

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IGOR FELIPE SILVA REHBEIN

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA ENSINO DE PARKOUR

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2013

IGOR FELIPE SILVA REHBEIN

PROPOSTA METODOLÓGICA PARA ENSINO DE PARKOUR

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física, da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Julio Cesar Bassan.

CURITIBA

2013

LISTA DE IMAGENS

Imagem 01 – David Belle encenando B13.....	08
Imagem 02 – David Belle encenando B13.....	09
Imagem 03 – Sequência de movimentos.....	10
Imagem 04 – Sequência de um salto.....	11
Imagem 05 – Sebastien Foucan encenando no filme 007.....	12
Imagem 06 – Praticantes de Parkour.....	14
Imagem 07 – Mae Kaiten Ukemi.....	19
Imagem 08 – Parkour Generations.....	22
Imagem 09 – Classificação dos sujeitos de acordo com o tempo de prática do Parkour.....	26
Imagem 10 – Frequência semanal de prática do Parkour.....	26
Imagem 11 – Importância de aulas periódicas de Parkour.....	27
Imagem 12 – Grau de satisfação dos praticantes perante aula de quedas.....	28
Imagem 13 – Grau de satisfação dos praticantes perante aula de saltos.....	29
Imagem 14 – Grau de satisfação dos praticantes perante aula de transposição.....	30

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	05
	1.1 JUSTIFICATIVA.....	06
	1.2 PROBLEMA OU HIPÓTESE.....	07
	1.3 OBJETIVOS.....	07
	1.3.1 Objetivo Geral.....	07
	1.3.2 Objetivo(s) Específico(s).....	07
2	REFERENCIAL TEÓRICO	07
	2.1 HISTÓRICO DO PARKOUR.....	07
	2.2 PARKOUR.....	11
	2.3 FORMAS DE TREINAMENTO.....	12
	2.4 PERFIL DOS PRATICANTES DE PARKOUR.....	13
3	METODOLOGIA DE PESQUISA	16
	3.1 TIPO DE ESTUDO.....	16
	3.2 DESENHO DO ESTUDO.....	16
	3.3 POPULAÇÃO.....	16
	3.4 MATERIAIS E MÉTODOS.....	16
	3.4.1 Critérios de Inclusão.....	18
	3.4.2 Critérios de Exclusão.....	18
	3.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	18
	3.6 ANÁLISE DOS DADOS E RESULTADOS.....	25
4	DISCUSSÃO	30
5	CONCLUSÃO	34
	REFERÊNCIAS	35
	APÊNDICE	39
	APÊNDICE 1.....	39
	APÊNDICE 2.....	44
	APÊNDICE 3.....	45

1 INTRODUÇÃO

A história da modalidade se funde com a história do homem no decorrer do tempo, não se sabe ao certo o exato momento da origem do Parkour, o máximo que podemos fazer é ir retrocedendo no tempo até encontrar um ponto chave, alguma época importante para esta pratica tão fascinante.

Anos 80, subúrbio da França, jovens inspirados por seus familiares e amigos começaram a se encontrar e praticar uma forma diferente de movimentação, utilizavam da cidade a sua volta e dos objetos pertencentes a mesma para treinar, desses encontros e treinos surgiu uma disciplina, alguns denominam de L'art du déplacement outros de Parkour (ANGEL, 2011).

Esta modalidade alcançou uma escala mundial, na internet encontramos vídeos de várias nacionalidades, Japoneses, Ingleses, Americanos, várias pessoas realizam seus treinos, executam movimentos, gravam e divulgam como forma de interagir com pessoas do outro lado do país ou até mesmo do mundo para trocar experiências ou divulgar um movimento novo em um local diferente.

No Brasil não é diferente, segundo a ABPK (2011) (Associação Brasileira de Parkour), desde 2005 vem sendo realizados encontros nacionais de Parkour, locais como Paraná, São Paulo, Brasília, Salvador e Rio de Janeiro já foram contemplados.

Como o Parkour é uma disciplina teoricamente nova, praticantes não possuem livros e instrução para realizar seus treinos, na maioria das vezes utilizam da busca eletrônica para achar vídeos e documentários, para replicar seus treinos.

No mundo científico, segundo (CARL et al., 1985) o Parkour pode ser categorizado como uma atividade física, devido a sua falta de sistematização e periodização do treinamento. Tendo isto em vista, o objetivo deste trabalho é propor uma sequência pedagógica para a devida aprendizagem desta modalidade, não deixando de lado sua forma livre e a vontade de treinamento, mas planejando, estruturando e

elevando o objetivo para algo mais palpável como melhorar ou manter a saúde e aptidão física.

1.1 JUSTIFICATIVA

O Parkour pode ser visto como uma nova e promissora modalidade, de pouco conhecimento para população em geral e com isso vem enfrentando certas restrições populares, pois não é de praxe ver jovens e adultos pulando muros e fazendo peripécias em praças públicas.

Inclusive pela característica da liberdade de movimentos alguns praticantes podem ser confundidos ou denominados por algumas pessoas de vândalos e ladrões, sem ao menos serem questionados sobre o que estão fazendo em questão.

Foi na década de 80 que teve início este ciclo e que tende evoluir cada vez mais. Atualmente a televisão, internet e revistas trouxeram para as pessoas a visão do Parkour. Encontramos artigos científicos como de (LEITE et al., 2011) e principalmente a obra publicada por (ANGEL, 2011), este livro muito enriquece o acervo histórico da modalidade, podendo ser considerada uma obra prima.

A aparição do Parkour em produções de Hollywood começou com o próprio David Belle no filme B13, onde o mesmo interpretava o protagonista Leito, assim por diante cada vez mais o Parkour foi sendo integrado em filmes de ação. Acrescentando a sequência cinematográfica, citamos B13 Ultimato e logo após o famoso filme do novo 007 – Casino Royale, onde as cenas iniciais deram grande destaque para a nova roupagem do personagem 007 que contracenava com Sebastien Foucan, outra referência internacional e histórica da modalidade Parkour.

Existem atualmente Escolas que ensinam o Parkour para jovens e adultos, no Brasil temos como exemplo a escola GAP – Grupo de Aulas de Parkour (Curitiba) e Tracer (São Paulo), no exterior temos o grupo Parkour Generation (Londres), escola que tem como base o grupo

Yamakasi, também responsáveis pela “criação” do Parkour (ANGEL, 2011).

Essas pessoas de modo geral têm apenas um objetivo, a divulgação do Parkour, o reconhecimento e mais que tudo recrutamento de novos praticantes.

1.2 PROBLEMA

Qual é a percepção dos praticantes de Parkour em relação a uma proposta metodológica para uma sequência de movimentos?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

O objetivo deste trabalho é elaborar uma metodologia de alguns movimentos, como uma opção segura e de desenvolvimento adequado ao praticante.

1.3.2 Objetivo(s) Específico(s)

- Propor uma ordenação dos fundamentos de forma didática para devida evolução e prática do Parkour.
- Verificar a percepção do praticante em relação a sequência pedagógica.
- Verificar o perfil dos praticantes de Parkour.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 HISTÓRICO DO PARKOUR

Anos 80, subúrbio da França, jovens inspirados por seus familiares e amigos começaram a se encontrar e praticar uma forma diferente de movimentação, utilizavam da cidade a sua volta e dos

objetos pertencentes a mesma para treinar, desses encontros e treinos surgiu uma disciplina, alguns denominam de L'art du déplacement outros de Parkour (ANGEL, 2011).

A disciplina foi originalmente conhecida como “parcours”, do francês “percurso” ou “rota”, foi posteriormente conhecida como “L'art du déplacement”, do francês “A arte de mover”, Parkour veio logo em seguida, e mais recentemente o termo introduzido em 2003 foi “Freerunning” (ANGEL, 2011).

Por mais que os nomes utilizados por vários indivíduos para seu próprio reconhecimento distintivo sejam diferentes, a similaridade entre as práticas e a essência é a mesma (I CONGRESSO BRASILEIRO DE PARKOUR – BRANDÃO, 2012). Porém foi David Belle que deu o mérito da criação do nome Parkour a seu amigo Hubert Kounde (EDWARDS, 2012).



Imagem 1. David Belle encenando B13

É oportuno citar a reflexão de Foucan (2008) que expressa de forma objetiva o início do Parkour:

Minha história começa em Lisses, França, onde, quando criança, eu e meus amigos simplesmente começamos a seguir nosso desejo natural de correr, pular e brincar; encontrando maneiras diferentes de nos locomover pela nossa cidade natal, ao invés de andar nas calçadas como todos faziam. Nós pulávamos em paredes, grades, pequenos postes, mas enquanto a maioria das pessoas abandonava estas brincadeiras quando chegavam a idade adulta, nós continuamos. Damos a isto o nome de “Parkour”, que significa “percurso de obstáculos”.

Sebastien Foucan um dos jovens precursores do Parkour era uma das crianças que viviam em Lisses e que brincavam com os filhos do majestoso bombeiro e ex-combatente militar da guerra do Vietnã, Raymond Belle, pai de David Belle, “criador do Parkour” e com Yann Hnautra, outro personagem também muito importante na “criação do Parkour”.

A história do desenvolvimento da disciplina começou como resultado da influência combinada da cultura e ambiente em que as crianças de duas famílias que viviam em subúrbios parienses opostos, a família do francês vietnamita, família Belle, e a família Hnautra (ANGEL, 2011).

