

# ATLETISMO OLÍMPICO E PARALÍMPICO

Esporte, inclusão e sustentabilidade, vol. 1, n. 1



**PATRÍCIA VIGÁRIO, BIANCA GAMA, SILVIO DE CASSIO COSTA TELLES,  
ANNA CAROLINA CARVALHO DE SOUZA, IULI CRISTIANE SANTIAGO DA SILVA BARROS,  
JOÃO MARCELO CORTAT E GREICE SOUZA DA SILVA**

# eME

eMuseu do Esporte

## ORGANIZAÇÃO

---



## APOIO

---



---

MINISTÉRIO DA  
CIDADANIA



# ATLETISMO OLÍMPICO E PARALÍMPICO

Esporte, inclusão e sustentabilidade, vol. 1, n. 1

**PATRÍCIA VIGÁRIO,  
BIANCA GAMA,  
SILVIO DE CASSIO COSTA TELLES,  
ANNA CAROLINA CARVALHO DE SOUZA,  
IULI CRISTIANE SANTIAGO DA SILVA BARROS,  
JOÃO MARCELO CORTAT E  
GREICE SOUZA DA SILVA**

Rio de Janeiro, julho de 2021

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Atletismo olímpico e paralímpico [livro eletrônico] / Patrícia Vigário...[et al.]. -- Rio de Janeiro : Gama Assessoria Empresarial, 2021. -- (Esporte, inclusão e sustentabilidade) PDF

Outros autores: Bianca Gama, Silvio de Cassio Costa Telles, Anna Carolina Carvalho de Souza, Iuli Cristiane Santiago da Silva Barros, João Marcelo Cortat, Greice Souza da Silva  
ISBN 978-65-993425-6-1

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Atletismo - Brasil 3. Esportes para pessoas com deficiência física 4. Inclusão social 5. Paralimpíadas 6. Sustentabilidade I. Vigário, Patrícia. II. Gama, Bianca. III. Telles, Silvio de Cassio Costa. IV. Souza, Anna Carolina Carvalho de. V. Barros, Iuli Cristiane Santiago da Silva. VI. Cortat, João Marcelo. VII. Silva, Greice Souza da. VIII. Série.

21-69075

CDD-796.0456

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Atletismo olímpico : Paralímpico : Esportes  
796.0456

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

**COMISSÃO EDITORIAL**

Ana Miragaya (UNESA)  
Felipe da Silva Triani (FAETEC- RJ/ UNESA)  
Gabriela Conceição de Souza (IFRJ)  
Lamartine Da Costa (UERJ)  
Luís Carlos Lira (UFJF)  
Marinilza Bruno de Carvalho (UERJ)  
Rodrigo Vilela Elias (SME-RJ/FACHA)

**REVISÃO**

Victoria Barros Moura

**ILUSTRADOR**

Moisés David de Moura Estevão Furtado

**PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO**

Evlen Lauer

O material também se apresenta como audiolivro e contempla audiodescrição para acessibilidade de pessoas com deficiência visual (cegueira e baixa visão).

**CLIQUE AQUI PARA ACESSAR O AUDIO LIVRO**

## APRESENTAÇÃO

# Precisamos fazer a nossa parte para tornar o mundo sustentável!

**A** Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU) para o Desenvolvimento Sustentável preconiza a adoção de medidas e práticas transformadoras que proporcionem uma vida digna para todas as populações, independentemente das características, no presente e no futuro. O Brasil está entre os 191 países que adotaram a Agenda 2030 e que, portanto, se comprometem em executar ações para o alcance dos 17 objetivos, os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas neles contidos.

O ODS número 3 tem como tema “Saúde e bem-estar”, no qual a vida saudável e o bem-estar devem ser assegurados a todos os indivíduos, de todas as idades. Nesse cenário, diversas estratégias podem ser adotadas para o alcance desse objetivo, com destaque ao estímulo ao estilo de vida ativo. Reconhecidamente, a prática de atividades físicas, exercícios físicos e esportes está associada a baixo risco de desenvolvimento de doenças e a um melhor prognóstico de saúde em todas as idades. Por isso, devem fazer parte da rotina de vida de toda a população, tendo início, preferencialmente, na infância e juventude, período do início da formação da personalidade. Crianças fisicamente ativas possuem maior chance de manter esse estilo de vida saudável na fase adulta.

Nessa perspectiva, a escola torna-se um ambiente favorável principalmente, porém não exclusivamente, nas aulas de Educação Física. Além da apresentação e desenvolvimento dos conteúdos práticos e teóricos, é de primordial importância que os professores também apresentem ferramentas e recursos acessíveis, simples, práticos e de baixo custo financeiro que possam estimular e facilitar a adoção do estilo de vida ativo por todos.

Ao apresentar propostas de uso de materiais reciclados ou de baixo custo, buscamos estimular a criatividade e a consciência sobre a sustentabilidade e sua importância para uma visão mais ecológica e inclusiva. No entanto, materiais didáticos como bolas, arcos, cordas, cones, elásticos, dentre outros e infraestrutura adequada para realização das aulas são indispensáveis para o ensino de práticas corporais nas aulas de Educação Física. Não deve existir espaço para improvisos constantes, e nem o incentivo da pedagogia da sucata, quando esta existe para suprir a falta de materiais didáticos. É obrigação das instituições de ensino viabilizarem ambientes propícios para a aprendizagem e não impor que os professores usem materiais recicláveis como via de regra em seu cotidiano, pela ausência de materiais destinados às atividades. É dever do educador lutar por condições mínimas para sua atuação pedagógica, consequentemente permitindo maior interesse do estudante pelo ensino.

