



**Trabalho de Conclusão do
Curso de Educação Física**

Bacharelado



O PARKOUR COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO CORPORAL

Nome: Vinícius Wakugawa de Oliveira
Orientador: Made Júnior Miranda**

Resumo - O estudo tem como o objetivo geral investigar os principais resultados da prática do *Parkour* para o desenvolvimento do corpo para a comunidade praticante. Através de uma pesquisa de cunho bibliográfica, com estudos selecionados entre o intervalo de 12 anos (2011 – 2023), utilizando como filtro ao menos umas das palavras chaves do título. Através das análises das publicações selecionadas se chegou aos seguintes resultados: O *Parkour* contribui na formação geral da pessoa, contribui no controle das emoções e cooperação, normalmente os praticantes apresentam baixo teor de gordura corporal, desenvolve a agilidade, equilíbrio, força, flexibilidade, criatividade, desperta a curiosidade, melhora nas questões sociais e culturais. Essa pesquisa mostra parte da história para o entendimento da prática e mostra os benefícios motores, psicológicos e sociais que a prática do *Parkour* pode proporcionar aos praticantes, percebendo o quanto pode ser relevante para a pessoa e ser utilizado dentro do campo da Educação Física na inserção de treinos e no ensino formal.

Palavras chaves: *Parkour*; Desenvolvimento; Educação Física.

Abstract - The study's general objective is to investigate the main results of practicing *Parkour* for the development of the body for the practicing community. Through a bibliographic research, with selected research between the interval of 12 years (2011 - 2023), using as a filter at least one of the keywords of the title. Analysis of the selected publications led to the following results: *Parkour* contributes to the general formation of the person, brings control of emotions and cooperation, practitioners usually have low body fat content, develops agility, balance, strength, flexibility, creativity, awakens curiosity, improves social and cultural issues. This research shows part of the history for understanding the practice and shows the motor, psychological and social benefits that the practice of *Parkour* brings, realizing how relevant it can be for the person and be used within the field of Physical Education in the insertion of training and formal education.

Key words: *Parkour*; Development; Physical Education.

Submissão: xx/xx/2023

Aprovação: xx/xx/2023

1 INTRODUÇÃO

Nos momentos atuais o mundo vive com muito repertório tecnológico interferindo na relação de se movimentar durante o dia-dia, por meio da internet as pessoas tendem a perder o interesse pelas práticas esportivas e corporais e, portanto, faz com que as pessoas não usem da sua autonomia para se locomover em seu tempo de vida, podendo surgir doenças hipocinéticas entre outras relativas ao sedentarismo. É necessária uma maneira de chamar atenção das pessoas para se manter ativos.

O Souza de Sena (2020) comenta que o Parkour é uma prática corporal que possui a necessidade de tornar o praticante autônomo de forma física e mental, visando ultrapassar os obstáculos que surgem ao seu caminho de forma eficiente. Conforme Marques (2010) o *Parkour* como prática corporal é um “estilo de vida” que traz “filosofia de treinamento”, possui elementos libertadores que ao mesmo tempo se torne útil para sobressair aos obstáculos reais em sua vida.

Na Educação Física, utilizando-o como exercício regular, praticado com frequência, o Parkour pode levar inúmeros benefícios para promoção da saúde e qualidade de vida, mostrando que a prática regular de exercícios físicos, torna eficaz a restauração da saúde física.

Em que a prática corporal *Parkour* tem contribuído positivamente para seus praticantes?

Este estudo tem como objetivo descrever os principais resultados da prática do *Parkour* para a comunidade praticante destacando os benefícios.

Os objetivos específicos são: Conceituar e descrever a história da origem do *Parkour* em diferentes realidades. Apontar os benefícios da prática constante do *Parkour*. Mostrar os resultados para o desenvolvimento social adquiridos com os treinos de *Parkour*.

