

# ESPORTES RADICAIS NO ÂMBITO ESPORTIVO, NA MODALIDADE DO LE PARKOUR

SANTOS, Rafael Mendes dos <sup>1</sup>

ARCA, Mario Augusto.<sup>2</sup>

**RESUMO:** Esta pesquisa surgiu do interesse pela importância e possibilidade de acesso ao conhecimento sob os conceitos da modalidade dos Esportes Radicais no âmbito esportivo na modalidade do *le parkour*. Pode ser o caminho para uma aprendizagem mais consciente sobre o tema, mais atrativa e que proporcione atividades diversificadas ao praticante de Educação Física. Os esportes radicais têm como objetivo contribuir no trabalho dos praticantes trazendo novas atividades em seu cotidiano, e levar novas propostas ao esporte, reconhecendo as mudanças e evoluções esportivas atuais, e tendo a consciência de que quanto maior o número de atividades proporcionadas aos praticantes, maiores às chances deles adotarem uma atividade ou esporte regularmente, tendo um estilo de vida mais saudável. A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão de literatura, utilizando fontes acadêmicas como, artigos científicos, literatura impressa e virtual, entre outros acervos, abordando como a Educação Física se desenvolveu historicamente, acompanhando as mudanças da sociedade, e sabendo que os esportes radicais são um fenômeno contemporâneo de grande apresentação e divulgação pela mídia. Com isso, pode-se reconhecer a importância dessa temática, poder proporcionar aos praticantes reflexões sobre as mudanças dos esportes, desenvolvendo sua agilidade e preparo físico na possível escolha de novas atividades.

**PALAVRAS-CHAVE:** Esportes. Radicais. *Le Parkour*.

## 1. INTRODUÇÃO:

Os Esportes Radicais são hoje uma realidade presente no meio esportivo e na sociedade, fruto de um grande crescimento e desenvolvimento ocorrido principalmente nas últimas duas décadas. A partir da década de 90 se tornaram mais evidentes e o homem passou a buscar ambientes naturais e artificiais para realizar essas práticas pela inovação, interação com a natureza, busca por atividades alternativas e aventura.

E considerando que a Educação Física atual é dinâmica quanto a propostas de conteúdo, e acompanha as mudanças e interesses das pessoas, temos atividades que são pouco exploradas em artigos no esporte, e que estão em evidência social, como o *Le Parkour*. Os esportes radicais são cada vez mais vistos na TV, redes sociais, revistas, eventos e jornais em

---

<sup>1</sup> Acadêmico da adaptação bacharel em Educação Física. FREA/FIRA – Faculdades Integradas Regionais de Avaré. 18.700-902. Avaré-SP. rafaelmendesdossantos1987@gmail.com

<sup>2</sup> Orientador professor Titular da FIRA – Faculdades Integradas regionais de Avaré – 18700 – 902 - Avaré – SP – Brasil – Mestre em Biomecânica do Movimento pela ESEF – Escola Superior de Educação Física – Lisboa – Portugal – Mario.veio.arca@hotmail.com

todo o mundo, chamam a atenção de um grande público, de todas as idades e classes sociais principalmente dos jovens. Com isso os jovens e adultos tem um conhecimento muito grande onde gera vontade de praticar os esportes radicais.

Conceitualmente o *le parkour* é definido como “um meio de se deixar ser levado até onde o corpo aguentar, e para onde quer leva-lo” (ANGEL, 2011, p.12). Pode ser caracterizado como um método de treinamento físico, uma disciplina de movimento ou forma de transpor obstáculos encontrados normalmente no meio urbano. A ideia principal é passar por um percurso por meios próprios, alcançá-lo transpondo os obstáculos que surgirem no caminho. Durante o deslocamento o praticante faz uso de muitas técnicas, desde a exploração da condição física dos métodos de supera-los que oferecem menor risco e eficácia durante o percurso. Outro ponto que merece abordar-se nesse esporte é a importância na escolha dos gestos e caminhos selecionados na execução, pois estas devem além de transpor os obstáculos no trajeto, evitar o gasto energético ganhando tempo. Inevitavelmente, o *Parkour* não existiria se não tivesse antes dele o Método Natural por George Hébert, assim como o *parcours du combattant*. Para que o *Parkour* possa ser compreendido, devem-se saber de suas origens, seus precursores, além de seus manejos básicos (STRAMANDINOLI, et al., 2012)

O esporte radical se introduz a uma vida social de cada pessoa, diante desse contexto, foram enfatizadas algumas inquietações que fizeram parte deste estudo. Como fazem parte do desenvolvimento do estudo? Por que o *Le Parkour*, entre outras modalidades de esportes radicais tem que ser discutidas?