Em tempos de pandemia pela COVID-19 e consequente distanciamento social, a necessidade de estimular a criatividade e buscar alternativas, se torna ainda maior, uma vez que, o lar também se transformou no local para a manutenção do estilo de vida ativo. Deve-se enfatizar que os alunos podem e devem ser multiplicadores do conhecimento adquirido na escola em seus ambientes de convívio social. Ou seja, comportamentos saudáveis aprendidos na escola podem ser levados para os seus lares.

Não podemos deixar de destacar que o conceito ampliado de saúde perpassa pelos exercícios físicos, esportes e atividades físicas; contudo, não se pode desconsiderar determinantes sociais que dificultam ou impossibilitam que grande parte da população tenha acesso a esses bens, mesmo que sejam estimulados na escola. Como exemplo, exercícios feitos em uma praça poderiam ser mais efetivos se nesta tivesse iluminação, segurança, acessibilidade de transporte, dentre outros itens. Indivíduos que trabalham grande parte do seu dia e utilizam transporte público precário, chegam ao final da jornada extremamente cansados, o que dificulta seu interesse pela prática sistemática de exercício físico.

A utilização de materiais recicláveis tendo como objetivo primário o estímulo ao estilo de vida ativo, traz também a possibilidade de se trabalhar questões essenciais para a formação do cidadão e a promoção do desenvolvimento sustentável, incluindo: (i) descarte adequado do lixo; (ii) reciclagem; (iii) redução da geração de resíduos e (iv) consciência social, econômica e ambiental, presentes no ODS número 12 “Consumo e produção responsáveis”.

Para que tudo isso se torne possível, é necessário que investimentos sejam feitos na formação dos professores, indo ao encontro do ODS número 4 “Educação de qualidade”, que prevê que a educação seja inclusiva, equitativa e de qualidade, e que todos tenham oportunidade de aprendizagem em todas as fases da vida. Como uma das metas, tem-se “Até 2030, substancialmente aumentar o contingente de professores qualificados”.

De modo mais específico, busca-se: (a) Apresentar e divulgar esportes que compõem os Programas Olímpico e Paralímpico, incluindo conceitos e aspectos históricos, principais regras e biografia de atletas representativos; (b) Apresentar atividades lúdicas relacionadas aos respectivos esportes que possam ser realizadas em ambiente escolar e domiciliar utilizando materiais recicláveis e/ou de baixo custo; (c) Estimular o desenvolvimento de habilidades motoras, cognição e criatividade; (d) Estimular a consciência ambiental, social e econômica por meio do incentivo à reciclagem e à reutilização de materiais e (e) Explorar as múltiplas identidades que constituem a sociedade pluralista. No entanto, é importante ressaltar que esta coleção não busca configurar-se como um manual ou um roteiro, mas sim visa oferecer informações e propostas que possam ser adaptadas para os mais diferentes planejamentos e objetivos daqueles que desejam ensinar e/ou aprender de forma lúdica e criativa.

As obras apresentam atividades de fácil execução e são descritas em uma linguagem simples e objetiva, de modo a alcançar crianças e jovens de diferentes faixas etárias. Ao final de cada atividade você pode ter acesso ao vídeo demonstrativo com o passo-a-passo para a construção dos implementos utilizados em cada esporte. O volume 1 da coletânea está organizado em quatro números abordando os seguintes esportes:

- (1) Atletismo – provas de arremesso de peso, lançamento de disco, lançamento de dardo e lançamento de club
- (2) Esgrima e esgrima em cadeira de rodas
- (3) Basquete e basquete em cadeira de rodas
- (4) Vôlei e vôlei sentado

Esperamos que você tenha uma leitura agradável e leve o esporte para a sua escola, sua casa, seus amigos e para todos aqueles que acreditam que o esporte pode servir como ferramenta para um mundo mais inclusivo e sustentável!

**OS AUTORES**

# SUMÁRIO

<b>7</b>	<b>1 O ATLETISMO: CONCEITOS E UM BREVE PASSEIO PELA HISTÓRIA</b>
7	1.1. O Atletismo Olímpico
9	1.2. O Atletismo Paralímpico
11	1.3. Marcos Históricos

<b>13</b>	<b>2 PERSONALIDADES DO ATLETISMO BRASILEIRO</b>
13	2.1 Adhemar Ferreira da Silva
14	2.2 Joaquim Cruz
14	2.3 Maurren Maggi
15	2.4 Ádria Rocha dos Santos

<b>16</b>	<b>3. O ATLETISMO COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO SOCIAL</b>
17	3.1 Desigualdade socioeconômica
18	3.2 Pessoa com Deficiência

<b>19</b>	<b>4. ENSINANDO A MONTAR: ATIVIDADES DO ATLETISMO UTILIZANDO MATERIAIS RECICLÁVEIS, REUTILIZÁVEIS E DE BAIXO CUSTO</b>
20	4.1 Lançamento de disco
23	4.2 Lançamento de dardo
25	4.3 Arremesso de peso
26	4.4 Lançamento de club

