



## **PARKOUR: HISTÓRIA E CONCEITOS DA MODALIDADE**

---

**Ana Luiza Martins Stramandinoli**

Faculdade de Educação Física de Sorocaba – Brasil

**Jarbas Gomes Remonte**

Universidade Nove de Julho – Brasil

**Paulo Henrique Marchetti**

Faculdade de Educação Física de Sorocaba – Brasil

Universidade Nove de Julho – Brasil

**Resumo:** O Parkour é uma atividade física baseada em uma proposta do Método Natural (MN) e do *Parcours Du Combattant* (PDC). O objetivo do presente trabalho foi revisar aspectos históricos, além dos conceitos fundamentais da modalidade Parkour. George Hébert foi o criador do MN, antagonístico à ginástica e à especialização esportiva. Publicou as bases do MN, utilizando gestos naturais e o desenvolvimento físico completo. O PDC, idealizado por Raymond Belle, foi adaptado do MN e do treinamento militar básico. David Belle continuou o legado de seu pai, baseado no conceito de que o treinamento deve ser aplicado à vida real e às situações extremas. Concluímos que os aspectos conceituais e históricos do Parkour são fundamentais para definir sua identidade dentro do contexto da área da Educação Física.

**Palavras-chave:** lazer; corrida livre; esporte radical.

## **INTRODUÇÃO**

Quando se pergunta sobre o Parkour, ouve-se, via de regra, “aquele negócio que o pessoal sai correndo pulando pedras e muros”; outros dizem que é “uma forma de liberdade, de deixar o corpo fluir por entre os obstáculos”; há, também, aqueles que dizem que é “um jeito de ficar forte sem ter que ir à academia”.

O Parkour, como método, foi desenvolvido na França durante a década de 1980, baseado no Método Natural e no *Parcours du Combattant*, que tem sido usado

como base para treinamento militar. Assim, o conceito de Parkour está diretamente relacionado a evitar o gasto de energia, ganhando tempo, além de visar derrotar os obstáculos durante o combate e o resgate (LEITE et al., 2011). Para Angel (2011), o Parkour é um tipo de treinamento físico, além de um método particular de pensar o movimento, realizado de forma criativa. É uma atividade física e emocional que envolve o uso do corpo para transpor obstáculos, por meio de uma rotina, utilizando apenas o corpo (ANGEL, 2011; BAVINTON, 2007). Ele tem sido caracterizado como uma prática de deslocamento do corpo, tentando superar obstáculos no ambiente da maneira mais eficiente (MILLER; DOMOINY, 2008). Isso pode ser feito por simplesmente saltar um obstáculo, que às vezes é feito de forma acrobática (MILLER; DOMOINY, 2008; LEITE et al., 2011). Provavelmente, o Parkour não existisse se antes não houvesse existido o Método Natural (por George Hébert), assim como o *parcours du combattant*. Acredita-se que para se entender o Parkour, inicialmente se faz necessário conhecer suas raízes, seus precursores, além de suas características. Portanto, o presente trabalho teve como objetivo revisar aspectos históricos, além dos conceitos fundamentais da modalidade Parkour.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho foi realizado a partir de uma revisão bibliográfica. Para tal, foram pesquisados oito artigos e livros nacionais e internacionais e 19 textos de sites especializados na modalidade retirados das bases de dados, a saber: 1. Google; 2. PUBMED; 3. Wikipedia. Vale ressaltar que tais artigos foram publicados entre 2003 e 2011. Os termos-chave utilizados no idioma português foram: esportes radicais, *free running*. Os mesmos termos foram traduzidos para o inglês.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

Parkour é uma atividade física de origem francesa, sendo uma combinação de habilidades naturais do homem como correr, saltar e escalar, a fim de ser capaz de movimentar-se da forma mais rápida, fluente e eficaz possível, fazendo uso do ambiente que nos cerca (SERIKAWA, 2006). Conceitualmente, o Parkour serve para nos “levar até onde o nosso corpo permite, e para onde queremos conduzi-lo” e pode ser caracterizado como um método de treinamento físico, uma disciplina de movimento ou forma de ultrapassagem de obstáculos (ANGEL, 2011, p. 12).

Também conhecido como Le Parkour (do francês *le* = o, e *parcour* = percurso, trajeto), segundo a Parkour Word Association (2005), trata-se de ser capaz de superar os obstáculos que aparecem pelo caminho (ambientes natural ou urbano) na busca por movimentos que combinem eficácia e controle (SERIKAWA, 2006).

Aparece como uma subcultura, que toma a própria dinâmica por si criada como meio cultural, e tem como base ideológica o sentimento de harmonia e união com o espaço de prática que faz com que a sua utilização não se pautem na ruptura dos valores estabelecidos, mas em seu ganho progressivo (CARVALHO, 2008).

