



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ELTIENE SOARES FEITOSA

**ANÁLISE COMPARATIVA DA IMPULSÃO VERTICAL ENTRE OS PRATICANTES
DE PARKOUR E BASQUETE**

**CAMPINA GRANDE – PB
2021**

ELTIENE SOARES FEITOSA

**ANÁLISE COMPARATIVA DA IMPULSÃO VERTICAL ENTRE OS PRATICANTES
DE PARKOUR E BASQUETE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Exercício Físico e Desempenho no Esporte

Orientador: Prof. Dr.º Andrei Guilherme Lopes

**CAMPINA GRANDE - PB
2021**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F311a Feitosa, Eliene Soares.

Análise comparativa da impulsão vertical entre os praticantes de Parkour e Basquete [manuscrito] / Eliene Soares Feitosa. - 2021.

27 p.: il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes , Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Educação Física. 2. Parkour. 3. Basquete. 4. Salto vertical. I. Título

21. ed. CDD 613.7

ELTIENE SOARES FEITOSA

ANÁLISE COMPARATIVA DA IMPULSÃO VERTICAL ENTRE OS PRATICANTES
DE PARKOUR E BASQUETE

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentada ao Programa de Graduação
em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de bacharel em
Educação Física.

Área de concentração: Exercício Físico e
Desempenho no Esporte

Aprovada em: 24 / 05 / 2021.

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Ma. Anny Sionara Moura Lima Dantas (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Washington Almeida Reis (Examinador)
Unifacisa (FACISA)

Dedico este trabalho a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para a realização do mesmo, em especial aos meus Pais Ilza e Elpidio por sempre estarem ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Ilza e Elpidio, eles são a base de tudo.

Ao meu orientador e amigo Drº Andrei Guilherme Lopes, por me acompanhar em mais um trabalho de conclusão e todos os ensinamentos ao longo dos anos.

A Prof. ^a Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas, por toda disponibilidade para participar da banca avaliadora, por sempre incentivar e acreditar nos seus alunos.

Ao Prof. Me. Washington Almeida Reis por sua disponibilidade em participar da banca, por todo conhecimento que adquiri enquanto aluno.

A minha amiga Kelly Oliveira, que fez um abstract excelente, e por tantos anos de amizade que começou através do Parkour

A minha irmã que a vida deu, Karoline Carvalho, me incentivou e acreditou sempre em cada passo que eu dei.

E a Deus, por tudo desde sempre.

A todos o meu muito obrigado!

“Um passo à frente e você não está mais no mesmo lugar” (Chico Science).

RESUMO

Este estudo apresenta uma análise comparativa da avaliação do teste físico de impulsão vertical entre os praticantes de Basquete e Parkour, sendo ambos os praticantes das duas modalidades do gênero masculino, aonde os dados levantados para as análises foi de um artigo de basquete com o título “Desempenho de basquetebolistas no salto vertical: Comparação em diferentes momentos da partida” e o de Parkour foi de um trabalho de conclusão de curso com o título “Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio: Nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos”, aonde para equiparar os testes e serem o mais próximo possível, os dois testes utilizam da técnica de salto vertical salto de contramovimento com balanço dos braços, aonde no artigo dos praticantes de Basquete participaram 11 pessoas e no de Parkour 25. Essa pesquisa é do tipo bibliográfica, utilizando-se da abordagem documentação indireta, foi comparado o mesmo tema “salto vertical” Todos os dados foram analisados no Excel 2019 para montar os devidos gráficos comparativos entre as modalidades, por fim foi concluído que a média entre as duas modalidades foram bem parecidas, e com esses resultados podendo beneficiar o Parkour com trabalhos mais sistematizados para a evolução de uma pratica tão recente.

Palavras-Chave: Parkour. Basquete. Salto Vertical.

ABSTRACT

This study presents a comparative analysis of the evaluation of the physical test of vertical thrust between Basketball and Parkour practitioners, which both practitioners are from the male modalities. The data collected for the analyzes came from a basketball article entitled “Desempenho de Basquetebolistas no Salto Vertical: Comparação em Diferentes Momentos da Partida” and a Parkour monography entitled “Efeitos da Prática do Parkour na Impulsão e Equilíbrio: Nível de Aptidão Dos Traceurs e Traceuses Veteranos”. To equate the tests to be as close as possible, both of them have used the technique of vertical jump and countermovement jump with swing of the arms. Concerning the Basketball article, 11 practitioners participated and concerning the Parkour monography, 25 practitioners participated. The Study was denominated according to the bibliographical research that compares the same theme "vertical jump". All data were promoted in Excel 2019 to assemble the appropriate comparative graphs between the modalities. In conclusion, the average between the two modalities were very similar, and taking into account these results, Parkour can be benefited with more systematic work for the evolution of such a recent practice.