David desde criança praticava variadas atividades físicas como: atletismo, ginástica, escalada, artes marciais, etc. Seu pai, antigo soldado vietnamita dedicou sua vida a uma vida saudável e desportiva. Conhecido e respeitado pelos seus métodos de deslocamento em ambientes extremos, ele seguiu ensinamentos de Georges Hébert, onde o atleta interage com o ambiente natural, treinando o seu físico, com um percurso de deslocação por obstáculos, o método natural (ANGEL, 2011).

Hébert, que foi um líder no desenvolvimento da Educação Física moderna, edificou um completo sistema de treino baseado em princípios morais e éticos, como coragem, ação e altruísmo.

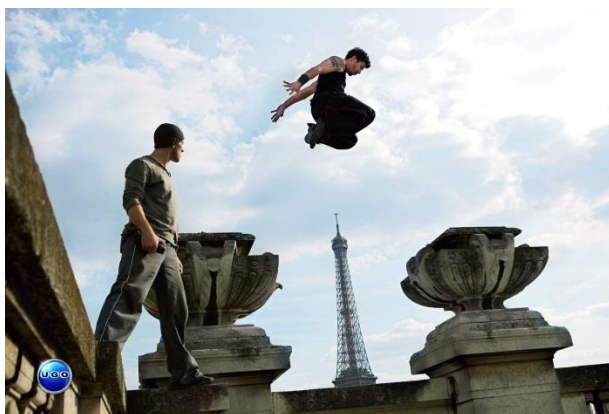


Imagem 2. David Belle encenando B13

Como parte desse sistema, pregou o que ele chamava de “habilidades naturais dos seres humanos”, e as compilou em dez categorias básicas: caminhar, correr, saltar, quadrupedar, escalar, equilibrar, carregar, arremessar, defender e nadar (SOARES, 2003).

Hébert defendeu que todo ser humano tem a obrigação de continuar a se desenvolver, físico e mentalmente, para estar apto a ajudar ao próximo, especialmente nas adversidades da vida. Do hebertismo que vem o lema tão pronunciado no mundo do Parkour, “Être fort pour être utile”, que significa, “Ser forte, para ser útil” ou também, “Être et durer” ou “Ser e durar”.

Embora os fundadores do Parkour nunca tenham estudado o método natural diretamente, eles sofreram influência do “parcours du combattant”, uma disciplina militar de ultrapassagem de obstáculos que brotava do hebertismo (ANGEL, 2011).



Imagem 3. Sequência de movimentos.

Antigamente a exigência de preparar o exército para a guerra era grande, os povos treinavam para ganhar as batalhas e guerras, o que arremete a origem dos esportes, no cerne das artes marciais (DUARTE, 2003).

Lapidando com o tempo, encontramos as atividades que temos hoje em dia, mas na maioria das vezes com sua característica de duelo, onde uma equipe ou atleta enfrenta outra para buscar o lugar mais alto do pódio.

Existem inúmeras formas de definir esta prática tão interessante, alguns denominam de filosofia de vida, outros de arte do movimento, cultura, esportes, como foi criado por um grupo de jovens, vai depender dos objetivos e motivações que levam a praticar a forma qual vai denominar (ANGEL, 2011).

2.2 PARKOUR

Parkour é uma metodologia de treinamento físico de abordagem particular de pensar sobre o movimento e mapeamento espacial criativa. É uma atividade física e emocional que envolve a utilização de apenas o corpo para superar obstáculos dentro de uma rota (ANGEL, 2011). Isso pode envolver vários métodos como correr, escalar, saltar, pular, ou qualquer meio físico para partir de um local e chegar a outro.

Alguns simplificam declarando que é ir de um ponto A para o ponto B da forma mais rápida possível (PILGRIMAGE, 2008).

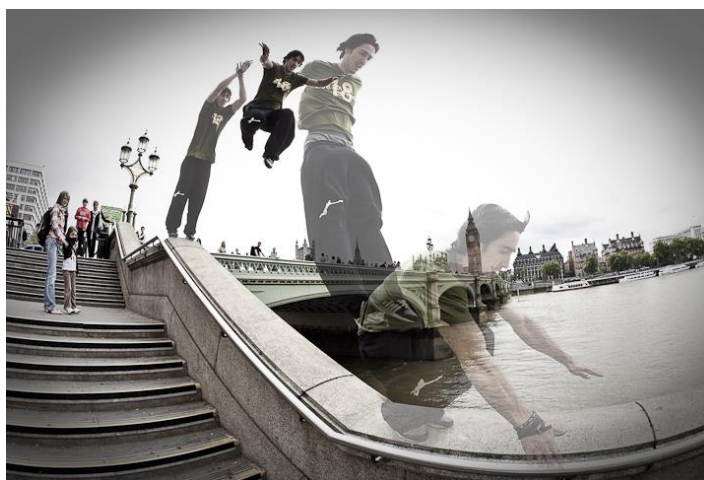


Imagem 4. Sequência de um salto.

Se a forma mais rápida para ajudar uma pessoa em perigo for correr em alta velocidade, isso vai ser Parkour, os praticantes buscam treinar as variadas formas possíveis para caso um dia precise transpor um obstáculo tenham um repertório vasto de movimentos.

2.3 FORMAS DE TREINAMENTO

Quando começaram a treinar “Parkour”, cada um do grupo de Yann Hnautra tinha seu próprio modelo e inspiração, para Yann foi aspirando ser digno do nome de seu clã e para Belle estava relacionado com seu pai (ANGEL, 2011).

O nível de aptidão desportiva e habilidades de Raymond Belle eram uma influência orientadora sobre os “modos de ser” de seu filho, sobrinhos e seus amigos. A natureza difícil de seu treinamento era tanto uma demonstração de força como um método de treinamento. Sua prioridade no momento era entender e trabalhar em sua determinação mental em vez de racionalizar a melhor forma de melhorar e ser eficiente em seus métodos (ANGEL, 2011).



Imagem 5. Sebastien Foucan encenando 007.

O que começou como jogos, níveis regulares de desporto, desafios físicos e aventuras, logo já não satisfazia a fome de autoconhecimento e mudança sentida por alguns membros do grupo.

Em entrevista para Julia Angel, Yann Hnautra (2009) afirma que:

No início era de jogos, mas começou a fazer como treinamento. Alguns do grupo queriam ficar mais fortes e melhorar e os jogos já não necessariamente davam-lhes todas as oportunidades.

Os tipos de treinamentos que o grupo fez tornou-se cada vez mais desafiador à medida que trabalhou principalmente em sua força física e mental, em oposição às técnicas.

Foi somente mais tarde que evoluiu para combinações de movimentos e técnicas certas, como as de deslocamento como o “Kong”, “Double Kong” ou “Palm Spin” (ANGEL, 2011).

Yann Hnautra dá crédito a Williams Belle para a criação de novas técnicas.

As ferramentas de um trancer consistem nos variados tipos de movimentos que ele é capaz de realizar para ultrapassar obstáculos, tais coisas como: correr, saltar, escalar e rolar, assim como certos movimentos específicos do Parkour como o “Cat Leap” e o “Kong” (PILGRIMAGE, 2008).

Os vaults como são denominados, são técnicas utilizadas por quem pratica Parkour para a transposição de obstáculos, são inúmeras e muitas vezes cada região tem sua própria característica, mas nunca utilizando de algo totalmente novo.

Quando alguma pessoa realiza um movimento novo, geralmente grava e divulga em redes sociais, o que leva as pessoas de outros lugares treinarem e também realizar determinado movimento.

Dentro do grupo havia um traço comum para o desejo de alcançar uma força funcional, centrando-se sobre a natureza utilitarista de como eles estavam se movendo (ANGEL, 2011).

2.4 PERFIL DOS PRATICANTES DE PARKOUR

Em um estudo realizado por (LEITE et al., 2011), foram analisados treze sujeitos com idade média de dezenove anos, praticantes de Parkour da cidade de Curitiba. Todos praticantes eram homens e o fator de inclusão era ter mais de seis meses de prática no Parkour.

Para descobrir o perfil dos praticantes foram realizadas medidas antropométricas e testes de aptidão física, entre eles o teste de corrida de vai e vem de vinte metros, abdominal em um minuto, flexão e

extensão dos braços, impulsão vertical e horizontal, sentar e alcançar e teste de Wingate.

O estudo foi desenvolvido de forma relevante, elucidando as valências físicas e a morfofisiologia do Parkour. Os praticantes demonstraram-se com o IMC adequado para sexo e idade. Ao analisar o $VO_{2máx}$, 46,15% dos praticantes apresentaram aptidão cardiorrespiratória adequada (LEITE et al., 2011).

No teste de abdominais em um minuto, 53,85% foram classificados na faixa recomendável. Todos os indivíduos foram classificados como regulares em relação à potência de pico e média. No teste de flexão e extensão dos braços 84,62% dos praticantes estavam na faixa recomendável (LEITE, et al., 2011).

Os resultados encontrados para impulsão horizontal foram maiores que os achados para atletas de elite, praticantes de orientação, das Unidades Militares de Santa Maria – RS, que apresentaram uma média de 2,20m, contra os 2,53m dos praticantes de Curitiba.

No teste de impulsão vertical os resultados foram maiores para os praticantes de Parkour que alcançaram 55,93cm do que para praticantes de Street Skate, com mínimo de dois anos de prática, cujo valor médio foi de 46,7cm.



