Faculdade EnsinE
Gabriel Rossi Oliveira De Souza Pinto

A prática do atletismo contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais nas crianças

Juiz De Fora
2026

Gabriel Rossi Oliveira De Souza Pinto

A prática do atletismo contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais nas crianças:

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado à Faculdade Ensin.e, como requisito parcial para a conclusão do Curso de Graduação em Educação Física.
Orientador: Prof. Dr. Carlos Gabriel Lade

Juiz De Fora
2026

A PRÁTICA DO ATLETISMO CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS NAS CRIANÇAS:

RESUMO

O desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais durante a infância é essencial para a formação motora, física e social da criança. Nesse contexto, o atletismo destaca-se como uma modalidade esportiva capaz de proporcionar experiências motoras diversificadas por meio de movimentos básicos como correr, saltar e lançar. O objetivo deste estudo foi analisar como a prática do atletismo contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, com abordagem qualitativa, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Foram selecionados estudos publicados entre 2000 e 2026 que abordassem a relação entre atletismo e desenvolvimento motor infantil. Os resultados evidenciaram que a prática do atletismo favorece o desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, agilidade e controle corporal, além de contribuir para aspectos sociais, motivacionais e inclusivos. Conclui-se que o atletismo possui grande relevância como modalidade formadora e representa uma importante ferramenta para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais na infância.

Palavras-chave: Atletismo. Desenvolvimento motor. Crianças. Habilidades motoras fundamentais. Iniciação esportiva.

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento motor na infância é um processo essencial para a formação global do indivíduo, envolvendo a aquisição e o aperfeiçoamento de habilidades motoras fundamentais, como correr, saltar e lançar. Essas habilidades constituem a base para a realização de movimentos mais complexos e para a participação em diferentes práticas esportivas ao longo da vida. Nesse sentido, experiências motoras adequadas durante a infância são determinantes para o desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças.

Dentre as diversas modalidades esportivas, o atletismo destaca-se por contemplar, em sua essência, os movimentos naturais do ser humano. De acordo com Gomes[1], o atletismo pode ser considerado um esporte base, pois reúne habilidades fundamentais que contribuem diretamente para o desenvolvimento motor global, como coordenação, equilíbrio e agilidade. Corroborando essa ideia, estudos como o de Faustin et al[2] demonstram que a prática do atletismo promove melhorias significativas nas habilidades motoras fundamentais, além de favorecer aspectos relacionados à coordenação e ao controle motor em crianças.

Apesar disso, observa-se que a aplicação do atletismo na iniciação esportiva nem sempre ocorre de maneira adequada. Zanon[3] identificou que muitas crianças praticantes da modalidade ainda apresentam níveis insuficientes de desenvolvimento em habilidades fundamentais, especialmente em movimentos como saltar e arremessar, evidenciando limitações no processo de ensino. Além disso, o estudo de Neris et al.[4] aponta que diferentes práticas esportivas influenciam o desenvolvimento motor de maneira distinta, reforçando a importância da diversificação de estímulos motores na infância.

Complementarmente, de Moura et al.[5] destacam que o atletismo, quando aplicado de forma adequada, pode contribuir não apenas para o desenvolvimento motor, mas também para aspectos sociais e motivacionais, inclusive em populações com necessidades especiais. Diante disso, torna-se relevante aprofundar a compreensão sobre o papel do atletismo no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo analisar como a prática do atletismo contribui para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças.

2. MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, com abordagem qualitativa, cujo objetivo foi analisar estudos que abordassem a relação entre o atletismo e o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Google Acadêmico e SciELO, utilizando descritores relacionados à população, intervenção e desfecho, conforme a estratégia PICO.

Foram utilizados os termos crianças (children), atletismo (athletics), desenvolvimento motor (motor development) e habilidades motoras fundamentais (fundamental motor skills), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Como critérios de inclusão, consideraram- se artigos publicados entre 2000 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem crianças e o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais. Foram excluídos estudos que não apresentavam relação com o tema, que envolviam outras faixas etárias, que não estavam disponíveis na íntegra ou que se caracterizavam como revisões, teses, dissertações ou duplicidades.

Na etapa inicial, foram identificados 2.430 artigos, sendo reduzidos para 845 após a aplicação do filtro de texto completo. A seleção ocorreu por meio da leitura dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos. Por fim, os estudos selecionados foram analisados de forma descritiva, considerando seus objetivos, metodologia e principais resultados, a fim de compreender as contribuições do atletismo para o desenvolvimento motor infantil.