<b>28</b>	<b>BIBLIOGRAFIA</b>
-----------	---------------------

# 1 O atletismo: conceitos e um breve passeio pela história

## 1.1 O ATLETISMO

- Atividade física mais antiga praticada pelo ser humano desde os Jogos Olímpicos da antiguidade. No período moderno é considerado o esporte mais tradicional do evento olímpico.
- Primeiros registros de competições: Jogos Olímpicos da Antiguidade, na Grécia, em 776 a.C.
- Indícios de competições entre os egípcios e outras civilizações asiáticas antes dos Jogos Olímpicos da Antiguidade.
- Era Moderna: Disputado por homens desde os Jogos Olímpicos de 1896, na Grécia, e por mulheres desde os Jogos Olímpicos de 1928, em Amsterdã.
- Provas: corridas, salto, lançamento, arremesso e provas combinadas (Quadro 1).
- Competições: homens, mulheres e provas mistas.

## Quadro 1

### Provas do atletismo presentes no Programa dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

CORRIDA	COMBINADO	SALTOS	ARREMESSO E LANÇAMENTOS
<p><b>Velocidade</b> 100 m (F/M) 200 m (F/M) 400 m (F/M)</p> <p><b>Fundo e meio fundo</b> 800 m (F/M) 1500 m (F/M) 5000 m (F/M) 10000 (F/M)</p> <p><b>Obstáculos</b> 100 m/110 m com barreiras (F/M) 400 m com barreiras (F/M) 3000 m com obstáculos (F/M)</p> <p><b>Revezamento</b> 4x100 (F/M) 4x400 (F/M/ Mis)</p> <p><b>Rua</b> Maratona (F/M) Marcha 20km (F/M) Marcha 50 km (M)</p>	<p><b>Heptatlo</b> (Primeiro dia: 100 m com barreiras, salto em altura, arremesso de peso e 200 m; Segundo dia: salto em distância, lançamento de dardo e 800 m) (F)</p> <p><b>Decatlo</b> (Primeiro dia: 100 m; salto em distância, arremesso de peso, salto em altura, 400 m; Segundo dia: 110 m com barreiras, lançamento de disco, salto com vara, lançamento de dardo, 1500 m) (M)</p>	<p>Vara (F/M) Altura (F/M) Distância (F/M) Triplo (F/M)</p>	<p>Arremesso de peso Lançamento de dardo Lançamento de disco Lançamento de martelo</p>

F= Feminino; M= Masculino; Mis = Misto

## 1.2 O ATLETISMO PARALÍMPICO

- Deficiências: física, visual ou intelectual.
- Praticado por homens e mulheres
- Provas: pista, rua e campo (Quadro 2).
- Classificação funcional: divisão dos atletas em classes (grupos) de acordo com a funcionalidade/ limitação apresentada, com o objetivo de tornar a competição mais justa e equilibrada. Os atletas competem com outros que possuem características semelhantes.
- Na classificação funcional, os atletas que competem em provas de pista e rua recebem a letra T (do inglês, *Track*) e os atletas que competem em provas de campo recebem a letra F (do inglês, *Field*).
- Atletas-guia: atletas sem deficiência que auxiliam na orientação dos atletas com deficiência visual. A sua presença nas competições depende da classificação funcional do atleta com deficiência visual.
- Lançamento de club: exclusivo do atletismo Paralímpico.
- O atletismo e a natação são os esportes responsáveis pelo maior número de medalhas e recordes do Brasil em Jogos Paralímpicos.

## Quadro 2

### Provas do Atletismo Paralímpico

PISTA	RUA	CAMPO
<b>Corrida - Velocidade</b> 100 m 200 m 400 m Revezamento 4x100 m Revezamento 4x400 m*  <b>Corrida - Meio Fundo</b> 800 m 1500 m  <b>Corrida - Fundo</b> 5000 m 10000 m*  <b>Salto triplo*</b> Salto em distância Salto em altura	<b>Meia maratona (21 km)*</b>  <b>Maratona (42 km)</b>	<b>Lançamento de club</b>  <b>Lançamento de dardo</b>  <b>Lançamento de disco</b>  <b>Arremesso de peso</b>

\* Não estarão presentes nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.

### 1.3. Linha do Tempo

776  
a.C

#### Antiguidade

Marco inicial do 1º Jogos Olímpicos. A primeira prova foi uma corrida de 200 m, 'stadium', na Grécia.

393 d.C. Marco final dos Jogos Olímpicos desse período. Foram proibidos pelo Imperador Romano Teodósio I

1896

O atletismo é disputado na Olimpíada desde a 1ª edição dos Jogos da Era Moderna, em Atenas, Grécia

1914

#### A Confederação

Brasileira de Desportos (CBD) filiou-se à IAAF, hoje World Athletics (federação internacional)

1924

A primeira participação do Brasil em Olimpíada foi em Paris, na França

1925

Instituído o Campeonato Brasileiro

1952

José Telles da Conceição ganha 1ª medalha olímpica, bronze no salto em altura

1956

Adhemar Ferreira da Silva é bicampeão olímpico em Melbourne

1975

João Carlos de Oliveira, o João do Pulo, ganhou 2 ouros no salto triplo e 2 no salto em distância no Pan-Americano do México e de Porto Rico-1979. No México, bateu o recorde mundial do triplo, com 17,89 m, que perdurou por 10 anos

Fundada em 2 de dezembro de 1977, a **CBA**t passou a operar oficialmente em 1979