Imagem 7. Praticantes de Parkour.

Esses resultados sugerem que o Parkour desenvolve a potência de membros inferiores associados aos membros superiores. Por ser uma atividade acíclica, voltada mais para os saltos e atividades de força

com os braços, ocasionou melhores resultados nos testes de impulsão horizontal, vertical e de força nos membros superiores (LEITE et al. 2011).

Porém, nas outras variáveis os praticantes foram classificados com baixa aptidão, sendo um dos pontos que devemos considerar na hora de prescrever exercícios e também no acompanhamento direto dos indivíduos durante a prática.

Com este estudo conseguimos ver um pouco dos parâmetros das capacidades físicas exigidas durante a prática do Parkour, sem esses parâmetros há dificuldade para a elaboração de métodos de treinamento.

O estudo apresentou limitações com relação ao tamanho da amostra e à falta de controle de treino para os seus praticantes. Por ser uma atividade nova entre adolescentes e adultos jovens, o tempo de prática estipulado para selecionar os indivíduos talvez ainda seja insuficiente para promover maior aptidão em algumas variáveis (LEITE et al., 2011).

Concluiu que as evidências encontradas nesta pesquisa sugerem que o Parkour proporciona maior desenvolvimento nos membros superiores e inferiores, o que pode ser atribuído à predominância de saltos e atividades para transpor obstáculos tanto urbanos quanto naturais.

As demais variáveis que não apresentaram médias acima da população devem ser consideradas pelo Educador Físico ao prescrever exercícios complementares para os praticantes.

Se observa ainda que a prática de Parkour parece não exigir grande aptidão física, sugerindo que possa ser realizada por qualquer pessoa dentro de suas capacidades e limitações.

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Segundo Thomas e Nelson (2005), este estudo é do tipo quase-experimental, com objetivo de estabelecer relações de causa e efeito, através de intervenções diretas sobre indivíduos.

3.2 DESENHO DO ESTUDO

O grupo selecionado participou de três sessões, onde foi abordado um plano de aula em cada uma delas, a primeira referente a quedas, a segunda referente a saltos e a terceira referente a transposição de obstáculos (APÊNDICE 1 – Plano de aula), ao final do ciclo de aulas os alunos responderam a um questionário referente a percepção das aulas (APÊNDICE 3 – Questionário).

3.3 POPULAÇÃO

Este estudo foi realizado com uma amostra de praticantes de Parkour da cidade de Curitiba, eles foram convidados por conveniência, para participar do estudo o praticante deveriam ter pelo menos um mês de prática, se menor de idade, ter o termo de livre consentimento devidamente assinado pelos pais e se de maior ter assinado e concordado em participar espontaneamente do estudo.

O protocolo desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo comitê de ética, CAAE nº 09690012.1.0000.5223, conforme as normas estabelecidas na Declaração de Helsinki e na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, sobre pesquisa envolvendo seres humanos.

3.4 MATERIAIS E MÉTODOS

Para realizar este estudo, foram feitas várias buscas de estudos e livros referentes ao assunto, foi realizada uma análise crítica dos estudos existentes.

Diretamente ligados com o tema principal, foram encontrados dois livros. Entre os 38.900.000 sítios eletrônicos encontrados, dois de renome no mundo do Parkour foram utilizados, em pesquisa ao portal dos periódicos capes, foram encontrados 54 estudos com a palavra chave Parkour, destes foram retirados 5 estudos e depois de realizar a leitura na íntegra apenas 3 foram utilizados.

Também foi utilizado no estudo o conhecimento adquirido no I Congresso Brasileiro de Parkour, realizado em São Paulo no ano de 2012 e documentários televisivos e outros encontrados na rede mundial de computadores.

Relacionados com os outros temas de estudo, foram encontrados 5 artigos, 8 livros e 5 sítios eletrônicos, diversificados entre os variados temas.

O questionário utilizado neste estudo foi elaborado pelo pesquisador, previamente validado em relação ao conteúdo e clareza. Para validação de conteúdo foi avaliado por dois professores da UTFPR.

O questionário era composto por 28 perguntas divididas em três sessões:

1. Perfil do Praticante de Parkour;
2. Perfil Esportivo do Praticante de Parkour;
3. Avaliação da percepção do praticante em relação a sequência pedagógica.

As respostas das perguntas da sessão do perfil dos praticantes eram abertas, enquanto as respostas a respeito da avaliação da percepção do praticante seguiram uma escala Likert de 5 pontos:

- 1- Completamente insatisfeito;
- 2- Insatisfeito;
- 3- Mais ou menos satisfeito;
- 4- Satisfeito;
- 5- Muito satisfeito;

3.4.1 Critérios de Inclusão

Para o praticante compor a amostra de pesquisa, alguns critérios de inclusão foram levados em consideração, ter no mínimo um mês de prática e se de menor ser autorizado pelos responsáveis.

3.4.2 Critérios de Exclusão

O praticante será excluído do estudo, se não tiver autorização dos responsáveis ou menos de um mês de prática.

3.5 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Primeiramente foi preenchido o termo de livre consentimento (APÊNDICE 2 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). Os questionários foram aplicados depois da aula, com as devidas informações como sexo, idade, tempo de prática. As sessões foram realizadas em uma sala de ginástica, que fornecia toda a infra estrutura, para a realização da prática das aulas.

Através da observação dos treinos de Parkour, foi sugerida uma visão de como ocorrem alguns movimentos, comparando com estudos já realizados de esportes com características semelhantes ao do Parkour.

Foi destrinchado o Parkour em três partes, que foram denominadas como: quedas, saltos e transposição de obstáculos.

A Proposta metodológica começa com quedas, devido o Parkour ser uma modalidade de alto impacto o praticante precisa saber cair de forma adequada, aprendendo a amortecer o impacto e dissipar a energia antes mesmo de aprender saltar, assim evitando problemas futuros.

Nesta primeira parte foi incluído o judô como atividade auxiliadora com as quedas. Por ser uma arte praticada em todo o mundo, foi encontrado várias formas de treinamento do Judô. Mesmo assim,

algumas técnicas são aplicadas fielmente em todos os treinos, como os Ukemis, que são rolamentos ou amortecimentos de quedas.

Segundo Silva (2007 apud NEWELL, 1986), as quedas no judô emergem dos diferentes deslocamentos espaço-temporais dos segmentos corporais em resposta às diferentes possibilidades de direção do fluxo da força que causou o desequilíbrio.

As quedas estão presentes em todos os momentos do nosso dia, desde o momento que estamos andando na rua e tropeçamos em algo até no momento que estamos praticando Parkour e por um motivo ou outro perdemos nosso ponto de equilíbrio ou precisamos diminuir o impacto de um salto.

As projeções foram criadas por Jigoro Kano, o fundador do judô, tornando assim a pratica mais segura do que as antigas artes praticadas (KANO, 2008).

O judoca quando recebe o golpe carrega com ele certa quantidade de energia. Ao cair rolando toda essa energia é transformada em movimento, ao passo que, se ele caísse de uma vez, sem rolamento, toda a energia seria convertida em energia mecânica e a possibilidade de se machucar seria muito grande (SAMPAIO, 2009).

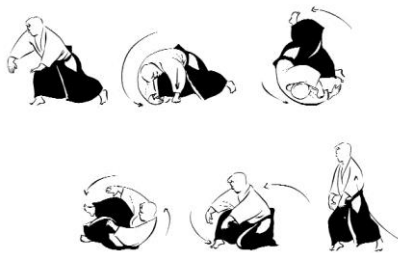


Imagem 7. Mae Kaiten Ukemi.

No Parkour não é diferente, quando o praticante realiza um salto de certa altura, ou precisa fazer uma transposição de obstáculo um pouco mais elevada da altura do solo, precisa de uma ferramenta para absorver o impacto.

A técnica utilizada é chamada de O-chugaeri, que significa rolar para frente deitando, ou também pode ser chamada de Mae Kaiten Ukemi, um rolamento utilizado na maioria das artes marciais, onde a pessoa que recebe o golpe do adversário realizará o rolamento e retornará para a posição em pé, podendo assim continuar o combate.

Mae Kaiten é um das técnicas cobradas no exame de faixa no Aikidô, na mudança da faixa branca para o 5º Kyu, também conhecida como faixa amarela (FEPAL, 2012).

Na execução da técnica o corpo arqueia com o pescoço inclinado para frente, o indivíduo tocará o solo primeiramente com a parte posterior de um dos ombros, enquanto a linha da trajetória passa diagonalmente pelas costas, terminando na base (INSTITUTO UNIÃO, 2012).

Para o Parkour nada melhor do que este rolamento, pois quando o tracer está em um percurso a última coisa que ele quer é perder velocidade.

Com uma base de quedas bem resistente, agora que o praticante já sabe cair e amortecer o impacto focaremos nos saltos.

Como no Parkour, o Voleibol possui como uma de suas características principais os saltos, mas com objetivo contrário, eles visam ou atacar ou defender a meta do adversário. Para Junior (2004 apud FORTUNATO, 1991), os vencedores nas competições possuem um melhor ataque e bloqueio, sendo os principais fundamentos do voleibol atual.

Utilizamos a técnica de salto utilizada no vôlei, uma técnica muito mais estudada e aprofundada, pois o vôlei é um esporte de rendimento, os estudos são mais abrangentes, visando sempre o alto desempenho.