Keywords: Parkour. Basketball. Vertical Jump.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Valores de salto vertical..... 17

QUADRO 2 - Valores do salto inicial e em diferentes momentos da partida segundo atleta, posição e tempo de jogo..... 22

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Ilustração salto vertical Parkour.....	18
FIGURA 2 - Ilustração salto vertical Basquete no tapete de contato.....	19

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - Resultados salto vertical Parkour.....	20
GRÁFICO 2 - Resultados salto vertical Basquete.....	21
GRÁFICO 3 - Comparativo dos resultados do salto vertical Basquete e Parkour...	23

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	13
2.1	Parkour	13
2.2	Basquete	14
2.3	Salto Vertical	14
2.3.1	<i>Ciclo de alongamento-encurtamento (CAE)</i>	15
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	16
3.1	Tipo de pesquisa	16
3.2	População e amostra	16
3.3	Critérios de inclusão	16
3.4	Análise de dados	16
3.5	Dados e instrumentos utilizados	17
3.5.1	<i>Salto vertical Parkour</i>	18
3.5.2	<i>Salto vertical Basquete</i>	18
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
4.1	Resultados do salto vertical	20
4.1.1	<i>Resultados e análises do salto vertical Parkour</i>	20
4.1.2	<i>Resultados e análises do salto vertical Basquete</i>	21
4.1.3	<i>Comparativo direto entre Basquete e Parkour</i>	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
	REFERÊNCIAS	25

1 INTRODUÇÃO

A escolha do Parkour e Basquete para a análise comparativa de impulsão vertical entre ambas se deu pela proximidade nas duas áreas e por analisar que as duas são muito lembradas pelas alturas atingidas nos saltos, aonde o Parkour tem diversas ações motoras e uma das principais é o salto vertical, e o basquete também com as diversas ações motoras mas conta com muito saltos verticais durante as partidas, embora ambas se utilizem de equilíbrio e muita impulsão horizontal também, Segundo Newton (2004, p.145):

O equilíbrio é a habilidade de adquirir e controlar as posturas necessárias para alcançar um objetivo, isso significa manter o centro de gravidade sobre a base de apoio, esse sistema está em constante articulação com o ambiente sensorial presente.

Vemos que o equilíbrio ele pode ser estático ou dinâmico aonde no estático é a capacidade de assumir e de sustentar qualquer posição contra força da gravidade, é o dinâmico que ocorre com corpo em movimento aonde tem uma troca de sustentação do corpo ao fazer um deslocamento, ainda segundo Duarte e Freitas:

A cada nova postura adotada pelo ser humano, respostas neuromusculares são necessárias para manter o equilíbrio do corpo. A manutenção do equilíbrio do corpo é atribuída ao sistema de controle postural, um conceito utilizado para se referir às funções dos sistemas nervoso, sensorial e motor, que desempenham esse papel. O sistema sensorial fornece informações sobre a posição de segmentos corporais em relação a outros segmentos e ao ambiente. O sistema motor é responsável pela ativação correta e adequada de músculos para realização dos movimentos. O sistema nervoso central integra informações provenientes do sistema sensorial para, então, enviar impulsos nervosos aos músculos que geram respostas neuromusculares (Duarte e Freitas, 2010).

Como o Parkour e o Basquete são modalidades que envolve diversas ações motoras, sendo uma delas o objeto de pesquisa deste trabalho, se deu por analisar que ambas as modalidades se utilizam muito da impulsão vertical, assim usar um quadro comparativa para saber em qual nível de avaliação os praticantes se encontrariam, assim podendo ter uma ideia geral da aptidão citadas, mesmo sabendo da diferença entre as modalidades quando se refere a tempo de existência, e tipos de treinamento, o Baquete é mais sistematizado nos treinamentos e o Parkour mais empírico, com os dados da análise em mãos poderia beneficiar o Parkour e o Basquete a melhorar essa aptidão

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Parkour

O Parkour é uma atividade que surgiu na França, no final do século XX. Seu criador foi o francês David Belle, praticante de algumas modalidades de ginástica desde a infância (SERIKAWA, 2006). David se buscou inspiração em seu pai Raymond Belle, que atuava como oficial da elite de bombeiros, em Paris. Raymond Belle sempre executava as missões mais difíceis de salvamento, graças a sua grande aptidão física e seus treinamentos baseado no método de treinamento de George Hébert, conhecido como Método Natural.

