



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

ELTIENE SOARES FEITOSA

**EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO: NÍVEL DE
APTIDÃO DOS TRACEURS E TRACEUSES VETERANOS**

**CAMPINA GRANDE – PB
2018**

ELTIENE SOARES FEITOSA

**EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO: NÍVEL DE
APTIDÃO DOS TRACEURS E TRACEUSES VETERANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Exercício Físico e Desempenho no Esporte

Orientador: Dr^o Andrei Guilherme Lopes

**CAMPINA GRANDE - PB
2018**

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.

F311e Feitosa, Eliene Soares.

Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio [manuscrito] : nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos / Eliene Soares Feitosa. - 2018.

40 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Prof. Dr. Andrei Guilherme Lopes, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Parkour. 2. Impulsão. 3. Equilíbrio.

21. ed. CDD 613.71

ELTIENE SOARES FEITOSA

**EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO: NÍVEL DE
APTIDÃO DOS TRACEURS E TRACEUSES VETERANOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para a obtenção do grau de licenciado em Educação Física.

Área de concentração: Exercício Físico e Desempenho no Esporte

Aprovada em: 29/05/2018.

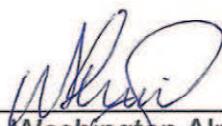
BANCA EXAMINADORA



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



Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Washington Almeida Reis (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Dedico este trabalho a todos que contribuíram de forma direta ou indireta para a realização do mesmo, em especial Odair Santos o meu mentor no Parkour, aos meus Pais Ilza e Elpidio por sempre estarem ao meu lado.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Ilza e Elpidio, porque sem eles nada disso seria possível.

Ao meu orientador e amigo Dr ° Andrei Guilherme Lopes, por todos ensinamentos e troca de experiência que me proporcionou em diversas áreas de conhecimentos.

Ao meu grande amigo, mentor e instrutor no Parkour, Odair Santos que me proporcionou diversas superações físicas e mentais na minha vida, assim como ter forjado e fortalecido meu caráter por um caminho ao qual me orgulho.

Ao Professor Pereira, por toda disponibilidade para participar da banca avaliadora, e pelos ensinamentos na vida acadêmica.

Ao Professor Washington por oferecer seu tempo e prestação para participar da banca de avaliação.

A minha irmã de consideração Alessandra Vieira Fernandes, por ter me proporcionado grandes trocas de experiência tanto no Parkour como na vida, e por toda a amizade.

Aos meus amigos do Parkour que me fazem acreditar no caminho que estou seguindo.

A todos meus professores da universidade que contribuíram enormemente para minha formação

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 da avaliação dos testes físicos aplicado nos *traceurs* e *traceuses* (respectivamente os praticantes do gênero masculino e feminino de Parkour) nos saltos de impulsão horizontal, vertical e equilíbrio do flamingo, sendo os dois primeiros divididos pelo gênero nas análises, e o de equilíbrio do flamingo para ambos. Os testados tiveram 3 tentativas para cada tipo de impulsão, sendo computado a melhor marca atingida, e 5 tentativas para conseguir a permanência de 60 segundos no equilíbrio do flamingo, encerrando assim que conseguir. Foram convidados praticantes de Parkour das regiões Centro-Oeste, Norte, Nordeste e Sudeste do Brasil, todos acima de 18 anos e com no mínimo 1 ano de experiência no Parkour, onde foi um estudo transversal descritivo, se utilizando de todas as ferramentas necessárias para fazer todas medições e devidas cronometragem, e depois todos analisados usando o Excel 2016 para montar os devidos gráficos, onde a maior porcentagem foi acima da média no salto horizontal e vertical, com ressalva para o teste de equilíbrio do flamingo onde os praticantes não estão acostumado com este tipo de equilíbrio, assim mais da metade não conseguiu concluir o teste, por fim foi concluído que através dos dados obtidos o estudo pode e vai beneficiar futuramente diversos praticantes de Parkour, escolhendo métodos de treinamento para se aplicar e explorar todas as aptidões individuais e específicas que a prática do Parkour oferece aos seus adeptos.

Palavras-Chave: Parkour. Impulsão. Equilíbrio.

ABSTRACT

This study presents an analysis of the evaluation of physical tests applied in traceurs and traceuses (respectively the practitioners of gender masculine and feminine of Parkour) in the jumps of thrust horizontal, vertical and flamingo balance, being the first two divided by gender in analyzes, and the flamingo balance for both, the same had 3 attempts for each type of thrust, being computed the best brand reached, and 5 attempts trying stay 60 seconds on the flamingo balance, ending when get, were invited practitioners of Parkour from Midwest, North, Northeast and Southeast regions of Brazil, all above 18 years and with at least 1 year of experience in Parkour, where he was a cross-sectional study descriptive, using all the tools necessary to make all measurements necessary of time, and all analyzed using Excel 2016 to assemble the appropriate graphics, where the highest percentage was above average in the horizontal and vertical leap, with exception for the flamingo balance test where they are not familiar with this type of balance, where more than half failed to complete the same, finally concluded that through the data obtained the same can and will benefit future various practitioners of Parkour, training procedures to apply and exploit all the individual and specific skills that Parkour offers its adepts.