Sou praticante de *Parkour* a um pouco mais de 10 anos e isso me incentivou a buscar informações sobre a prática em outros trabalhos, artigos e estudos de casos, para compreender melhor o que me fez se tornar quem sou hoje com a influência da prática constante do *Parkour*.

Um dos incentivos desta pesquisa foi em razão da comunidade do *Parkour* estar crescendo juntamente com a prática, e são novos praticantes a cada ano que passa por tantas divulgações da mídia por ser algo novo e inovador para muitos.

O estudo é importante para explorar e ampliar o campo de visão, de trabalho, de treino da Educação Física, mostrando novas maneiras de ação para serem utilizadas em alunos, promovendo sua evolução ou adquirindo habilidades da motricidade que são importantes para a vida cotidiana e o crescimento integral do indivíduo.

O estudo do tema apontado pode incentivar as pessoas a adquirirem hábitos saudáveis para o dia a dia, saindo do que todo mundo já conhece e fazendo com que elas achem sentido ao se movimentarem e não se restringindo apenas para estética corporal ou esportiva.

Aponta-se a importância de conhecer o próprio corpo e também a prática do *Parkour* leva a adquirir esse conhecimento pessoal, além disso manterá as mentes dos praticantes sempre ativas e entretidas, contribuindo para diminuir os fatores estressantes que podem provocar o desenvolvimento de doenças psicológicas e sociais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Origem do *Parkour* (vamos usar todas as palavras estrangeiras em itálico)

No documentário de Daniels (2011), Geração *Yamakasi*, mostra que a história da *Art Du Deplamecent* que depois é denominada como *Parkour* surge por intermédio de um grupo de jovens suburbanos de Paris, que buscavam empoderamento através dos seus próprios corpos. Acreditavam que a movimentação do corpo seria uma maneira de fuga de suas cidades satélites onde sofriam por violência e o desamparo político e social.

Nos anos de 1986 até 1997, a prática se desenvolve em 3 cidades, uma delas é *Evry*, que foi construída para moradia, trabalho, lazer e a cultura, tentando suprir as necessidades de problemas urbanos de Paris. Entretanto essa ideia utópica não foi concluída, a cidade se tornou inacabada e considerada uma falha urbana. No entanto ela se tornou uns dos berços da prática do *Parkour*, por ser uma cidade baseada em cimentos, blocos e concretos, estruturas firmes e resistentes. Outro berço da prática do *Parkour* é a cidade de *Sarcelles*, onde localiza a floresta de *Ecouen*, um ambiente diferente de *Evry* por ser um ambiente que estaria em constante mudanças naturais, sem deixar padrões específicos de estruturas. A floresta de *Ecouen* deixavam as pessoas mais flexíveis e ensinava melhor adaptação em relação a pessoa com o local no *Parkour*. A cidade de *Lisses* tem um monumento feito para escaladas onde os praticantes se apropriaram para se movimentarem, *La Dame Du Lac* que simboliza o berço da Disciplinas do Deslocamento, onde aconteciam treinos com todos os integrantes do grupo *Yamakasi*, que cresceram e aperfeiçoaram suas habilidades no monumento, porém, a cidade *Lisses* tinha muitos habitantes idosos, o que dificultou para o diálogo dos praticantes com os moradores para efetuarem os treinos de *Parkour*. Geração *Yamakasi* (Daniels, 2011).

Por trás do início da prática, usavam treinamentos com base nos jogos e desafios que eles mesmo criavam nos locais onde treinavam. Cada cidade satélite tinha seus representantes que faziam parte do grupo *Yamakasi*, e os representantes tinham o papel de disseminar o *Parkour* na cidade onde habitavam e liderar os jovens que engajavam dentro da comunidade. Com o tempo tiveram que englobar exercícios de treinamento físico para aprender, aprimorar habilidades de movimentação corporal. Além dos treinamentos físicos, existiam os exercícios

mentais que consistiam executar desafios de riscos e inúmeras repetições de exercícios e longas corridas em pé e caminhadas em quadrúpedes. Sempre preparando corpo e mente para suportar, ultrapassar e solucionar problemas. O grupo *Yamakasi* deu origem a uma apresentação pública no show de bombeiros em Paris, em que o nome significa “espírito, mente e corpo forte” que é relacionado com a miscigenação entre ele, logo após foram convidados para o musical *Le Notre Dame* de Paris. Geração *Yamakasi* (Daniels, 2011).