A ideia do Parkour é a de traçar um percurso ou objetivo e, por meios próprios, alcançá-lo independentemente dos obstáculos que surgirem no caminho. Durante esse deslocamento o praticante aprende a fazer uso de artifícios que vão desde a exploração da sua condição física ao discernimento de quais métodos de transposição oferecem menor risco ou maior eficiência durante esse trajeto (WAINER, 2009), além de interagir com o envolvimento humano (CARVALHO, 2008), ou ainda é a maneira rápida, útil e eficaz de nos deslocarmos em qualquer ambiente, seja ele urbano ou natureza, pelos nossos próprios meios (GAMA, 2008c). Assis (2007) cita, ainda, que a prática do Parkour explora diversas qualidades físicas: força, flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio, velocidade, agilidade, entre outras. Sendo uma excelente atividade para a melhora das aptidões físicas, além de poder ser multidisciplinar, envolvendo a Educação Física, a Matemática, a Física, a Educação Artística, a História e a Geografia (SHWARTZ, 2006). Para ela, a Matemática é contemplada pelas noções espaciais e formas geométricas. A História pode estudar a evolução da técnica, o local e o motivo de sua criação além da forma como foi ensinada na França no século XX. A Geografia pode ser usada para se conhecer as semelhanças e diferenças entre o relevo da Europa e do Brasil e ainda as diferenças de tempo, que possibilitam mais ou menos a prática diária. Além disso, a Física pode fazer uso das noções de inércia, distância, resistência, ângulos, tempos de trajeto e força motriz. Lembra ainda do aspecto psicológico, que se desenvolve com o aumento de autoestima e autoconfiança por parte da pessoa que o pratica.

Já Bittencourt (2008) reflete que outra ação do Parkour é despertar a cidadania dos praticantes, que ocupam áreas públicas e aprendem a valorizá-las como um bem de que dependem para a sua prática. Aprendem que o espaço público é de todos, e não de ninguém, como parecem ser tratadas as áreas públicas por grande número de pessoas. Gama (2008a) afirma que, para se desenvolverem e preservarem, os seres humanos andam, correm, saltam, equilibram-se, andam em apoio dos quatro membros, conhecido também como movimento quadrupedal, escalam, levantam, atiram, nadam, defendem-se. Estas são condições de vida naturais em ambientes inteiramente naturais. Atualmente, no mundo civilizado e nas sociedades modernas, não é mais necessária a caça para obter alimentos. Deixamos de desenvolver as nossas capacidades naturais e úteis durante a infância pelo fato de estarmos restringidos de explorar, e termos uma menor espontaneidade, tornando nossas capacidades muito baixas em comparação

com o potencial da nossa própria natureza. Por conta desse sedentarismo, policiais, bombeiros, médicos, entre outras forças militares foram criadas e treinadas para resgatar e salvar, a fim de preservar a nossa vida quando não conseguimos fazer por nós mesmos, ou o fazemos com grande dificuldade. Esse é um ponto-chave que distingue o Parkour de ser apenas um esporte radical ou uma atividade de diversão.

Bianchi (2008) diz que o Parkour é considerado uma atividade física em que não há competição, sendo a única “competição” que cabe dentro da filosofia do Parkour a do praticante contra ele mesmo, superando-se a cada dia, a cada treino, obstáculos físicos (muros, corrimãos); psicológicos (medo, inseguranças) e sociais (aceitação da família, da sociedade), além do altruísmo. Porém, essa superação faz o Parkour se tornar atrativo, desenvolvendo a autoconfiança e superação nos praticantes, e fazendo com que cada treino seja único e motivante. Assim sendo o treino para Parkour desenvolve grande quantidade de habilidades motoras por sua variedade, assim como uma boa capacidade motora, física e psicológica, além da responsabilidade social para com o próximo (GAMA, 2008a).

Soares (2003) afirma que a arte é capaz de extrair formas outras daquilo que se mostra aparente, de mergulhar no que é mais desconhecido, de romper a mera percepção e de considerar a imaginação como capacidade humana para a criação. Junto à afirmação de Carvalho (2008), a qual diz que onde as pessoas veem obstáculos, os praticantes de Parkour veem oportunidades que envolvem saltos, movimentos diferentes, originais. A ideia é progredir utilizando as estruturas do meio urbano de um modo natural e fluido (ROCHA, 2010), que mostra como variadas artes do movimento (dentre elas o Parkour) lidam com o ambiente urbano a sua volta.