Será que é possível que o praticante do *Le Parkour* seja aceito no âmbito esportivo? Qual o motivo para que mais pessoas pratiquem o *Le Parkour*? Será que sabem a importância da prática dos esportes radicais, ou de qualquer outro esporte? Quais lesões mais frequentes no *Le parkour*?

Assim a pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão de literatura, utilizando fontes acadêmicas como, artigos científicos, literatura impressa e virtual, entre outras fontes (SEVERINO, 2007).

O objetivo principal deste trabalho teve como objetivo revisar alguns aspectos históricos do esporte, além dos conceitos fundamentais da modalidade *Parkour*.. Atualmente com a concepção de cultura corporal, a Educação Física utiliza-se de conteúdos da dança, esportes, jogos e brincadeiras, lutas, ginástica e práticas corporais de aventura para colaborar com a formação do indivíduo, para que sejam capazes de desenvolver socialização, opinião, análise e identificação de práticas e atitudes importantes para sua vida, bem como promover o bem estar, saúde e ações para garantir seus direitos à qualidade de vida, política e sociedade.

No primeiro momento será abordado o contexto histórico dos esportes radicais e *Le Parkour*, história no Brasil e habilidades. Na sequência será enfatizada a importância das capacidades motoras para o bom desenvolvimento motor dos praticantes. Já no segundo momento será apresentada as lesões frequentes no esporte do *parkour*, e como evitá-las para a correta prática do esporte.

## 2. HISTORIA DO LE PARKOUR

Segundo Pereira (2010) o *Parkour* ou *Le Parkour*, que traduzido do francês significa Percurso ou o Percurso, também chamado de PK, é uma atividade que surgiu na década de 80 na França. Seu criador foi David Belle, um francês que praticava várias modalidades de ginástica desde a infância.

Atividade contemporânea que surgiu no século XX, na França. Seu precursor foi David Belle, um francês que praticava várias modalidades de ginásticas desde criança. Assistindo os vídeos de seu pai, Raymond Belle, quando serviu o exército de salvamento, verificou as habilidades de deslocar-se rapidamente, transpor obstáculos e aterrissar eficientemente para continuar num determinado percurso como simulação de treinamento de guerra, no qual a missão seria tirar pessoas feridas do local, o mais rápido possível, sem hesitar (PEREIRA, 2010, p. 83).

Esse tipo de treinamento partiu do método de treino natural de Georges Hébert, ex-oficial da marinha e instrutor de Educação Física. Através de observações de povos africanos e suas habilidades em correr, caçar e lutar usando o próprio corpo para essas finalidades. Assim essa necessidade desses povos em sobreviver inspirou um método de ensino sistematizado de deslocamento rápido, permitindo as pessoas saltar e aterrissar com eficácia para continuar os percursos. A partir dessas representações e aprendizados passados de geração em geração, David Belle modificou as formas de locomoção para os destinos que queria seguir no dia a dia, isso começou com um divertimento e modo de exercitar suas habilidades, mas se surpreendeu quando várias pessoas passaram a imitar os movimentos (PEREIRA, 2010).

Por meios de divulgação de filmes, comerciais e vídeos o *parkour* se expandiu a nível mundial, atualmente os praticantes se encontram em locais diversos para treinar os movimentos que muitas vezes são aprendidos através da internet ou com integrantes mais experientes. Essa evolução se deve também ao fato da liberdade de movimentos do *parkour*, a facilidade da prática, pois qualquer local que haja obstáculos pode ser percorrida, a pouca exigência de materiais, e a sensação de superação que a atividade proporciona.

## 2.1 O *PARKOUR* NO BRASIL

Não existem indícios certos sobre sua chegada ao Brasil. Alguns estudos declaram que sua popularidade no país se deve em grande parte pelos vídeos na Internet, não tendo assim registros de um possível embaixador (LEITE et al., 2011).

A partir daí, surgiram projetos e o *Parkour* despontou no Brasil, quando o psicanalista Eduardo Bittencourt, conheceu o esporte na Internet, em 2004 e até mesmo jovens de São Paulo e Brasília nessa época inspirados pelos vídeos, que passaram a estudar sua filosofia e aventurar-se nesse esporte (ASSIS, 2007).

