

2.1. Artigos Originais

2.1.1 Parkour na escola: Um relato de experiencia.

Wagner Mazzini Brancaccio, Laura Cristina Ferreira Cuvello

Parkour na escola: Um relato de experiência.

BRANCACCIO, W. M.¹; CUVELLO L. C. F.²

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Ítalo-Brasileiro

E-mail: wagnerparkour@gmail.com

² Orientadora. Professora de Educação Física e doutora em Nutrição.

Email: laura.cuvello@italo.edu.br

COMO CITAR O ARTIGO:

BRANCACCIO,W.M.; CUVELLO,L.C.F. Parkour na escola: um relato de experiência.. URL: [www.italo.com.br/portal/cepep/revista eletrônica.html](http://www.italo.com.br/portal/cepep/revista_eletronica.html). São Paulo SP, v.12, n.2, p. 11-29, abr/2022

RESUMO

No cenário atual da Educação Brasileira é de extrema importância o fomento do exercício do magistério dos alunos e das alunas da graduação dos cursos de Licenciatura na Educação Básica, estreitando e antecipando assim o vínculo entre os futuros mestres e suas salas de aulas. A presente pesquisa tem como objetivo relatar a experiência de um aluno do curso de Educação Física na condução da aplicação de aulas de Parkour para alunos e alunas do ensino médio em um colégio da rede privada da zona sul de São Paulo. Trata-se de uma pesquisa do tipo relato de experiência. Foram ministradas duas aulas de uma hora de duração para duas turmas, uma aula por semana, nas quais realizamos roda de conversa sobre Parkour e propiciamos a vivência das técnicas da aterrissagem, *vaults* e salto de precisão. Também montamos um circuito com caixas e plintos e, por fim, foi feita uma exploração das potencialidades da arquitetura do espaço para a prática do Parkour. Identificamos a timidez entre os adolescentes como um grande obstáculo, sobre tudo na exploração do ambiente externo. As atividades feitas com auxílio de plintos e tatames tiveram muito mais aderência. Enfim, pela experiência e interesse que muitos alunos demonstraram, consideramos o Parkour uma atividade interessante de ser oferecida nas escolas, sobre tudo na modalidade de curso livre.

Palavras-chave: Escola, Parkour, Base Nacional Comum Curricular, experiência.

ABSTRACT

In the current scenario of Brazilian Education, it is extremely important to encourage the exercise of teaching by students and undergraduates in Licentiate Degree courses in Basic Education, thus strengthening and anticipating the bond between future teachers and their classrooms. This research aims to report the experience of a student in the Physical Education course in conducting the application of Parkour classes for high school students in a private school in the south of São Paulo. This is an experience report type research. Two one-hour classes were given to two groups, one class a week, in which we held a conversation wheel about Parkour and provided them with the experience of landing techniques, vaults and precision jumping. We also set up a circuit with boxes and plinths and, finally, an exploration of the potential of the space's architecture for the practice of Parkour was carried out. We identified shyness among teenagers as a major obstacle, especially when exploring the external environment. The activities carried out with the help of plinths and mats had much more adherence. Finally, due to the experience and interest that many students have shown, we consider Parkour to be an interesting activity to be offered in schools, especially in the optional course modality.

Keyword: School; Parkour; BNCC; Experience.

INTRODUÇÃO

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) prevê as práticas corporais de aventura como conteúdo a ser desenvolvido, citando inclusive o Parkour como uma prática que explora a “paisagem de cimento” (BRASIL, 2018).

Quando pensamos em Parkour, a imagem que mais vêm à mente é a de jovens correndo e saltando em acrobacias ousadas na selva de pedra. E, tal qual o madeireiro, que ao olhar uma árvore vê um conjunto de tábuas em potencial, os discípulos de Gallahue enxergam nesta atividade uma oportunidade de desenvolver as habilidades motoras, sobretudo de estabilização e locomoção (GALLAHUE, 2013) E sim, essas habilidades são necessárias ao Parkour. Mas consideramos crucial entender as motivações de seus praticantes para uma atividade de Parkour na escola. Para isso trataremos das questões terminológicas e históricas, ou seja, o que é Parkour? E quais suas motivações?