### **Histórico do Parkour**

George Hébert, o criador do Método Natural, nasceu dia 27 de abril de 1875, em Paris e, antes da Primeira Guerra Mundial, tornou-se oficial da Marinha destacando-se na cidade francesa de Saint Pierre (SOARES, 2003). Em 1902, a cidade de Saint Pierre foi surpreendida por uma catastrófica erupção vulcânica e George Hébert coordenou o salvamento e resgate de 700 pessoas vítimas desse desastre. O evento teve um efeito profundo em George Hébert, reforçando sua crença em que as capacidades atléticas deveriam ser combinadas com coragem e altruísmo, dando, assim, sentido ao seu lema “ser forte por ser útil” (DJORDJEVIC, 2006).

Durante uma de suas viagens por todo o mundo, George Hébert ficou impressionado com o desenvolvimento físico e a habilidade de movimentação de indígenas na África, entre outras regiões do mundo, citando: “Seus corpos eram esplêndidos, flexíveis, torneados e resistentes; no entanto, o seu instrutor era apenas a natureza”

(SOARES, 2003, p. 24). Ao retornar à França, George Hébert tornou-se um instrutor de Educação Física no colégio de Reims, onde começou a definir os princípios do seu próprio sistema e criar aparelhos e exercícios para desenvolver e ensinar seu método. Além de sua pesquisa na África, também foi inspirado pelas representações clássicas do corpo humano encontradas nas estátuas greco-romanas e pelos ideais de ginástica da Grécia antiga (GAMA, 2008b).

O sistema de George Hébert rejeitava outros métodos de treino populares como o Método Sueco de Educação Física, que lhe parecia não ter capacidade de desenvolver o corpo humano harmoniosamente, além de que o considerava incapaz de preparar os seus estudantes para os requisitos morais da vida (GAMA, 2008b). Do mesmo modo, acreditava que, ao concentrar-se em competições e na *performance*, os esportes divergiam da Educação Física tanto em sua parte fisiológica como na habilidade de criar valores morais. George Hébert faleceu em 2 de agosto de 1957, em Tourgéville, Calvados, deixando seu método como herança (GAMA, 2008a; 2008b).

### **Método Natural**

O Método Natural baseia-se na ideia de que é importante trabalhar movimentos que atualmente o ser humano deixa de realizar. Para combater o sedentarismo, George Hébert criou um sistema no qual o ser humano reproduz movimentos utilizados para se locomover em ambientes naturais, como em uma pedra, árvore, lugares baixos que exigem o uso da quadrupedia, locomovendo-se, carregando objetos pesados, agarrando-se em algo ou até mesmo rastejando (SOARES, 2003). Este método tem base no argumento de que todo ser vivo, obediente às suas necessidades naturais, atinge seu desenvolvimento físico completo por meio da utilização de seus órgãos de locomoção, de seus meios de defesa e de trabalho (GODTSFRIEDT, 2010).

Pode-se afirmar também que o Método Natural é uma adaptação dos processos e meios empregados pelos “selvagens” aos “seres civilizados” para adquirir um desenvolvimento integral do corpo, fazendo referência à fala:

[...] nenhuma cultura física dita científica, fisiológica ou outra, jamais produziu seres fisicamente superiores em beleza, saúde e força a certos habitantes naturais de todas as regiões do mundo: indígenas de todos os climas, negros da África, indígenas da Oceania, etc. (SOARES, 2003, p. 28).

Ainda há quem diga que o Método Natural pode ser definido como ação metódica, progressiva e contínua, da infância à idade adulta, tendo por objetivo assegurar o desenvolvimento físico e integral; aumentar as resistências orgânicas e as aptidões em todas as espécies de exercícios naturais e utilitários indispensáveis como a marcha, a corrida, o salto, a quadrupedia, a escalada, o equilíbrio, o lançamento, o

levantamento, a defesa e a natação (GODTSFRIEDT, 2010). Este método propõe a substituição do trabalho puramente técnico pelo trabalho natural; o treinamento especializado, pelo completo; o trabalho sem continuidade e sem conectividade, pelo contínuo; o conjunto mecânico, pela liberdade de ação, podendo-se, assim, explorar ao máximo os movimentos que o corpo é capaz de realizar.

