

## OFICINA SOBRE PARKOUR:

### UMA EXPERIÊNCIA NA DISCIPLINA GINÁSTICA ESCOLAR

Alexandre Francisco Lordêllo<sup>1</sup>  
Roseane Soares Almeida<sup>2</sup>  
Cristina Souza Paraiso<sup>3</sup>  
Roseane Cruz Freire Rodrigues<sup>4</sup>

#### RESUMO

O presente texto trata de um relato de experiência sobre uma oficina de Parkour realizada na disciplina obrigatória do curso de Licenciatura em Educação Física da UFBA, EDC 237 – Ginástica Escolar, semestre 2012.1. Tem como objetivo apresentar elementos introdutórios para o trato do conhecimento do Parkour como conteúdo da Cultura Corporal e suas relações com a Ginástica. Inicialmente abordaremos o desenvolvimento histórico do Parkour considerando sua gênese, conceitos identificados nas produções científicas, suas bases e seus fundamentos. Na sequência, apresentaremos o relato de uma experiência realizada na oficina de Parkour na referida disciplina e por fim, nossas considerações finais acerca do trato com o conhecimento do Parkour, a partir das relações com o conteúdo ginástica, bem como, perspectivas e reflexões sobre o desenvolvimento dessa temática.

**Palavras-chave:** Cultura Corporal; Parkour; Ginástica.

#### ABSTRACT

This text is an experience report on a workshop held in the discipline of Parkour mandatory Degree in Physical Education at UFBA, EDC 237 - Gymnastics School, semester 2012.1. It aims to provide introductory elements of Parkour deal of knowledge as the content of Corporal Culture and its relations with gymnastics. Initially, we discuss the historical development of Parkour considering its genesis, production concepts identified in the scientific bases and their foundations. In the sequel, we will present the report of an experiment conducted in the workshop of Parkour in that discipline and order, our final thoughts about dealing with the knowledge of Parkour, from relationships with content gymnastics, as well as perspectives and reflections on the development of this theme.

**Keywords:** Body Culture, Parkour; Gymnastics.

<sup>1</sup> Mestrando FACED/LEPEL/UFBA – Bolsista CAPES

<sup>2</sup> Doutora UFPE/UFBA/FACED/LEPEL

<sup>3</sup> Doutoranda FACED/LEPEL/UFBA – Bolsista CAPES

<sup>4</sup> Mestrando FACED/LEPEL/UFBA

## 1. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO DO PARKOUR: GÊNESE, CONCEITOS, BASES E FUNDAMENTOS

Existem muitas versões sobre a história do Parkour, mas a versão que aqui abordaremos foi resultado da pesquisa realizada no curso de especialização, com a Monografia de Lordêllo (2011). Esta prática corporal tem sua gênese na década de 1980 em um bairro suburbano chamado Lisses, localizado em Paris, na França. Nos estudos produzidos e nos artigos encontrados na internet, há um grande debate sobre os pioneiros que começaram a experimentar e explorar o espaço urbano – o que mais tarde se desenvolveria com o nome de Parkour. Sabemos que muitos fizeram parte desse processo, porém, considerando a grande maioria dos estudiosos e praticantes, existe um consenso de que David Belle e Sébastien Foucan foram os pioneiros.

Estes jovens se encontravam em um contexto de exclusão/marginalização, sem nenhum tipo de apoio para políticas públicas de esporte e lazer. Surge então, a partir da necessidade de se socializarem e se exercitarem, assim como uma brincadeira nas ruas, experimentando e aprimorando até a fase adulta, o que conhecemos hoje como Parkour. Desde sua gênese, o Parkour teve como principal processo de expansão pelo mundo a mídia de massa (internet, filmes, documentários, televisão), principalmente pela capacidade de surpreender as pessoas através das demonstrações de extrema agilidade. Isso fez com que esta prática corporal tivesse um crescente número de adeptos em todo mundo.

No atual contexto, portanto, é possível reconhecer um crescimento significativo nas produções científicas<sup>5</sup> (artigos, monografias e dissertações) no campo do Parkour tanto na Educação Física quanto nas mais variadas áreas como Filosofia, Administração, Direito, entre outros. Contudo, as pesquisas também demonstram que embora tenha havia esse crescimento, as produções científicas acerca do Parkour ainda são muito escassas, sendo necessário o avanço dos estudos.

