

## DE TELHADO EM TELHADO: O PARKOUR PARA A COMUNIDADE

MARCOS CORRÊA DA SILVA BORGES<sup>1</sup>  
CÉSAR AUGUSTO OTERO VAGHETTI<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ESEF/UFPel - marcosesef@gmail.com

<sup>2</sup>ESEF/UFPel - cesarvaghetti@gmail.com

### 1. APRESENTAÇÃO

O *Parkour* (PK) é apontado na literatura de três formas distintas: como esporte (radical ou *lifestyle*), como disciplina, e como arte, e portanto, deve ser considerado como uma atividade que tem sua definição ainda em discussão (BAVINTON, 2007). Já segundo Abellán-Aynés e Alacid (2016, p. 313):

*“O Parkour tem sido definido como uma atividade recreacional extrema na qual um praticante (traceur) atinge obstáculos da forma mais rápida e eficiente possível, intervindo com corridas, saltos, vaults e escalada”.*

Diante das exigências físicas da modalidade, esta atividade tem um grande potencial para ser utilizado na Educação Física (EF) como conteúdo curricular nas escolas, e também, como um método para aptidão física. Ainda que não esteja diretamente vinculado à EF como curso de ensino superior, as contribuições mútuas que podem ser obtidas com este vínculo apresentam-se bastante promissoras. Mas existe interesse da comunidade em uma prática corporal diferenciada das tradicionais?

Esta pesquisa teve como intuito, relatar as experiências de projeto de extensão realizado nas dependências da Escola Superior de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) no segundo semestre de 2016. O projeto de extensão foi planejado sem características interdisciplinares e objetivou ofertar a prática do PK para a comunidade nas dependências da ESEF/UFPel e avaliar sua aceitação, tendo em vista que esta é uma prática diferenciada das que costumeiramente são ofertadas neste âmbito. O público alvo foi a comunidade em geral, incluindo-se os próprios acadêmicos da instituição. Como critério para inclusão pedia-se apenas que os interessados fossem maiores de 15 anos de idade.

Com base neste estudo e seus resultados, elaborou-se artigo científico que será submetido à publicação e, juntamente com uma revisão de literatura, material para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) para o curso de bacharelado em EF. Além destes, espera-se que este estudo corrobore com a possibilidade de oferta da modalidade PK como disciplina optativa nos cursos de Bacharelado e Licenciatura em EF ofertados pela ESEF/UFPel, apresentando uma nova prática para os acadêmicos destes cursos e um espaço onde a comunidade possa praticar de forma segura e orientada.

### 2. DESENVOLVIMENTO

A pesquisa possui características de um estudo intervencionista qualitativo, resultante do projeto de extensão universitária “*Parkour na Educação Física: Uma introdução à modalidade*”, pensado a partir das ações de ensino realizadas nas disciplinas Atividades Físicas de Ação na Natureza (AFAN), Esportes de

Aventura, e Educação Física e Meio Ambiente. A divulgação do projeto deu-se através de cartazes dispostos na ESEF/UFPel e no campus Anglo, ambos na cidade de Pelotas, e também através da rede social *Facebook*. As inscrições foram realizadas na secretaria da ESEF/UFPel. As aulas/intervenções tiveram duração de 24 semanas com carga horária de 3 horas semanais. Além do conteúdo prático, foi realizada uma palestra sobre os referenciais históricos e filosóficos da modalidade para os participantes no primeiro dia do projeto.

O projeto foi realizado no ginásio da ESEF/UFPel e no Parque da Baronesa, no bairro Areal da cidade de Pelotas durante o segundo semestre de 2016. Durante as aulas/intervenções no ginásio, utilizou-se materiais da Ginástica Artística: plintos, traves, steps, barras assimétricas, colchonetes e colchões. No Parque da Baronesa, foi utilizada a própria estrutura arquitetônica do local. O estudo contou com 13 participantes dos quais, 4 acadêmicos da ESEF/UFPel e 9 da comunidade. A idade dos participantes variou entre 15 e 28 anos.

Em todas as etapas do estudo foi respeitada a resolução 466/2012 do Conselho Nacional do Ministério da Saúde, que normatiza a pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 2012). Todos os participantes tiveram seu anonimato garantido e são citados no estudo apenas com as iniciais de seus nomes. Os participantes também assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, através do qual foram informados sobre os procedimentos da pesquisa, o direito de deixar de participar a qualquer momento, armazenamento de dados e disponibilidade dos resultados.