Keywords: Parkour. Thrust. Balance.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Valores de Impulsão vertical masculino	19
QUADRO 2 - Valores de Impulsão vertical feminino.....	19
QUADRO 3 - Valores de Impulsão horizontal masculino	20
QUADRO 4 - Valores de Impulsão horizontal feminino.....	20

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Ilustração salto vertical	21
FIGURA 2 - Ilustração salto horizontal	22
FIGURA 3 - Ilustração equilíbrio do flamingo	23

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 - Resultados salto vertical masculino	24
GRÁFICO 2 - Resultados salto vertical femenino	25
GRÁFICO 3 - Resultados salto horizontal masculino.....	26
GRÁFICO 4 - Resultados salto horizontal femenino	27
GRÁFICO 5 - Resultados equilibrio do flamingo.....	28

SUMÁRIO

	DEDICATÓRIA	3
	AGRADECIMENTOS	4
	EPÍGRAFE	5
	RESUMO	6
	ABSTRACT	7
	LISTA DE QUADROS	8
	LISTA DE FIGURAS	9
	LISTA DE GRÁFICOS	10
1	INTRODUÇÃO	13
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	15
2.1	Parkour origens e características	15
2.2	Impulsão vertical	16
2.3	Impulsão horizontal	16
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	17
3.1	Tipo de pesquisa	17
3.2	Local da pesquisa	17
3.3	População e amostra	17
3.4	Critérios de inclusão	17
3.5	Instrumentos de coleta de dados	17
3.6	Procedimentos da coleta de dados	18
3.6.1	Dados e métodos utilizados	18
3.6.2	Salto vertical	20
3.6.3	Salto horizontal	21
3.6.4	Equilíbrio do flamingo	22
3.7	Processamentos de análise de dados	23
3.8	Aspectos éticos	23
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
4.1	Análise dos questionários e testes	24
4.2	Resultados salto vertical	24
4.2.1	Resultados e análises do salto vertical masculino	24
4.2.2	Resultados e análises do salto vertical feminino	25
4.3	Resultados salto horizontal	26
4.3.1	Resultados e análises do salto horizontal masculino	26

4.3.2	Resultados e análises do salto horizontal feminino.....	26
4.4	Resultados e análises equilíbrio do flamingo.....	27
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
	REFERÊNCIAS.....	30
	APÊNDICES	33
	APÊNDICE A – FICHA DOS PARTICIPANTES	33
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO	34
	APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO	36
	APÊNDICE D – DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA	37
	APÊNDICE E – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL.....	38

1 INTRODUÇÃO

A escolha do Parkour a ser tratada nas ações motoras de salto de impulsão vertical e horizontal e equilíbrio, se deu pela experiência de mais de 10 anos na prática do Parkour, O Parkour é uma modalidade que exige bastante equilíbrio de seus praticantes, pois sempre estão em constante movimentação por diversos obstáculos o que é necessário estar mantendo sempre uma sustentação do corpo e equilíbrio nos variados obstáculos que venha a desafiar, e também nos saltos de precisão onde um praticante pula de um ponto a outro e crava em uma posição estática do outro lado. 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.

O equilíbrio ele pode ser basicamente 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 é uma prática que envolve diversas ações motoras, algumas delas sendo a escolha do objeto de pesquisa, se deu por analisar que os praticantes se utilizam muito do seu equilíbrio e dos dois tipos de impulsão citada, surgindo a ideia de usar protocolos de testes nessas ações motoras, para saber em qual nível de avaliação os praticantes se encontrariam, assim podendo ter uma ideia geral das aptidões citadas, mesmo sabendo que a escolha do protocolo de equilíbrio do flamingo não favorece os praticantes do Parkour, porque é um tipo de equilíbrio

que os mesmos não estão acostumados, assim podendo saber como se adaptariam ao mesmo na hora do teste, podendo futuramente utilizar esses dados para poder desenvolver treinos específicos para os mesmos, partindo disso a escolha foi para selecionar praticantes a partir de 1 ano de treino e acima de 18 anos de idade, aonde os mesmo já possuem uma maturidade na prática e de desenvolvimento físico e motor.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Parkour origens e características

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 Lordêllo, 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 Impulsão vertical

Impulsão vertical é uma das ações motoras mais importantes em diversas modalidades desportivas, assim como também no Parkour, que envolve todo tempo saltos em pequenas e grandes escalas, 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 e relativos 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 e teste de impulsão vertical nos praticantes de Parkour, deu para perceber melhor a realidade e em que nível de condicionamento os mesmos se encontram nessa ação motora.

2.3 Impulsão horizontal

O salto horizontal é um dos tipos de força explosiva que é um tipo de força que pode por si se explicada em exercer o máximo de energia possível num ato explosivo, O salto horizontal é uma boa forma de fazer sua análise e a distância saltada, já que o mesmo não requer muita coordenação motora e sim mais da força (Weineck, 1999).

O salto horizontal deve ser trabalhado separadamente do vertical porque tem suas especificidades em diferentes grupos musculares (Weineck, 1999)

O mesmo do salto vertical aqui também se aplica ao Parkour, porque o mesmo exige saltos contínuos não apenas verticais, mas também de distância aonde o praticante está em constante movimentação e em constantes saltos para transpassar obstáculos.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Tipo de pesquisa

Essa pesquisa é do tipo descritiva, utilizando da abordagem quantitativa, segundo Gil (2008) a pesquisa descritiva procura descrever as características do fenômeno pesquisado ou de determinada população pesquisada. Estabelece dessa forma, relações entre variáveis. São utilizados instrumentos para a pesquisa que podem ser: inventários, questionários entre outros. Para Fonseca (2002) a abordagem quantitativa se centra na objetividade, aonde a realidade só pode ser compreendida na base de análise de dados brutos, aonde pode contar com o auxílio de instrumentos padronizados, aonde recorrer a uma linguagem mais matemática para descrever um fenômeno ou variáveis entre outros.