Assim, foi formado em São Paulo o grupo conhecido como *Le Parkour* Brasil e em Brasília, a Associação Brasileira de *Parkour*. Em julho de 2004, a primeira comunidade brasileira de *Parkour* foi criada em forma de comunidades virtuais, intitulada *Le Parkour* Brasil.

Como em todo esporte radical, devido as suas características de liberdade de expressão e uso do ambiente urbano de forma não convencional como desafio, no Brasil a prática causou polêmica e seus praticantes foram frequentemente chamados de vândalos (BIANCHI, 2008; ASSIS, 2007).

## 2.2 AS HABILIDADES DO *PARKOUR*

Os movimentos básicos do *parkour* são segundo (PEREIRA, 2010):

- ✓ Transposição ou passagem sobre obstáculos: com apoio das mãos, com giros, e pernas entre os braços, também chamados de *Valts*.
- ✓ Deslocamentos e saltos: tic-tac e salto de precisão.
- ✓ Aterrissagens: amortecimentos com membros inferiores ou rolamentos.

A prática do *parkour* deve ser iniciada pelos movimentos básicos, até conseguir os avançados conforme a capacidade individual, calculando os riscos de cada obstáculo e conhecendo seus próprios limites.

As roupas devem ser confortáveis que permitam os movimentos e usar calçado baixo para evitar torções. Os grupos de praticantes são conhecidos por clãs, os homens são chamados (*traceurs*) e as mulheres (*traceuses*), isso devido a origem francesa.

Uma variação surgida do *Parkour* é o *Freerunig*, atividade que também tem objetivo de percorrer obstáculos, mas que incluiu saltos mortais, chutes de lutas ou qualquer outro movimento para torná-lo mais artístico e que impressione o espectador.

### 3. O PRATICANTE DE *PARKOUR*

O praticante de *parkour* são aqueles que traçam as metas do *parkour*, quais sejam a eficácia, a velocidade, a eficiência, o controle, e as habilidades (DJORDJEVIC, 2006).

O mesmo autor ainda complementa que a mensagem do *parkour* é que se juntem ambos os sexos e raças e se tornem uma grande família, além do fato de que qualquer um pode ser um praticante. Segundo Serikawa (2006) o *parkour* uni e faz com que haja o espírito de cooperação entre seus praticantes, a superação de barreiras, sejam eles obstáculos físicos, cognitivo ou emocionais. Bianchi (2008) diz que no *parkour* não existe competição, sendo a única competição a do praticante contra ele mesmo, superando seus limites a cada treino, a cada obstáculo (muro e corrimão); psicológico (medo e instabilidade emocional).

No entanto, essa gana de transpor os obstáculos o torna atrativo, fazendo com que o praticante desenvolva auto-confiança e segurança, e fazendo com que cada vez que se pratica seja única e motivante (GAMA, 2008).

E, Gama (2008) ainda completa relatando que os perigos enfrentados todos os dias na sociedade são, sem dúvidas, uma preocupação no estilo de vida em que vivemos, contudo, é necessário que se saiba viver independentemente das barreiras impostas pela sociedade, de forma denotativa quanto conotativa. Apesar que isso não gere nenhuma garantia, uma pessoa melhor desenvolvida, tanto físico quanto moralmente, está melhor preparada para se proteger reagindo com segurança a situação. “Ninguém pergunta como ultrapassar determinado obstáculo. Se não consegue de uma forma consegue-se de outra” (CARVALHO, 2008, p. 77).

Algumas das características desenvolvidas pelos praticantes e a persistência e a paciência. O auto controle sobre a parte emocional, a tarefa a realizar, o local e também o estado psicológicos qual o praticante se encontra são alguns dos fatores muito importantes e, sem alguma duvida, estão presentes para o movimento perfeito ser realizado com sucesso.

Para Bianchi (2008), quando o praticante esta de frente com um obstáculo real, antes de superar este obstáculo ele faz uma avaliação em três partes: da própria capacidade de realizar o movimento, do nível de dificuldade e do local, se ele esta ou não habituado com o ambiente em que está. Esses três itens são avaliados para permitir a segurança e o melhor jeito de executar o movimento. A socialização também pode ser dita que é uma característica do *parkour*, pois os praticantes tem esse sentimento de superação, de ajuda um com o outro, de socialização, além de ter pessoas sempre preocupados em estar ensinando técnicas, modos de cair, métodos de treino, além de se tornar um estilo de vida.