Segundo Julie Angel (2011), o Parkour é uma atividade física e emocional que envolve o uso do corpo para transpor obstáculos, por meio de uma rotina e com uma rota. A autora lembra também que tal modalidade não surgiu de um único momento, nem foi inventada ou concebida por uma só pessoa, se referindo ao grupo Yamakasi, com um núcleo inicial de 9 membros (entre eles David Belle), cujas motivações e influências iam de recuperação da ancestralidade – o Nome “Yamakasi” significa “pessoa forte”, “espírito forte” em Lingala, idioma bantu falado na região noroeste do Congo (ANGEL, 2011) – a

pressões mercadológicas, como explicado por Julie em sua Tese “*Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour.*”

Consideramos importante honrar todos os envolvidos e suas motivações, daí a pontuação histórica. Porém o Parkour, embora recente, já é praticado no mundo todo, superando o âmbito de atuação de seus fundadores. Neste sentido concordamos com Julie quando diz que “mais importante do que quem fez o que e quando, é o **porquê**” (ANGEL, 2011, pg. 10) E são muitos “porquês”, alguns antagônicos como o *utilitarismo militar versus arte do corpo*. Por isso acreditamos que a melhor definição até agora seja o “Parkour é um fenômeno multidimensional, que pode ser experienciado como arte, treinamento, disciplina, esporte, conjunto de valores e/ou prática de liberdade, dependendo da motivação do indivíduo” (ANGEL, 2011, Abstract ii).

Apresentar o Parkour como um fenômeno multidimensional em termos de motivações está em consonância com a maneira que a BNCC preconiza as aulas de Educação física na escola através da óptica da cultura corporal do movimento, onde o movimento humano está sempre inserido no âmbito da cultura e não se limita a um deslocamento espaço-temporal de um segmento corporal ou de um corpo todo. (BRASIL, 2018).

Gallahue pontua que o momento da maior especialização e performance “depende mais de fatores sociais e culturais do que de fatores físicos e mecânicos” (GALLAHUE, 2013, pg. 78), o que é apresentado de forma mais aprofundada pelo Coletivo de Autores:

O homem se apropria da cultura corporal dispondo sua **intencionalidade** para o lúdico, o artístico, o agonístico, o estético ou outros, que são representações, idéias, conceitos produzidos pela consciência social e que chamaremos de "significações

objetivas". Em face delas, ele desenvolve um "sentido pessoal" que exprime sua subjetividade e relaciona as significações objetivas com a realidade da sua própria vida, do seu mundo e das suas motivações. (COLETIVO DE AUTORES, 1992, pg. 41)(grifo dos autores).

Ou seja, é a cultura que traz sentido para qualquer prática física. É através dela que um salto deixa de ser um simples salto e torna-se Parkour! É ela também que faz uma rota com transposição de obstáculos ser *Parkour* e não *corrida com obstáculos* ou *circuito de pentatlo militar*.

Uma vez que o movimento está sempre inserido no âmbito da cultura, como é previsto na BNCC (BRASIL, 2018) ter intencionalidade nesta condução é importante para dar sentido à atividade de Parkour na escola. E, entendemos que, o grande desafio é proporcionar uma experiência que reconheça este aspecto cultural e ao mesmo tempo acolha a multidimensionalidade de significados, numa experiência onde os estudantes tenham abertura para expressar suas subjetividades num dos muitos sentidos que esta prática pode ter.

Assim sendo, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de um aluno do curso de Educação Física na condução da aplicação de duas aulas de Parkour para alunos e alunas do ensino médio em um colégio da rede privada da zona sul de São Paulo.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo do tipo "relato de experiência", método que parte da experiência como ponto de partida para a aprendizagem e, através de relatos com abordagem acadêmica, possibilita a apresentação crítica da intervenção profissional que foi realizada. (MUSSI, FLORES e ALMEIDA, 2021).