3.2 Local da pesquisa

A presente pesquisa foi realizada em Recife - PE no Ginásio de Esportes Geraldo Magalhães.

3.3 População e amostra

A população alvo foi os praticantes de Parkour do Brasil de ambos os gêneros com idade igual ou superior a 18 anos, onde teve uma amostra de 30 praticantes escolhidos aleatoriamente.

3.4 Critérios de inclusão

Foi incluso todos os praticantes de Parkour que possuam idade igual ou superior a 18 anos, e no mínimo 1 ano de prática no Parkour, sendo avaliado ambos os gêneros, excluindo os que não se enquadrem dentro desses critérios.

3.5 Instrumentos de coleta de dados

1. Fita métrica (utilizado nos testes de impulsão vertical e horizontal para medição das marcas obtidas)
2. Tinta guache (Utilizado na ponta do dedo do participante no teste de Impulsão vertical para demarcar a altura alcançada)
3. Fita adesiva, folhas de ofício (Utilizados no teste de impulsão vertical aonde a folha ficara presa na parede para evitar de manchar a mesma ao usar a tinta guache para marcar a altura alcançada)
4. Cronômetro (Utilizado no teste de equilíbrio aonde o participante deve alcançar um minuto no equilíbrio do flamingo)
5. Trave de equilíbrio do flamingo (trave de madeira para o referido teste de equilíbrio)

3.6 Procedimentos da coleta de dados

Inicialmente os participantes preencheram o termo de consentimento livre e esclarecido - TCLE e uma ficha contendo todas as informações necessárias para o estudo, após isso foi explicado ao participante os três testes aplicados, ao qual foram na seguinte ordem, salto vertical, salto horizontal e equilíbrio do flamingo.

3.6.1 Dados e métodos utilizados

Os dados obtidos foram separados em cinco tabelas, onde dois foram de impulsão horizontal e vertical para o gênero masculino e dois para o gênero feminino, e uma tabela de equilíbrio do flamingo para ambo os gêneros, a mensuração dos valores foram 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, os praticantes de ambos os gêneros tiveram 3 tentativas para cada tipo de impulsão sendo computado somente a melhor marca, e no teste de equilíbrio do flamingo os testados tinham que ficar 60 segundos na posição do equilíbrio requerido, fazendo tentativas até conseguir, mas devido ao tempo curto foi determinado 5 tentativas máximas para atingir o tempo de equilíbrio proposto.

Abaixo temos as tabelas que foram usadas como base de mensuração para avaliação do nível dos praticantes de Parkour nos testes de saltos, onde primeiramente temos os valores da impulsão vertical de ambos os gêneros.

QUADRO 1 - Valores de Impulsão vertical masculino

<i>Avaliação</i>	<i>Centímetros</i>
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)

QUADRO 2 - Valores de impulsão vertical feminino

<i>Avaliação</i>	<i>Centímetros</i>
Excelente	> 60
Muito Bom	51-60
Acima da Média	41-50
Média	31-40
Abaixo da Média	21-30
Fraco	11-20
Muito Fraco	< 11

Fonte: Adaptado de Topend Sports (2012)

Logo em seguida temos duas tabelas que mensuram os saltos de impulsão horizontal de ambos os gêneros, que foram usados como base no trabalho para mensurar a avaliação dos praticantes de Parkour.

QUADRO 3 - Valores de impulsão horizontal masculino

<i>Avaliação</i>	<i>Centímetros</i>
Excelente	> 250
Muito Bom	241-250
Acima da Média	231-240
Média	221-230
Abaixo da Média	211-220
Fraco	191-210
Muito Fraco	< 191

Fonte: Adaptado de Topend Sports (2006)

QUADRO 4 - Valores de impulsão horizontal feminino

<i>Avaliação</i>	<i>Centímetros</i>
Excelente	> 200
Muito Bom	191-200
Acima da Média	181-190
Média	171-180
Abaixo da Média	161-170
Fraco	141-160
Muito Fraco	< 141

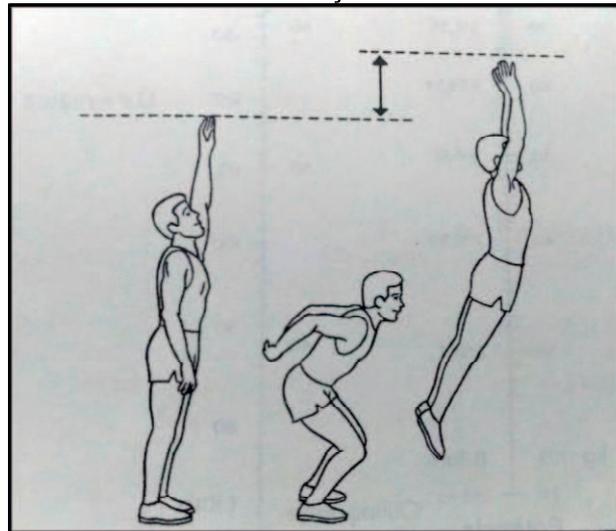
Fonte: Adaptado de Topend Sports (2006)