3. RESULTADOS

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados os estudos considerados mais relevantes para responder ao objetivo desta pesquisa. Os artigos analisados abordaram diferentes aspectos relacionados à prática do atletismo e sua influência no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças. A Tabela 1 apresenta uma síntese dos estudos incluídos, destacando seus objetivos, metodologias e principais resultados.

AUTORES (ANO)	OBJETIVOS	METODOLOGIA	RESULTADOS PRINCIPAIS
ZANON et al. (2000)	Analisar as crianças praticantes de atletismo na fase de iniciação que já apresentam níveis de desenvolvimento motor adequado.	A pesquisa é composta por 79 crianças, com idade variando de 10 a 12 anos praticantes de atletismo em fase de iniciação, recrutadas de uma competição mirim e pré-mirim realizada no Rio Grande Do Sul em 1998. Foram utilizados 03 (três) testes motores para estudo: Correr ; Salto Horizontal; Arremessar.	Os resultados mostraram que: A maioria das crianças apresentou estágio maduro no padrão de correr. Nos movimentos de saltar horizontalmente e arremessar, a maioria ainda estava no estágio elementar de desenvolvimento motor. Crianças que treinavam determinados tipos de provas do atletismo apresentavam melhor desenvolvimento no movimento específico daquela prova. Crianças que treinavam apenas lançamentos, por exemplo, apresentaram piores resultados em correr e saltar.
Neris et al. (2012)	O estudo teve como objetivo analisar a influência da prática de diferentes modalidades esportivas no desenvolvimento motor de crianças, verificando se a participação em atividades esportivas específicas poderia favorecer níveis mais elevados de desenvolvimento motor quando comparada a outras práticas.	O estudo foi caracterizado como pesquisa descritiva e comparativa, envolvendo crianças praticantes de diferentes modalidades esportivas. Participantes Crianças em idade escolar que participavam de diferentes práticas esportivas. Procedimentos Foi realizada uma avaliação do desenvolvimento motor das crianças. As crianças foram comparadas de acordo com a modalidade esportiva praticada. Foram analisadas variáveis relacionadas às habilidades motoras e coordenação motora.	Os resultados indicaram que crianças que participavam regularmente de práticas esportivas apresentaram melhores níveis de desenvolvimento motor em comparação àquelas com menor envolvimento em atividades físicas. O estudo também mostrou que diferentes modalidades esportivas estimulam capacidades motoras distintas, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades como coordenação, equilíbrio e controle motor.
Faustin et al. (2025)	O estudo teve como objetivo analisar a contribuição da prática do atletismo para o desenvolvimento motor de crianças, verificando como atividades baseadas em correr, saltar e lançar influenciam as habilidades motoras fundamentais.	Foram propostas atividades baseadas no atletismo, envolvendo movimentos fundamentais como corrida, saltos e lançamentos. As crianças participaram de intervenções práticas ao longo de um período determinado. O desenvolvimento motor foi observado por meio da avaliação do desempenho nas atividades propostas, considerando aspectos como coordenação, equilíbrio e	A prática do atletismo promoveu melhorias no desenvolvimento motor global das crianças; Houve evolução significativa nas habilidades motoras fundamentais, especialmente correr, saltar e lançar; As crianças apresentaram melhora em coordenação motora, equilíbrio e agilidade; O atletismo mostrou-se uma ferramenta eficaz para a iniciação esportiva, por trabalhar movimentos básicos de forma integrada.