Foi relatada a condução de duas aulas com duração de uma hora e trinta minutos cada uma. As aulas aconteceram uma no mês de outubro e outra em novembro do ano corrente para duas turmas de 15 estudantes cada, na faixa etária de 14 a 16 anos de um colégio da rede privada na zona sul de São Paulo, com participação do professor Daniel de Andrade Virgolino, responsável pelas turmas.

No primeiro encontro foi feita a roda de conversa, apresentação e treinamento dos movimentos do Parkour, aterrissagem e vários tipos de *vaults*. No segundo encontro trabalhamos a técnica de salto de precisão, circuitos montados com plinto e caixas de madeira, com a proposta de unir os movimentos aprendidos em uma sequência de transposições; e por último saímos para explorar as potencialidades de movimento na arquitetura externa do local.

DESENVOLVIMENTO

No primeiro dia de atividades iniciamos com uma roda de conversa, na qual perguntei à turma as referências que tinham sobre Parkour, a principal referência trazida pela turma eram vídeos no YouTube. A segunda turma trouxe como referência o meme “Parkour de Taubaté”, um vídeo de chacota feito sobre o Encontro Feminino de Parkour de Taubaté. Como se fez necessário, pontuei com a turma o fato daquele meme ser machista, além de transformar em piada algo que é apenas uma fase de aprendizado.

Boa parte da história do Parkour está diretamente relacionada ao “bum” da internet e à proliferação de vídeos e tutoriais no YouTube (AGUIAR, 2018). Esta autora já apontava que, em 2018, dos 10 vídeos na busca “Parkour” mais vistos no YouTube apenas 1 continha imagens

de mulheres praticantes (duas praticantes numa coletânea de 88 no total). E hoje, 2021 a primeira sugestão de completar na busca por “Parkour” nos engenhos de busca é a expressão “...de Taubaté”, apontando que a chacota com mulheres tem mais destaque na internet do que mulheres praticantes de Parkour em alto nível. Numa prática que se dissemina tanto pela internet isso é devastador! É urgente falarmos sobre machismo no Parkour e mulheres no esporte de modo geral!

Após esta conversa, falamos sobre perigo e risco, e a principal consigna neste sentido foi “deem atenção ao próprio corpo, vamos mostrar vários movimentos, mas a escolha em fazê-los ou não é totalmente de vocês”, chamando a atenção para a consciência corporal e para o conceito de *comprometimento* com o salto.

Após este primeiro momento seguimos para “o xadrez” – um espaço externo amplo com um grande tabuleiro de xadrez desenhado no chão e arquibancadas de madeira nas laterais – onde, depois de um aquecimento geral e o “pega-pega caranguejo”, trabalhamos a técnica da aterrissagem. Viera, de Marco e Pereira (2011) chamam a atenção sobre a importância de iniciarmos por esta técnica antes de nos aventurarmos a saltar, para evitar lesões.

A técnica da aterrissagem no Parkour consiste saltar de uma altura e aterrissar com os dois pés simultaneamente, apoiando-se nos metatarsos e aumentando o tempo da absorção do impacto através da flexão de joelho acima de 90°, realizando também flexão de tornozelo e quadril, evitando assim picos de impacto nas articulações (MALDONADO, SOUERES e WATIER, 2018).

A técnica foi treinada do primeiro patamar das arquibancadas para o chão, com a turma aprendendo bem, inclusive na segunda turma foi

possível aumentar um pouco a altura, saltando de patamares superiores da arquibancada no gramado ao lado.

Na segunda parte, após o intervalo, fomos para o ginásio vivenciar os *vaults*. Terminologia de origem na ginástica artística, o aparelho que conhecemos como “mesa” ou “cavalo” em inglês é chamado também de *vault* (cofre). Para Adams (2020) os *vaults* do Parkour, trata-se de várias técnicas diferentes de transposição de um obstáculo com altura média próxima à altura do quadril (muretas, bancos de praça, caixas de concreto). A técnica dos *vaults* torna os impactos neste tipo de salto não maiores do que os vivenciados na prática do *joggin*.