2.2 Significado de *Parkour*, *Art Du Deplamecent* e *Freeruning*.

Alguns dos integrantes do grupo queriam tomar seus próprios rumos sobre a prática, então começaram a gerar terminologias diferentes para o mesmo conceito, *Art Du Déplacement*, *Parkour*, *Freeruning* que estão explicados abaixo. Nos dias atuais tanto a *Art Du Déplacement*, o *Parkour* e o *Freeruning* compartilhavam da mesma origem, com a expansão da prática por meio de divulgações, filmes e internet, as terminologias acabaram se distinguindo no sentido de interpretação da prática (Angel, 2016).

Entretanto para facilitar o entendimento se usa muito a palavra *Parkour*, por ser mais aceita e exposta ao mundo, onde a disseminação foi muito maior em relação aos outros termos e nesse estudo usarei a palavra *Parkour*.

A *Art Du Déplacement* buscava passar os valores humanos e técnicas de movimento corporal aprendidos dentro da comunidade Geração *Yamakasi* (Daniels, 2011).

O *Parkour* é uma combinação de várias habilidades naturais do corpo, com o intuito de ser eficaz, fluente e rápido na ultrapassagem de algum obstáculo quando tem um objetivo utilizando o espaço ao favor de quem a prática (Serikawa, 2006).

O *Freeruning* é uma forma de você lidar com os medos e se movimentar e desafiar de uma maneira mais artística, ser um corredor livre, utilizar os obstáculos para se mover de um ponto ao outro expressando o seu corpo com acrobacias durante a ação. *Jump Landom* (Christie, 2003).

2.3 O *Parkour* no Brasil

O *Parkour* no Brasil surgiu em 2004, acredita que o movimento não teve um embaixador, mas ele foi disseminado pela internet, assim várias pessoas começaram a admirar e praticar (Serikawa, 2006).

A partir de 2004, São Paulo e Brasília foram um berço para a prática no Brasil, as pessoas dessa região começaram a vivenciar o *Parkour*, formando o grupo *Le Parkour Brasil* que foi criada pelo Orkut, tentavam replicar os vídeos que assistiam pela internet. Por ser muito perigoso e atípico gerou muita polêmica e os praticantes foram confundidos pela sociedade com vândalos por usufruir do ambiente da cidade da maneira não convencional (Bianchi, 2008; Silva, 2007).

2.4. Os benefícios físicos e sociais dentro da prática

O *Parkour* é considerado pelos praticantes uma atividade que não existe competição, no entanto a competição acontece consigo mesmo, fazendo com que a própria pessoa busque a superação e o aperfeiçoamento de suas habilidades para superar o seu antigo eu (Onde seria o repertório de experiência de quando começou comparado com o seu repertório de experiência atual), melhorando os seus aspectos físicos (força, resistência, técnica, agilidade, flexibilidade) psicológicos (insegurança, medo, criatividade), sociais (aceitação na comunidade, família) e o altruísmo. Isso faz com que os treinos sejam motivantes e atrativos, beneficiando a prática como única. Com características que melhoram habilidades motoras, mentais e a responsabilidade que a pessoa tem com o próximo (Gama, 2008).

A prática tem como objetivo além de melhorar seus aspectos físicos e mentais de unir as pessoas, gerar a aceitação de todos não importa sexo e etnia e mostra que a espaço para todos (Djordjevic, 2006).

Serikawa (2006), relata que também há uma cooperação entre a comunidade gerada e resoluções dos problemas de caráter físico, cognitivo e emocional. A prática exige que aplica disciplina mental, objetivo e treinamento para fortalecer o corpo. O resultado vai ser sempre a mudança de perspectiva de enxergar o mundo com seus obstáculos e desafios.