Os estudos científicos e vários discursos sociais caracterizam a prática do Parkour de diversas formas: como arte, disciplina, esporte, prática corporal e cultura do movimento. Em conceitos diversos, trata-se de uma atividade física e emocional, que envolve apenas o uso do corpo para superar obstáculos (físicos e emocionais) dentro de uma rota (Angel, 2011).

Como influencia dessa adaptação, o ser torna-se apto a ajudar a si e ao próximo. Este aspecto enquadra de maneira imaginativa um conjunto de valores éticos e morais apropriados pelos praticantes. Estes, por sua vez são nomeados de traceur¹ (gênero masculino) e traceuse (gênero feminino), termo originado do latim “tractiare” que significa sem interrupção (Andrade e Cunha, 2009).

O Parkour é uma prática que não envolve competição entre seus adeptos, segundo Andrade e Cunha (2009), o Parkour, diferenciando-se de esportes hegemonicamente conhecidos, não se caracteriza por competições ou relações individualistas, mas pelos seus princípios de liberdade e criação, com a noção de utilidade ao próximo e a si mesmo, como revela um de seus lemas “ser forte para ser útil”. Portanto, se propõe a ser uma atividade cooperativa, integrativa, não competitiva e segregadora (Santos, 2010). Assim no Parkour tem o desejo de evolução pessoal e o que torna quase uma regra universal dentro da prática e o desejo único de superar cada obstáculo que o impeça de acessar algo (Parkour: the nature of challenge, 2009)

¹ Já segundo Lordéllo, 2011 p. 22 o significado referente aos praticantes de parkour, homens se chamam traceurs e mulheres traceuses. A tradução literal do Frances para o português da palavra traceur, significa traçador.

2.2 Basquete

O basquetebol foi criado em 1891 pelo professor de Educação Física canadense James Naismith, O esporte surgiu como uma alternativa ao inverno rigoroso da região, em detrimento dos outros praticados ao ar livre como o basebol e o futebol Além disso, a ideia original era criar um esporte menos violento que o futebol americano. Aliado a isso, o professor criador pretendia integrar os alunos nas aulas de educação física e estimular a coletividade dos grupos.

O Basquetebol está entre as modalidades mais populares no mundo. É uma modalidade de cooperação, que envolve diversas ações simultâneas entre ataque e defesa, é uma prática que envolve contato direto entre seus participantes (MORENO, 1998). É um jogo coletivo complexo com a combinação de movimentos estruturais cíclicos e acíclicos e seus movimentos ocorrem com e sem bola (ERCULJ e BRACIC, 2007).

Na parte física é uma modalidade que se caracteriza por possuir padrões de movimentos baseados em atividades curtas, intensas e repetitivas que requerem mudanças bruscas de direção (McINNES et al., 1995; ABDELKRIM et al., 2007).

No alto rendimento, a preparação da parte física tem enorme importância, aonde os melhores desempenhos normalmente são alcançados por treinamentos físicos atuais para a modalidade, aonde se alcança uma grande aptidão física para o mesmo. Conforme fala Cronin et al. (2005), a medida da performance no salto vertical é uma forma bastante comum para a avaliação da força e da potência.

2.3 Salto vertical

O salto vertical é uma das ações motoras mais importantes em diversas modalidades desportivas, assim como também no Basquete e Parkour, que envolve todo tempo saltos em pequenas e grandes escalas, seja de altura atingida, distancia, ou tempo de voo, o salto vertical envolve trabalho de força e explosão.

Para melhorá-lo com o treino da força, é importante ter em conta determinados aspectos relativos à biomecânica do salto é relativo aos mecanismos da força, nomeadamente, os fatores estruturais, nervosos e principalmente os fatores relacionados com a acumulação de energia elástica nos músculos agonistas que

permitem potenciar o salto com contra movimento a elasticidade e o mecanismo reflexo. (Gomes, 2012)

Com as análises do salto vertical nos praticantes de ambas as modalidades, deu para perceber melhor a realidade e em que nível de comparação de condicionamento os mesmos se encontram nessa ação motora.

2.3.1 Ciclo de alongamento-encurtamento (CAE)

O ciclo de alongamento-encurtamento é quando uma ação muscular concêntrica é seguida de uma ação excêntrica, nessas ações musculares há uma produção de trabalho negativo, ao qual durante a mesma tem parte de sua energia mecânica absorvida e armazenada em forma de energia potencial elástica nos elementos elásticos em série (FARLEY, 1997).