#### 4. CAPACIDADES FÍSICAS E MOTORAS DO *LE PARKOUR*

Na visão de Magill (2000, p. 07) “para uma perfeita combinação de movimentos característicos do esporte, é exigido muito do praticante as capacidades físicas e motoras de membros específicos”.

O praticante do *parkour* tem como alvo desenvolver suas técnicas que são variadas, que podem ser criados novos movimentos, desde que tenham o conceito do *Parkour*, agilidade e eficiência e coordenação para se deslocar sobre os obstáculos.

As pessoas praticam *Parkour* para um monte de razões diferentes e têm as suas próprias interpretações e definições da mesma. Mas acho que no cerne da questão, o *Parkour* é uma disciplina prática, é o estudo de aprender a navegar através de qualquer ambiente, utilizando apenas o seu corpo, superando todos os obstáculos no seu caminho. É a arte prática de aprender a mover de um ponto a outro sem se preocupar com qualquer obstáculo que encontra no caminho (TIEGE, 2010, p. 13).

O *Parkour* consiste em uma mistura infinita de técnicas de saltos, equilíbrio, escalada, corrida, força, coordenação e concentração. Onde o foco é desenvolver as habilidades físicas e mentais para se mover em qualquer ambiente (WAINER, 2008).

Magill (2000, p. 07) prepondera que “um ponto importante a ser considerado, é que uma variedade de movimentos pode produzir a mesma ação, e dessa forma atingir a mesma meta”, e continua descrevendo que o “ambiente se refere especificamente ao objeto sobre o qual a pessoa está agindo ou as características do contexto no qual a pessoa realiza a habilidade”, enfatizando viemente que também se considera “a prática do *Parkour* como uma habilidade motora aberta, ou seja, é uma habilidade desempenhada em um ambiente não estável, sem o uso de equipamentos, onde o praticante varia durante o desempenho da habilidade”.

Para realizar com sucesso uma habilidade como está, o praticante deve realizar de acordo com a ação do objeto ou das características de alteração do ambiente, tendo dois fatores importantes e principais para o praticante: a propriocepção e o equilíbrio. “A propriocepção é o senso de consciência corporal e de posição” (GALLAHUE, 2005, p. 450).

Em cada capacidade motora e física do *Parkour*, estão presentes algumas das qualidades motoras. Coordenação motora, flexibilidade, força, velocidade, agilidade, equilíbrio, resistência, ritmo, descontração, segundo (BREGOLATO, 2002).

Porém o equilíbrio, um aspecto de capacidade física, é indispensável no sentido físico, e exposto em qualquer movimento do *Parkour*, desde uma simples corrida ou um salto de precisão (EDWARDES, 2006).

O equilíbrio qualificado física conseguida por uma agregação de ações musculares com o objetivo de sustentar o corpo sobre uma base, contra a força da gravidade. Por grau de dificuldade pode-se considerar, pular, andar em plano de alto relevo (BREGOLATO, 2002).

Com a dominação desses movimentos, o praticante tem mais segurança e confiança para executar qualquer movimento no *parkour*.

## **5. LESOES FREQUENTES AO PRATICANTE DE *PARKOUR***

Para Sabino (2013) as lesões geralmente são provocadas por: Métodos Inadequados de Treino; onde se observou que é importante respeitar o tempo de descanso para uma boa recuperação muscular. Várias pessoas realizam treinamentos exaustivos, com movimentos repetitivos por vários dias sem descanso fazendo um efeito contrário ao desejado. Os músculos cansados perdem sua “estabilidade” e “eficácia” durante a contração. Por isso é indispensável (para aqueles que treinam dias seguidos) alternar a intensidade de treinamento. Respeitar seu corpo é uma filosofia do *parkour*.

O autor ainda relata sobre alterações estruturais; quando um músculo está mais preparado que outro a uma super compensação destes músculos, isso acaba ocasionando uma sobrecarga deste determinado músculo que acaba gerando lesões musculares. Estas lesões muitas vezes são causadas por repetições excessivas que afetam os tecidos, os músculos, tendões e ligamentos que sofrem quando são submetidos a grande esforço físico. As lesões geralmente acontecem quando estes músculos estão muito fracos e não estão suscetíveis a tal esforço. Sendo assim o treino tem que ser aumentado de acordo com o que o músculo irá aguentar para poder progredir e se fortalecer, devem ser levados em conta que o praticante deve fazer adaptações para possibilitar de forma gradativa os movimentos a serem realizados.

