar de executá-los significa prejuízo em todo o desenvolvimento humano, exatamente como mostra a relação causal do Desenvolvimento Motor estabelecida no modelo acima.

5. AS HABILIDADES MOTORAS BÁSICAS

As habilidades motoras básicas ou fundamentais, são um conjunto de ações aplicáveis, principalmente no âmbito escolar, que ligam, desenvolvem e estimulam o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo de forma sólida e consistente.

5.1 MOTRICIDADE FINA

Necessita de grande precisão, porém, com o mínimo de força em movimentos espacialmente pequenos. A execução ocorre principalmente pelas mãos, dedos e pés.

Seu contexto está na capacidade de controle muscular de pequenas partes do corpo, envolve coordenação e precisão no desempenho de habilidades específicas e é de grande importância para a aprendizagem da escrita dos discentes.

5.2 MOTRICIDADE GLOBAL

Seu objetivo é a realização de movimentos complexos que requerem ação conjunta de vários grupos musculares.

Desse modo, a motricidade global se caracteriza pelo envolvimento das grandes musculaturas, assim, a precisão não é o foco principal, mas a maturação neurológica pode desencadear o melhoramento da percepção auditiva, visual, tátil, sinestésica e proprioceptiva.

5.3 EQUILÍBRIO

Quanto maior o déficit de movimento, maior o dispêndio de energia, causando estresse e fadiga.

Equilíbrio é o ponto culminante de qualquer ação de membros superiores e a postura é o reflexo do corpo em sintonia com o espaço.

O equilíbrio pode ser denominado como um estado que sofre o encontro de forças distintas, que podem se anular ou gerar uma compensação mútua.

Biologicamente, significa que a postura incide na manutenção ou não da existência deste equilíbrio.

5.4 ESQUEMA CORPORAL

É elemento básico e indispensável na formação da psicomotricidade da criança. É o mediador pelo qual ela percebe seu próprio corpo e os seres ao seu redor, por meio desse processo começa o estágio de consciência corporal. Quando o indivíduo começa a observar que seu corpo obedece suas ações os movimentos ganham forma.

Portanto, no plano educativo o esquema corporal é definido como a chave de toda organização da personalidade.

5.5 ORGANIZAÇÃO ESPACIAL

A questão espacial é ao mesmo tempo abstrata e concreta, finita e infinita. Esse processo se dá por meio de dados sensoriais e perceptivos relacionados com o espaço físico que está ao redor. A organização espacial caracteriza-se por base em experiências diversas no momento da aprendizagem e vai ganhando significado e estrutura, dentro da natureza do meio e suas características.

5.6 ORGANIZAÇÃO TEMPORAL

A noção de tempo está organizada de acordo com as mudanças percebidas pela memória e codificação de acontecimentos ou informações.

A organização temporal acontece na lógica da percepção das ordens e duração dos fatos, construindo o próprio momento na observância da diferença entre o instantâneo e o vindouro que se estabelece a partir do tempo, da distância e dos sentidos.

5.7 LATERALIDADE

A simetria funcional do corpo humano é constituída de partes anatômicas globais e em pares. A lateralidade é a preferência da utilização de uma das partes simétricas do corpo. Esta simetria anatômica se redobra, não obstante, por uma

assimetria funcional no sentido de que certas atividades que só intervêm numa das partes

6. A MECÂNICA DO DESENVOLVIMENTO MOTOR

Tabela 5 – Fatores Mecânicos e Desenvolvimento Motor

| Fatores de estabilidade | Fatores de força | Fatores que recebem força |
|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| Centro de gravidade | Inércia | Distância |
| Linha de gravidade | Aceleração | Área de superfície |
| Base de apoio | Ação e reação | |

Os fatores mecânicos estão dentro do laço dos movimentos utilizados que dizem respeito aos gravitacionais.

As leis da física estão intrinsicamente ligadas as ações e reações antes, durante e após as fases da motricidade.

Tabela 6 – Fatores Físicos e Desenvolvimento Motor

| Fatores físicos | Fatores de aptidão motora |
|--|----------------------------------|
| Aptidão física | Velocidade e agilidade |
| Força | Coordenação |
| Resistência aeróbia | Equilíbrio |
| Flexibilidade e composição corporal | Potência |

Todas as medições da idade são variáveis. Elas estão relacionadas com a idade cronológica, mas não dependem dela.

Portanto, todos os que trabalham com bebês, crianças, adolescentes ou adultos não devem confiar demais na classificação cronológica da idade simplesmente por sua facilidade e conveniência.

Tanto o processo como os produtos do Desenvolvimento Motor são influenciados por uma ampla variedade de fatores que operam isolada e conjuntamente.

Esses processos estarão sempre em consonância com os aspectos da individualidade biológica de cada indivíduo.

Percebe-se que esses processos se baseiam em consonância crescente e em grande ligação com o desenvolvimento maturacional individual.

7. ATLETISMO E DESENVOLVIMENTO MOTOR

Tabela 7 – Atletismo e a Habilidades Motoras Básicas

| Habilidade | Desenvolvimento |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Motricidade fina | Arremesso de peso, pelota. |
| Motricidade global | Corridas livres e revezamentos. |
| Equilíbrio | Salto em distância. |
| Esquema corporal | Corridas livres e revezamentos. |
| Organização espacial | Corridas livres e revezamentos. |
| Organização temporal | Corridas livres e revezamentos. |
| Lateralidade | Salto em distância. |

O movimento e a vida mental não são duas realidades, pois até para se pensar implica em uma atitude e para todo movimento implica uma vivência cerebral.