Durante a realização dessa vivência são percebidas algumas emoções que fazem parte da vida de uma pessoa como, medo, autoconfiança, auto estima, insegurança, coragem, confiança em pessoas, entre outras. (Bianchi, 2008).

Gama (2008), diz que por base de todos os conflitos existentes no cotidiano em uma sociedade é necessário aprender a lidar independentemente de qual seja os obstáculos. Certamente um indivíduo estará muito mais protegido e independente quando se ver preparado fisicamente e mentalmente para resoluções de problemas que surgem durante a sua vida. A paciência e a persistência são habilidades

desenvolvidas vivenciando a prática. Controlar as emoções durante a resolução de tarefas, no ambiente onde se encontra, e a etapa psicológica são essenciais para se movimentar com sucesso dentro do *Parkour*.

Bianchi (2008), afirma que um praticante antes de realizar qualquer tipo de movimentação, a faz após ter pensado numa avaliação para enfatizar a sua segurança e a executar o movimento, o início se dá quando ele pensa se é possível realizar este movimento, qual é a complexidade e análise do ambiente onde se encontra.

A sociabilização é uma característica presente dentro da prática. No entanto é evidente que os próprios praticantes são altruístas, isto é pensar no próximo sem esperar algo, da ajuda mútua e integração social, além dos mais experientes praticantes pensarem normalmente em se preocupar em passar a vivência e a experiência da prática para outros integrantes, estabelecendo uma cultura e uma filosofia (Bianchi, 2008).

3 METODOLOGIA

O estudo compreende a linha de pesquisa de Ciências do Esporte e Saúde, na qual os objetivos dos estudos configuram em temáticas (NEPEF, 2014, p. 9).

O presente estudo se classifica como pesquisa bibliográfica, que tem a finalidade de apontar os benefícios do *Parkour* o desenvolvimento corporal praticado com regularidade. A pesquisa bibliográfica é constituída principalmente de livros, artigos científicos – embora com quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. (Gil, 2002, p. 44).

Este estudo ele é da natureza qualitativa, que segundo K. Denzin e S. Lincoln (2015), a pesquisa qualitativa envolve um entendimento amplo do mundo, o que significa que os pesquisadores estudam as coisas em cenário natural de como estão as coisas, tentando compreender os fenômenos e seus significados.

O recorte temporal é transversal, que tem como objetivo examinar os seguintes eventos ou fenômenos em um determinado tempo e espaço.

Segundo o autor Antônio Carlos Gil em seu livro “Métodos e Técnicas de Pesquisa Social” (6ª edição, 2008), o recorte temporal transversal é uma abordagem que permite analisar as mudanças e continuidades de um fenômeno ao longo do tempo, levando em consideração as transformações históricas e as diferentes

abordagens teóricas que surgem em cada momento. Essa abordagem é útil para a análise de fenômenos sociais complexos e permite uma visão ampla e crítica do objeto de estudo em diferentes contextos históricos e teóricos.

Este trabalho o enfoque paradigmático é a fenomenologia, que pode ter como definição de Triviños (2013), como, os estudos que são essenciais para a resolução de todos os problemas, que tem como base definir a essência da percepção e também da consciência.

Foram utilizados recursos materiais como Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC), dissertações, teses e artigos científicos. As fontes e bases de dados escolhidas para desenvolvimento e aperfeiçoamento do trabalho serão bibliotecas virtuais como, a Scientific Electronic Library Online (SciELO), e o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES).

Descritores Utilizados para a pesquisa, *Parkour*, cognitivo e motor.

Através da escolha do tema e sua delimitação, foram selecionados estudos para a criação e formulação deste trabalho. A partir dessas seleções, realizamos leituras das pesquisas coletadas e, em seguida, elaboramos os fichamentos com os requisitos: referência, palavras-chave, problema da pesquisa, objetivos, metodologia, população, procedimentos, principais resultados e comentários.