1977

**Joaquim Cruz** ganha 1º ouro olímpico em pista, em Los Angeles

1984

Bronze no revezamento 4x100 m (**Arnaldo de Oliveira Silva, Robson Caetano da Silva, Edson Ribeiro e André Domingos da Silva**)

1996

**Vanderlei Cordeiro de Lima** leva bronze na maratona, após ser empurrado, e por seu fair-play recebe a medalha Pierre de Coubertain\*

2004

**Maurren Maggi** foi a 1ª mulher campeã olímpica no atletismo

2008

**Fabiana Murer**, a 1ª campeã mundial outdoor do atletismo brasileiro em Daegu

2011

**Thiago Braz** ganha ouro inédito no salto com vara, no Rio

2016

\*Medalha Pierre de Coubertain é a honraria máxima dada a um atleta pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) por um gesto nobre.

# 2 Personalidades do atletismo brasileiro

## 2.1 ADHEMAR FERREIRA DA SILVA

**Data e local de nascimento:** 29/9/1927, São Paulo (SP)

**Prova:** Salto Triplo

**Principais conquistas:** Bicampeão olímpico – medalhas de ouro nas Olimpíadas de Helsinque-1952 e Melbourne-1956; tricampeão pan-americano – medalhas de ouro nos Jogos de Buenos Aires-1951, Cidade do México-1955 e Chicago-1959; bateu o recorde mundial do salto triplo 5 vezes - 16,56 m foi a melhor marca de sua carreira.

O nome Adhemar Ferreira da Silva está no topo da lista de destaques da história olímpica e do atletismo brasileiro. A maior consagração do paulistano Adhemar, que tinha uma técnica elegante e ativa no salto triplo, foi o bicampeonato olímpico nos Jogos de Helsinque-1952, na Finlândia, e de Melbourne-1956, na Austrália. Foi o primeiro atleta sul-americano bicampeão individual na história dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, desde 1896. Foi o 'inventor' da volta olímpica ao correr os 400 m da pista com a bandeira do Brasil para comemorar o ouro.



Jornal do Comércio/RJ/COB (Do livro Sonho e Conquista)

## 2.2 JOAQUIM CARVALHO CRUZ

**Data e local de nascimento:**  
12/3/1963, Taguatinga (DF)

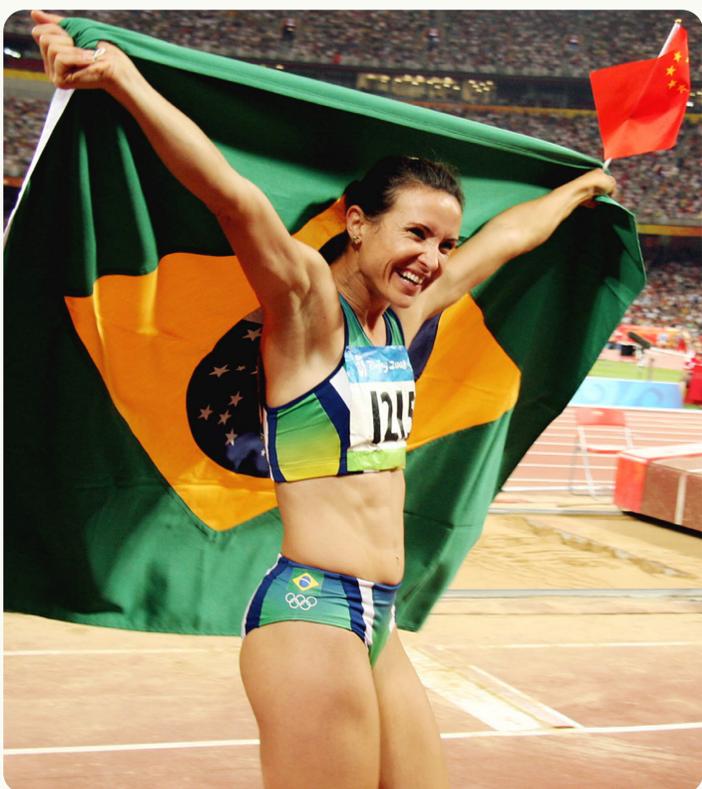
**Provas:** 800m e 1500m

**Principais conquistas:** Medalha de ouro nos 800 m nos Jogos de Los Angeles-1984 e de prata nos 800 m nos Jogos de Seul-1988; medalha de bronze no Mundial de Helsinque-1983; medalhas de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Indianápolis-1987 e Mar Del Plata-1995 nos 1.500 m.

Na pista do Memorial Coliseum de Los Angeles, nos Estados Unidos, o brasileiro Joaquim Cruz entrou para a história. Aos 21 anos, o atleta nascido em Taguatinga tornou-se campeão olímpico dos 800 m. Derrotou o então recordista mundial, o britânico Sebastian Coe, que ficou com a prata. Venceu as eliminatórias e a semifinal. Ganhou a final com sobra, com 1:43.00, ouro e recorde olímpico que vigorou por 12 anos. Comemorou com uma pequena bandeira brasileira na pista, depois de abraçar o técnico Luiz Alberto de Oliveira, seu segundo pai.