Gallahue e Ozmun (2013), resumem perfeitamente esta questão ao afirmarem que é através da motricidade que a inteligência se materializa, através do motriz, se firmam as percepções, se elaboram as imagens e se constroem as representações.

Apesar da educação física por muito tempo ter sido trabalhada como culto ao corpo, sabe-se que hoje esta visão de somente especificar os movimentos dentro da atividade física é meramente impossível, não existe mais espaço para a mecanização, pois o corpo está inter-relacionado com a mente.

8. MATERIAIS E MÉTODOS

Realizaram-se pesquisas bibliográficas em todo o processo de desenvolvimento do artigo. Durante o levantamento das informações que deram amparo a pesquisa, os autores foram sucintos no que tange a questão da prática da referida modalidade. Os praticantes do Atletismo são sempre os mais ágeis, os mais

habilidosos, os mais rápidos. Eles dominam o seu corpo e se destacam em outros contextos esportivos. Seu vocabulário motor é rico. Essa modalidade trabalha em sua iniciação com exercícios de equilíbrio e locomoção, fundamentais para o Desenvolvimento Motor.

Sendo assim, a pesquisa se deu de forma qualitativa, descritiva e pelo método indutivo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao descrever de que forma o Atletismo propicia a aquisição das habilidades motoras básicas, pode-se iniciar, afirmando que o mesmo, apresenta qualidades fundamentais no desenvolvimento de qualquer criança.

Suas possibilidades pedagógicas nas escolas são de uma intensidade incomparável, podendo ser considerado o esporte rei, por sua capacidade de testar todas as características básicas do homem em provas individuais e coletivas promovendo o desenvolvimento das habilidades essenciais e necessárias para a prática da pluralidade esportiva global.

Dentro do contexto escolar, enquanto conteúdo da educação básica, inserido nas aulas de Educação Física é indispensavelmente fundamental, pois as capacidades e habilidades motoras exploradas dentro do referido conteúdo servem de auxílio e base para o aprimoramento e execução de inúmeros movimentos que indubitavelmente serão utilizados em diversas modalidades esportivas.

Para demonstrar o melhoramento dos estágios motores dos alunos a partir da prática do Atletismo na escola, basta observar a inclusão dessa prática e sua importância decisiva para a formação de crianças e jovens, na medida em que existe a proporcionalidade de vivências e experiências das habilidades motoras básicas e sequencialmente, com a prática cotidiana o surgimento também, das habilidades motoras específicas, esses aspectos vão adquirindo grande importância para o aparecimento do Desenvolvimento Motor.

O Atletismo na escola, inicialmente deve ser trabalhado na forma de jogos pré-desportivos, com o mini atletismo, onde através do cotidiano gestual de correr, saltar, pular, arremessar, lançar, pode-se trabalhar as valências físicas.

A prática do Atletismo na escola exige uma grande codificação de gestos motores básicos, por isso, se torna importantíssimo não pular nenhuma etapa ou fase de identificação e aquisição dos trâmites motores.

Explicar a importância do Atletismo para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos seus praticantes requer um ambiente enriquecedor, que permita a interação com objetos ou qualquer material que estimule a criatividade.

A memória é o alicerce do saber e da existência do homem. O cérebro funciona por meio dela, as mais variadas tarefas e atividades são executadas porque existe a lembrança de como fazê-las.

Esse aspecto está ligado ao aprendizado e a capacidade de repetir acertos e evitar erros, é a reprodução mental das experiências captadas pelo corpo por meio dos movimentos e dos sentidos. O movimento e a mente não são concebidos de forma diferenciadas. O pensar exige uma atitude e qualquer movimento corresponde a uma vivência cerebral.

No trabalho com crianças, o movimento é essencial no desenvolvimento psicológico, é a representação das relações do ser com o meio, por isso, existe uma grande importância no trabalho de interação da atividade motora e do psiquismo com a intenção de aprimorar o desenvolvimento da aprendizagem.

Portanto, há o paralelismo entre o corpo que expressa o movimento, e a mente que expressa às ações intelectuais e emocionais do indivíduo.

O Atletismo pode modificar a vida de muitas crianças, adolescentes e jovens, ajudando-os a superar obstáculos e a vencer na vida, ensinando noções de cidadania, solidariedade e respeito às diferenças, enfatizando que a convivência com os demais colegas gera laços de amizade e valores comportamentais, valorizando e ensinando a respeitar as regras impostas pela sociedade.

REFERÊNCIAS

- FREIRE, João Batista. **Educação de Corpo Inteiro**. Teoria e Prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1999.
- FREIRE, João Batista & Scaglia, Alcides José. **Educação Como Prática corporal**. São Paulo: Scipione, 2004.
- GALLAHUE, David L. & OZMUN, Jonh C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**. Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 7ª. Edição. Porto Alegre: Artmed, 2013.
- JUNIOR, Celso Ferrarezi. **Guia do Trabalho Científico. Do Projeto à Redação Final**. São Paulo: Contexto, 2013.
- LEONIRES, Barbosa Gomes. **Atletismo como Esporte Base no Desenvolvimento Motor**. Pós-Graduação em Educação Física escolar. Brasília, 2010.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Atletismo se Aprende na Escola**. 2ª edição. São Paulo: Fontoura, 2009.
- MATTHIESEN, Sara Quenzer. **Educação Física no Ensino Superior. Atletismo: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.
- NETO, Francisco Rosa. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- NETO, Francisco Rosa. **Manual de Avaliação Motora**. 2ª edição. Florianópolis: Diosc, 2014.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. **Metodologia do Trabalho Científico**. 6ª edição. São Paulo: Cortez, 2013.