		execução dos movimentos.	
Moura et al. (2006)	O estudo teve como objetivo apresentar um programa de atividades baseado no atletismo e analisar sua contribuição para o desenvolvimento motor e social de crianças com necessidades especiais, especialmente com deficiência mental.	O estudo foi realizado com 40 crianças com deficiência mental, participantes de uma instituição (APAE). Foi implementado um programa de atividade física chamado Projeto "CrerSer", baseado em práticas do atletismo. As atividades envolviam movimentos fundamentais como correr, saltar e lançar, além de exercícios recreativos e de iniciação esportiva. O programa teve duração de aproximadamente dois anos, com acompanhamento do desenvolvimento dos participantes.	O programa contribuiu para a melhora da performance motora das crianças; Houve aumento da autoestima e motivação para participação em atividades físicas; O atletismo favoreceu o processo de aprendizagem de novas habilidades motoras; Observou-se melhora na socialização e inclusão social dos participantes; As atividades reduziram o desinteresse pelas práticas físicas, tornando os alunos mais ativos.
Tønnessen et al. (2015)	O estudo teve como objetivo quantificar o desenvolvimento do desempenho em provas de atletismo (corrida e salto) em adolescentes, analisando as diferenças em função da idade, sexo e tipo de prova.	Os 100 melhores atletas noruegueses de todos os tempos, masculino e feminino, nas provas de 60 m, 800 m, salto em distância e salto em altura, em cada categoria de idade, de 11 a 18 anos, foram analisados utilizando modelos mistos com intercepto aleatório de acordo com o atleta.	Atletas do sexo masculino e feminino apresentam desempenho quase equivalente em provas de corrida e salto até os 12 anos de idade. Após essa idade, os homens superam as mulheres. O desenvolvimento relativo anual do desempenho feminino diminui gradualmente ao longo do período analisado. Nos homens, o desenvolvimento relativo anual do desempenho acelera até os 13 anos (para provas de corrida) ou 14 anos (para provas de salto) e, em seguida, declina gradualmente à medida que se aproximam dos 18 anos. A melhora relativa entre os 11 e os 18 anos foi duas vezes maior em provas de salto em comparação com as provas de corrida. Para todas as modalidades analisadas, as taxas de melhora geral foram >50% maiores para os homens do que para as mulheres. A diferença de desempenho entre os sexos evolui de <5% para 10-18% em todas as modalidades analisadas, dos 11 aos 18 anos.
Gomes et al. (2019)	A obra teve como objetivo discutir o atletismo como modalidade esportiva base no desenvolvimento motor, destacando sua importância na formação de habilidades motoras fundamentais durante a infância.	O autor realizou uma revisão de literatura sobre desenvolvimento motor e iniciação esportiva; Foram analisados estudos e referenciais teóricos relacionados ao papel das habilidades fundamentais (correr, saltar e lançar); A discussão foi construída com base em autores da área de Educação Física e desenvolvimento motor.	O atletismo é apresentado como uma modalidade base por envolver habilidades motoras fundamentais como correr, saltar e lançar, contribuindo para o desenvolvimento motor global das crianças. Sua prática favorece capacidades como coordenação, equilíbrio e agilidade, sendo especialmente importante na infância. O autor também destaca que o ensino deve ocorrer de forma lúdica e sem especialização precoce, priorizando a diversificação de experiências motoras.

4. DISCUSSÃO

O atletismo é reconhecido como uma das modalidades esportivas mais completas para o desenvolvimento infantil, principalmente por envolver movimentos naturais do ser humano, como correr, saltar e lançar. Essas habilidades são consideradas fundamentais para o desenvolvimento motor, pois servem de base para movimentos mais complexos e para a aprendizagem de outras modalidades esportivas ao longo da vida. Além dos aspectos motores, o atletismo também apresenta grande acessibilidade, podendo ser desenvolvido em diferentes espaços e com poucos materiais, o que favorece sua aplicação tanto no ambiente escolar quanto em projetos sociais e programas de iniciação esportiva.

Os resultados encontrados nos estudos analisados apresentaram semelhanças importantes em relação à contribuição do atletismo para o desenvolvimento motor infantil. Gomes[1] e Faustin et al[2] destacam o atletismo como uma modalidade base para o desenvolvimento motor, reforçando que a vivência de movimentos fundamentais, como correr, saltar e lançar, favorece o desenvolvimento global da criança. Esses achados se relacionam com o estudo de Neris et al.[4], que aponta que diferentes práticas esportivas influenciam positivamente o desenvolvimento motor infantil, principalmente quando proporcionam experiências motoras variadas e adequadas à faixa etária.

Além dos benefícios motores, o atletismo também demonstrou contribuições importantes no aspecto social e emocional. O estudo de Moura et al.[5] mostrou que a prática do atletismo favoreceu a inclusão social, a melhora da autoestima e o aumento da participação de crianças com necessidades especiais em atividades físicas. Os autores observaram que as atividades propostas estimularam maior interação social, motivação e participação dos alunos, reduzindo o desinteresse pelas práticas corporais. Esses resultados reforçam que o atletismo não deve ser compreendido apenas como uma modalidade voltada ao rendimento esportivo, mas também como uma importante ferramenta educacional e de inclusão social.

Outro ponto relevante observado nos estudos analisados é que o atletismo contribui diretamente para o aprimoramento de capacidades motoras como coordenação, equilíbrio, agilidade e controle corporal. Por trabalhar movimentos básicos de forma dinâmica e variada, a modalidade favorece experiências motoras importantes durante a infância, período considerado essencial para a consolidação das habilidades motoras fundamentais. Dessa forma, o atletismo pode auxiliar tanto na formação esportiva quanto no desenvolvimento global da criança, contribuindo para aspectos físicos, cognitivos e sociais.