Kishimoto/Tóquio/COB



Wander Roberto/COB

## 2.3. MAURREN HIGA MAGGI

**Data e local de nascimento:**  
25/6/1976, em São Carlos (SP)

**Prova:** Salto em distância

**Principais conquistas:** No salto em distância – medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim-2008; medalhas de prata no Mundial Indoor de Valência-2008 e de bronze

no Mundial Indoor de Birmingham - 2003; tricampeã dos Jogos Pan-Americanos, em Winnipeg-1999, Rio de Janeiro-2007 e Guadalajara-2011; medalha de prata no Pan de Winnipeg nos 100 m com barreiras.

Maurren Higa Maggi conquistou o ouro no salto em distância na Olimpíada de Pequim-2008, medalha 'mágica' obtida por apenas 1 centímetro de diferença. Maurren saltou 7,04 m no primeiro salto dos seis a que tinha direito durante a prova. E teve de assistir as adversárias – a russa Tatiana Lebedeva, campeã olímpica em Atenas-2004 e campeã mundial em Osaka-2007, saltou seis vezes, mas só chegou a 7,03 m. Maurren superou as 11 concorrentes na final. A memória mais forte que tem daquele dia é do placar e de que a russa havia saltado 1 cm a menos. Foi o momento mais importante de sua vida. A filha Sofia, em sua inocência de criança, disse na TV e por telefone para a mãe “que a prata era mais bonita”.



## 2.4. ÁDRIA ROCHA SANTOS

Nasceu em 11 de agosto de 1974, em Minas Gerais. Devido a uma doença degenerativa, a retinose pigmentar, foi perdendo progressivamente a visão, até que em 1994 ficou cega.

Ádria Santos é a atleta feminina com mais medalhas do atletismo Paralímpico brasileiro em Paralimpíadas: 4 de ouro, 8 de prata e 1 de bronze, conquistadas entre os Jogos de Seul, em 1988 e Pequim, em 2008. Todas as medalhas foram conquistadas em provas de velocidade: 100 m rasos, 200 m rasos e 400 m rasos.

As primeiras medalhas, incluindo o primeiro ouro, vieram quando Ádria Santos competia na classe T12, para atletas com baixa visão. Em Sidney, em 2000, Ádria Santos ganhou ouro nas provas dos 100m rasos e dos 200 m rasos na classe T11, para atletas cegos.

Ao longo da sua carreira no atletismo, acumulou mais de 600 medalhas entre competições nacionais e internacionais.

## 3 O atletismo como ferramenta de inclusão social

**V**ocê sabe o que é inclusão social? É um conceito bem amplo e deve ser aplicado em todos os ambientes como o escolar, laboral e esportivo. Sim, todos temos os nossos direitos independentemente das nossas características. Sim, todos temos o direito de conviver e ser parte integrante de uma sociedade justa, harmônica e com respeito às diferenças. Sim, somos todos cidadãos. Sim, somos todos diferentes e é isso que deve nos unir. As singularidades existentes nas diversas histórias e culturas de um mesmo grupo devem ser validadas e as diferenças reconhecidas como a própria riqueza da sociedade.

Se parece tão simples, por que a exclusão social existe? A exclusão pode ser motivada por diferentes fatores, incluindo o não respeito às diferenças e o preconceito. Assim, determinados grupos sociais são privados de exercerem os seus direitos. Situações de exclusão acontecem todos os dias, em quase todos os lugares, e muitas vezes são tidas como naturais.

Quais são os grupos mais vulneráveis à exclusão social? Infelizmente, muitos. Pessoas com deficiência, refugiados, grupos menos favorecidos economicamente, idosos, grupos religiosos, grupos étnicos, gêneros, profissões são apenas alguns exemplos.

Como um esporte, como o atletismo, pode contribuir para mudar o cenário de exclusão e facilitar a inclusão social?

- Olhando para o espaço esportivo como um ambiente repleto de diferenças que podem e devem existir ao mesmo tempo.
- Potencializando as capacidades em detrimento das limitações do indivíduo no esporte.

- Em uma mesma atividade, jogo, ou brincadeira, todos podem se beneficiar em múltiplos aspectos, independentemente das suas características!

### **3.1 DESIGUALDADE SOCIAL**

A desigualdade social está presente em todo o mundo, principalmente em países em desenvolvimento. Atualmente, o Brasil está entre os dez países com maior índice de desigualdade.

#### **Quais fatores podem levar a desigualdade social?**

- Baixos salários, distribuição ineficiente de verbas públicas, falta de acesso a serviços básicos como moradia, saúde, educação de qualidade, oportunidades de emprego, entre outros.

#### **Como o atletismo pode contribuir para a inclusão de pessoas pertencentes a classes diferentes?**

- Valorizando o “ser” na sua integralidade e potencialidades, independentemente de seus bens, recursos materiais, local de moradia, formação e acesso. Reconhecendo as desigualdades e buscando equidade, todos participam juntos com mesmo direitos e deveres.
- O atletismo também pode ser uma ferramenta de ascensão social.

### **3.2 DEFICIÊNCIA**

Deficiência e incapacidade são sinônimos? Definitivamente não. Ter uma deficiência não torna a pessoa incapaz. A deficiência deve ser encarada como mais uma característica dentre as tantas que cada pessoa possui.

As deficiências podem ser classificadas em visual, física, intelectual, auditiva e múltipla (presença de duas ou mais deficiências). Podem também ser congênitas ou adquiridas ao longo da vida.