Segundo Machado (2006, p. 7), os bloqueios evoluíram sobremaneira e são fortes armas de defesa e até de ataque, de forma que impedem a bola de passar a rede ou de fazer o ponto imediato.

Sabemos que, com a melhora do condicionamento físico, o nível dos jogos tem crescido assustadoramente, e que os bloqueios são de importância fundamental para o Voleibol de mais alto nível.

Machado (2006, p. 90), cita de forma bem clara como ocorre o processo do salto, depois do impulso com ambos os pés, o corpo se eleva quase verticalmente e simultaneamente os braços se elevam. O movimento é rápido e contínuo.

Também Machado (2006, p. 90) destaca a importância dos braços no salto. O salto com a ajuda dos braços equilibra o movimento e contribui para a elevação do corpo no ar.

Através da observação de treinos, é possível ver exatamente o citado por Machado (2006), a única diferença constatada, foi que os praticantes de Parkour diferente dos atletas de voleibol, acabam se inclinando um pouco mais para frente, buscando uma amplitude maior, formando uma parábola em seus saltos, o que não é o objetivo do jogador de vôlei.

Também como característica diferente do vôlei, o praticante de Parkour, quando busca fazer um salto e realiza o “salto grupado”, muito conhecido na ginástica, que trás os joelhos em direção ao tórax com objetivo de atingir sua meta de cima, olhando onde irá chegar.

Agora que o praticante esta com uma base de quedas e com conhecimento dos saltos no Parkour à próxima etapa que será ensinada serão as transposições de obstáculos.

As transposições de obstáculos no Parkour são o que acabam caracterizando esta pratica tão fascinante. Contudo, isso é um fator que dificulta a planificação de dados para estudo, pois estes movimentos ainda não receberam tanta importância por parte de pesquisadores, não sendo encontrados estudos referentes aos mesmos.

Em alguns estudos e observação de treinos, foi constatado que os movimentos foram criados e nomeados de forma aleatória e através de

dedução, assim como uma criança faria durante uma brincadeira de mimica.

Porém em alguns movimentos foi constatada uma similaridade com movimentos de saltos do atletismo, mas ao contrário do atletismo que apenas se executa um movimento isolado, o Parkour busca continuar em um percurso e fazer diversos movimentos, eles acabam inserindo a mão para maior estabilidade e equilíbrio corporal.



Imagem 8. Parkour Generations.

Como citado por Fernandes (2003, p. 12), os estilos de saltos em altura foram mudando com frequência no decorrer do esporte, primeiramente com Michael Sweeney em 1895, criando o “estilo do leste” e assim por diante.

Foi constatado no movimento do Parkour como uma possível variante dos movimentos de salto em altura, uma possível evolução de 1933 com o salto Cortado de George Spitz, para o Lazy de 1980 com o início do Parkour.

A ginástica está no programa dos Jogos Olímpicos desde sua primeira edição da era moderna em 1896. Em Atenas as provas de ginástica aconteciam ao ar livre, dividindo espaço no estádio com as provas de atletismo.

Naquela época a ginástica era praticada de forma diferente nas diversas nações, não havia uniformidade de regras, quais provas estariam nos jogos, tampouco as dimensões dos aparelhos.

O primeiro código de pontuação foi lançado pela Federação Internacional de ginástica em 1949 (FIG, 2013).

No entanto desde a primeira edição olímpica o salto sobre o cavalo esteve presente. Naquela época, diferentemente dos dias de hoje, era muito pequena a dificuldade acrobática. Os saltos de passagens simples eram os realizados.

Muitas mudanças aconteceram durante todos esses anos. Na forma de se competir, na utilização de trampolim para impulso, na estrutura do cavalo, dimensões, características técnicas e valores de saltos. Uma grande mudança ocorreu com a troca do cavalo de saltos para uma plataforma, com maior superfície de apoio, proporcionando aos ginastas maior segurança para saltos de maior grau de dificuldade.

Embora os saltos diretos, por serem muitos simples e, portando de grau de dificuldade muito baixo, não sejam mais vistos nas Olimpíadas há muitos anos, a FIG ainda manteve esses tipos de saltos no código de pontuação até o ciclo olímpico de 2009 a 2012, sendo retirados apenas agora na versão 2013 a 2016 (FIG, 2013).

No entanto ainda são observados nas primeiras experiências de crianças com a ginástica ou de forma recreativa. Os saltos no Parkour são justamente aqueles de passagens simples.

Em várias citações, o saltos sobre o cavalo, atualmente mesa, é composto por 8 fases perfeitamente identificáveis a saber:

1. Corrida de aproximação;
2. Abordagem no trampolim;
3. Impulsão com os pés;
4. Primeiro Voo;
5. Chegada das mãos no aparelho;
6. Repulsão com as mãos;
7. Segundo Voo;
8. Aterrisagem;

Para o treinamento os ginastas devem dar devida atenção a cada uma das fases em questão, nos quesitos de preparação física e técnica (BUSTO, 2013). No Parkour, para a aprendizagem da transposição do obstáculo, excluiremos as fases que são dispensáveis para o praticante no aprendizado.

Todos os saltos possíveis já executados estão classificados em tabelas, com seus valores correspondentes no código de pontuação. Esses valores são modificados a cada ciclo olímpico.

O ginasta ao optar o salto, deverá executá-lo com completa segurança e com alto grau de domínio estético. Ou seja, o ginasta jamais deverá optar por um salto de maior dificuldade em detrimento do domínio da técnica e da estética.

No Parkour as regras aplicadas na ginástica não tem validade, porém para o treinamento é importante que as etapas do salto sejam levadas em consideração.

A aterrissagem na ginástica deve ser preparada ainda no voo, de maneira que o ginasta chegue ao solo em completo equilíbrio, devendo amortecer e permanecer em pé, no Parkour a aterrissagem se dá em movimento, correndo ou fazendo um rolamento.

Com as diretrizes já estabelecidas será feito um plano de aula dividido em aquecimento, parte principal e volta à calma.

O Aquecimento tem como objetivo aquecer as articulações com movimentos que serão abordados durante a aula.

A Parte principal foi dividida em três aulas, começando com quedas, saltos e transposição de obstáculo por seguinte.

A Volta a calma tem como objetivo exercícios que restabeleçam o equilíbrio ao participante, estratégia utilizada com exercícios respiratórios para que os participantes retomem e equilibrem as funções, metabólicas, hormonais, funcionais e psicológicas.

3.6 ANÁLISE DOS DADOS E RESULTADOS

O estudo foi composto de 15 praticantes de Parkour convidados, dos 15 apenas 2 participantes não fizeram parte do estudo, um devido a proibição de seus pais e outro por não ser do sexo masculino. As características dos 13 praticantes podem ser observadas na tabela 1.

Tabela 1 - Perfil do Praticante de Parkour		
Variáveis	Média	DP(±)
Idade (anos)	14.85	4.3
Estatura (cm)	1.63	0.19
Peso (kg)	54.54	16.8
IMC (m ² /kg)	19.38	2.8

Utilizou-se do peso e estatura auto referido para obtenção dos mesmos, segundo Peixoto (2006), as medidas apresentam alto grau de concordância. Ainda referente aos participantes, a idade média foi de 14.85 anos (DP ± 4.3 anos), com peso médio de 54.54 Kg (DP ± 16.8 Kg) e estatura com média de 1.63 (DP ± 0.19 cm). 69.2% dos participantes apresentam o IMC adequado para o sexo e idade, entre 18.6 e 24.9, segundo a Organização Mundial de Saúde (2007), a média do IMC ficou em 19.38 (DP ± 2.8).

Continuando a categorização da amostra, agora especificando o tempo de pratica, se pratica outra atividade ou se já praticou, 69.3 % dos participantes possuíam tempo de pratica inferior a 5 meses, como pode ser visto na imagem a baixo.

Tempo de prática do Parkour

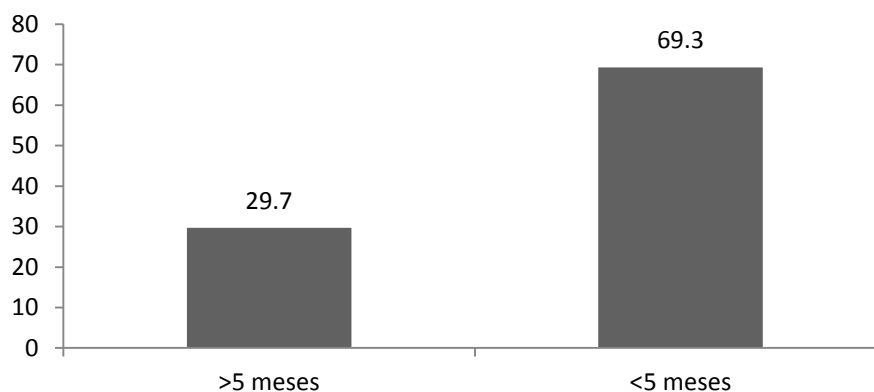


Imagem 9. Classificação dos sujeitos de acordo com o tempo de prática do *Parkour*.

A frequência de treinamento semanal obteve maior porcentagem com 2 vezes semanais, obtendo 69.2% enquanto as outras duas variáveis, uma ou três vezes semanais de treino tiveram 15.4%.