Escolhemos esta abordagem não apenas pela facilidade – já que só necessita de um plinto, caixa de madeira ou, na ausência deste material, uma mureta ou corrimão dão conta – mas pela iconicidade que os *vaults* apresentam. Dentre todos os movimentos do Parkour, os *vaults* são os que mais o diferenciam de outras práticas de transposição de obstáculos, como o pentatlo militar e corrida com obstáculos.

Adams (2020) também aponta que a técnica da aterrissagem é a primeira a ser ensinada e é encorajada não apenas em grandes saltos, mas também nos *vaults*, dando sentido didático à sequência “primeiro aterrissagem depois *vaults*”, já que estes também devem acontecer de maneira suave.

As habilidades motoras básicas de correr, saltar, trepar e equilibrar foram bastante trabalhadas nesta etapa, que de acordo Gallahue (2013) com devem ser trabalhadas nesta faixa etária.

Fizemos os *vaults* sobre um plinto montado à altura média do quadril da turma. Primeiro explorando livremente formas de transpor o obstáculo para se familiarizar com ele, neste momento houve bastante

desenvoltura da turma. A maioria ultrapassou o plinto numa técnica muito semelhante à do *lazy vault*, um dos *vaults* mais básicos. Depois introduzimos a técnica do *safety vault*. Juntos o *lazy* e o *safety* fornecem base técnica para todos os outros *vaults* do Parkour. Em comparação com a exploração livre, a prática tecnicamente orientada ocorreu com muito menos desenvoltura.

No segundo dia iniciamos com o aquecimento, seguido de salto de precisão, utilizando estepes e parte da arquibancada. A já trabalhada técnica da aterrissagem ajudou muito nesta etapa, pois o salto de precisão é também uma aterrissagem – com os dois pés, sobre os metatarsos e realizando flexão de joelho, tornozelo e quadril – que visa se equilibrar em pé no ponto de destino – geralmente uma guia de rua, mureta pequena ou mesmo corrimão – sem precisar dar um passo para frente ou para trás. De fato a semelhança entre as duas técnicas gera confusão na tradução pois tanto a obra de Adams quanto a de Maldonado, Soueres e Watier utilizam o termo “precision landing” (aterrissagem de precisão) para designar o que chamamos aqui de técnica de aterrissagem, e em inglês o salto de precisão normalmente é designado como “precision jump”.

Foi um primeiro contato bem satisfatório com o salto de precisão. Feito primeiro do chão para os estepes e depois da arquibancada ou caixa de crossfit para os estepes, aumentando assim gradativamente a dificuldade, adicionando uma altura aos poucos.

Embora praticante ninguém da turma tenha se atentado à flexão de quadril extra, necessária para facilitar o salto, todos vivenciaram o salto e começaram a sentir a variável “equilíbrio” de um jeito novo. Isso sugere que talvez este detalhe técnico não seja tão importante nesta etapa, visto que o salto foi realizado por todos com precisão aceitável.

Em seguida montamos um circuito com o plinto, caixas de crossfit, estepes e tatames, para trabalhar a interligação entre os movimentos. Com estes materiais as distâncias e alturas dos obstáculos puderam ser ajustadas para a especificidade de cada aluno. Realizar este ajuste e aumentar a sensação de segurança é a principal motivo do uso destes materiais, pois em termos práticos são outros os fatores que contribuem para a segurança do treino. Mendonsa, Bessa, Gonsalves Filho e Silva (2019), em pesquisa com iniciantes em uma academia de Parkour, chegaram à conclusão de que a incidência de lesões não difere da detectada em outros esportes com impacto similar nos membros inferiores, a mesma conclusão a que chegou Adams (2020). Wanke, Thiel e Fischer, através de questionário respondido por uma faixa mais ampla de praticantes, concluíram que “diferente do esperado, o Parkour é um estilo de movimentação urbano com a maioria das lesões não sendo nem graves nem comuns, apesar da falta de medidas de precaução” (WANKE, THIEL, GRONEBERG e FISCHER, 2013). Quando estes últimos autores se referem à “falta de medidas de precaução” provavelmente pensam apenas no uso de EPIs, colchões e equipamentos similares, no geral ausentes na prática do Parkour, pois nossas medidas de segurança tem muito mais haver com rituais de segurança – que consistem no aquecimento, inspeção da aderência nas superfícies e da resistência e solidez das estruturas, se dar o tempo necessário antes de um salto difícil – e, em termos conceituais, na *adaptabilidade e comprometimento*.

