

**ASSOCIAÇÃO CARUARUENSE DE ENSINO SUPERIOR
ASCES**

MATEUS AUGUSTO CORREIA ALVES

**A PRÁTICA DO PARKOUR COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO DE
FORÇA EM MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES NO ÂMBITO
ESCOLAR**

13 de março de 2015

Caruaru

A PRÁTICA DO PARKOUR COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO DE FORÇA EM MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES NO ÂMBITO ESCOLAR

Resumo: A modalidade parkour vem com o objetivo de quebrar paradigmas de que não pode ser praticado por todos e sua vivencia proporciona saúde, coordenação motora, lateralidade, flexibilidade e desafios para seus praticantes com foco de superar a si mesmo. Hoje em dia o Parkour é conhecido pelo o mundo por suas aparições em filmes, jornais televisivos e toda mídia visual, porém, é uma pratica ainda mal visada pela sociedade, que não veem uma prática radical e sim um ato de vandalismo, que só poderia ser praticado por marginais, pela habilidade de saltos e superação de obstáculos, não sabendo da sua origem, dificuldade e esforço que existe para que se consiga praticar os exercícios e movimentos do Parkour. Existe uma ideologia no qual diz sobre o parkour ser uma filosofia pelo fato de exigir rápido raciocínio, intenso trabalho mental e pela beleza e leveza que existe em seus movimentos. Sendo uma disciplina capaz de introduzir e integrar os alunos a uma cultura corporal, a Educação Física é capaz de usufruir dos jogos, esportes, dança, lutas, ginástica, trazendo benefícios a cidadania, produzindo, reproduzindo, transformando, capacitando e melhorando a qualidade de vida dos alunos. Os processos de ensino aprendizagem devem considerar características do sujeito em todas as suas dimensões de ensino (cognitiva, corporal, afetiva, ética, relação interpessoal e inserção social). A finalidade da Educação Física escolar é garantir que os alunos tenham acesso as atividades de práticas corporais para contribuir com uma construção e o desenvolvimento das potencialidades corporais do indivíduo.

Palavras Chaves: Parkour. Desenvolvimento motor. Escola. Educação Física.

INTRODUÇÃO

Essa temática foi escolhida como uma forma de ensino ampliada de uma atividade que movimenta com todo o corpo e com o psicológico da pessoa fazendo com que o mesmo vença a si mesmo, supere e ultrapasse seus limites, a partir de uma forma de ensinamento do Parkour.

Esse trabalho mostra como a prática do Parkour pode ser beneficiada para a saúde e para o psicomotor como o desenvolvimento dos membros inferiores e superiores com a finalidade de aperfeiçoar a lateralidade de cada indivíduo, mas também como trabalhar a prática. Muitos acham que o Parkour é muito difícil e muito perigoso de se ensinar, mas na verdade não é perigoso e sim dinâmico, pois o maior obstáculo de um praticante é consigo mesmo, a brincadeira acaba se tornando algo sério, quando menos se espera está praticando a modalidade.

O Parkour faz com que o praticante rompa padrões de movimentação, utilizando o ambiente de uma forma diferenciada. Esta vivência faz com que a pessoa desenvolva a criatividade, melhorando sua visão sobre o ambiente, criando novas possibilidades de movimentação.

O princípio seria ensinar para crianças e jovens, porém focando no seu desenvolvimento motor como aperfeiçoamento da noção do espaço e do equilíbrio do seu corpo, e daí aos poucos ia ensinando através de brincadeiras e jogos. Com um determinado tempo todos iriam aprendendo gradativamente e isso poderia ser criado dependendo de como se ensina um nível de dificuldade em forma de atividades.

Ao conhecer novas possibilidades do seu corpo, fatores como o medo começam a anular suas ações como uma forma de proteção. O controle do medo está em entender até que ponto essa emoção é uma forma de proteção, ou um bloqueio na superação de desafios.