O alongamento prévio do músculo agonista potencializa a contração que se segue na fase principal do gesto (ENOKA, 1988; BOSCO, 1990; VERKHOSHANSKY & SIFF, 2000; CORREIA, 2003). Isso é explicado pela utilização da energia elástica acumulada devido à deformação de algumas estruturas (tendões e músculos) e à presença do reflexo miotático. A energia elástica é armazenada e utilizada na ação concêntrica subsequente, devido ao princípio da Conservação da Energia Mecânica (VERKHOSHANSKY & SIFF, 2000; CORREIA, 2003). Portanto, quanto menor o tempo de transição entre a fase excêntrica e concêntrica, maior será esse aproveitamento (Martins, 2009)

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Tipo de pesquisa

Essa pesquisa é do tipo bibliográfica, utilizando-se da abordagem documentação indireta, segundo Gil (2008) A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.

3.2 População e amostra

A população alvo foi os praticantes de Parkour e Basquete do gênero masculino, onde nos artigos selecionados coletados foram 25 participantes do Parkour e 11 do Basquete

3.3 Critérios de inclusão

Foi incluído o trabalho de conclusão de curso de Parkour o título “Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio: Nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos” que era o único trabalho desse tema relacionado ao Parkour, e nas buscas pelo Google Acadêmico e PubMed, utilizando as palavras chaves, Basquete e countermovement, foi selecionado o artigo “Desempenho de basquetebolistas no salto vertical: Comparação em diferentes momentos da partida” pela similaridade nos testes utilizados entre os dois trabalhos.

Foi incluso todos os praticantes de Parkour e Basquete do gênero masculino de cada trabalho escolhido, acima dos 18 anos para poder equiparar os testes de ambos os trabalhos.

3.4 Análise de dados

Todos os dados foram analisados no Excel 2019 para montar os devidos gráficos comparativos entre as modalidades com base nos gráficos de salto vertical

do TCC de Parkour “Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio: Nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos” e do artigo de Basquete “Desempenho de basquetebolistas no salto vertical: Comparação em diferentes momentos da partida”

3.5 Dados e instrumentos utilizados

Os dados de salto vertical dos praticantes do Parkour foram obtidos utilizando o método do livro *Avaliação e Prescrição de Atividade Física: Guia Prático*, de MARINS, GIANNICHI, já os dados dos praticantes de Basquete foram feitos utilizando o tapete de contato CEFISE® modelo Jump System Pro.

Nesse estudo os dados de ambas as modalidades foram mensurados, utilizando como base os valores retirados do site Topend Sports do autor Rob Wood que tem qualificação de doutorado em fisiologia do exercício, que o mesmo tem vários trabalhos publicados e que se baseia em diversos artigos inclusive um dos mais famosos como o Eurofit,

Para análise comparativa dos dados foi utilizado o software Excel 2019, no qual foi rodada as análises pertinentes em cima dos dados de cada trabalho usado nessa pesquisa.

Abaixo temos o quadro que foi usada como base de mensuração para avaliação do nível dos praticantes de Basquete e Parkour.

QUADRO 1 - Valores de salto vertical

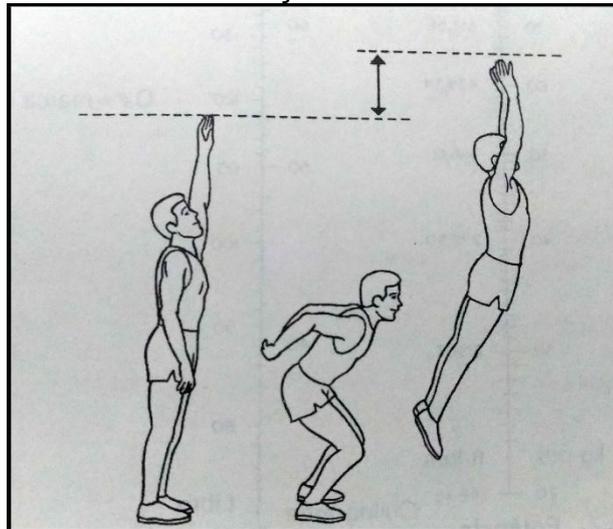
Avaliação	Centímetros
Excelente	> 70
Muito Bom	61-70
Acima da Média	51-60
Média	41-50
Abaixo da Média	31-40
Fraco	21-30
Muito Fraco	< 21

Fonte: Adaptado de Topend Sports (2012)

3.5.1 Salto vertical Parkour

Para se obter uma medição prática é rápida foi utilizado o método onde o praticante ficou lateralmente a parede, em pé e com o braço estendido acima da cabeça, o mais alto possível, é com a planta do pé totalmente em contato com o solo, sendo em seguida medido em centímetros a marca mais alta que for possível medir da ponta dos seus dedos paralelamente a parede, em seguida o praticante salta o mais alto possível, com a flexão das pernas e com o auxílio do balanço dos braços, e tenta tocar na parede o mais alto que conseguir com a ponta dos seus dedos que estão previamente com tinta guache, o resultado é dado entre a diferença do ponto onde atingiu mais alto após o salto e a primeira medida com o braço estendido, o praticante tem 3 tentativas, sendo computado o melhor resultado dos 3.