Isso, nos possibilitou adquirir maiores referências sobre o tema abordado, proporcionando e concebendo conhecimentos para a produção e formulação do estudo.

4 RESULTADOS

Estudos	Autor e ano	Objeto de estudo	Objetivo	Método	Resultados	Discussão
1	Carla Alves (2013)	O <i>Parkour</i> sendo modalidade na escola	Investigar o <i>Parkour</i>	Pesquisa bibliográfica	O <i>Parkour</i> contribuindo na formação da pessoa	Reflexão sobre a modalidade dentro do âmbito escolar
2	Barros (2014)	O <i>Parkour</i>	Revisar a história e conceitos da prática	Pesquisa de cunho exploratório, levando em consideração a bibliografia do trabalho e as experiências de pessoas que vivenciaram o <i>Parkour</i>	O <i>Parkour</i> traz cooperação e controle das emoções.	Desenvolve habilidades motoras e cognitivas
3	Junior e colaboradores (2016)	Os praticantes de <i>Parkour</i>	Analisar o comportamento do metabolismo	Foram avaliados 18 indivíduos praticantes, por	Os resultados foram FC mantida uma oscilação	Predominância do metabolismo anaeróbico e

			durante uma sessão de <i>Parkour</i> .	meio da frequência cardíaca (FC), lactato e glicose.	entre abaixo do limiar de lactato e acima, aumento do consumo de gordura e lactato no sangue.	aeróbio.
4	Alves (2017)	<i>Parkour</i>	Defender positivamente a prática de esportes radicais	Coleta de informações através de artigos científicos	Agilidade, equilíbrio, força, flexibilidade e criatividade	Ajudam a desenvolver habilidades básicas, motoras, autocontrole
5	Sena (2020)	<i>Parkour</i> na Educação Física escolar	Propostas de aulas na Educação Física escolar com o <i>Parkour</i>	Qualitativa e descritiva	Participação, entusiasmos e dedicação dos alunos	Desenvolvimento significativo para os alunos, percebendo melhora motora, social, cultural, emocional, afetivas e cognitivas

No estudo 1, Carla Alves (2013) publicou uma pesquisa de cunho bibliográfico utilizando técnicas de análises documentais, sobre o esporte radical de aventura que é o *Parkour*. No presente estudo mostra uma reflexão sobre a prática incluída no ensino formal para os alunos obterem um melhor desenvolvimento na formação integral do ser humano, enquanto sujeito crítico e participativo na sociedade gerando interesses no campo da Educação Física. Com a aplicação da modalidade no currículo escolar gera inovação pedagógica, trazendo uma vivência desconhecida gerando curiosidade para mais alunos participarem das aulas de Educação Física, transformando as aulas menos competitivas por conta dos esportes de sempre e deixando a mais interacionista e integrar todos sem exceção.

No estudo 2, o autor Barros (2014) fez uma publicação científica falando sobre os aspectos históricos da prática e os conceitos fundamentais da modalidade do *Parkour*, levando em consideração seus levantamentos teóricos e pesquisas feitas, explorando os trabalhos acadêmicos já realizados sobre o *Parkour* através de pessoas que já vivenciaram os treinos feitos. Com essa extração ele descobriu que a modalidade envolve o espírito de cooperação entre seus praticantes, levando a superação de obstáculos físicos, cognitivos e emocionais. A prática traz mudanças de como o mundo e os problemas da vida é visto. O medo, coragem, autoconfiança, insegurança fazem parte do cotidiano das pessoas e o *Parkour* traz como benefício o controle dessas emoções. O *Parkour* coloca as habilidades desenvolvida para a

resolução de problemas reais. Desenvolvendo habilidades motoras e cognitivas, conseguindo definir sua identidade dentro do contexto social e esportivo. Trazendo o altruísmo, integração social, métodos de treinamentos, a filosofia da prática, a superação dos obstáculos da vida.