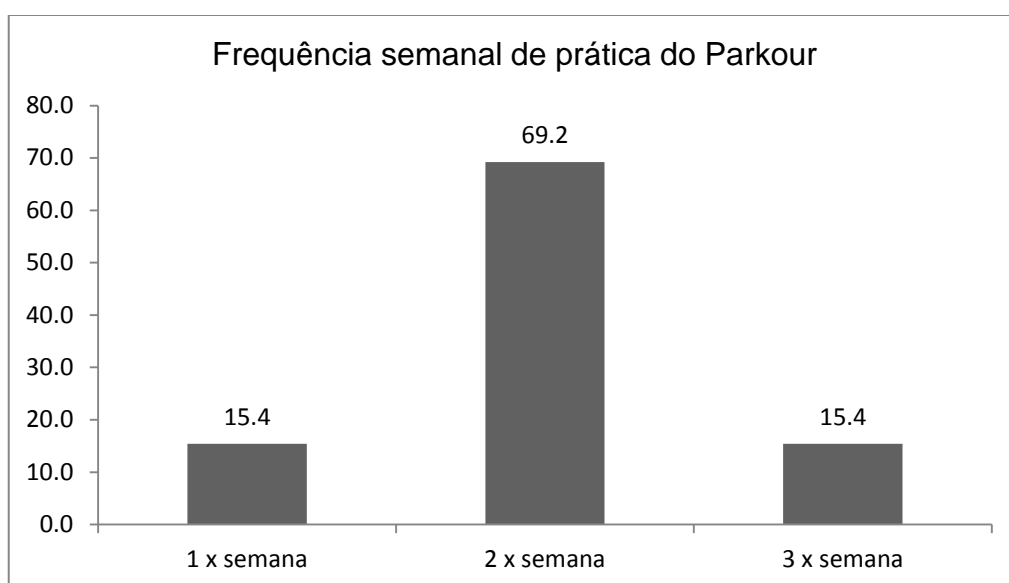


Imagem 10. Frequência semanal de prática do *Parkour*.

A média da duração de cada treino foi de 1h17' com (DP \pm 15), 57% pratica outra atividade física paralelamente com o *Parkour* enquanto que 100% dos participantes tem o histórico esportivo com muitas outras atividades, como podemos notar na Tabela 2.

Tabela 2 – Perfil Esportivo do Praticante de Parkour

Variáveis	Média	DP(±)
Tempo de Parkour (meses)	1.2	5.5
Frequência semanal (vezes)	2	0.5
Duração do treino (minutos)	77	15
Pratica outra atividade física (%)	0.57	0.49
Já praticou outras modalidades (%)	100	0

Durante a aplicação do estudo, foram se perdendo alguns participantes, sendo que a etapa 1, aula de quedas, obteve 100% de participação, a etapa 2, aula de saltos, obteve 92.3 % de participação e a última etapa, aula de transposição de obstáculo, obteve 69.2% de participação.

Logo em seguida podemos observar as respostas dos praticantes durante a participação no projeto metodológico.

A primeira pergunta era referente ao grau de importância que o participante dava para aulas periódicas de Parkour, podendo classificar de 1 a 10, sendo 1 pouco relevante e 10 muito relevante.

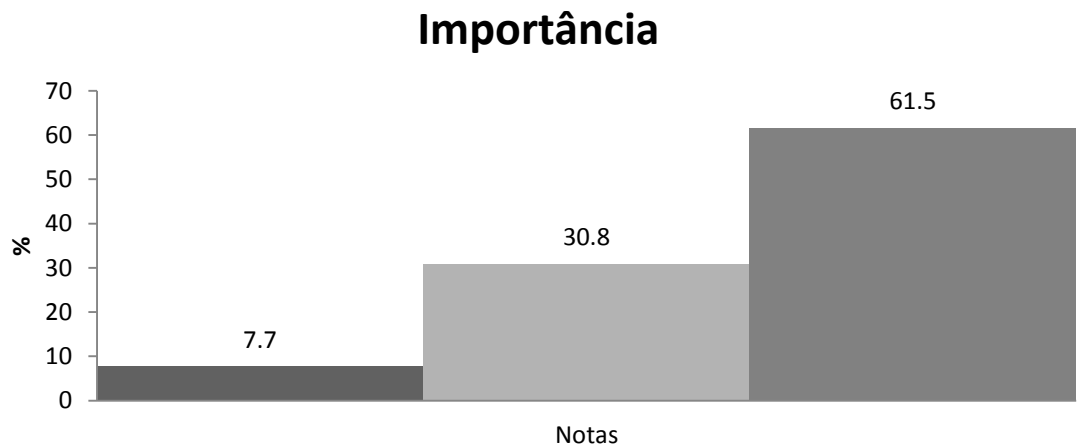


Imagem 11. Importância de aulas periódicas de Parkour.

Nesta questão um participante deu a nota 8, quatro participantes deram nota 9 e oito participantes deram nota 10.

Em outro padrão de respostas, podendo classificar de 1 a 5 seguindo uma escala Likert de 5 pontos, sendo:

- 1- Completamente insatisfeito;
- 2- Insatisfeito;
- 3- Mais ou menos satisfeito;
- 4- Satisfeito;
- 5- Muito satisfeito;

Na aula de quedas, a primeira pergunta referente a sequência da aula obteve 46.2% das notas como satisfeito e 53.8% muito satisfeito. A segunda pergunta, referente a progressão segura da aula também não obteve nenhuma questão referente a mais ou menos satisfeito, as porcentagens permaneceram entre 7.7% satisfeito e 92.3% muito satisfeito, obtendo a maior nota entre as variáveis.

Referente ao desempenho do participante durante a aula, a alternativa referente a mais ou menos satisfeito recebeu 23.1% das notas, 69.2% satisfeito e 7.7% muito satisfeito.

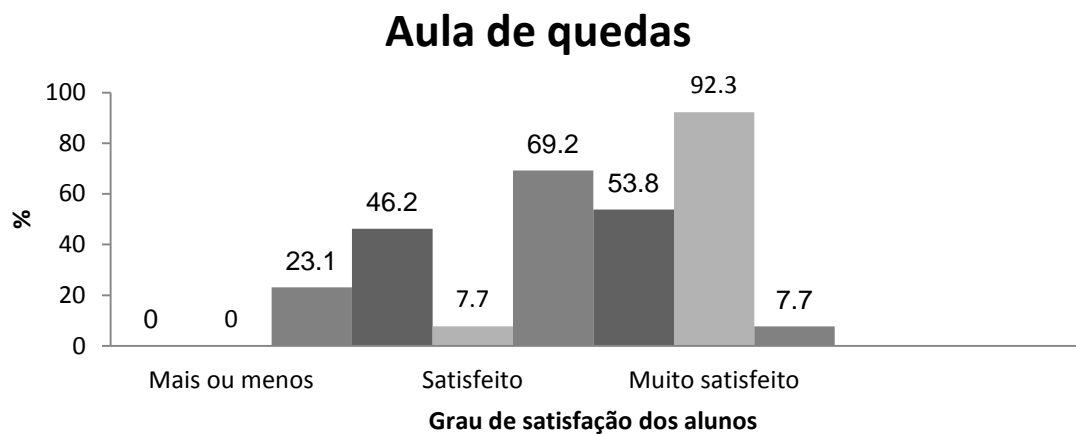


Imagem 12. Grau de satisfação dos praticantes perante aula de quedas.

A aula de saltos, também apenas obteve respostas de mais ou menos satisfeito para cima. Referente a sequência empregada na aula, a alternativa mais ou menos recebeu 7.7% das notas, satisfeito recebeu 15.4% das notas e muito satisfeito 46.2%.

Referente a segurança na aula de saltos, obteve 0 notas mais ou menos, enquanto a porcentagem se dividiu entre satisfeito e muito satisfeito, obtendo 7.7% e 61.5%, respectivamente. Já referente ao desempenho, as notas obtidas foram 7.7% para mais ou menos satisfeito, 23.1% referente a satisfeito e 38.5% para muito satisfeito, lembrando que não nesta etapa o estudo não obteve 100% de participantes.

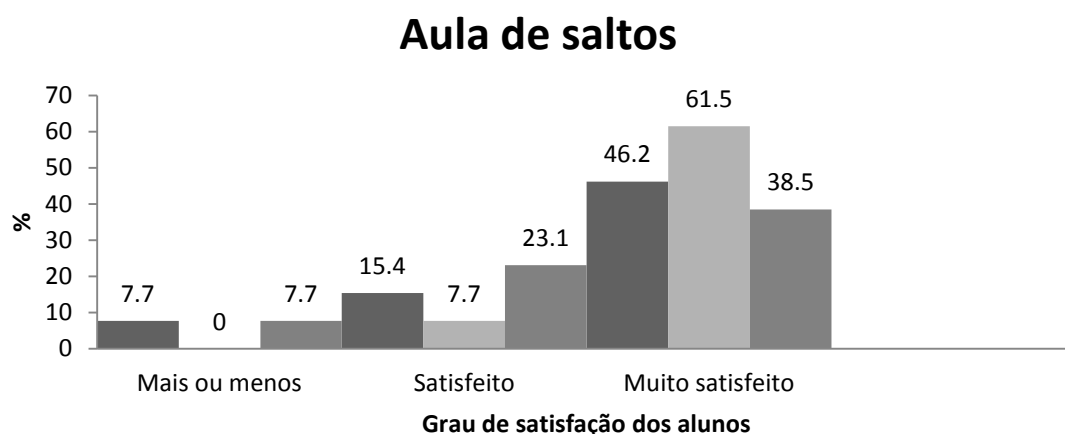


Imagem 13. Grau de satisfação dos praticantes perante aula de saltos.