Outro aspecto, a disciplina, leva o praticante a entender que seu treinamento gera um maior conhecimento de si mesmo e suas limitações, ampliando assim suas possibilidades.

Esse autoconhecimento ajuda na superação de medos e traumas, fazendo com que os desafios encontrados pelo caminho sejam superados, não só nos treinos, mas na vida como um todo.

Quando o praticante cria novas possibilidades, precisa acreditar e confiar em si mesmo, sabendo que a força que tem adquiriu de treinamento e que pode conseguir tudo que almeja se buscar com força de vontade.

REFERENCIAL TEORICO

O Parkour deriva do método Natural que são técnicas desenvolvidas por George Hébert Soares “Método Natural”. As atividades evidenciadas no Parkour são principalmente o rolamento, saltos horizontais e verticais e o equilíbrio que são definidos como habilidades

básicas para a execução de transposições de obstáculos durante o trajeto abordado pelos atletas.

As pessoas praticam Parkour para um monte 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, p 13,2010).

O Método apresentado por Soares, propõe as atividades naturais para o treinamento do corpo para se alcançar o corpo ideal, sem a sistematização de exercícios com sobrecargas, combinando o físico e a mente durante os exercícios de aquecimento, como, os alongamentos, exercícios de flexibilidade, de força, caminhada ou corridas com ou sem transposição de obstáculos como se pode observar em vídeos amadores ou pessoalmente pelos praticantes do Parkour.

O método natural trabalha com a preocupação do corpo e a saúde, deixando em segundo plano a qualidade de execução do exercício, e por conseguinte, a codificação, a adaptação e a graduação dos procedimentos e meios empregados pelos seres vivos em estado de natureza para adquirir seu desenvolvimento integral.

“[...] O problema da educação física não é encarado visando inicialmente à necessidade e a possibilidade de produzir o trabalho natural ou fundamental, e sim programas que venham contemplar apenas a ginástica e o desporto” (Soares. p. 21-39, 2003).

Um fator importante para o Parkour, são as habilidades motoras que o mesmo desenvolve: movimentos dinâmicos, utilizando basicamente o próprio corpo como sobrecarga, e a força torna-se uma das valências físicas mais utilizadas no Parkour. Mais um ponto relevante encontrado no Parkour e muito utilizado é a flexibilidade.

A prática do Parkour explora diversas qualidades físicas: força, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, velocidade, agilidade, entre outras. Sendo uma excelente atividade para a melhora das aptidões físicas, além de poder ser multidisciplinar, envolvendo a Educação Física, a Matemática, a Física, a Educação Artística, a História e a Geografia. (ASSIS,2007).

A flexibilidade apresenta várias definições, a saber: é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento adequada (BARBANTI,

2003); o dicionário Dorland (1999) define flexibilidade como a qualidade de ser flexível e facilmente flexionada sem tendência para se romper; segundo HEYWARD (1991), é a capacidade de uma articulação mover-se com facilidade em sua amplitude de movimento. Segundo Abdallah Junior, flexibilidade como a capacidade e a característica de executar movimentos de grande amplitude, ou que exija a movimentação de muitas articulações, que pode ser trabalhado em exercícios de alongamento passivo e ativo, realizados durante o período de aquecimento da sessão de treino e pelo estímulo que ocorre muitas vezes na transposição de obstáculos que requerem movimentos com grande amplitude articular (principalmente da musculatura dos membros inferiores) com movimentos combinados de muitas articulações do corpo.

O Parkour se fundamenta nos movimentos naturais dos seres humanos e também na utilização de gestos técnicos adaptados da ginástica olímpica, atletismo e artes marciais. Sempre tendo em vista o desenvolvimento da flexibilidade, destreza corporal e da força explosiva, através da exploração do corpo em seu melhor desempenho. Os movimentos realizados são conscientes, intencionais e sensíveis sob a ação dos gestos e movimentos essencialmente naturais; explorando, o controle do corporal, integrando as descobertas e utilizando vários movimentos e ritmos para o desenvolvimento do praticante.