3.6.2 Salto vertical

Para se obter uma medicação 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 o flexionamento das pernas, e tenta tocar na parede o mais alto que conseguir com a ponta dos seus dedos que estão previamente sujos de 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



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

3.6.3 Salto horizontal

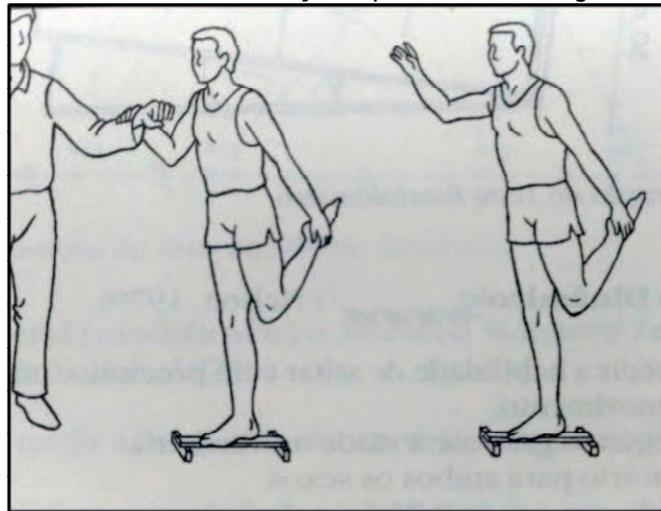
E marcado com uma fita adesiva o ponto de partida para o salto, o praticante parte da posição em pé com os pés paralelos com um pequeno afastamento lateral, atrás da linha de partida o praticante deve se lançar o mais longe possível, se utilizando da flexão das pernas e balanço dos braços, a fita métrica fica esticada no solo entre as pernas do praticante, o resultado é dado da distância entre a linha de partida até o calcanhar que tenha aterrissado mais próximo dessa linha, o resultado é computado em centímetros, e os testados tem 3 tentativas para alcançar o melhor resultado que conseguir.

FIGURA 2 - Ilustração salto horizontal

Fonte: MARINS, GIANNICHI, 1998, p. 91.

3.6.4 Equilíbrio do flamingo

Se utilizando de uma trave de madeira com as seguintes medidas: 50 centímetros de comprimento, 3 centímetros de largura e 4 centímetros de altura, o praticante deve ficar na posição de equilíbrio como na imagem ilustrada abaixo, e o testado tem o apoio inicial do testador para ficar como na posição ilustrado na figura abaixo, o tempo começa a contar a partir do momento que o mesmo se desapoia do braço do testador, o praticante deve tentar permanecer na posição de equilíbrio por 60 segundos, onde o avaliado teria 5 tentativas para alcançar a marca, o resultado é dado em números de tentativas que o mesmo precisou para ficar o tempo estabelecido, sendo que se o praticante avaliado após as 5 tentativas não conseguiu o tempo estabelecido é dado como o praticante foi incapaz de realizar o teste.

FIGURA 3 - Ilustração equilíbrio do flamingo

Fonte: MARINS, GIANNICHI, 1998, p. 101

3.7 Processamentos de análise de dados

Para análise dos dados foi utilizado o software Excel 2016, no qual foi rodada as análises necessárias e pertinentes aos dados coletados.

3.8 Aspectos éticos

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. De acordo com tal resolução, foi feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido assinado pelos participantes, que assegurará o anonimato durante a divulgação dos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Análise dos questionários e testes

O questionário foi aplicado a 30 praticantes de Parkour sendo 25 homens e 5 mulheres aonde todos aceitaram prontamente fazer todo preenchimento dos dados perguntados, ao qual foram pertinentes para o teste do estudo e até para futuros estudos, realizaram os 3 testes físicos, que ocorreram de forma satisfatória, e sem nenhuma interrupção, onde na mesma ficha individual de cada um teve todos seus dados anotados para comparativos pertinentes.