FIGURA 1 - Ilustração salto vertical Parkour

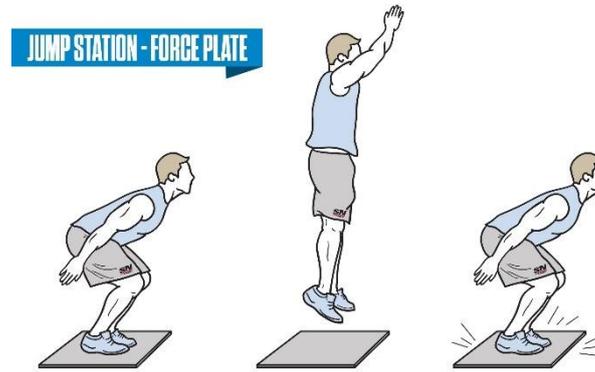


Fonte: MARINS, GIANNICHI, 1998, p. 87.

3.5.2 Salto vertical Basquete

Foi utilizado o tapete de contato CEFISE® modelo Jump System Pro, aonde fizeram 3 saltos antes da partida e depois ao final de cada período faziam outro salto (jogos tem basquete tem 4 períodos), ou se fossem substituídos ou saíssem a qualquer momento dentro daquele período, esse teste foi feito em 2 partidas diferentes, sendo levado em consideração nesse estudo comparativo apenas o melhor resultado obtido do salto de cada um, independente do momento.

Figura 2 - Ilustração salto vertical Basquete no tapete de contato



Disponível em: <<https://www.sportsnet.ca/hockey/nhl/2019-nhl-combine-results-top-10-drill/>>. Acesso em 02 mai. 2021

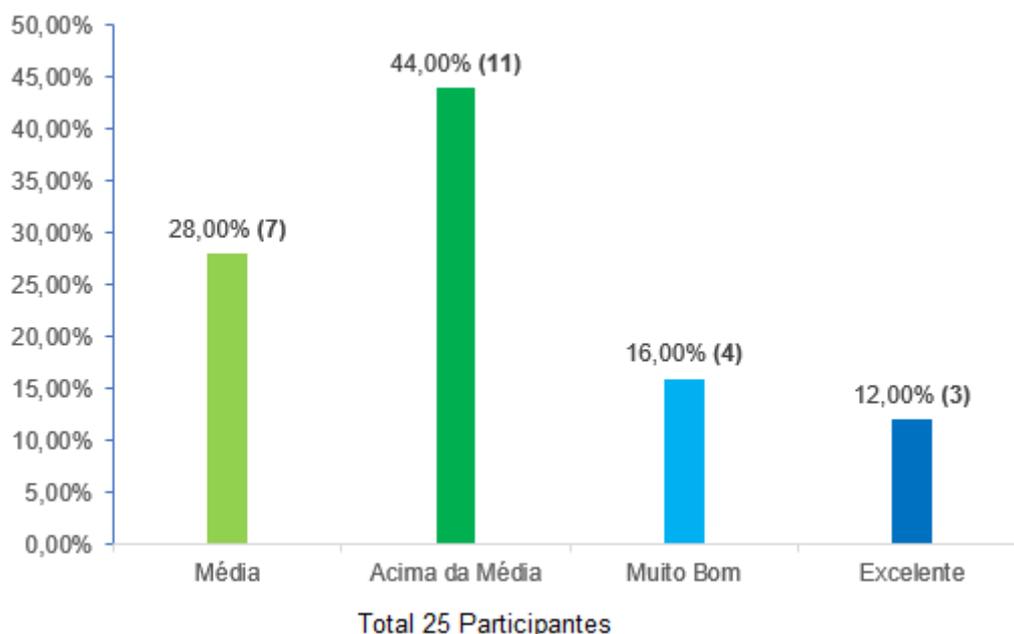
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Resultado dos saltos Verticais

4.1.1 Resultados e análises do salto vertical Parkour

Partido dos valores usados como base do site Topend Sports e com os dados coletados dos praticantes de Parkour obtivemos os seguintes dados abaixo.