### **5.1. PRINCIPAIS TIPOS DE LESÕES MEMBROS INFERIORES.**

Para Santos (2010) Síndrome do Estresse Tibial Medial, a famosa canelite trata-se da irritação e a inflamação de uma faixa de perióstio (membrana que recobre o osso) da tíbia na parte frontal da perna, que causa dor e dificuldade para caminhar, correr e saltar. Acontece um aumento súbito e desgovernado do volume de treino sem que os músculos do plano frontal da perna estejam bem preparados para aguentar esta mudança de solicitação mecânica sobre o aparelho músculo esquelético. Ou seja, a musculatura não está suficientemente preparada para aguentar o aumento da atividade.

Já Varella (2010) explica que a Fascite Plantar, como sendo um processo inflamatório ou degenerativo que atingi a fásia plantar (também chamada de aponeurose plantar), uma membrana de tecido conjuntivo fibroso e pouco elástico, que cobre a musculatura da sola do pé, desde o osso calcâneo, que garante o forma do calcanhar, até a base dos dedos dos pés. A doença se manifesta principalmente em adultos de 40 a 60 anos ou em praticantes de modalidades com muito impacto assim como o *parkour*

Santos (2010) volta a nos observar sobre as Dores no Joelho, pois é uma articulação muito complexa. Quando o quadríceps (reto femoral, vasto lateral, vasto medial e vasto intermédio) ou até mesmo os músculos que envolvem o tornozelo (Tríceps surais, Sóleo, Plantar, Tibial anterior, etc.) estão fracos, o joelho é o primeiro a se prejudicar. Geralmente são: Lesões de menisco, lesões de ligamentos, deslocamento de patela, lesões de tendão muscular.

A Dor na parte lateral do Joelho, chamada “Síndrome do corredor”, a Banda é uma camada de tecido conectivo que tem origem na Espinha Ilíaca Antero Superior (protuberância óssea na região anterior do tronco) e se liga a lateral da Tíbia. A síndrome é especificada pela extremidade inferior desta banda. Ocorre quando a parte inferior da banda entra em atrito com o côndilo femoral lateral. No *Parkour* ocorre geralmente nas corridas e amortecimentos em que o joelho é flexionado e jogado o quadril para frente (Queda em velocidade). É preciso ter cautela, principalmente quem possui joelho varo, rotação interna de joelho e pé plano.

Nos relatos da torção do tornozelo, por ser uma lesão que acontece muito no mundo do *parkour*, os ligamentos se rompem ao serem muito alongados. Geralmente ocorrem em saltos de precisões como, tic tac (deslocamentos e saltos), até mesmo em *Cat Leap* (pulo do gato), ou também pode acontecer por uma pisada falsa (SANTOS, 2010).

## 5.2 MEMBROS SUPERIORES

As Dores nos Ombros, Santos (2010) relata que no *Parkour*, os problemas de maior ocorrência nos ombros envolvem os tecidos moles: músculo, ligamentos e tendões ao invés de ossos, que são classificados como: Tendinite/Bursite; Lesão/Instabilidade – causados por movimentos repetitivos, rolamentos e por impactos ou degeneração.

Nos rolamentos (*valts*) a articulação glenoumeral sofre impactos e deste modo são forçados a realizar uma movimentação com deslocamento da articulação. Isso pode ocasionar instabilidade das articulações do ombro, o que pode ocorrer fortes dores e uma insegurança durante a realização do movimento. Essa pressão na cabeça do Úmero pode causar a síndrome



do impacto, pode ser causado pela fraqueza do manguito rotador, responsável pela estabilidade da articulação glenoumeral.

É importantíssimo o fortalecimento da musculatura dos ombros, evitando lesões em trabalhos realizados com esta a articulação predominante, para que não aja um desgaste, assim proporcionando lesões mais graves e de diagnósticos sem cura.