4.2 Resultados salto vertical

4.2.1 Resultados e análises do salto vertical masculino

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

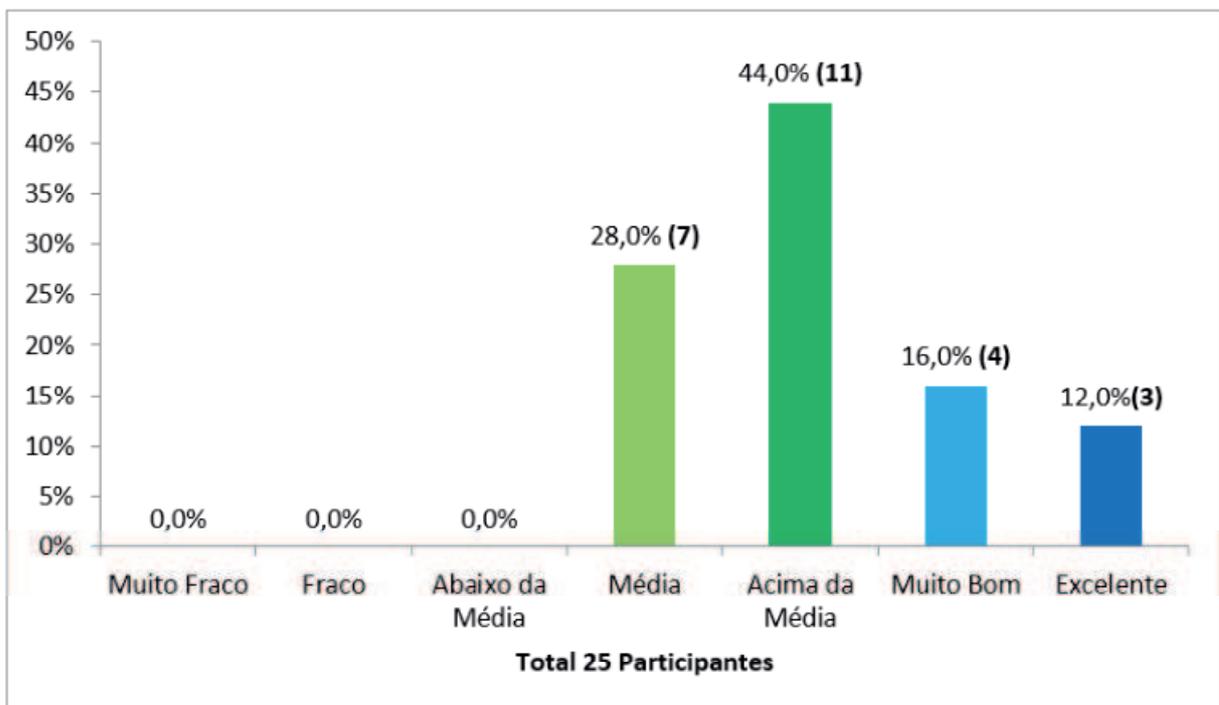


GRÁFICO 1 - Resultados salto vertical masculino

Podemos observar que mais de 70% dos praticantes de Parkour testados do gênero masculino 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, 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 de impulsão vertical são muito boas.

4.2.2 Resultados e análises do salto vertical feminino

Abaixo temos os resultados obtidos das praticantes de Parkour, ao qual se utilizamos como base assim como no masculino avaliações do site Topend Sports.

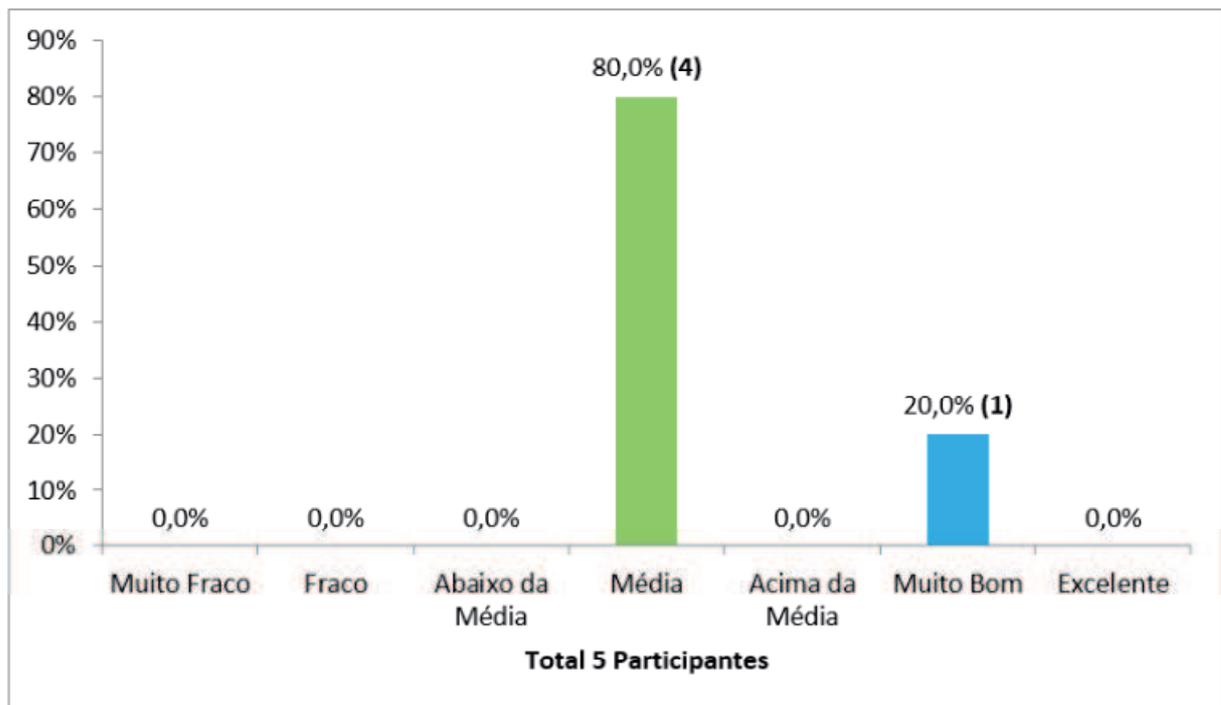


GRÁFICO 2 - Resultados salto vertical feminino

Com apenas 5 representantes mulheres ainda assim obtivemos resultados aonde 4 obtiveram avaliação “média” e 1 “muito bom”, assim podendo analisar o potencial das mulheres praticantes, e que tipo de treino possivelmente pode auxiliar as mesmas, que já se encontram em resultados satisfatórios.