Gráfico 1 - Resultados salto vertical Parkour

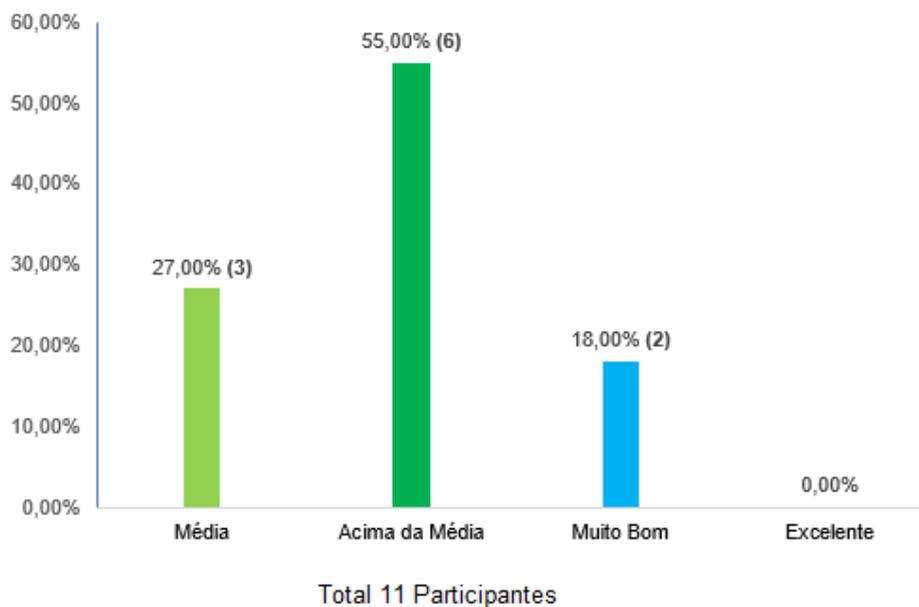


Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

Podemos observar que 72% dos praticantes de Parkour testados obtiveram avaliação “acima da média” ou maior, sendo um resultado mais interessante ainda por não haver nenhum com avaliação “abaixo da média” ou menor, com destaque para 3 praticantes que obtiveram avaliação “excelente”, o que acabou sendo uma surpresa, o que pode ser considerado um ponto fora da curva, nenhum dos praticantes testado obtiveram os 3 níveis mais fracos de avaliação, assim dando para ter uma análise geral da aptidão que os praticantes possuem no salto vertical são muito boas.

4.1.2 Resultados e análises do salto vertical Basquete

Gráfico 2 - Resultados salto vertical Basquete



Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

Já no basquete podemos observar que 73% ficaram na avaliação acima da média ou melhor embora nesse artigo específico ao qual foi levantado os dados nenhum deles alcançou o nível excelente, porém ficando bem próximo disso.

Quadro 2 - Valores do salto inicial e em diferentes momentos da partida segundo atleta, posição e tempo de jogo

ATLETA	POSIÇÃO	QUARTOS DE JOGO										TEMPO DE JOGO (MIN)	
		DESEMPENHO INICIAL (CM)		1º		2º		3º		4º		1	2
		1*	2**	1	2	1	2	1	2	1	2		
A	ARM	47.9	50.7	47.9	50.7	47.9	56.4	50.4	56.4	55.4	53.1	25	14
B	ARM	45.5	50.7	45.5	56.2	60.6	57.5	47.9	53.2	45.5	55.4	31	34
C	LAT	50.2	47.1	52.9	50.8	55.4	45.2	58.0	53.2	57.9	50.1	28	28
D	LAT	43.1	44.0	43.1	44.0	38.7	44.0	41.0	44.0	45.6	44.0	21	3
E	LAT	58.0	62.0	63.4	57.9	57.9	45.5	58.0	45.5	60.6	45.5	38	40
F	LAT	52.8	50.5	52.8	50.5	50.4	51.0	50.4	51.0	52.8	51.0	30	7
G	LAT	69.0	63.7	69.0	63.7	63.4	63.7	63.4	63.7	66.2	63.7	24	0
H	PIV	52.8	50.2	52.8	55.5	55.2	55.5	55.4	52.8	45.6	55.2	21	21
I	PIV	45.5	50.4	50.2	50.4	43.3	51.0	47.9	51.0	47.9	55.9	28	14
J	PIV	47.9	45.5	45.6	45.2	43.3	45.2	43.1	42.4	45.5	42.4	35	20
K	PIV	43.1	41.5	43.1	41.5	41.0	39.1	38.7	39.1	41.0	39.1	22	5
MÉDIA		50,35	50,57	51,48	51,49	50,65	50,37	50,38	50,21	51,27	50,49	27,55	16,91
DP ±		7,72	6,83	8,24	6,54	8,42	7,33	7,75	7,01	7,88	7,21	5,65	13,08

1* = Primeira partida.