Encontra-se aí um dos maiores gaps entre a cultura do Parkour e as pesquisas acadêmicas sobre a modalidade. Em língua portuguesa não encontramos nada relacionado. Em Inglês, apenas apontamentos esparsos, entre eles o de Angel (2011) ao falar do “breaking the jump”,

um conceito já trazido pelos Yamakasi, relacionado ao *comprometimento* com o salto. Na prática do Parkour, no entanto, *comprometimento* e *adaptabilidade* são temas recorrentes, os rituais de segurança também são parte integrante da maioria dos treinos os quais participei, mesmo que nada disso apareça nomeado desta forma. A heterogeneidade na terminologia é um dos problemas neste caso. Entendemos que o material sobre segurança e gestão de riscos das atividades de aventura mais comuns não contempla um estudo sobre perigo e risco no Parkour, pois se baseiam em medidas de segurança totalmente diferentes, a ponto de Wanke, Thiel, Groneberg e Fischer entenderem que há “falta de medidas de precaução” no Parkour, o que não poderia estar mais errado. Com isso, apontamos uma linha interessante de pesquisa e produção acadêmica.

Com a primeira turma, o *flow* aconteceu no xadrez, ao estilo “chão é lava” sem pisar no chão, o que deu ênfase na habilidade motora de equilibrar-se. Com a segunda fomos para a academia, onde tivemos acesso a mais caixas de madeira e transpomos os obstáculos dispostos no espaço pisando no chão, terminando com um balanço na barra, trabalhando mais as habilidades motoras básicas de correr, saltar e trepar, conforme Gallahue (2013) descreve ser relevante para um desenvolvimento motor satisfatório nesta fase da vida.

Na segunda turma conseguimos usar a música. A Introdução de música não ocorreu como esperado – muitos fluíram a música e até dançaram, mas a técnica do Parkour não estava tão dominada ao ponto de haver associação visível entre o *flow* da música e o *flow* do Parkour (como era o objetivo). Ainda assim consideramos o clima que a música instaurou no ambiente muito interessante no sentido de vivenciar o Parkour num contexto cultural mais amplo.

Depois seguimos para a exploração do ambiente. Levamos as turmas pelo espaço externo da escola com a proposta de procurarmos locais interessantes de se explorar e executar as técnicas vivenciadas até então. Esta prática contempla a dimensão do conhecimento que a BNCC classifica como experimentação: conhecimentos que não podem ser acessados sem passar pela vivência corporal. E, no caso, a vivência do Parkour implica em explorar a arquitetura de maneiras inusitadas e criativas, não podendo acontecer somente com caixas de crossfit, plintos, estepes e tatames.

E, justamente, como o Parkour consiste na exploração de elementos arquitetônicos que não são pensados para a prática, o princípio da *adaptabilidade* é fundamental para a segurança, princípio este presente desde o início das praticas de David Belle e os Yamakasi, como demonstra Angel em sua tese.

Antes de começarmos, dei a consigna de testar a aderência dos tênis nos pisos, resistência de corrimões e tentar prever eventuais falhas e suas conseqüências, ou seja, iniciei as turmas nos rituais de segurança.