4.3 Resultados salto horizontal

4.3.1 Resultados e análises do salto horizontal masculino

O salto horizontal é um dos saltos bem requerido para os praticantes de Parkour que se encontram em constante movimento e aonde com os testes aplicados foi obtido os seguintes dados,

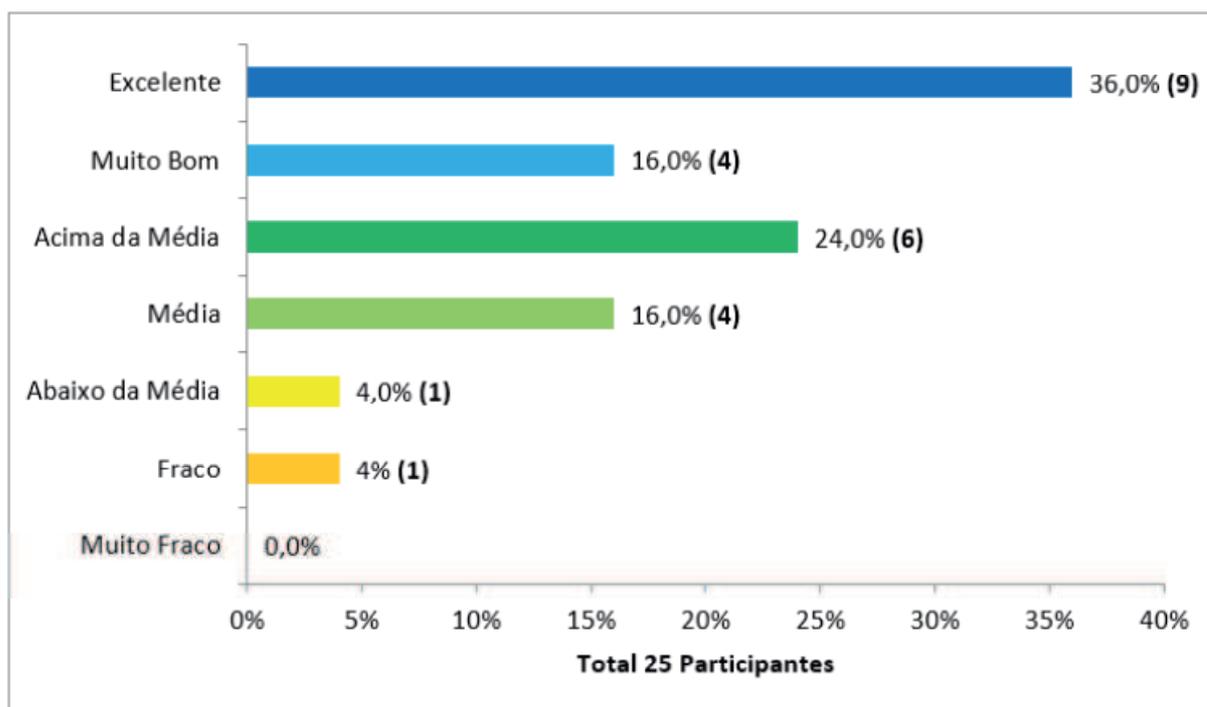


GRÁFICO 3 - Resultados salto horizontal masculino

Em comparação com o salto vertical nos homens, aqui no salto horizontal tivemos um maior índice de avaliação excelente que foram 36% dos testados, e novamente tivemos um índice de mais de 70% obtido da avaliação “acima da média” ou maior, foi obtido ainda um pequeno índice 8% de avaliação “abaixo da média” ou menor, mas sendo notória ainda o grande número que se saiu bem no teste, dando para ver que a impulsão horizontal também tem um nível alto nos praticantes de Parkour do gênero masculino.

4.3.2 Resultados e análises do salto horizontal feminino

Embora o número de participantes femininas seja baixo, apenas 5, foi obtido um índice alto de 60% de avaliação “muito bom” ou maior, com destaque em 40% que foi obtido da melhor avaliação “excelente” mostrando que as mulheres possuem também um alto nível nessa aptidão física,