A relação do Parkour com essas diversas áreas, influencia diretamente no desenvolvimento do debate acerca dessa temática. Um exemplo disso é o debate sobre o conceito de Parkour, onde segundo Lordêllo (2011, p.26):

[...] estas definições partem de uma concepção idealista, principalmente porque estas definições são subjetivas, ou seja, que cada um tem a “sua” definição de Parkour. Os conceitos científicos acerca desta temática são apropriações que não são comprometidas com os interesses da classe trabalhadora, por isso determinam a forma com que se apropriam desse conhecimento, elas defendem que o Parkour é uma prática corporal radical ou até mesmo de aventura, que serve somente para obtenção de adrenalina, vertigem durante a sua prática e de que estas sensações são

<sup>5</sup> Ver Lordêllo (2011) e Rocha e Wainer (2012).

motivadoras ao prazer na prática do Parkour; fortalecem assim, a reprodução de interesses dominantes.

Identificamos que é de suma importância estabelecer o debate sobre o desenvolvimento das produções científicas acerca do Parkour, a partir dos conceitos estabelecidos por compreendermos que conceituar é apropriar-se da coisa, como afirma Kosik (2002, p.18): “O conceito da coisa é compreensão da coisa, e compreender a coisa significa conhecer-lhe a estrutura”. Os conceitos científicos elaborados correspondem ao grau de apropriação desse conhecimento, como demonstra o quadro abaixo:

<b>Autor e ano</b>	<b>Tipo de produção</b>	<b>Conceito</b>
Armbrust; Silva (2010) e Neira; Uvinha (2009)*	Artigo e Trecho de Livro	Esporte radical
Pereira; Carvalho (2008)*	Artigo	Fenômeno subcultural
Vieira; Pereira; Marco (2011)	Artigo	Disciplina prática
Silva; Costa; Carvalho (2011)	Artigo	Uma Arte
Lemes (2010)	Dissertação	Arte do deslocamento
Marques (2010)	Dissertação	Atividade lúdica desportiva
Costa; Costa (2007)*	Artigo	Prática urbana
Santos (2010)* e Lordêllo (2011)	Artigo e Monografia	Cultura Corporal

\*Autores referenciados por Lordêllo (2011).

Quadro elaborado pelos autores para mostrar o grau de apropriação do Parkour através do conceito

A partir do movimento de apropriação dos conceitos no campo científico acerca do Parkour, conseguimos perceber que este debate ainda se encontra numa forma embrionária e ainda há muito que avançar. Cada autor que escreve sobre essa temática elabora um conceito diferente, porque, na maioria destas produções, são apresentadas poucas referências que tratam do assunto, além de partirem de concepções idealistas para o desenvolvimento do conceito em que se defende que a “coisa” é aquilo que cada um pensa que ela seja – e não o que ela é de fato.

Portanto, a partir das produções científicas analisadas até o momento, entendemos o conceito de Parkour como:

[...] uma manifestação da Cultura Corporal, que tem como objetivo as várias possibilidades de movimentação ou percursos através de técnicas próprias para superação de obstáculos em meio urbano e/ou natureza – natureza humanizada ou não – que a realidade objetiva apresenta. (LORDÉLLO, 2011, p.30).

Entendemos assim, que o Parkour é um conhecimento da Cultura Corporal, que foi historicamente construído e socializado ao longo do tempo pelo conjunto dos homens e dentre os conceitos analisados, compreendemos que este é o que trata com mais propriedade deste tema.

## 1.1 BASES E FUNDAMENTOS DO PARKOUR E DA GINÁSTICA: PRIMEIRAS APROXIMAÇÕES

Neste subtópico, apresentaremos elementos que nos levam a constatar, a partir das especificidades do Parkour e da Ginástica, as particularidades que expressam generalidades para o trato desse campo do conhecimento da Cultura Corporal, e que nos leva a contruir nossa hipótese de estudo. Para tanto, vejamos o quadro demonstrativo abaixo:

Fundamentos da Ginástica e do Parkour	Técnicas específicas do Parkour
<p><b>1. Saltar</b>                      Princípio básico elementar do Parkour</p>	<p>a) <b>Passadas</b> - Saltos com uma perna e depois com a outra                      b) <b>Precisões</b> - Saltos com as duas pernas juntas</p>
<p><b>1.1 Amortecer</b>                      Princípio básico do Parkour é amortecer a queda na ponta dos pés, que tem vários tipos de amortecimentos, com e sem as mãos</p>	<p>a) <b>Landing</b> - Amortecer de forma suave                      b) <b>Rolamento</b> - Rolamento no chão para ajudar a amortecer uma queda</p>
<p><b>1.2 Ultrapassar obstáculos</b>                      Outro princípio básico do Parkour, que se caracteriza com várias formas e vários tipos</p>	<p>a) <b>Valts</b> - Constitui várias possibilidades de passagens sobre os obstáculos                      b) <b>Flow</b> - Seria a passagem pelos obstáculos de forma fluente, contínua, corrente</p>
<p><b>2. Suspender e trepar</b>                      Princípio básico do Parkour, que tem o intuito de fazer o praticante subir em lugares altos</p>	<p>a) <b>Cath</b> - Constitui pendurar-se sobre o muro ou parede                      b) <b>Climb</b> - Se refere a subir no muro ou parede, usando prioritariamente os braços juntamente com o impulso das pernas                      c) <b>Planche</b> - Suspenso na parte inferior da barra usando as mãos, passar para a parte superior da barra usando a força dos braços juntamente com o impulso das pernas</p>

<p><b>3. Balançar/embalar</b>                  Princípio importante quando se está pendurado, tanto para manter-se em movimento, quanto para ultrapassar obstáculos</p>	<p>a) <b>Underbar</b> - Tem como finalidade passar por baixo de uma barra ou corrimão usando apenas as mãos                  b) <b>Lachê</b> - Suspensão na parte inferior da barra usando as mãos, dar impulso com as pernas e fazer o corpo balançar</p>
<p><b>4. Equilibrar</b>                  Princípio básico do Parkour para se manter em equilíbrio em lugares altos</p>	<p>a) <b>Balance</b> - Tem como finalidade equilibrar-se em barras ou muros usando os pés                  b) <b>Balance quadrupedal</b> - Tem como finalidade equilibrar-se em barras ou muros usando as mãos e os pés de forma quadrupedal</p>
<p><b>5. Rolar/girar</b>                  Princípio importante para se manter em movimento quando preciso</p>	<p>a) <b>Rolamento</b> - Rolamento no chão para ajudar a amortecer uma queda e/ou a fim de dar continuidade ao movimento                  b) <b>Reverse vault</b> – saltar sobre o obstáculo apoiando as duas ou uma mão de forma que o corpo faça um giro de 360°</p>

*Quadro elaborado pelos autores para demonstrar a relação do Parkour com a Ginástica*

A partir da compreensão da história e do quadro acima, identificamos aproximações quanto aos sentidos e significados construídos, histórico e socialmente, das exercitações do campo do Parkour com os do campo da Ginástica e reconhecemos o processo de desenvolvimento das exercitações corporais a partir do movimento do real e das condições objetivas de cada contexto social, e a importância do acesso a estes conhecimentos no processo da formação humana. Tarefa, esta, inerente ao processo de escolarização, que exige elaborar formas sistematizadas para se apropriar do mundo, do conhecer humano.

Nossa *hipótese* para o trato pedagógico do Parkour, a partir desse quadro, é de que o domínio dos fundamentos: saltar, equilibrar, rolar/girar, balançar/embalar e suspender/trepar; encontram-se implícitos diretamente na prática do Parkour em seus diferentes níveis e graus de execução. São, dessa forma, conhecimentos necessários para quem deseja se apropriar das técnicas e princípios do Parkour.

Tais características explicitam a íntima relação entre Parkour e a Ginástica, considerando que esta última trata dos problemas das exercitações corporais que foram se desenvolvendo no campo ginástico. Indica a possibilidade do trato do Parkour como uma das possibilidades das exercitações corporais, conservando seus objetivos e finalidades, como afirma Lordello (2011, p.19): “[...] podemos constatar que o mesmo é uma prática corporal

criada a partir da necessidade humana de interagir e se movimentar, criando assim a partir dessa necessidade ludicidade, ou seja, produz cultura.”. A história do Parkour mostra, que a superação dos problemas de exercitação corporal na contemporaneidade, o qual se desenvolveu também o conhecimento do campo ginástico em determinado tempo histórico, são formas de o homem suprir a necessidade de se exercitar.