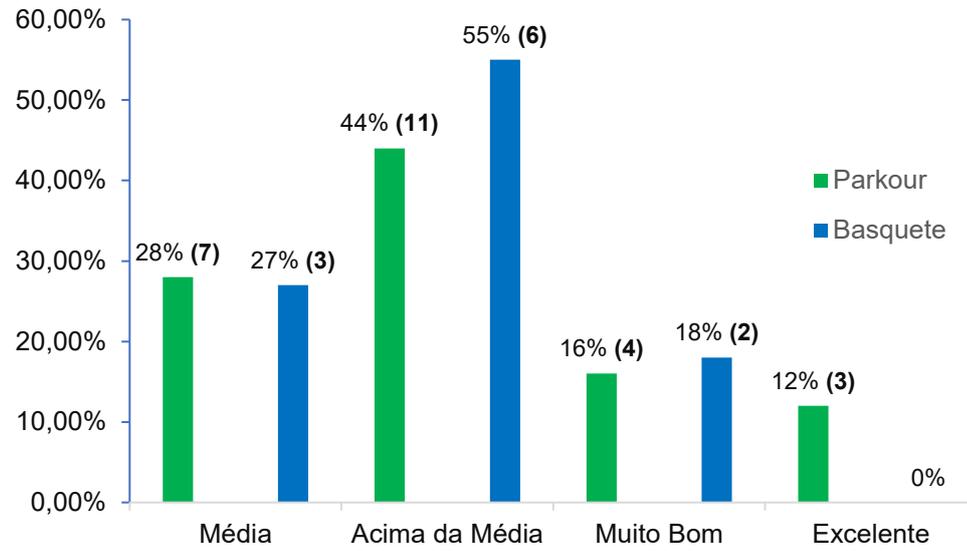
2** = Segunda partida.

Fonte: BORIN, João Paulo et al. Desempenho de basquetebolistas no salto vertical: comparação em diferentes momentos da partida. *Salusvita*, Bauru, v. 31, n. 2, p. 77-88, 2011.

4.1.3 Comparativo direto entre Basquete e Parkour

Comparando os dados direto entre as duas modalidades, usando o quadro de mensuração de valores da Topend Sports, não vemos uma diferença grande na porcentagem entre as duas modalidades, com o Basquete saindo na frente nos resultados “média, acima da média e muito bom” e o Parkour com alguns no nível excelente, por se tratar de uma modalidade que se utiliza desse salto vertical em diferentes situações e níveis de dificuldades mais constantemente o que faz alguns praticantes saírem dessa linha da curva, mas é sabido que o Basquete tem atletas de vários níveis que saltam alturas em níveis excelente com folga também.

Gráfico 3 - Comparativo dos resultados do salto vertical Basquete e Parkour



Fonte: Elaborada pelo autor, 2021

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A curiosidade de nascer esse comparativo entre as duas modalidades se deu após o fim do primeiro trabalho de Parkour, que ainda sendo uma modalidade muito recente não tem muitos estudos em cima, e assim fazendo uma expansão e fazendo um comparativo com o Basquete que embora muito diferente, um é um esporte coletivo com bola e o outro mais individual e usasse do próprio corpo e o ambiente ao redor, ambos carrega consigo semelhanças, a movimentação constante e as ações rápidas dentro da quadra, principalmente na hora de realizar os saltos verticais, o Parkour segue ainda sendo uma modalidade não sistematizada, diferente do basquete que já existe há tempos e já evoluiu e vem evoluindo no que se refere aos treinos físicos e sobre trabalhos publicados

Mesmo sabendo que a impulsão vertical é muito utilizada no Parkour até com mais intensidade e variedade que no basquete, pela própria natureza de pratica do esporte que tende a desafiar os praticantes com diferentes níveis, de acordo com que o ambiente oferece, ainda assim não se tem trabalhos focados nisso.

No geral os resultados foram muito parecidos, o que era meio que esperado, mesmo se utilizando de meios diferentes para a testagem dos saltos verticais de cada um, o que leva a um meio que o Parkour pode evoluir muito mais se tiver um trabalho específico e sistematizado, aprendendo com esses esportes que usam de aptidões parecidas, para gerar resultados para os novos atletas do Parkour que estão surgindo

Com os dados retornados desse trabalho e sabendo do nível de salto dos praticantes de Parkour, através de mais de uma década de vivencia na pratica, e do resultado obtido com o estudo, o mesmo pode ser usar mais do trabalho sistematizado do Basquete, ambas a praticas podem se beneficiar e evoluir aprendendo uma com a outra, mais ainda o Parkour por ser tão recente nesse cenário, até adquirir uma identidade de treinamento mais desenvolvida e especifica para a sua modalidade.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. I.; CUNHA, F. P. **Esportes Urbanos em João Pessoa**. Relatório final de Projeto de extensão. Universidade Federal Da Paraíba. João Pessoa/PB: 2009.