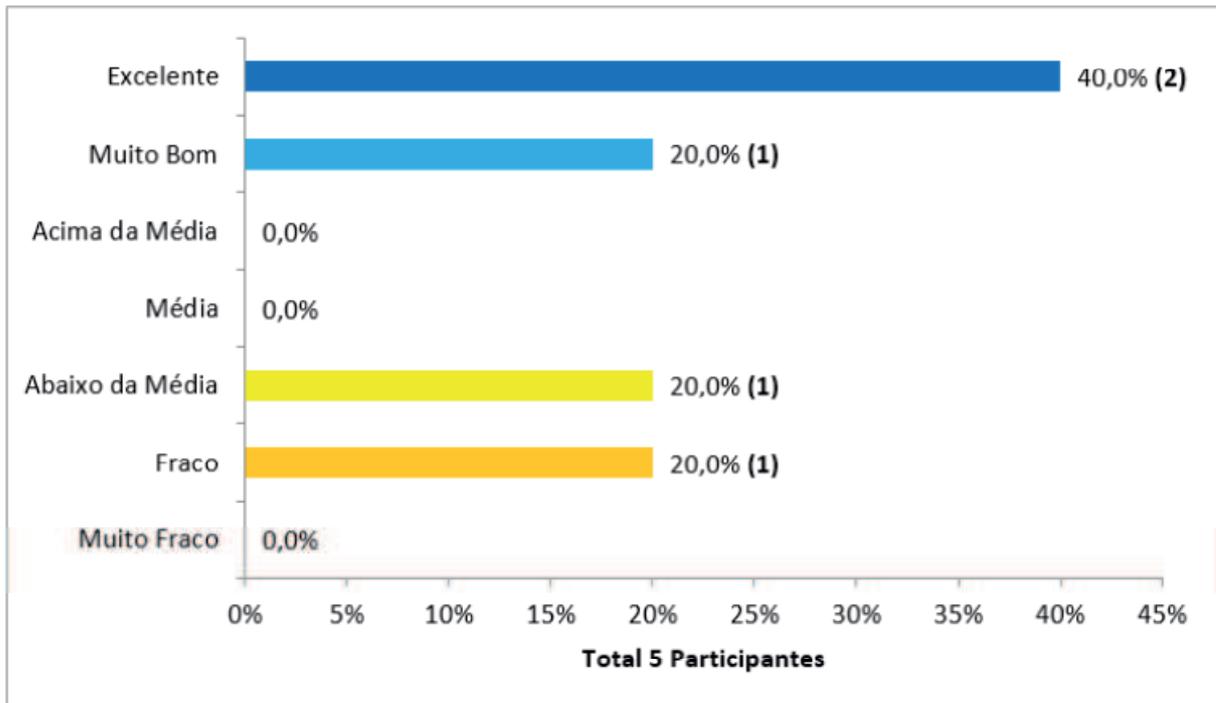


GRÁFICO 4 - Resultados salto horizontal feminino

4.4 Resultados e análises equilíbrio do flamingo

Diferente dos outros testes o de equilíbrio não foi separado por gênero, o equilíbrio do flamingo um foi um teste diferente do que os praticantes estão acostumados a fazer nos seus treinos, sendo um equilíbrio bem específico, aonde um praticante de Parkour normalmente tem excelente equilíbrio estático e dinâmico, se utilizando mais dos seus dois pés, e dificilmente se equilibram com apenas um, sendo um fator de mais dificuldade ainda do teste do flamingo que tem que segurar um dos pés com as mãos, mesmo assim, ainda foi obtido um índice de avaliação de 30% que conseguiram fazer o teste na primeira tentativa, mais de 50% foi incapaz de conseguir realizar o teste após as 5 tentativas estabelecidas para se passar 60 segundo no equilíbrio proposto, aonde em cima desses números pode-se identificar em futuros estudos qual a dificuldade dos praticantes e que tipo de treinamento eles podem fazer para melhorar mais ainda essa aptidão específica.

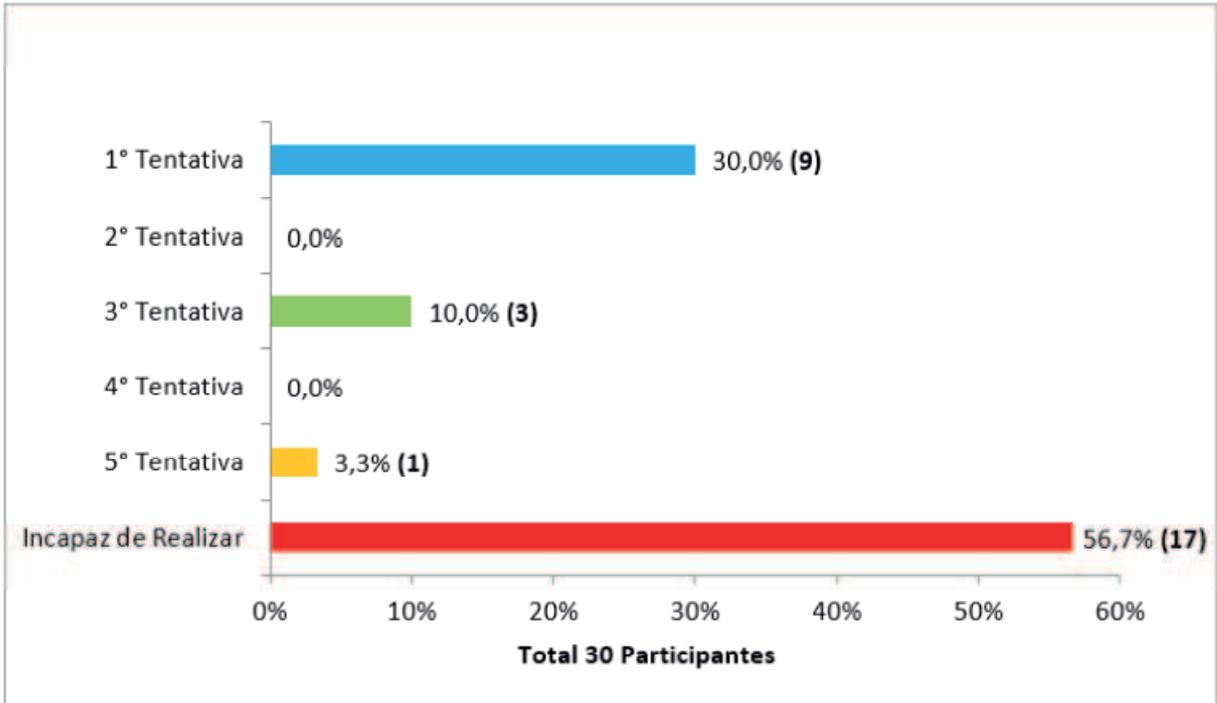


GRÁFICO 5 - Resultados equilíbrio do flamingo

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao nascer a ideia de aplicar esses testes nos praticantes de Parkour, não era sabido ainda o desempenho que eles poderiam ter quando confrontados por um teste sistematizado e com regras, já que o Parkour é uma atividade física não sistematizada é que utiliza somente o próprio corpo para a prática, embora estando no meio a mais de 10 anos e sabendo que as aptidões testadas são utilizadas praticamente em todos os treinos e são características que destacam os traceurs e traceuses.