Na última aula, referente a transposições, as notas obtidas foram 7.7%, 15.4% e 46.2% referente a sequência da aula, respectivamente. Enquanto na segunda variável, segurança da aula, não obteve respostas para mais ou menos satisfeito, recebendo 7.7% para satisfeito e 61.5% para muito satisfeito.

Já no desempenho encontrado na aula, 7.7% dos participantes ficaram mais ou menos satisfeitos, 23.1% ficaram satisfeitos e 38.5% muito satisfeitos.

Aula de transposições

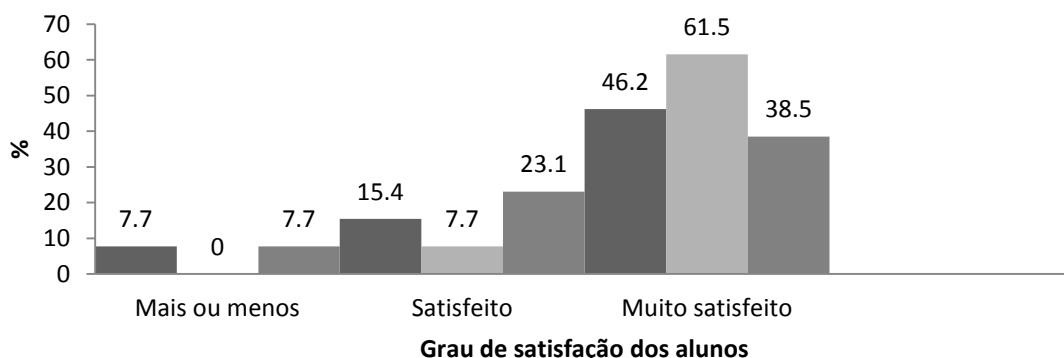


Imagem 14. Grau de satisfação dos praticantes perante aula de transposições

Não foi encontrada nenhuma nota para completamente insatisfeito ou insatisfeito, todas as notas foram referentes a mais ou menos satisfeito, satisfeito ou muito satisfeito.

Referente a sequência das aulas, as notas foram as segundas maiores encontradas, apenas perdendo para a segurança. Para a alternativa, muito satisfeito, foram encontradas 53.8%, 46.2% e 46.2% das respostas, sendo a aula de quedas a com maior nota entre elas.

Referente a segurança das aulas, as notas foram as maiores encontradas, para a alternativa muito satisfeito, foram encontradas 92.3%, 61.5% e 61.5%, novamente tendo como maior nota entre elas, a aula de quedas.

Já referente ao desempenho durante a aula, as notas foram as menores encontradas, sendo que obtiveram 7.7%, 38.5% e 38.%, tendo a aula de quedas obtendo a menor nota entre elas, com 23.1% das notas para mais ou menos satisfeito.

4 DISCUSSÃO

A proposta deste estudo foi identificar o perfil dos praticantes de Parkour, propondo uma sequência metodológica e avaliar a percepção dos praticantes em relação a sequência pedagógica na cidade de Curitiba - PR.

Através deste estudo, foi constatado que a população de praticantes da cidade de Curitiba – PR, tem uma grande variação na idade dos praticantes, dos 13 participantes deste estudo, a idade média obteve 14.85 anos com DP \pm 4.3 anos. Demonstrando assim que o Parkour é uma atividade que pode ser realizada por qualquer pessoa dentro de suas limitações.

No estudo realizado por (LEITE et al. 2011), a idade média foi de 19 anos com DP \pm 2.8 anos, essa idade foi encontrada devido ao tipo de estudo, que neste caso era avaliar a aptidão física dos praticantes de Curitiba – PR, o que acarretava alguns critérios de inclusão como ter no mínimo 6 meses de prática.

Ainda categorizando os praticantes de Parkour, 69.2% dos participantes apresentam o IMC adequado para o sexo e idade, entre 18.6 e 24.9, segundo a Organização Mundial de Saúde (2007) e a média do IMC ficou em 19.38 (DP \pm 2.8).

No estudo de (LEITE et al. 2011) todos os praticantes de Parkour apresentaram o IMC adequado para sexo e idade, o que sugere que o Parkour é uma atividade que pode ser utilizado para indivíduos sedentários atingir uma melhor forma física e saudável.

O tempo de pratica para os participantes deste estudo obteve um maior volume (69.3%) para praticantes com 5 meses ou menos de pratica. Como o presente estudo não excluiu os praticantes iniciantes, o IMC pode ter sido influenciado devido ao tempo de prática.

69.2% dos participantes treinam pelo menos duas vezes semanais, com duração média de 1h'17'. Segundo (FLECK, 2003 apud ACSM 1998) uma frequência de 2 ou 3 sessões semanais parece ser efetiva para gerar ganhos na força muscular e na aptidão física.

Analisando a percepção dos praticantes perante a proposta metodológica podemos notar alguns pontos relevantes.

61.5% dos participantes do estudo deram a nota máxima (10) para a importância para aulas periódicas de Parkour.

Nas alternativas referente a segurança das aulas, as notas foram as maiores encontradas, para a alternativa muito satisfeito, foram encontradas 92.3%, 61.5% e 61.5%, novamente tendo como maior nota entre elas, a aula de quedas.

A metodologia empregada foi a encontrada em esportes já existentes e com muitos estudos relevantes sobre, os mesmos deram uma excelente base e conhecimento científico adequado para o pesquisador elaborar o plano de aula

Referente a sequência das aulas, as notas foram as segundas maiores encontradas, apenas perdendo para a segurança. Para a alternativa, muito satisfeito, foram encontradas 53.8%, 46.2% e 46.2% das respostas, sendo a aula de quedas a com maior nota entre elas.

O pesquisador durante a intervenção e abordado pelos participantes nos questionários pode observar que, existe certa deficiência dos praticantes em realizar o movimento fragmentado e bilateralmente.

O professor deve estar ciente e efetuar ajustes necessários para que o aluno passe por níveis e estágios identificáveis no aprendizado de uma nova habilidade motora.

Segundo Gallahue (2005), o processo do desenvolvimento motor ocorre através de alterações no comportamento. Todos estão envolvidos no processo permanente de aprender a mover-se em reação aos desafios encontrados diariamente.

Caso não sejam encontrados estes desafios citados por Gallahue, não ocorreram alterações no comportamento motor o que não acarretará em um processo de desenvolvimento motor contínuo. Estes desafios são provocados por fatores próprios do indivíduo, do ambiente e da tarefa.

Os fatores próprios do indivíduo vêm através de sua herança genética, responsável pela individualidade de cada um. O ambiente é influenciado geralmente pelo grau de cuidado e influencia dos pais, os pais que estimulam a pratica de seus filhos em diversas atividades acabam

influenciando positivamente, diferentemente dos que tem um cuidado maior, causando a privação ambiental.

Gallahue (2005) também cita que vários fatores adicionais afetam o desenvolvimento motor, como a classe social, gênero e bagagem cultural. O desenvolvimento motor não é um processo estático, e sim influenciado por condições ambientais e leis físicas.

Se o praticante de Parkour não tiver uma vivência das variadas formas de movimentação e de forma adequada, irá ter um repertório motor fraco e com vários vícios.

As perguntas 3, 6 e 9 foram as que mais mostraram resultados inferiores, obtendo 7.7%, 38.5% e 38.5% para a resposta, muito satisfeito, estas perguntas eram referentes ao desempenho dos participantes durante a aula, ainda entre elas a aula de quedas obteve a menor nota para muito satisfeito (7.7%) enquanto obteve a maior nota para mais ou menos satisfeito (23.1%).

Indo na mesma esteira do estudo de (LEITE et al. 2011), o que foi encontrado é que o Parkour é uma atividade que utiliza de saltos com o auxílio dos membros inferiores, o que pode ter causado esta diferença nas notas do desempenho dos alunos nas aulas de quedas, algo que não estão acostumados a realizar com tanto afinco.

A aula era especificamente referente a transposição ou vaults como chamam os praticantes de Parkour, como foi observado em vídeos e pessoalmente pelo pesquisador nos treinos em praças e parques, os praticantes tem uma tendência a praticar mais este tipo de movimentação, que tanto caracteriza o Parkour, portanto a média desta questão pode ter sido influenciada pela especificidade do movimento.

Segundo Gallahue (2005) o desenvolvimento da habilidades motoras especializadas acontece devido a oportunidades para a prática, ensino de qualidade e o contexto ecológico do ambiente.

Estas habilidades são padrões que foram refinados e combinados para formar habilidades específicas esportivas. Elas são necessariamente específicas da tarefa. O aluno deve passar por níveis e estágios para formar a fase motora fundamental que dará a base para movimentos específicos bem desenvolvidos e livres de problemas.

Segundo SILVA (2008) métodos sistematizados de treinamento podem gerar adaptações orgânicas necessárias para o bom desempenho do atleta.

5 CONCLUSÃO

Na busca de informações sobre o sistema de prática do Parkour, foi encontrado que uma aplicação metodológica trouxe dados muito interessantes referentes às suas rotinas, como exemplo, a dificuldade dos praticantes em realizar as técnicas/movimentos fragmentados e bilateralmente. As formas de treinamento se apresentam com carências metodológicas e estruturais, podendo destacar a falta de estudos na literatura e/ou pela característica histórica da própria modalidade de não haver uma forma esportiva definida para competição.