ANGEL, J. M. **Cine Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour** - Screen Media Research Centre, Brunel University, França: Brighton, 2011.

ARMBRUST, I; SILVA, S. **Esportes Radicais como conteúdo da Educação Física Escolar**. In: Simpósio Multidisciplinar: Universidade e responsabilidade social, 2010, São Paulo. XVI Simpósio Multidisciplinar da USJT: Universidade e responsabilidade social. São Paulo: USJT, 2010.v.16.

BORIN, João Paulo et al. **Desempenho de basquetebolistas no salto vertical: comparação em diferentes momentos da partida**. Salusvita, Bauru, v. 31, n. 2, p. 77-88, 2011.

CRONIN E CRONIN J. B.; HANSEN K.T. **Strength and power predictors of sports speed**. Journal of Strength and Conditioning Research, 2005.

DUARTE. M; FREITAS M. S. F. **Revisão sobre posturografia baseada em plataforma de força para avaliação do equilíbrio**, Revista Brasileira Fisioterapia, v. 14, n. 3, São Carlos, 2010.

ERCULJ, F. e BRACIC, M. **Differences in the level of development of basic motor abilities between young foreign and Slovenian female basketball players**. kalokagathia, vol. 47, p. 77-89, 2007.

FARLEY, C.T. **Role of the stretch-shortening in jumping**. Journal of Applied Biomechanics, v.3, n.4, p.436-9, 1997

FEITOSA, E. S. **Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio: Nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos**. 2018. 40f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2018.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, F. V. **A influência do treinamento de força nos níveis de impulsão horizontal e vertical em goleiros de futebol de campo na fase da adolescência**. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 3, n. 7, 2012.

LORDÊLLO, A.F. **Abordagem histórico-crítica do Parkour, seu processo de expansão e realidade na cidade de Salvador/BA**. Disponível em:

<<http://pulodogato.parkour.com.br/wp-content/uploads/2011/07/ABORDAGEM-HISTORICO-CRITICA-DO-PARKOUR-SEU-PROCESSO-DE-EXPANSAO-E-REALIDADE-NA-CIDADE-DE-SALVADOR-BA.pdf>> Acesso em: 07 de Abril de 2018.

MARINS, J. C. B. ; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e Prescrição de Atividade Física: Guia Prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

MARTINS, R. C. **Análise das variáveis dinâmicas dos saltos verticais**. 2009. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Minas Gerais, 2009

MORENO, H. J. **Análisis de las estructuras del juego deportivo**. Barcelona: INDE, 1998

NEWTON, R. A. **Questões e teorias atuais sobre controle motor: avaliação de movimento e postura**. In: UMPRED, D. A. Reabilitação Neurológica. 4 ed. Barueri: Manole; 2004.

PARKOUR: **the nature of challenge**. Direção: Dave Sedgley. Produção: Paul Maunder, 2009. Documentário 37'68". Acesso em Janeiro 13 de 2014.

ROB, Wood. **Vertical Jump Height Norms**. Disponível em: <<https://www.topendsports.com/testing/norms/vertical-jump.htm>> Acesso em: 01 de Abril de 2018

ROB, Wood. **Standing Long Jump Test (Broad Jump)**. Disponível em: <<https://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm>> Acesso em: 01 de Abril de 2018.

ROB, Wood. **Flamingo Balance Test**. Disponível em: <<https://www.topendsports.com/testing/tests/balance-flamingo.htm>> Acesso em: 01 de Abril de 2018.

SANTOS, E. L. **Parkour: o corpo vivendo a urbanidade através da arte do deslocamento**. Web Artigos, 2010. Disponível em: <<http://www.webartigos.com/artigos/parkour-o-corpo-vivendo-a-urbanidade-atraves-da-arte-do-deslocamento/54973/#ixzz2it6G994N>>. Acesso em 10 de Novembro de 2017.

SERIKAWA, C. **A força de membros inferiores em estudantes do ensino médio praticantes de Le Parkour**. FEFISA. Santo André: Trabalho de conclusão de curso, 2006.

WEINECK, J. **Treinamento Total**. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.