Ao término do projeto, realizou-se uma entrevista semiestruturada com os participantes para aplicação de questionário, composto por 10 perguntas abertas, desenvolvido especificamente para avaliação do projeto. Além de procurar responder a questão norteadora do estudo, o questionário visou também, uma caracterização dos participantes, bem como identificar alguns aspectos relevantes que poderiam auxiliar na elaboração de novos projetos voltados ao PK.

### 3. RESULTADOS

Dos participantes do projeto, 60% inscreveram-se com o intuito de aprender ou aperfeiçoar as técnicas básicas da modalidade. O mesmo número (60%) relatou que a prática em ambiente controlado (dentro do ginásio) foi importante pela questão da segurança mas, ao mesmo tempo, que essa vivência por si só, não foi suficiente para abranger as possibilidades do PK como modalidade essencialmente urbana. Como cita J.A.:

*“Gostei da prática no ginásio por iniciar em um ambiente seguro, mas senti que falta a vivência de uma prática no ambiente urbano, para praticar o Parkour como realmente é”.*

Outro comentário interessante é de C.B.S.:

*“A prática em um ambiente seguro deve ser considerada treino. A situação real é quando se pratica na rua. Ambos são necessários”.*

A maioria dos participantes entrevistados (80%) acredita ser necessário um bom condicionamento físico para a prática do PK. C.A.S. diz:

*“O corpo é a ferramenta do Parkour e tem de estar bem”.*

B.C.D. tem uma opinião diferente:

*“Depende do objetivo individual”.*

Quando questionados sobre a prática do PK auxiliar na melhora do condicionamento físico, a resposta positiva foi unânime. E.O.D. diz:

*“É uma atividade que exige um bom preparo físico mesmo para as atividades mais básicas”.*

C.B.S. comenta:

*“A prática melhora o fôlego, a resistência e também o tempo de reação”.*

Seis dos dez entrevistados já haviam praticado PK anteriormente ao projeto. Citando C.A.S.:

*“Eu já praticava e tinha acabado de entrar para a ESEF. Queria continuar meus treinos e estava interessado na inserção do Parkour na Educação Física”.*

É importante ressaltar que o quesito “segurança” é citado por 60% dos entrevistados como um dos fatores positivos de praticar nas dependências da ESEF/UFPel. Em resposta a questão referente a motivação para inscrever-se no projeto, B.C.D. responde:

*“Um ambiente seguro e didático para a aprendizagem”.*

Diversão foi outro ponto apontado por 30% dos participantes entrevistados, corroborando com resultados encontrados no estudo de Clegg e Butry (2012), onde os participantes da pesquisa apontam a diversão como sendo um dos elementos fundamentais e universais na prática do PK.

Como resultado deste estudo, um artigo foi produzido com o intuito de publicação, objetivando enriquecer o repertório científico sobre o tema.

#### 4. AVALIAÇÃO

Com os resultados do estudo, pode-se vislumbrar a possibilidade da inserção do PK como atividade ofertada para a comunidade em projetos de extensão na instituição, objetivando a melhora de capacidades físicas e motoras, recreação e meio de socialização, bem como um método para a manutenção da saúde dos participantes.

Os resultados também apontam para o benefício de projetos de extensão de PK para a comunidade, que busca onde praticar de forma segura e orientada.

Deste projeto, juntamente com revisão de literatura, obteve-se material para Trabalho de Conclusão de Curso e para a produção de artigo com intuito de publicação, de forma a enriquecer o repertório científico referente à modalidade.

Aponta-se como limitações deste projeto a falta de uma maior divulgação dentro da comunidade e da própria UFPel, além disso o numero pequeno de participantes também impediu que o projeto atingisse uma maior visibilidade.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABELLÁN-AYNÉS, O; ALACID, F. **Anthropometric profile, physical fitness and differences between performance level of Parkour practitioners.** Arch. med. deporte, p. 312-316, 2016.

BAVINTON, N. **From obstacle to opportunity: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints.** Annals of leisure research, v. 10, n. 3-4, p. 391-412, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução 466/2012 sobre: pesquisa científica envolvendo seres humanos**, 2012. Disponível em <<http://conselho.saude.gov.br/>> Acessado em: 25 jul. 2017.

CLEGG, J L.; BUTRYN, T M. **An existential phenomenological examination of parkour and freerunning**. Qualitative research in sport, exercise and health, v. 4, n. 3, p. 320-340, 2012.

SOTO, J J P et al. **Desarrollo de las capacidades coordinativas a través del juego: Parkour**. 2013.