Punhos e Mãos; As mãos são muito usadas para agarrar, fazer escaladas e manter o equilíbrio na modalidade, esses movimentos podem acarretar em danos as estruturas, ocasionando uma série de problemas, desconforto, dores e perda de mobilidade na atividade. (SANTOS, 2010)

Como se usa em exaustão as mãos para sustentar nosso corpo os ossos das mãos são pressionados, forçando a extensão do punho, assim, para uma perfeita prática do esporte, corpo e mente tem que estar em harmonia, ter uma musculatura bem treinada, para que não aja lesões, quedas, e nada que possa tirar o prazer da pessoa em praticar o *parkour*.

### 5.3 COMO PREVENIR AS LESÕES

Na perspectiva de Leite (2014) é fundamental manter alguns critérios para a realização do esporte específico, no caso o *lê parkour*. Terá que se considerar a adaptação diante das habilidades necessárias para a prática, idade, peso, condicionamento físico entre outros fatores determinantes que serão a base para que a prática seja realizada sem nenhum risco eminente. As prevenções mais relevantes a serem observados segundo Pilates (2017, p. 01).

Primeiramente fazer uma avaliação médica e depois, uma boa avaliação física e postural. Sempre acompanhado de um profissional habilitado para isso. Ter um programa de treinamentos estabelecido individualmente para cada pessoa. Sempre realizar um bom aquecimento antes de qualquer prática específica; Ter uma rotina de descanso, tanto após à atividades para o músculo se regenerar, quanto à nível de sono onde o organismo como um todo se recupera; Manter uma alimentação adequada com nutrientes suficientes e manter-se sempre bem hidratado; Uso de calçados apropriados e em bom estado. Lembrar que o pé é a base de sustentação do nosso corpo, e o principal membro usado no *le parkour*; Evitar o *overtraining* para não levar o músculo a exaustão, além de sua capacidade máxima; Manter-se com uma boa flexibilidade, realizando sempre um alongamento antes da prática. Trabalhar de forma harmônica musculaturas agonistas e antagonistas para não haver desequilíbrio de forças; Executar os exercícios dentro de um padrão biomecânico, coordenado e com consciência corporal. Tendo uma estrutura muscular bem preparada e seguindo as recomendações citadas a cima, o praticante realizará os movimentos sem riscos eminentes, fazendo com que a prática seja uma vivência de bom grado, tanto física como emocionalmente.

## 6. METODOLOGIA

O presente trabalho buscou subsídios para discutir a importância do esporte radical no âmbito esportivo. Esse tipo de estudo está inserido no contexto de pesquisa bibliográfica, onde se utiliza de material produzido anteriormente por outros autores, a fim de fundamentar o tema que se pretende abordar (SEVERINO, 2007).

Utilizou-se uma abordagem qualitativa de investigação, buscando suporte na informação contida em livros e periódicos que dispunham de artigos sobre os esportes radicais no contexto da prática de esportes.

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *Parkour* traz inúmeros benefícios, apesar de suas lesões frequentes se praticado com responsabilidade, o *tracer* pode colocar suas habilidades a prova em situações reais, mesmo em obstáculos que lhe ofereçam menor risco. Estando presente em situações de perigo, são desenvolvidas habilidades motoras e cognitivas, estimulando o senso crítico, que prepara o praticante quando está de frente com uma situação real.

Deverá ser levado em conta que existe muitos modos de prática esportiva que aparecem e que levantam essa necessidade de compreendermos a cultura e os sentidos de seus praticantes, transpondo barreiras e levando para os meios de comunicação, subindo muito sua popularidade, a educação física tem essa possibilidade de capacitar os indivíduos em seu processo de aprendizagem sempre estando aberto a novas tendências.

O *parkour* com sua arte de se deslocar no espaço urbano, e a educação física, onde há o compromisso de estudar o homem e suas culturas, focado em diversos aspectos, como físicos, afetivos e sociais, torna-se então possível que o *parkour* possa ser colocado como objeto de estudos.

Conclui-se, que a história e o conceito do *parkour* seja importante para redefinir sua identidade dentro do processo histórico da educação física, no entanto o presente trabalho possui limitações históricas, técnicas e teóricas considerando muito às poucas informações acadêmicas da modalidade. Mas com o que se tem, pode ser visto que a modalidade do *le parkour* é sim uma realidade presente nos meios urbanos mais habitados do país.

## 8. REFERÊNCIAS

ANGEL, J. **Ciné parkour**. França: Brighton, 2011.