No estudo 3, Junior et al (2016) faz com base nos praticantes de *Parkour* para analisar o comportamento do metabolismo energético e cardiorrespiratório durante um treino da pratica. Foram avaliados 18 indivíduos que no momento estivesse treinando o *Parkour*. O comportamento do metabolismo energético durante o treino de *Parkour* foi avaliado por meio da frequência cardíaca (FC), lactato e glicose. E com os valores obtidos nota-se que durante a modalidade tem um aumento na frequência cardíaca chegando perto do limiar de lactato, que em alguns casos pode ser que passe desse limiar descarregando mais lactato no sangue e gerando maior fadiga e isso se torna uma amostra do nível estimado de esforço do praticante. Percebe-se que em alguns casos a frequência cardíaca se mantém próxima ao limiar de lactato, a utilização de ácido graxo (gordura) é predominante dentro do sistema energético utilizado em alguns momentos. Entretanto a modalidade durante a sessão do *Parkour* tem como predominância do metabolismo anaeróbico glicolítico com suporte do metabolismo aeróbio e que seus praticantes na maioria das vezes possuem baixo percentual de gordura corporal.

No estudo 4, Alves (2017) faz um estudo sobre o *Parkour* defendendo a prática de esportes radicais mostrando como eles interferem positivamente na vida das pessoas trazendo saúde e desenvolvimento psicomotor, com as informações coletadas através de outros trabalhos mostra o desenvolvimento de habilidades básicas que qualquer individuo teria que vivenciar, como agilidade, flexibilidade, equilíbrio, força, a elaboração de estratégias para resolver situações, criatividade e o raciocínio lógico. Além de mexer muito com as características físicas da pessoa, mostrando significativamente a transformação visual e de força nos membros superiores e inferiores. Entende-se que o *Parkour* pode ser usado para beneficiar o indivíduo tanto quanto no espaço escolar quanto para treinamento físico.

No estudo 5 de Souza (2020), que trás como objetivo propor aulas de *Parkour* na Educação Física escolar. Este trabalho é de cunho qualitativo e descritivo que traz como resultados através dos planos de aulas ministrados na escola a

participação, o entusiasmo, e a concentração dos estudantes para aprender as habilidades motoras básicas do *Parkour* e as diversas movimentações que dá para explorar durante as aulas. O desenvolvimento dos estudantes foi bem significativos em relação as diversas atividades promovidas envolvendo o *Parkour*, tendo como observações o desenvolvimento de habilidades motoras, culturais, emocionais, cognitivas, afetivas e sociais. Com atividades criativas e adaptadas para a realidade dos alunos levando em consideração a faixa etária de cada grupo.

5 DISCUSSÃO

Por meio de muito uso das tecnologias atuais, as pessoas se movimentam menos perdendo a chance de ter muitas experiências corporais que elas necessitam para manter a saúde do corpo e mental, para deixar a pessoa mais autônoma possível até o final de sua vida.

Portanto Marques (2010) comenta que o *Parkour* é um estilo de vida que traz uma filosofia em relação ao corpo para agregar de forma util. O *Parkour* traz autonomia para a pessoa, para que consiga ultrapassar os obstáculos reais como muros, muretas, meios fios, quanto os obstáculos mentais como depressão, medo, angústia, incertezas (Souza de Sena, 2020).

Dentro da história do *Parkour* percebemos que os primeiros praticantes usavam seus treinamentos e desafios que tiravam de suas zonas de conforto, desafios que tinham teor físicos e psicológicos para melhorar o estado de espírito do indivíduo. Daniels, (2011) *Geração Yamakasi*. Nos seguintes estudos selecionados, todos mostram algo relacionado com o desenvolvimento pessoal dentro da consistência de quem vive a cultura do *Parkour*.

De Andrade Junior (2016) traz resultados de que praticantes de *Parkour* tendem a ter baixa porcentagem de gordura corporal pelo sistema energético que predomina durante a ação do corpo em movimento, mostrando que a Educação Física possa estar usufruindo para renovar o treinamento e disseminar a prática utilizando dentro dos planejamentos de aulas quanto no treinamento físico.