Pessoas com deficiência podem praticar atletismo? Mas é claro que sim! Para tal, como exemplo, adaptando as atividades de acordo com as necessidades de cada pessoa. A criatividade é fundamental.

### **Como?**

- Se uma pessoa é cega, a corrida pode ser feita em dupla, com outra pessoa orientando.
- Se uma pessoa não anda, o arremesso de peso pode ser feito sentado em um banco.

### **Como o atletismo pode contribuir para a inclusão de pessoas com deficiência?**

- Apresentando-se como uma proposta acolhedora, que inclui, fazendo adaptações e adequações estruturais necessárias, promovendo acessibilidade e evitando atitudes capacitistas, excludentes e preconceituosas. Sem considerar essas ações como atos de solidariedade às pessoas com deficiência, mas sim como um avanço, compreendendo que todos se beneficiam com a inclusão; de forma humanizada, o esporte deve sempre promover valores como comunhão entre as pessoas, solidariedade e respeito.

## 4 Ensinando a montar: atividades do atletismo utilizando materiais recicláveis, reutilizáveis e de baixo custo

**U**m dos pilares para o alcance do desenvolvimento sustentável é a redução da geração de resíduos e isso pode ser conseguido por meio da reciclagem e reutilização de materiais. Aliás, você sabe a diferença entre reciclagem e reutilização de materiais?

**Reciclagem:** reprocessamento (transformação) de um produto usado em um produto novo. Por exemplo, transformação de garrafa PET em tecido.

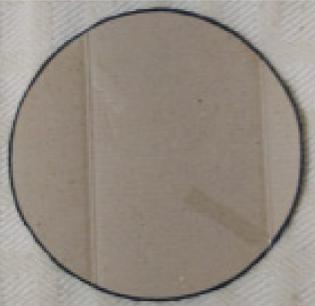
**Reutilização:** utilização de um produto usado para outra função. Por exemplo, utilização de garrafa PET para a construção de bolas para atividades esportivas.

O interesse e a preocupação com o modo de descarte e com o destino dos materiais consumidos devem ser despertados o quanto antes. Esse processo quando acontece de uma forma lúdica é ainda melhor.

Ao criar e recriar objetos para a prática de um esporte a partir de materiais recicláveis e reutilizáveis, um mundo de possibilidades se abre: crianças e jovens podem descobrir formas de preservar o meio ambiente, e aprender sobre os ganhos de se ter uma vida sustentável para si e para o planeta. É preciso estimular o consumo consciente. Todos ganham e as futuras gerações e o planeta agradecem.

## 4.1 LANÇAMENTO DE DISCO

### Materiais necessários para a construção do disco



#### **PAPELÃO**

(exemplos: caixa de leite, caixa de sabão em pó; tamanho suficiente para desenhar um disco de 20 – 30 cm de diâmetro)



#### **SACOLA PLÁSTICA**



#### **AREIA**

(outro material que deixe o disco pesado, como terra e grãos)



#### **TESOURA**



#### **LÁPIS OU CANETA**



#### **FITA ADESIVA OU CREPE**

## Construindo o disco



Para a construção do disco, use um prato como referência para desenhar o círculo no papelão. Faça duas unidades e recorte-os.



Em seguida, junte um pouco de areia em uma sacola plástica e feche-a com fita.



Junte os dois círculos de papelão, coloque a sacola com areia no meio e cole-os bem firme com fita adesiva, para não soltar durante o lançamento.



Disco preparado com materiais recicláveis e de baixo custo

## Sugestão para a construção do disco utilizando outros materiais:



Separe dois pratos plástico (aqueles de bolo) e jornal



Faça bolinhas de jornal até preencher todo o prato



Una os pratos com fita adesiva



Acesse o QR Code para assistir o passo-a-passo para a construção do disco.

OU

[CLIQUE AQUI](#)

para assistir o vídeo

### **Atividade 1: LANÇANDO O DISCO**

Lançar o disco de diferentes maneiras: com a mão direita, com a mão esquerda, aplicando diferentes níveis de força, utilizando diferentes tipos de pegadas, parado, em movimento, com giro, entre outros.

### **Atividade 2: ACERTE O ALVO**

Lançar o disco com o objetivo de acertá-lo em um ponto pré-definido. Como forma de aumentar a dificuldade, sugere-se vendar os olhos. Pode-se utilizar discos construídos com diferentes pesos e variar o modo do lançamento, conforme descrito na atividade 1.

## 4.2 LANÇAMENTO DE DARDO

### Materiais necessários para a construção do dardo



Papelão (exemplos: caixa de sapato, caixa de sabão em pó)

Tesoura

Fita adesiva ou crepe

Folha de papel

Garrafa PET

Lápis colorido

### Construindo o dardo



Corte a caixa de papelão em várias tiras.



Enrole-as formando pequenos cilindros e ao final cole-os com fita adesiva para não soltar.



Em seguida, una todos os cilindros com fita adesiva formando um cilindro maior, de 1 metro ou mais.



Para a marcação do local de pegada do dardo, pinte uma folha de papel e cole-a no meio do cilindro.



A ponta do dardo pode ser feita com a parte superior de uma garrafa PET. Use fita adesiva para fixá-la.



Dardo preparado com materiais recicláveis e de baixo custo.



Acesse o QR Code para assistir o passo-a-passo para a construção do disco.