No geral os praticantes tiveram uma avaliação ótima nos testes de impulsão conseguindo ficar em patamares ótimos e alguns excelentes mesmo com treinamentos não sistematizado, cabendo também uma consideração que os praticantes de Parkour estão acostumados a encararem obstáculos ao fazerem seus saltos tanto na impulsão vertical como horizontal, o que pode caber a futuro estudos saber se por terem feito testes sistematizados em ambiente controlado e planos não afetou um pouco o desempenho final.

O equilíbrio dos praticantes normalmente é uma aptidão que os eles controlam bem, dentro das propostas dos treinos variados do Parkour, o equilíbrio do flamingo é um equilíbrio não habitual para os praticantes de Parkour, sendo muito diferente do equilíbrio que costumam utilizar, o que pode ter acarretado em mais de 50% dos testados não conseguirem finalizar o teste aplicado, dando uma noção geral que treinos podem favorecer aos adeptos do Parkour.

Esse estudo retornou dados importantes, sabendo do alto nível de impulsão dos praticantes mesmo sem treinos sistematizados, e gerando novas questões e duvidas, o quanto um praticante de Parkour pode evoluir mais se colocados a treinamentos específicos e sistematizados para as aptidões testadas nesse estudo, que já podem encarar um nível de treino mais avançado já que tiveram um resultado bem “acima da média” nos saltos de impulsão vertical horizontal, e que treinos os praticantes podem fazer para auxiliar em equilíbrios específicos que eles não estão acostumados, já que segundo os dados retornados foram fraco nesse quesito de equilíbrio específico, e também que os mesmos estão acostumados a mostrarem seu verdadeiro potencial perante a obstáculos já que é parte da natureza da prática.

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.

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.

FONSECA, J. J. S. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002, p. 20.

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.

LORDÉLLO, 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: Gui Prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 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.

APÊNDICES

APÊNDICE A – FICHA DOS PARTICIPANTES

Dados do Participante

Data: ____/____/____

Código do participante: _____

Idade: _____ Massa: _____ Estatura: _____

Gênero: () Masculino. () Feminino

Tempo de Prática no Parkour: _____

Cidade/Estado: _____

Dados dos Testes

Salto Horizontal	
Tentativa 1	
Tentativa 2	
Tentativa 3	

Salto Vertical	
Tentativa 1	
Tentativa 2	
Tentativa 3	

Equilíbrio do Flamingo

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, _____, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa “**EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO: NÍVEL DE APTIDÃO DOS TRACERS E TRACEUSES VETERANOS**”.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos: a presente pesquisa terá como objetivo geral; analisar impulsão e equilíbrio de *tracers* e *traceuses*.

Ao voluntário só caberá à autorização para uso dos dados obtidos mediante os testes físicos, e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial; entretanto, quando necessário for, poderá revelar os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, cumprindo as exigências da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(083) 9342-6826** com **Andrei Guilherme Lopes**.

Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e

esclarecido.

Assinatura do pesquisador responsável

Assinatura do Participante

APÊNDICE C – TERMO DE COMPROMISSO**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL EM CUMPRIR OS
TERMOS DA RESOLUÇÃO 466/12 DO CNS/MS****Pesquisa: EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO:
NÍVEL DE APTIDÃO DOS TRACEURS E TRACEUSES VETERANOS.**

Eu, Andrei Guilherme Lopes, Professor do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: [REDACTED] e CPF: [REDACTED] comprometo-me em cumprir integralmente as diretrizes da Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

CAMPINA GRANDE 14/12/2017



Assinatura do Orientador

APÊNDICE D – DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA

DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA

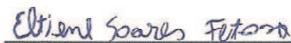
Título da Pesquisa: EFEITOS DA PRÁTICA DO PARKOUR NA IMPULSÃO E EQUILÍBRIO: NÍVEL DE APTIDÃO DOS TRACEURS E TRACEUSES VETERANOS

Eu, **Andrei Guilherme Lopes**, professor da Universidade Estadual da Paraíba portador do RG: XXXXXXXXXX declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em acompanhar seu desenvolvimento no sentido de que se possam cumprir integralmente as diretrizes da Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

CAMPINA GRANDE 14/12/2017



Orientador



Orientando

APÊNDICE E – TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**ASSOCIAÇÃO PERNAMBUCANA DE PARKOUR****22.928.143/0001-09****AV NORTE MIGUEL ARRAES DE ALENCAR, 3811 APT: 304;
BLOCO: A1, BAIRRO: TAMARINEIRA RECIFE – PE, CEP: 52051-000****TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado “Efeitos da prática do Parkour na impulsão e equilíbrio: nível de aptidão dos traceurs e traceuses veteranos” desenvolvida pelo aluno Eltiene Soares Feitosa do Curso de Educação Física da Universidade Estadual de Campina Grande, sob a orientação do professor Andrei Guilherme Lopes.

CAMPINA GRANDE, 14/12/2017

Paulo Henrique S. Silva