Desta maneira, futuras investigações devem ser feitas para elucidar as dúvidas dos profissionais da área para o desenvolvimento de uma aula, observando e seguindo a sequência pedagógica elaborada para a devida evolução do aluno.

O fato determinante neste estudo é que o resultado da aplicação metodológica de uma aula de Parkour, que respeitando a individualidade e discernimento na execução das técnicas a serem desenvolvidas, foi encontrado informações neste grupo que não se faz necessário um alto grau de aptidão física para prática salutar da modalidade. Nesta esteira não podemos deixar de acrescentar que o modelo atual do praticante do Parkour busca sua participação prazerosa e a evolução na superação de obstáculos habituais sem o rigor esportivo encontrado em modalidades similares.

REFERÊNCIAS

ANGEL, Julie. **CINÉ PARKOUR: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour**. [S.l.]. Copyright © Julie Angel, 2011.

PRESIDÊNCIA, ABPK. **Eventos**. [S.l.]. 2012. Disponível em: <<http://www.abpk.org.br/eventos>>. Acesso em: 18/05/2012 – 17h19min.

EDUARDES, Dan. **Parkour History**. [S.l.]. 2012. Disponível em: <<http://www.parkourgenerations.com/article/parkour-history>>. Acesso em: 18/05/2012 – 22h28min.

GERMAIN, Duncan. **Projeto Pilgrimage**. [S.l.]. 2008. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=7D9jJbsYFkY>>. Acesso em: 21/05/2012 – 14h03min.

SAMPAIO, Ricardo. **A física do Judô**. [S.l.]. 2009. Disponível em: <<http://www.judoclubesolnascente.com.br/principal.html>>. Acesso em: 26/06/2012 – 16h42min.

DUARTE, Orlando. **História dos Esportes**. [S.l.]. Editora Senac, 2003. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?id=1SZoO4nFpwsC&printsec=frontcover&hl=pt-BR#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em 26/06/2012 – 18h12min.

JIUJITSU, Online. **Ukemi-waza**. [S.l.]. Disponível em: <<http://jiujitsubronline.blogspot.com.br/2011/02/ukemi-waza.html>>. Acesso em: 26/10/2012 – 17h46min.

PAULISTA, Federação. **Técnicas Aikidô**. [S.l.]. Disponível em: <<http://www.aikidobr.com.br/tecnicas-de-aikido/fepai/faixa-amarela.php>>. Acesso em: 26/10/2012 – 17h32min.

UNIÃO, Instituto. **Vídeos de Aikidô**. [S.l.]. Disponível em: <<http://www.institutouniao.com.br/aikido/videos/maekaiten1.php>>. Acesso em: 26/06/2012 – 20h11min.

FOUCAN, Sabastien. **FREERUNNING: Find Your Way.** [S.l.]. Michael O'Mara Books, 2008.

KANO, Jigoro. **Energia Mental e Física: Escritos do Fundador do Judô.** Pensamento. São Paulo, 2008.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** [S.l.]. 7ª Edição. Editora Atlas, 2010.

MACHADO, Afonso Antônio. **VOLEIBOL: do aprender ao especializar.** [S.l.]. Editora Guanabara Koogan, 2006.

FERNANDES, José Luis. **ATLETISMO: os saltos.** [S.l.]. 3ª Edição, 2003.

LEITE, Neiva; JUNIOR, Rossine Pinto de Aguiar; CIESLAK, Fabricio; ISHIYAMA, Mary; MILANO, Gerusa Eisfeld; STEFANELLO, Joice Mara Facco. **Perfil da aptidão física dos praticantes de Le Parkour.** [S.l.]. Rev Bras Med Esporte – Vol. 17, Nº 3 – Mai/Jun, 2011.

PEIXOTO, Maria do Rosário Gondim; BENÍCIO, Maria Helena D'Aquino; JARDIM, Paulo César Brandão Veiga. **Validade do peso e da altura auto-referidos: o estudo de Goiânia.** [S.l.]. Rev Saúde Pública – 40(6): 1065-72, 2006.

CASPERSEN, Carl; POWELL, Kenneth; CHRISTENSON, Gregory. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research.** [S.l.]. Public Health Reports – Vol. 100, Nº 2 – March/April, 1985.

SOARES, Carmen Lúcia. **Georges Hébert e o Método Natural: Nova sensibilidade, nova educação do corpo.** Rev. Bras. Cienc. Esporte, Campinas, v.25, n. 1, p. 21-39, set, 2003.

CONGRESSO BRASILEIRO DE PARKOUR: Perspectivas do desenvolvimento do Parkour no Brasil, 1., 2012, São Paulo. **Parkour 101, 2012.**

SILVA, Luiz Henrique da; PELLEGRINI, Ana Maria. **A contribuição do Judô para a qualidade de vida: as quedas.** São Paulo. Rev. Fafibe On Line, n. 3, ago, 2007.

JUNIOR, Nelson Kautzner Marques. **Biomecânica aplicada a locomoção e o salto do voleibol**. Rev. Digital. Buenos Aires. Año 10. n. 77, octubre, 2004.

FEDERATION, International Gymnastics. **2012 Code of Points – Men's Artistic Gymnastics**. Code GAM v. 1, 2013.

BUSTO, Rosangela Marques. **As fases do salto sobre o cavalo: Processo de ensino aprendizagem teoria e prática**. Disponível em: <<http://www.uel.br/cefe/des/sgo/MATERIAL%20ESTUDO.htm>>. Acesso em: 12/03/2013 – 15h11min.

SANTOS, José Carlos Eustáquio dos Santos; ALBUQUERQUE FILHO, José Arruda de. **Manual de Ginástica Olímpica**. Sprint. Rio de Janeiro. 1985.

LEGUET, Jacques. **As ações motoras em ginástica esportivas**. Editora Manole Ltda. São Paulo.

FRIEDRICH, E; NILSSON, M. **Ginástica Desportiva – Princípios Gerais**. Casa do Livro Editora Ltda. Lisboa. 1979.

UKRAN, M. L. **Gimnasia Deportiva**. Editorial Acribia. Espanha.

FLECK, S. J. **Treinamento de força para fitness e saúde**. São Paulo: Ed. Phorte, 2003.

GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos**. [S.I]. Editora Phorte, 2005.

THOMAS, Jerry R; NELSON, Jack K; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. [S.I] Editora Artmed, 2005.

SILVA, L. R. V. **Avaliação da flexibilidade e análise postural em atletas de ginástica rítmica desportiva flexibilidade e postura na ginástica rítmica**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo. 7(1): 59-68, abr. 2008.

UNITED, Grapplers. **Rolamento**. [S.I]. Disponível em: <<http://grapplersunited.com.br>>. Acesso em: 26/10/2012 – 14h37min.

MONGO, Planeta. **007**. [S.I]. Disponível em:
<<http://planetamongo.wordpress.com>>. Acesso em: 26/10/2012 – 14h45min.

INVERTIA, Terra. **007 Brasil**. [S.I]. Disponível em:
<<http://invertia.terra.com.br>>. Acesso em: 26/10/2012 – 14h53min.

WIRAJAT, Nugraha. **Percurso**. [S.I]. Disponível em:
<<http://nugrahawirajati11.me>>. Acesso em: 26/10/2012 – 14h59min.

UGO, Site. **David Belle**. [S.I]. Disponível em: <<http://www.ugo.com> >. Acesso em: 26/10/2012 – 15h05min.

SUFF, Best World. **B13**. [S.I]. Disponível em:
<<http://bestworldstuff.blogspot.com.br>>. Acesso em: 26/10/2012 – 15h12min.

Fora, Parkour Juiz de. **Daniel Ilabaca**. [S.I]. Disponível em:
<<http://www.pkjf.com.br/parkour/>>. Acesso em: 26/10/2012 – 15h19min.

On, Group. **PK Generation**. [S.I]. Disponível em: <<http://www.groupon.co.uk>>. Acesso em: 26/10/2012 – 15h23min.

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – PLANO DE AULA

Parte Inicial – Aquecimento – 10 minutos

1. Aquecimento Articular;

Parte Principal – Aula de Quedas – 40 minutos

1. Queda Frontal:
 - 1.1. Queda frontal, de joelhos, o aluno irá fazer um triângulo com as mãos e cair estendido à frente sobre os antebraços;
 - 1.2. Agachado, fazer o triângulo com as mãos e cair sobre os antebraços;
 - 1.3. Em pé, fazer o triângulo com as mãos e cair sobre os antebraços e com as pernas afastadas;
2. Queda Lateral:
 - 2.1. Queda lateral, primeiramente agachado, o aluno irá estender a perna do mesmo lado que irá cair (se cair para o lado esquerdo, irá estender a perna esquerda para direita), caindo lateralmente, protegendo a cabeça no peito, o braço esquerdo estende a cima da cabeça e a perna direita fica flexionada atrás da esquerda;
 - 2.2. O mesmo exercício que o anterior, porém de pé, o aluno deverá realizar a queda por etapas;
3. Queda Dorsal:
 - 3.1. Queda de costas, sentado no chão o aluno irá fazer um arco com as costas e aproximar o queixo do tórax, voltando a ficar sentado;
 - 3.2. Agachado, joelhos flexionados, o aluno irá deixar-se cair de costas e voltar para posição agachado;
 - 3.3. Em pé, irá flexionar os joelhos, fazer a queda dorsal e voltar para posição em pé;
4. Rolamento Lateral:

4.1. Agachado lateralmente, o aluno deverá deixar-se cair para o lado, rolando sobre as costas, com o queixo protegido ao peito e as pernas flexionadas ao peito também, com as mãos as segurando;

5. Rolamento Frontal

5.1. Em três apoios o aluno deverá rolar sobre um dos ombros, aproximando o queixo do peito, caso ele queira rolar sobre o ombro esquerdo, deverá deixar o braço esquerdo livre aproximando-o do pé direito;

5.2. Agachado, o aluno deverá realizar o rolamento sobre os ombros, aproximando o queixo do peito e rolar sobre um dos ombros;

5.3. O aluno deverá sair da posição em pé, agachar-se e realizar o rolamento sobre o ombro, aproximando o queixo ao peito;

5.4. O aluno deverá sair caminhando na posição em pé, agachar-se e realizar o rolamento sobre o ombro, aproximando o queixo ao peito;

5.5. O aluno deverá saltar por cima de uma superfície e realizar o rolamento sobre o ombro, aproximando o queixo ao peito;

6. Rolamento Dorsal:

6.1. Agachado, o aluno deverá flexionar uma das pernas e realizar a queda de costas;

6.2. Agachado, com um joelho no chão e o outro flexionado em 90°, o aluno deverá realizar a queda de costas e voltar para posição inicial;

6.3. Agachado, com um joelho no chão e o outro flexionado em 90°, o aluno deverá realizar a queda de costas, o braço do mesmo lado da perna com o joelho no chão deverá estender-se paralelo ao solo, enquanto a cabeça gira para o mesmo lado se protegendo no ombro e o outro braço apoia a mão próxima ao rosto, protegendo-o, fazendo uma impulsão com as pernas para completar o giro e voltar para posição inicial;

6.4. Realizar o mesmo exercício que o anterior, porém partindo da posição em pé;

Parte Principal – Aula de Saltos – 40 minutos

1. Salto livre:
 - 1.1. O aluno deverá realizar saltos livres, deslocando de um ponto para o outro;
 - 1.2. O aluno deverá realizar saltos livres, porém agora realizando movimento dos braços, que deverá sair de baixo no momento inicial da impulsão e ir para cima no momento da extensão dos joelhos;

2. Salto Grupado:
 - 2.1. O aluno deverá realizar saltos grupados, deslocando de um ponto para o outro;
 - 2.2. O aluno deverá realizar saltos grupados, porém agora realizando movimento dos braços, que deverá sair de baixo no momento inicial da impulsão e ir para cima no momento da extensão dos joelhos;

3. Salto inclinado:
 - 3.1. O aluno deverá realizar saltos grupados, inclinando o corpo a frente, com o objetivo de realizar uma parábola, deslocando de um ponto para o outro;
 - 3.2. O aluno deverá realizar saltos grupados, inclinando o corpo à frente, com o objetivo de realizar uma parábola, porém agora realizando movimento dos braços, que deverá sair de baixo no momento inicial da impulsão e ir para cima do momento da extensão dos joelhos;

4. Salto completo:
 - 4.1. O aluno deverá realizar o salto completo, flexionando os joelhos, braços estendidos para baixo, estender o joelho saltando parabolicamente e estendendo os braços para cima e para frente;
 - 4.2. O aluno deverá realizar o salto completo, igual o exercício anterior, porém sobre uma superfície;

5. Passada:
 - 5.1. O aluno deverá realizar passadas, saltos unilaterais, deslocando de um ponto para o outro;

- 5.2. O aluno deverá realizar passadas, saltos unilaterais, estendendo o braço o posto a frente, deslocando de um ponto para o outro;

Parte Principal – Aula de Transposição de obstáculo – 40 minutos

1. Corrida de aproximação:
 - 1.1. O aluno deverá realizar a corrida de aproximação, realizando as passadas abordadas na aula anterior (Aula de Saltos), e transpor o obstáculo da forma que conseguir;
2. Impulsão com os pés:
 - 2.1. O aluno deverá realizar exercícios de afundo saindo de um ponto em direção ao outro;
 - 2.2. O aluno deverá realizar a passada, a impulsão com o pé de apoio, e transpor o obstáculo da forma que conseguir;
3. Chegada das mãos no aparelho:
 - 3.1. O aluno deverá realizar a entrada no obstáculo com as duas mãos juntas, realizando a passada de aproximação, realizando a impulsão com o pé de apoio, caindo em cima do obstáculo agachado;
4. Repulsão com as mãos:
 - 4.1. O aluno deverá realizar a entrada no obstáculo com as duas mãos e juntas e realizar impulsão com as mesmas, para realizar a passagem pelo obstáculo;
5. Aterrisagem:
 - 5.1. O aluno sairá de cima do obstáculo e deverá sair dele realizando a passada;
 - 5.2. O aluno deverá sair do obstáculo com os pés separados, assim como ele realizou a entrada no obstáculo (passada), para seguir no percurso;
6. Transposição completa do obstáculo:
 - 6.1. O aluno deverá efetuar todas as fases anteriores;

Parte Final – Volta à calma – 10 minutos

1. Exercícios respiratórios para o participantes voltar a situação de tranquilidade, encontrada no início da aula;

APÊNDICE 2 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação Física



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você esta sendo convidado para participar do **PROJETO “PROPOSTA METODOLÓGICA PARA ENSINO DE PARKOUR”**. Esse projeto tem por objetivo realizar um levantamento a respeito da percepção dos praticantes de Parkour sobre aulas planejadas e aplicadas pedagogicamente. As informações fornecidas pelos participantes serão usadas somente para atender aos objetivos desse estudo. O projeto será desenvolvido em duas etapas: 1) Aplicação de uma sessão de treinamento de Parkour dividida em três partes, quedas, saltos e transposição de obstáculos 2) aplicação de um questionário sobre as principais percepções observadas pelos praticantes durante uma sessão de treinamento de Parkour dividida em três partes, quedas, saltos e transposição de obstáculos.

IMPORTANTE:

A sua participação não é obrigatória;

Todas as atividades e perguntas feitas serão exclusivamente relacionadas aos temas acima descritos;

Qualquer dúvida pode ser esclarecida em qualquer fase da pesquisa;

O seu nome não será divulgado, nem as informações relacionadas à sua privacidade que serão mantidas em segredo (confidencial);

Você poderá deixar de participar do estudo a qualquer momento, bastando para isso comunicar o pesquisador ou os auxiliares;

Se durante as atividades você ou sua família sentirem qualquer dúvida ou desconforto, entre em contato com **Igor Rehbein ou Professor Dr. Julio Cesar Bassan, Universidade Tecnológica Federal do Paraná - Campus Curitiba**, localizado na Avenida Sete de Setembro, 3165 – pelo telefone **(41) 9817-9445 ou (41) 3310 -4797**, ou via e-mail **igorfsr_@hotmail.com**.

Declaro estar ciente do projeto de pesquisa, bem como de todas as suas etapas, e, autorizo meu filho _____ a participar de todas as etapas do referido projeto.

Curitiba, ___ de _____ de 2013.

Nome do pai ou responsável legal: _____

Assinatura: _____

Muito Obrigado pela colaboração

APÊNDICE 3 – QUESTIONÁRIO



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação Física



Questionário

Participante Nº: _____ Sexo: _____

Data de Nascimento: _____ Idade: _____

Peso: _____ Estatura: _____

Você pratica Parkour há quanto tempo?

R: _____

Qual a frequência semanal?

R: _____

Qual é a duração de cada sessão?

R: _____

Você pratica outras Atividades Físicas?

R: _____

Se sim, quais outras atividades você pratica?

R: _____

Com qual frequência?

R: _____

Qual é a duração de cada sessão?

R: _____

Você já praticou outras modalidades?

R: _____

Se sim, quais outras atividades você praticou?

R: _____

Quanto tempo você praticou estas atividades?

R: _____

De 1 a 10, qual é o grau de importância que você daria para aulas periódicas de Parkour para o treinamento e melhora da capacidade física? ()

Preencha as seguintes perguntas numerando de 1 a 5, seguindo o critério comparativo com as referentes legendas:

1 – Completamente insatisfeito;

2 – Insatisfeito;

3 – Mais ou menos satisfeito;

4 – Satisfeito;

5 – Muito satisfeito;

1. A aula de quedas possibilitou ao praticante a vivência de todas as etapas da aprendizagem do rolamento? ()

2. A aula de quedas seguiu uma sequência segura, possibilitando uma prática saudável para o praticante? ()

3. Como você classificaria seu desempenho na execução de todas as etapas da aula de quedas? ()

3.1. Explique o porquê da sua resposta na questão 3: _____

4. A aula de saltos possibilitou ao praticante a vivência de todas as etapas da aprendizagem dos saltos? ()

5. A aula de saltos seguiu uma sequência segura, possibilitando uma prática saudável para o praticante? ()

6. Como você classificaria seu desempenho na execução de todas as etapas da aula de saltos? ()

6.1. Explique o porquê da sua resposta na questão 6: _____

7. A aula de transposição de obstáculo possibilitou ao praticante a vivência de todas as etapas da aprendizagem da transposição? ()

8. A aula de transposição de obstáculo seguiu uma sequência segura, possibilitando uma prática saudável para o praticante? ()

9. Como você classificaria seu desempenho na execução de todas as etapas da aula de transposição de obstáculos? ()

9.1. Explique o porquê da sua resposta na questão 9: _____