OU [CLIQUE AQUI](#) para assistir o vídeo

### **Atividade 1: LANÇANDO O DARDO**

Lançar o dardo de diferentes maneiras: com a mão direita, com a mão esquerda, por sobre o ombro, em diferentes direções, com diferentes níveis de força, parado, em movimento, entre outros.

### **Atividade 2: ACERTE O ALVO**

Lançar o dardo com o objetivo de acertá-lo em um ponto pré-definido (a marcação pode ser feita com uma toalha, por exemplo). Como forma de aumentar a dificuldade, sugere-se vendar os olhos. Pode-se variar também o modo do lançamento, conforme descrito na atividade 1.

## 4.3 ARREMESSO DE PESO

### Materiais necessários para a construção do peso



Fundo de duas garrafas PET (corte com uma tesoura)



Areia (outro material que deixe o objeto mais pesado, como terra e grãos)



Fita adesiva ou crepe

Para a construção do peso, corte o fundo de duas garrafas PET e reserve-os. Em seguida, encha-os com areia e una-os firmemente passando fita adesiva. Certifique-se de que as duas partes estão bem fixas para não soltar durante os arremessos.



Peso construído com garrafas PET



Acesse o QR Code para assistir o passo-a-passo para a construção do peso.

OU [CLIQUE AQUI](#) para assistir o vídeo

### **Atividade 1: LANÇANDO O PESO**

Lançar o peso de diferentes maneiras: com a mão direita, com a mão esquerda, por sobre o ombro, em diferentes direções, com diferentes níveis de força, parado, em movimento, entre outros.

### **Atividade 2: DERRUBE OS OBSTÁCULOS**

Arremessar o peso com o objetivo de acertá-lo em objetos (por exemplo: latas, garrafas PET, rolos de papelão) espalhados em pontos pré-definidos no local onde a atividade será realizada. A cada rodada o nível de dificuldade deverá ser aumentado. Sugere-se posicionar os objetos em locais mais distantes do ponto de arremesso e realizar os arremessos de olhos vendados.

## **4.4 LANÇAMENTO DE CLUB**

### **Materiais necessários para a construção do club**



Garrafa PET (500ml ou 600 ml)



Areia (outro material que deixe o club pesado, como terra e grãos)



Fita adesiva ou crepe



Papelão (cortado em círculo)

## Construindo o club



Encha a garrafa PET com um pouco de areia, tampe-a, e no final, cole o círculo de papelão sobre a tampa.



Acesse o QR Code para assistir o passo-a-passo para a construção do club.

OU [CLIQUE AQUI](#) para assistir o vídeo

## Atividade 1: LANÇANDO O CLUB

Lançar o club de diferentes maneiras: com a mão direita, com a mão esquerda, com as duas mãos, para frente, para trás, com diferentes níveis de força, girando o tronco, sentado, em pé, entre outros.

## **Atividade 2: ACERTE O ALVO**

Sentado em um banco ou cadeira, lançar o club com o objetivo de acertá-lo em um ponto pré-definido (pode-se usar um balde ou uma caixa grande de papelão como referência). Pode-se utilizar clubs construídos com diferentes pesos e variar o modo do lançamento, conforme descrito na atividade 1.

## **BIBLIOGRAFIA**

### BIBLIOGRAFIA

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. Adhemar Ferreira Da Silva. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/atletas/adhemar-ferreira-da-silva/> Acesso em: 08/05/2022

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Atletismo. Disponível em: <https://www.cpb.org.br/modalidades/46/atletismo>. Acesso em 17 de maio de 2021.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Atletismo: História. Disponível em < <http://www.cbat.org.br/acbat/historico.asp>>. Acesso em: 10 de maio de 2021.

FONSECA, Michele Pereira de Souza da; RAMOS, Maitê Mello Russo. Inclusão em movimento: discutindo a diversidade nas aulas de educação física escolar. In: PONTES JUNIOR, José Airton de Freitas (Org.). Conhecimentos do professor de educação física escolar [livro eletrônico]. Fortaleza, CE: EdUECE, 2017, p 184-208. Acesso: <http://www.uece.br/eduece/dmdocuments/Conhecimentos%20do%20professor%20de%20Educacao%20Fisica%20escolar.pdf>

JOAQUIM CRUZ. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2021. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Joaquim\\_Cruz&oldid=60946248](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Joaquim_Cruz&oldid=60946248). Acesso em: 18 abr. 2021.

MAURREN MAGGI. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2021. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Maurren\\_Maggi&oldid=60620561](https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Maurren_Maggi&oldid=60620561). Acesso em: 10 mar. 2021.

PLATAFORMA AGENDA 2030. A Integração dos ODS. Disponível em: [http://www.agenda2030.com.br/os\\_ods/](http://www.agenda2030.com.br/os_ods/). Acesso em 17 de maio de 2021.

ROCHA, Carla Araujo. Os Jogos Olímpicos da Era Moderna sob o olhar do desenvolvimento sustentável: Análise centrada nas dimensões social, ambiental, económica. Porto. Dissertação de Doutoramento em Ciências do Desporto apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2015.

TOKYO 2020. Tokyo 2020 qualification criteria. Disponível em: <https://www.paralympic.org/tokyo-2020/qualification-criteria>. Acesso em 18 de maio de 2021.