Por outro lado, Zanon[3] identificou que muitas crianças praticantes do atletismo ainda apresentavam dificuldades em habilidades motoras fundamentais, especialmente nos movimentos de saltar e arremessar. Esse resultado evidencia que somente a prática da modalidade não garante, por si

só, um desenvolvimento motor adequado. Assim, torna-se necessário que o atletismo seja trabalhado de maneira planejada, respeitando a faixa etária e o nível de desenvolvimento das crianças, priorizando atividades lúdicas, diversificadas e evitando a especialização precoce.

Outro ponto observado durante a análise dos estudos foi a escassez de pesquisas relacionando diretamente o atletismo ao desenvolvimento motor infantil. Grande parte dos trabalhos encontrados aborda o desenvolvimento motor de forma geral ou associado a diferentes modalidades esportivas. Isso demonstra a necessidade de novas pesquisas voltadas especificamente para o atletismo como ferramenta de desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças.Ao longo deste trabalho, foi possível perceber a importância do atletismo no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças. A partir dos estudos analisados, observou-se que a prática do atletismo contribui de maneira positiva para o desenvolvimento motor, principalmente por trabalhar movimentos básicos como correr, saltar e lançar, considerados essenciais para a formação motora infantil. Os estudos analisados demonstraram que o atletismo auxilia no desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, agilidade e controle corporal, além de favorecer experiências motoras importantes para a iniciação esportiva. Também foi possível perceber que os benefícios da modalidade vão além dos aspectos físicos, contribuindo para fatores sociais, motivacionais e de inclusão.

Como limitação deste estudo, destaca- se a dificuldade em encontrar pesquisas que relacionassem diretamente o atletismo ao desenvolvimento motor infantil, além do fato de a pesquisa ter sido realizada apenas por meio de revisão bibliográfica. Dessa forma, sugere-se que futuras pesquisas realizem estudos práticos e acompanhamentos de longo prazo para ampliar o conhecimento sobre o tema. Conclui-se, portanto, que o atletismo possui grande relevância como modalidade formadora, contribuindo significativamente para o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais em crianças. Assim, sua utilização no contexto escolar e na iniciação esportiva mostra-se importante para a formação motora, social e educacional infantil.

THE PRACTICE OF ATHLETICS CONTRIBUTES TO THE DEVELOPMENT OF FUNDAMENTAL MOTOR SKILLS IN CHILDREN

ABSTRACT

The development of fundamental motor skills during childhood is essential for children's motor, physical and social development. In this context, athletics stands out as a sport capable of providing diversified motor experiences through basic movements such as running, jumping and throwing. The aim of this study was to analyze how the practice of athletics contributes to the development of fundamental motor skills in children. This is a bibliographic study with a qualitative approach, carried out through searches in the PubMed, SciELO and Google Scholar databases. Studies published between 2000 and 2026 addressing the relationship between athletics and child motor development were selected. The results showed that athletics promotes improvements in motor coordination, balance, agility and body control, in addition to contributing to social, motivational and inclusion-related aspects. Activities based on running, jumping and throwing were also associated with significant improvements in children's motor performance. It can be concluded that athletics plays an important role as a formative sport and represents an effective tool for the development of fundamental motor skills during childhood.

Keywords: Athletics. Motor development. Children. Fundamental motor skills. Sports initiation.

REFERÊNCIAS

1. Zanon S. Iniciação ao atletismo: um diagnóstico do processo de desenvolvimento motor em crianças. Kinesis. 2000;22:51-68.

2. Neris KCF, Tkac CM, Braga RK. A influência das diferentes práticas esportivas no desenvolvimento motor em crianças. Acta Bras Mov Hum. 2012;2(1):58-64.

3. Faustin C, et al. Desenvolvimento motor a partir do atletismo. Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais. 2025;23.

4. Moura WL, Castro FA, Silva MA, et al. O atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais: um exemplo de sucesso. Motricidade. 2006;2(1):53-61.

5. Tønnessen E, Svendsen IS, Olsen IC, Guttormsen A, Haugen T. Performance development in adolescent track and field athletes according to age, sex and sport discipline. PLoS One. 2015;10(6):e0129014.

6. Gomes LB. Atletismo como esporte base no desenvolvimento motor. Joinville: Clube de Autores; 2019.