Um estudo realizado por Dantas (2005) concluiu que a flexibilidade é um dos fatores primordiais no aperfeiçoamento motor e no desenvolvimento da consciência corporal. Segundo Plantov (2004), baixos níveis de flexibilidade podem acarretar na pouca assimilação de habilidades motoras, níveis restritos de força, de velocidade, de coordenação, etc.

Assim, os resultados a serem esperados é uma evolução na análise dos dados da realidade do aluno, e que o conhecimento do senso comum, tendo como o olhar o Parkour, vivencie o esporte com o intuito de superar os obstáculos da vida e da sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática do Parkour é essencial, assim como outras novas abordagens, envolvendo dança, lutas e jogos de mesa no contexto escolar, pois são importantes para a evolução das habilidades básicas do indivíduo.

Este trabalho tem um conteúdo concreto e serve para levantar a bandeira com o intuito de defender positivamente a práticas radicais aqui representada pelo Parkour buscando

unir passo a passo, juntar peças com informações que logo mais servirão de material para a construção e formulação de um manual ou guia direcionado ao profissional de Educação Física.

Iniciar o Parkour nas aulas de Educação Física escolar será muito tranquilo logo que terá parâmetros para seguir sendo em explicações, fotos e também vídeos demonstrativos. Tratando-se de mais uma modalidade rica em movimentos que aprimora o desenvolvimento e aprendizagem motora, acredito que a sua iniciação traz resultados importantes e significativos na agilidade, equilíbrio, força, flexibilidade e que estimula a criação de estratégias para as diversas situações problemas apresentados durante sua prática em circuitos e possivelmente um avanço no raciocínio dos alunos.

PRACTICE OF HOW PARKOUR FORCE DEVELOPMENT MEANS IN LOWER AND UPPER SCHOOL IN SCOPE

Abstract

The parkour mode comes with the goal of breaking paradigms that can not be practiced by everyone and their experiences provides health, motor coordination, laterality, flexibility and challenges to its practitioners focused to overcome himself. Today Parkour is known by the world for her appearances in films, television and newspapers all visual media, however, is a practice still poorly targeted by society, who do not see a radical practice but an act of vandalism that could only be practiced by marginal, the ability of jumps and overcoming obstacles, not knowing its origin, difficulty and effort that exists for one to practice the exercises and movements of Parkour. There is an ideology in which says about parkour is a philosophy in that require quick thinking, intense mental work and for the beauty and lightness that exists in their movements. As a discipline capable of introducing and integrating students with a body culture, physical education are able to enjoy games, sports, dance, wrestling, gymnastics, bringing benefits to citizens, producing, reproducing, transforming, empowering and improving the quality of students' lives. Teaching and learning processes must consider the subject's characteristics in all its educational dimensions (cognitive, bodily, emotional, ethical, interpersonal and social inclusion relation). The purpose of school physical education is to ensure that students have access to the body of practical activities to contribute to a construction and development of the body of the individual potential.

Keywords: Parkour. Motor development. School. Physical Education.

REFERÊNCIAS

ABDALLAH A. J. Flexibilidade e alongamento: **Saúde e bem-estar**. Barueri-SP, 2004.

BARBANTI, J. V. Dicionário de educação física e esporte. São Paulo: Manole, 2003.

DANTAS, Estélio H. M. **Alongamento e Flexionamento**. 5^a ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PLATONOV, V. N. **Teoria do treinamento desportivo olímpico**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

SOARES, C.L. Georges Hébert e o Método Natural: **Nova sensibilidade, nova educação do corpo**. Revista Brasileira de Ciência do Esporte, v. 25, n. 1, p. 21-39, set. 2003.

TIEGE, M. Parkour - **Stripped down to its Essentials**. (on Line) Disponível em:
<http://www.americanparkour.com/content/view/5837/394.2010>.