## **2. CONSTRUINDO EXPERIÊNCIAS COM A OFICINA DE PARKOUR NA AULA DE GINÁSTICA ESCOLAR**

Com base nas referências apresentadas para o trato com o conhecimento do Parkour, organizamos e implementamos uma experiência na Universidade. Por ser uma temática atual, pouco conhecida e menos ainda explorada com bases científicas, como demonstrado, reconhecemos como um grande desafio a ser construído.

A nossa experiência aconteceu na disciplina EDC 237 Ginástica Escolar<sup>6</sup> do curso de Licenciatura em Educação Física da UFBA, sistematizada em uma oficina de experiência.<sup>7</sup> Esta disciplina apresenta como um de seus objetivos experimentar e implementar vivências a partir das bases apoios e giros e fundamentos da Ginástica: rolar, saltar, suspender, balançar e equilibrar, considerando, para tanto, suas diversas manifestações, assim como sua relação com outros conteúdos da Cultura Corporal. Nesse caso, estamos explicitando apenas a experiência com o Parkour.

Desenvolvemos a oficina partindo da compreensão de que os conhecimentos inerentes ao Parkour compõem o universo da Cultura Corporal, e que a organização e o trato pedagógico no contexto da escola deve se dá a partir do domínio dos fundamentos da Ginástica, sendo essa nossa hipótese de estudo acima apresentada. Partimos da perspectiva crítico-superadora da Educação Física, que busca contribuir para atender os interesses da classe trabalhadora, pois compreendemos que as práticas corporais são produções construídas historicamente pela humanidade e, portanto, precisam ser acessadas por todos. Reconhecemos assim, a escola pública como um espaço de luta, de disputa entre as classes e o local da classe

<sup>6</sup> Disciplina coordenada pela Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Roseane Soares Almeida com a seguinte equipe de trabalho: Cristina S. Paraiso (Doutoranda PPGE/UFBA), Alexandre F. Lordêllo (Mestrando PPGE/UFBA), Roseane C. F. Rodrigues (Mestranda PPGE/UFBA), Quênia R. Santos (Bolsista PIBIEX/LEPEL/UFBA) e Fábio Rigaud (Monitor FACED/LEPEL/UFBA).

<sup>7</sup> Conceito de Oficinas de Experiência tratado por Hildebrant-Stramann (2009).

trabalhadora acessar estes conhecimentos na perspectiva de uma formação humana e de construção de uma sociedade Socialista.

A oficina de Parkour foi estruturada em três momentos: no primeiro momento fizemos as primeiras aproximações teórico-científicas sobre o Parkour, a partir da monografia de Lordello (2011). Foram expostos conhecimentos sobre a história do Parkour desde sua gênese; seu processo de expansão no mundo; os mitos e paradigmas que permeiam essa temática, ampliando assim, as referências sobre como os homens se apropriam dos conhecimentos da Cultura Corporal nos dias atuais. Após a exposição, foi iniciado o debate sobre os conceitos de Parkour. Debates sobre a esportivização e suas consequências concretas na apropriação da Cultura Corporal e do Parkour pelo Capital.

No segundo momento partimos para a vivência utilizando materiais como: banco suco, plinto e o próprio espaço físico do Centro de Educação Física e Esportes - CEFE. Iniciamos dentro da sala de Ginástica experimentando as técnicas do Parkour a partir dos fundamentos da Ginástica. Iniciamos as atividades com *Passadas* e *Precisões*, considerando o princípio básico do Parkour, que é amortecer a queda na ponta dos pés. Na sequência foram estimulados saltos a partir do solo, passando para lugares mais altos, a fim de aprender os tipos de amortecimentos com e sem as mãos: o *Landing*. Usamos a técnica do *Rolamento*. Experimentamos os saltos e amortecimentos, o que inclui também as diversas sensações estimuladas. O desafio era vivenciar as várias formas e vários tipos de ultrapassagens de obstáculos: os *Valts*. Conhecendo cada vez mais as técnicas específicas do Parkour, tínhamos propriedade para criar nossas próprias possibilidades.