O estudo de Barros (2014) traz como resultados a melhora do ser ao todo, com suas habilidades motoras, cognitivas e psicológicas. As movimentações e técnicas da prática faz se desenvolver agilidade pela exigência de estar se movimentando, concentração para realizar equilíbrios necessários, força para executar escalas, ser mais flexível para passar em lugares e torna a pessoa mais

criativa em outros aspectos. Alves (2017). Entretanto não é apenas o aspecto físico do praticante que se desenvolve, mas o próprio conhecer sobre o você mesmo é trabalhado, como o autocontrole, aprendendo a lidar com várias situações e consequentemente aprendendo sobre suas emoções (Barros, 2014).

Além disso, desenvolve um senso crítico e habilidades sociais, como cooperação, aumenta o seu repertório cultural e ajuda a construir a formação da pessoa dentro da comunidade (Reis Alves, 2013). Dessa forma os estudos de Reis Alves (2013) e Souza de Sena (2020) traz o *Parkour* para dentro do ensino escolar nas aulas de Educação Física, que para a formação do aluno que é essencial por desenvolver habilidades básicas motoras e mostrar bastante incentivo e inovador para muitos que apenas vivenciaram clássicas aulas de colegial em que o professor apenas passava esporte.

Todavia os estudos descrevem os principais benefícios que traz para o praticante que treina de maneira consistente e descrevem os conceitos que precisamos para entender a história. No entanto, o *Parkour* consegue promover positivamente na saúde da pessoa que utiliza de forma consistente, tanto quem utiliza apenas de maneira como fins de treinamento e quem faz de uso da prática a extração de sua filosofia para si próprio.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização desta pesquisa e a análise dos estudos selecionados percebemos que estão de alguma maneira conectadas por estar abordando conteúdo relacionado ao *Parkour*, os estudos eles mostram parte da história para a compreensão da prática corporal e benefícios para quem o pratica, levando sempre em consideração os aspectos motores, psicológicos e sociais que estão correlacionados com a ação do treino de *Parkour*.

Entre esses benefícios que a prática do *Parkour* traz para as pessoas devem ser levados em consideração o repertório motor seja ele para acrescentar ou ajudar a desenvolver a pessoa, tirando ela ao máximo do comportamento sedentário que a população está sujeita devido ao excesso de uso de aparelhos eletrônicos e conceitos de vida que reforçam o sedentarismo. Os fatores psicológicos vão ajudar elas no dia a dia, a exposição de desafios durante os treinos de *Parkour* levaram a melhorar a autoconfiança e a resiliência para as tarefas do dia, ajudando a resolver os problemas diários e gerando confiança em si mesmo. Os fatores sociais são para

o desenvolvimento do indivíduo dentro desta sociedade, a compreensão dele dentro da comunidade, isso se dá por geral socialização dentro dos treinos trazendo troca de informações uns com os outros.

Em síntese podemos perceber o quanto que a pratica pode acrescentar na vida das pessoas sejam elas de qualquer idade e em qualquer lugar, podendo ser aproveitada dentro da área da Educação Física para a inserção dentro dos treinos de forma adaptada e no ensino formal para o desenvolvimento da criança e do adolescente sem deixar perder a essência da prática “espírito, mente e corpo forte”, melhorando no desenvolvimento geral de quem o praticar e com a realização desta pesquisa para mostrar um tema diferente e servir como inspiração para que haja uma construção maior de estudos relacionados com o *Parkour*, favorecendo os praticantes, professores e um maior numero de novos adeptos.

REFERÊNCIAS

ASSAF NETO, Alexandre. **Estrutura e análise de balanços: um enfoque econômico-financeiro**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos. *In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS*, 9., 1994, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: USP, 1994. p. 16-29.