ASSIS, V. L. **Le Parkour: uma atividade física contemporânea com um prisma holístico.** Associação de *Parkour* da Grande ABC – PKABC, 2007. Disponível em: <[http://www.pkabc.com.br/artigo\\_2.htm](http://www.pkabc.com.br/artigo_2.htm)>. Acesso em: 12 fev. 2017.

BIANCHI, J. O Parkour. **O desenvolvimento do indivíduo que pratica essa atividade física.** São Paulo, 2008. Disponível em: <[http://jupersonal.freevar.com/artigo\\_parkour.html](http://jupersonal.freevar.com/artigo_parkour.html)>. Acesso em: 12 de fev. 2019.

BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal da ginástica.** Cone, 2002.

DJORDJEVIC, D. **O espírito do Parkour. 2006.** Disponível em: <<http://blog.parkour.com.br/2006/05/o-espírito-do-parkour-o-texto-abaixo/>>. Acesso em: 25 mai. 2019.

EDUARDES, D. 2006 - **ABPK – Associação Brasileira de Parkour. 2006 -** Disponível em: <[http://parkourbauru.blogspot.com/2006\\_11\\_01\\_archive.html](http://parkourbauru.blogspot.com/2006_11_01_archive.html)>\_Acesso em: 25 de mai. 2019

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor – Bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3ª ed. São Paulo, SP: Phorte, 2005.

GAMA, J. **O Parkour, por Jean François Belle.** 2008. Disponível em: [http://www.parkour.pt/site/artigos/pt\\_parkour\\_por\\_jean\\_francois\\_belle.html](http://www.parkour.pt/site/artigos/pt_parkour_por_jean_francois_belle.html). Acesso em: 25 mai. 2019.

LEITE. P. **Maiores Causas das Lesões no Esporte e Como Prevenir.** Mundo Boa Forma. 2014. Disponível em: <<https://mundoboforma.com.br/maiores-causas-de-lesoes-no-esporte-e-como-prevenir/>>. Acesso em: 16 mai. 2019.

LEITE, N. et al. Perfil da aptidão física dos praticantes de *Le Parkour*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 3, p. 198-201, 2011.

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem motora – Conceitos e aplicações.** Rio de Janeiro, RJ: Edgard Blucher LTDA, 2000.

PEREIRA, D. W; ARMBRUST, I. **Pedagogia da aventura.** Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

PILATES. V. **10 Dicas para evitar lesões musculares.** Blog Educação Física. 2017. Disponível em: <<https://blogeducacaofisica.com.br/10-dicas-para-evitar-lesoes-musculares/>>. Acesso em: 16 mai. 2019.

SANTOS J. A.; PEREIRA D. W. **Le Parkour**, In **Atividades e esportes de aventura para profissionais de educação Física.** BERNARDES L.A. Org. São Paulo, SP: Phorte, 2013.

SANTOS, R. **Lesões frequentes no parkour.** Pulo do gato. 2010. Disponível em: <[pulodogato.parkour.com.br/wp-content/uploads/2010/06/lesoes-mais-frequentes-no-parkour.pdf](http://pulodogato.parkour.com.br/wp-content/uploads/2010/06/lesoes-mais-frequentes-no-parkour.pdf)>. Acesso em: 27 mai. 2019.

SABINO, M. **Parkour: a prática e seus riscos.** Marzio sabino.blogspot.com. Disponível em: [marziosabino.blogspot.com/2013/parkour-pratica-e-suas-lesoes.html](http://marziosabino.blogspot.com/2013/parkour-pratica-e-suas-lesoes.html). Acesso em: 27 maio. 2019.

SERIKAWA, C.S. **A força de membros inferiores em estudantes do ensino médio de Le parkour**. 2006. Trabalho de conclusão de curso (graduação em educação física)-faculdades integradas de Santo André, 2006

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 23 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

STRAMANDINOLI, A. L. M.; REMONTE, J. G.; MAECHETTI, P. M. Parkour: História e Conceitos da Modalidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v.11, n.2, p. 13-25, 2012.

TIEGE, M. Parkour. **Stripped down to its Essentials**. (on Line) Disponível em: <<http://www.americanparkour.com/content/view/5837/394/>>. Acesso em: 07 abr 2018.

VARELLA, D. **Fascite plantar**. Doenças e sintomas. Disponível em: <<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/fascite-plantar/>>. Acesso em: 27 mai 2019.