## COORDENADORES AUTORES:

### Dra. Patrícia Vigário



**G**raduação em Licenciatura em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ/2004), Mestrado em Saúde Coletiva, na área de concentração de Epidemiologia e Bioestatística (UFRJ/2007) e Doutorado e Pós-doutorado em Medicina (Endocrinologia) (UFRJ/ 2011; 2013). Atua como professora adjunta do Programa da Pós-Graduação Stricto Sensu em Ciências da Reabilitação (PPGCR) do Centro Universitário

Augusto Motta (UNISUAM) e do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Local (PPGDL) da do Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Atualmente é membro da Academia Paralímpica Brasileira (APB), da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Fisioterapia (ABRAPG) e da Sociedade Latino-Americana de Tireoide. É bolsista do Programa Jovem Cientista do Estado do Rio de Janeiro - FAPERJ (2017). Atua principalmente nos seguintes temas: pessoa com deficiência, desporto adaptado, avaliação funcional, diabetes, educação inclusiva, inclusão social e sustentabilidade.

**Link currículo Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/1263665448871342>

### Dra. Bianca Gama Pena



CEO na Gama Assessoria Gestora e idealizadora do eMuseu do Esporte, gestora de Projetos na Diretoria de Inovação da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Pós doutoranda em Propriedade Intelectual e Inovação na Academia de Propriedade Intelectual, Inovação e Desenvolvimento do Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI), doutorado em Ciências do Exercício e do Esporte – Programa de Pós-Graduação em Ciências

do Exercício e do Esporte - Universidade do Estado do Rio de Janeiro (PPGCEE/UERJ), Mestrado em Ciências do Exercício e do Esporte (PP-

GCEE/UERJ), Licenciatura Plena em Educação Física – Escola de Educação Física e Desportos - Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ), Pesquisadora do Grupo de Estudos Olímpicos da UERJ, membro do Comitê Brasileiro Pierre de Coubertin, membro do Grupo de Estudos Olímpicos, Museologia e Propriedade Intelectual – UERJ.

**Link do portfólio:** <https://www.biancagamapena.com>

**Link currículo Lattes:** CV: <http://lattes.cnpq.br/2631251683978140>

**Link do linkedin:** <https://www.linkedin.com/in/bianca-gama-pena-b141a478>

**Site do eMuseu do Esporte:** [www.emuseudoesporte.com.br](http://www.emuseudoesporte.com.br)

### **Dr. Silvio de Cassio Costa Telles**



**P**ossui graduação em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (1997) mestrado e doutorado em Educação Física e Cultura pela Universidade Gama Filho (2002-2008). Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal do Rio de Janeiro e da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, onde atua respectivamente no Programa de Pós-Graduação em Educação Física e no Programa de Pós-Graduação em

Ciências do Exercício e do Esporte, orientando nos cursos de mestrado e doutorado. Também exerce a função de técnico de polo aquático do Fluminense Football Club e de docente na Universidade Estácio de Sá no curso de Educação Física. É líder do Grupo de pesquisa em Escola, Esporte e Cultura (GPEEsC) cadastrado junto ao CNPq. Tem experiência na área de Educação Física, com ênfase nos seguintes temas: natação, polo aquático, história do esporte e da Educação Física, educação física escolar, envelhecimento e políticas públicas.

**Link currículo Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/9130913958427863>

## PROFESSORES AUTORES:

### Anna Carolina Carvalho de Souza

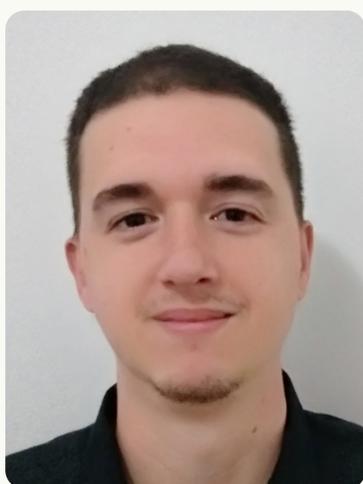


**E**specialista em Educação Básica com ênfase em Educação Física Escolar formada pelo Programa de Pós-graduação intitulado: Curso de Especialização Saberes e práticas na Educação Básica (CESPEB), da Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (FE/UFRJ). Licenciada em Educação Física no Instituto de Educação Física e Desportos da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (IEFD/UERJ). É professora

da disciplina Educação Física no Colégio Pedro II, mestranda do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) na Área de Concentração Estudos da Motricidade Humana da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ) e cursa Bacharel em Educação Física no IEFD/UERJ. É membro-Estudante do Grupo de Pesquisa em Escola, Esporte e Cultura (GPEEsC). As ênfases das suas pesquisas são em temas relacionados a: Área psicossociocultural e pedagógica da Educação Física.

**Link currículo Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/8353402716233836>

### João Marcelo Cortat



**L**icenciatura em Educação Física pela Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro (EEFD/UFRJ), bacharelado em Educação Física pela EEFD/UFRJ e Pós-graduação em psicomotricidade pela Universidade Candido Mendes.

## Iuli Cristiane Santiago da Silva Barros



**L**icenciatura e bacharelado em Educação Física – Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM)

**Link currículo Lattes:** <http://lattes.cnpq.br/9984284045992971>

## ALUNA AUTORA:



### Greice Souza da Silva

**A**luna do 6º período de graduação em licenciatura em Educação Física – Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). Aluna de iniciação científica do Programa de Pós-graduação em Desenvolvimento Local do Centro Universitário Augusto Motta (PPGDL/ UNISUAM).

**eME**  
eMuseu do Esporte