Demonstrei alguns wallruns – técnica onde se alcança a borda de um muro – e desafiei a turma a alcançar a mesma borda. Mutos tentaram, mas sobre tudo na primeira turma, a maioria tentou quando eu e outros alunos já estávamos mais distantes (relatado pelo professor Daniel). Demostrei também uma técnica de *turn vault* – passar de um lado para o outro de um corrimão onde o outro lado é um desnível, começando e terminando o movimento de frente para a barra e com as mãos segurando-a – e uma maneira mais simples de passar o mesmo obstáculo, apoiando a barriga na barra. Vários tentaram esta variação mais simples. Também demonstrei técnicas de salto de precisão,

algumas escaladas e vários *vaults*. Nenhuma dessas foi tentada pelas turmas. Achei especialmente curioso ninguém ter tentado os *vaults* na exploração do ambiente, talvez porque as estruturas de concreto e azulejos quebrados sejam muito agressivas se comparadas às caixas e plintos nos quais os fizemos anteriormente. Algumas pessoas da turma também exploraram movimentos como escorregar sentados em corrimões. E houve alunos que me chamaram para mostrar locais com potencial de serem escalados, o que demonstra uma visão diferente para o ambiente, a qual, embora interessante, não consegui determinar se foi despertada pelas vivências de Parkour ou já estavam presente nestes adolescentes.

Todos estavam extremamente exaustos antes do que eu havia determinado como o fim. Imagino que superestimamos o condicionamento aeróbio destes adolescentes. Encerramos com uma roda de conversa sobre suas impressões. Ao contrário da primeira roda de conversa, desta houve apenas falas curtas como “legal”, “gostei” – talvez também devido ao cansaço do momento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acreditamos que a experiência foi bastante positiva tanto para nós quanto para os adolescentes. O que mais saltou aos olhos neste contato com as turmas foi identificar a timidez como um obstáculo, por vezes vencido, por vezes não. A timidez foi mais pronunciada em atividades que exigiam um por vez fazendo um *vault* ou *flow*, e mais ainda na exploração da arquitetura. Tendo em vista que o Parkour consiste na exploração da arquitetura e que a média das escolas não possui plintos, caixas e afins, consideramos fundamental encontrar estratégias para lidar com a timidez.

Aliás, embora estes materiais tenham ajudado, seria perfeitamente possível realizar estas aulas na escola sem eles, apenas explorando a arquitetura, sanando um dos problemas identificados por Pereira (2021) em sua pesquisa onde professores afirmam que uma das razões para não se ter atividades de aventura na escola é a ausência de materiais e estrutura. No entanto, entendemos que a formação em educação física por si, com o currículo atual, não é suficiente para o professor ministrar aulas de Parkour. Embora o Parkour seja uma atividade relativamente nova, sem a tradição de uma arte marcial, e sua formalização seja algo ainda em disputa, a especificidade das técnicas faz necessária uma vivência ampla da atividade. Esta vivência, não formal porém ampla, foi o que tornou possível a este aluno da graduação ministrar estas aulas com segurança e qualidade.

No campo teórico, identificamos muita distância entre a forma como perigo e risco é abordado no Parkour e no restante das atividades de aventura, bem como em certos conceitos como *flow*, que é diferente do “estado de *flow*” da psicologia, certas referências da literatura se aproximaram mais, porém o *flow* do Parkour é o mesmo *flow* da cultura hip-hop, e embora saibamos do que se trata, não encontramos nenhuma referência teórica. Sendo assim, para entender o Parkour consideramos interessante uma abordagem transdisciplinar – uma vez que Parkour também é cultura além de esporte – e que leve em conta a cultura hip-hop, que, embora fora do meio acadêmico, se encontra bastante codificada por seus integrantes.

Muitos alunos e alunas demonstraram grande interesse na atividade. Acreditamos que o Parkour seja uma atividade muito interessante de ser feita na escola, sobre tudo na modalidade de curso livre.