DUMITH, S.C. *et al.* Associação de características antropométricas, funcionais e de risco cardiovascular com o consumo máximo de oxigênio em universitários **R. bras. Ci. e Mov.** v.20, n.2, p. 61-67, 2012.

FRANCA, C.; COLARES, V. Estudo comparativo de condutas de saúde entre universitários no início e no final do curso. **Rev Saúde Pública.** v.42, n. 3, p.420-7, 2008.

FRANÇA, E.; CAPERUTO, E. C.; HIROTA, V. B. Testes indiretos de vo₂ máximo devem ser escolhidos de acordo com o gênero, variáveis antropométricas e capacidade aeróbica presumida. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.49, p.712-721. Set./Out. 2014.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Manual prático para avaliação em educação física**. São Paulo: Manole, 2006.

SIMPÓSIO BRASIL-CHINA DE QUÍMICA E FARMACOLOGIA DE PRODUTOS NATURAIS, 1. 1989, Rio de Janeiro. **Programa e resumos...** Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 1989, 96p.

DE ANDRADE JUNIOR , Cassio Dias. **Parkour: Mensuração do metabolismo energético morfológico de seus praticantes.** Sociedade brasileira de medicina de exercício e do esporte , [S. l.], p. Vol, 22,jan. 2016.

DE BARROS, Daniel Ferreira. **Esportes radicais: o histórico do Le Parkour e as características dos seus praticantes.** EFDeportes.com, Revista Digital, [S. l.], p. N° 199, 26 nov. 2014.

ALVES, Mateus Augusto Correia. **A Prática do Parkour como Meio de Desenvolvimento de Força em Membros Inferiores e Superiores no Âmbito Escolar.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02, Vol. 01. Pp 483-487, Abril de 2017. ISSN:2448-0959

REIS ALVES, Carla da Silva. **O Parkour como possibilidade para a Educação Física escolar.** Motrivivência, [S. l.], p. 247-257, Dez. 2013.

SOUZA DE SENA , Dianne Cristina. **Parkour: propostas de aulas na Educação Física escolar.** Caderno de Educação Física física e Esporte. 2020

ANEXO I

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE PUBLICAÇÃO DE PRODUÇÃO
ACADÊMICA**

Eu, **VINÍCIUS WAKUGAWA DE OLIVEIRA** estudante do Curso de Educação Física, matrícula **2020.2.0128.0006-4** na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autorizo a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado **O PARKOUR COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO CORPORAL**, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND)*, Video (MPEG, MWV, AVI, QT)*, outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

Nome completo do autor: **VINÍCIUS WAKUGAWA DE OLIVEIRA**

Assinatura do(s) autor(es): *Vinicius Wakugawa de Oliveira*

Nome completo do professor-orientador: **MADE JUNIOR MIRANDA**

Assinatura do professor-orientador: *Made Jr Miranda*

Goiânia, 14 de dezembro de 2023.

ATA DE APRESENTAÇÃO PÚBLICA DE TCC

Aos **14** dias do mês de dezembro de 2023, em sessão pública na sala **209** do bloco "S" do Campus 2 na PUC Goiás, na presença da Banca Examinadora composta pelos professores:

Orientador(a): **MADE JUNIOR MIRANDA**

Parecerista: **ANDRE LUIS DOS SANTOS SEABRA**

Convidado(a): **CLISTÊNIA PRUDÊNCIANA DINIZ**

o(a) aluno(a): **VINÍCIUS WAKUGAWA DE OLIVEIRA**

apresentou o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

O PARKOUR COMO MEIO DE DESENVOLVIMENTO CORPORAL

como requisito curricular indispensável para a integralização do Curso de **BACHARELADO** em Educação Física.

Após apresentação, a Banca Examinadora deliberou e decidiu pela **APROVAÇÃO** do referido trabalho.

Lavraram a presente ata:

Orientador(a): *Made Jr Miranda*

Parecerista: *Andre Luis dos Santos Seabra*

Convidado(a): *Clistenia Prudenciana Diniz*