Depois das noções básicas, passamos a experimentar níveis mais complexos, aumentando a altura do plinto para amortecer a queda. Colocamos dois plintos altos para os alunos passarem de um plinto para o outro usando a técnica de *Salto de Precisão*; colocamos dois plintos com alturas diferentes para ultrapassar usando as mais variadas formas de *Valts*, e assim desenvolver o *Flow*. Após adaptação e perda do medo de altura, experimentamos o *Balance*, utilizando a base estreita do banco suco, os alunos passariam se equilibrando de uma extremidade a outra do banco suco. Passamos em seguida a explorar o espaço físico do CEFE como: os bancos, as quadras, as valetas e os passeios, usando as técnicas aprendidas em sala. Experimentamos outras técnicas não desenvolvidas em sala, como o *Cath* e o *Climb*. No entanto não tivemos oportunidade, nesse momento, de vivenciar o fundamento balançar/embalar porque o espaço físico do CEFE não oferece condições para o mesmo.

Após a vivência, finalizamos a oficina com o terceiro momento, realizando uma síntese avaliativa, considerando o objetivo proposto. De forma coletiva, foi feita uma síntese dos conteúdos tratados e da vivência realizada, debatido dúvidas. Ao final foi solicitada a elaboração de um relatório da oficina, assim como, uma resenha do texto trabalhado, com o objetivo de organização e sistematização do pensamento do aluno acerca do conhecimento tratado.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apresentamos nesse artigo os elementos introdutórios para o debate acerca do trato pedagógico do conhecimento sobre Parkour a partir dos fundamentos da Ginástica, identificando possibilidades de tratá-lo nas aulas da Educação Física na escola. Por meio dos estudos e experiência apresentados identificamos elementos que nos levam a constatar que: 1. O Parkour é uma produção humana mediada pelo trabalho, portanto, uma produção cultural; 2. O Parkour é uma manifestação da Cultura Corporal, portanto, objeto de estudo da Educação Física; 3. Que há uma íntima relação do Parkour com a Ginástica e 4. Que há possibilidades do trato pedagógico do Parkour a partir dos fundamentos e bases da Ginástica.

Entendemos que para tratar o Parkour na escola há necessidade do trato pedagogizado, considerando, segundo o Coletivo de Autores (1992, p.64): "Uma nova compreensão da Educação Física implica considerar certos critérios pelos quais os conteúdos serão organizados, sistematizados e distribuídos dentro do tempo pedagogicamente necessário para sua assimilação". É nesse sentido que nosso estudo se orienta, sendo a experiência apresentada uma primeira aproximação para o desenvolvimento da nossa hipótese de estudo.

### REFERÊNCIAS

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

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

HILDEBRANDT-STRAMANN, R. (org). **Educação Física aberta à experiência: uma concepção didática em discussão**. Rio de Janeiro: Imperial Novo Milênio, 2009.

KOSIK, K. **Dialética do Concreto**. Tradução de Célia Neves e Albérico Toríbio. 7.ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2002.



LEMES, R. K. S. **Entre o corpo e a rua:** percursos de um teatro. 116f. 2010. Dissertação (Mestrado em Artes)-Instituto de artes, UNICAMP, Campinas, 2010.

LORDÊLLO, A. F. **Abordagem Histórico-crítica do parkour, seu processo de expansão e Realidade na cidade de Salvador/BA.** 58f. 2011. Monografia (Especialização em Metodologia do Ensino e da Pesquisa em Educação Física Esporte e Lazer)-Faculdade de Educação, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2011.

MARQUES, R. A. **Cidade Lúdica:** um estudo antropológico sobre as práticas de Parkour em São Paulo. 96f. 2010. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social)-Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

ROCHA, E.; WAINER, J. **Pulo do Gato.** Informações sobre a história e notícias do Parkour no mundo. Disponível em: <[www.pulodogato.parkour.com.br](http://www.pulodogato.parkour.com.br)>. Acesso em 17 jul. 2012.

SILVA, T. M. B.; COSTA, A. M.; CARVALHO, J. L. F. Resistência ao consumo em um circuito urbano de Parkour. **Comunicação, Mídia e Consumo**, São Paulo, ano 8, v.8, n.22, p.119-146, julho de 2011.

VIEIRA, M.; PEREIRA, D. W; MARCO, M. **Primeiros obstáculos no Parkour escolar.** Congresso Paulistano de Educação Física Escolar-CONPEFE. SP, 2011. Disponível em:<[http://www.efescolar.pro.br/Arquivos/arq\\_2011\\_13.pdf](http://www.efescolar.pro.br/Arquivos/arq_2011_13.pdf)>. Acesso 17 jul. 2012.