REFERÊNCIAS

ANGEL, Julie Margareth, **Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour** Brunel University School of Arts PhD Theses, 2011. Disponível em: <https://bura.brunel.ac.uk/handle/2438/6119>
Acessado em: 13/09/2021

BRASIL, Ministério da Educação, **Base Nacional Comum Curricular**, 2018
Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>
Acessado em: 13/09/2021

COLETIVO DE AUTORES (SOARES, Carmen Lúcia; TAFFAREL, Celi Nelza Zülke; CASTELLANI FILHO, Lino; VARJAL, Maria Elizabeth Medicis Pinto; ESCOBAR, Micheli Ortega; BRACHT, Valter.). **Metodologia de ensino de educação física**. São Paulo(SP): Cortez, 1992.

GALLAHUE, David L. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor, bebês, crianças, adolescentes e adultos**. Porto Alegre(RS): AMG Editora LTDA, 2013.

PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. A aventura na perspectiva de professores de educação física escolar. **Revista Educação Pública** v.21, nº23, 22 de julho de 2021. Disponível em: <https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/21/23/a-aventura-na-perspectiva-de-professores-de-educacao-fisica-escolar>

Acessado em 19/10/2021.

AGUIAR, Lana Rodrigues. **Mulheres em movimento, estratégias de visibilidade para o Parkour feminino.** Universidade de Brasília, Instituto de Artes, Brasília (DF) 2018. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/23021>
Acessado em: 15/12/2021

VIEIRA, Marcelo; PEREIRA, Dimitri Wu; MARCO, Melissa de; **Primeiros obstáculos no Parkour escolar.** Congresso paulistano de educação física escolar, UNINOVE, São Paulo (SP) 2011.

Disponível em:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33239718/PRIMEIROS_OBSTACULOS_NO_PARKOUR_ESCOLAR-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1639587756&Signature=HDtTsw-H4jdaoHJK6bR6HA1~SEqHdD8be77fPVBU31bs8b0RIsPDRFPDDdJUH OYFk~rBzi22pOAOqPHNb5MK58YBsx~MzhoPDHATyhFV~XmAmYBYh6NuAtM7FicNPrxMZJcO8oJ--XcuzkeHBMjtgFb00-abMWq2kvl75kMm~CPDn3kxLCj6ZfC7GuIVKnAmbdpvhXQokf-lawarkdc8ATo7xjjstrhzprSQxLt0rbsJC08sV~dB~d93xclDsJdl2gRo30W9XclHzza1GC4Fnh7JwJTQmT0doF58uJr9UgRupcdJgVAOLPtPQWraLD oW78Q4Jd3CjhPiKiG0XzMAqUw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Acessado em 15/12/2021

MALDONADO, Galo; SOUERES, Philippe; WATIER, Bruno; **Strategies of Parkour practitioners for executing soft precision landings;** LAAS-CNRS, Université de Toulouse , CNRS , UPS, Toulouse , France. 2018.

Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29690830/>
Acessado em: 15/12/2021

ADAMS, James; **Common Parkour vaulting techniques, landing styles, and their effects on landing forces.** London Metropolitan University, Londres, Inglaterra, Reino Unido, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/342978645_Common_parkour_vaulting_techniques_landing_styles_and_their_effects_on_landings Acessado em:15/12/2021

MENDONÇA, Anderson André de; BESSA, Kleiton; GONSALVES FILHO, Valdomiro, SILVA, Natália Cristina de Oliveira Vargas e; Prevalência de Lesões em praticantes de Parkour, **Revista Mundi Saúde e Biológicas**. Curitiba (PR), v. 4, n. 1, jan./jun., 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Natalia-E-Silva/publication/334965943_Prevalence_of_lesions_in_practitioners_of_Parkour/links/5d481b7192851cd046a2a395/Prevalence-of-lesions-in-practitioners-of-Parkour.pdf Acessado em:15/12/2021

WANKE, E M; THIEL, N; GRONEBERG, D A; FISCHER, A. **Parkour--"art of movement" and its injury risk.** Institut für Arbeitsmedizin, Charité - Universitätsmedizin Berlin, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23860830/#affiliation-1> Acessado em:15/12/2021

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES; Fábio Fernandes; ALMEIDA Claudio Bispo de; Pressupostos para elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional** v. 17, n. 48, p. 60-77, out./dez. 2021 Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010> Acessado em:15/12/2021