George Hébert foi contrário a todas as formas de exercícios em que a principal premissa fosse a formalidade ou artificialidade. Na sua prática foi indispensável colocar o indivíduo em treinamento diante de dificuldades reais, tais como: lutas, saltos de obstáculos reais, e escadas perigosas (GODTSFRIEDT, 2010). Foi um grande crítico da Educação Física, pois, para ele, sua finalidade resume-se a “fazer seres fortes”, os quais são aperfeiçoados fisicamente de forma completa e útil, e não especialistas em um só gênero de exercício, ou ainda aqueles cujas proezas acrobáticas assombram grandes ou pequenas plateias. Os excessos esportivos foram por ele considerados abomináveis, e seria necessário enquadrar o esporte pedagogicamente, para que viesse a se tornar sadio e adequado à educação da juventude. Crítico ferrenho da concepção de esporte predominante na época em que viveu, George Hébert chamou os Jogos Olímpicos de “feira de músculos”. Em sua concepção a fórmula esportiva mostra-se falsa moral, física e pedagogicamente. Afirmou, ainda, que essa concepção esportiva:

Não serve ao interesse geral, que consiste, antes de tudo, em formar homens desenvolvidos de uma maneira completa e útil, e não especialistas frágeis e deformados. Ela é individualista e egoísta no sentido de que sacrifica a massa para agir sobre o indivíduo; enfim, ela é quase imoral, socialmente falando; a especialização esportiva estimula frequentemente, por meio do trabalho espetacular contínuo, os jovens a venderem seus músculos (SOARES, 2003, p. 33).

Um dos elementos centrais no Método Natural foi o altruísmo. “Estar sempre pronto”; “ser forte para ser útil”; “sejamos fortes!”, “os fracos são os inúteis ou os covardes”. Essas são frases imperativas empregadas por George Hébert em sua obra, na qual a natureza se apresenta como o lugar ideal para treinar essa força altruísta, na medida em que ela permite viver pequenos triunfos cotidianos, conquistas simples que ensinam a dominar a si e ao meio inóspito com alegria e bem-estar (SOARES, 2003).

## **Parcours du combattant**

Enquanto existe a história de meu pai e tudo o que ele me deu. Eu poderia dizer também, que eu criei esse esporte sozinho, eu poderia dizer qualquer coisa, mentir e colocar uma falsa etiqueta no peito. “David Belle, criador do Parkour”. Mas não, eu não o fiz, meu pai passou por coisas terríveis para que eu estivesse aqui, devo a ele esse respeito, devo a ele esse reconhecimento (BELLE, 2006).

Raymond Belle nasceu em 1939, na Indo-China, era um de uma família de nove irmãos, com um pai francês e mãe vietnamita. Em um fim de semana visitando um tio, acabou se separando de seus pais em razão da guerra do Vietnã. Ele continuou vivendo com seu tio até os 7 anos. Foi sexualmente abusado no período em que viveu com os tios e, subsequentemente, enviado para viver em uma escola militar francesa, em Dalat, já que a família lutava para lidar com a situação (ANGEL, 2011). Como consequência e reação para o abuso, Raymond Belle decidiu criar uma “armadura” como meio de proteção, formando uma camada exterior impenetrável; assim, ninguém seria capaz de tocá-lo novamente, sendo treinado e educado como um garoto soldado em Dalat. David relembra de seu pai lhe contando os tipos diferentes de treino que fazia sozinho à noite, em adição aos exercícios obrigatórios. Eram várias rotas ou “percursos” alguns focados em resistência, agilidade, elasticidade e silêncio ou furtividade, também fazendo percursos por sua conta, causando dor em si mesmo para se fortalecer física e mentalmente (ANGEL, 2011).

Raymond, reconhecido por sua condição física, tornou-se oficial junto aos bombeiros de Paris aprendendo a tarefa de salvar e sendo reconhecido em sua profissão (BELLE, 2006). Em razão de sua aptidão física destacou-se entre os demais, agregando a equipe de bombeiros de elite, que era solicitada para as missões mais difíceis e perigosas de salvamento. Em 1969, foi recompensado pelos seus esforços com uma medalha de honra de bronze, deixando sua brigada de incêndio em 1975, e falecendo em dezembro de 1999 (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005).

Das táticas desesperadas de guerrilha que a ideia do Parkour, como ferramenta instintiva e prática, nasceu. Os benefícios dados pelos movimentos rápidos, eficientes e controlados não eram fama, elegância ou uma “ascensão espiritual”, eram a diferença entre vida e morte. Tal ferramenta foi usada para alcançar um ao outro, para o socorro, para escapar quando surgisse a necessidade e para sobreviver. Integrado ao regime parisiense de bombeiros militares (*sapeurs-pompiers*), foi propriamente emerso no *Methode Naturelle* de George Hébert, um programa de desenvolvimento físico e mental que se tornou padrão e base do treinamento militar internacional (DJORDJEVIC, 2006). Assim, por influência familiar, David Belle se inspirou nos treinamentos militares de salvamento de seu pai, conhecidos como *Parcours du combattant* ou percurso militar de obstáculos. Esse treinamento militar, pelo qual o sargento Belle passou, baseou-se em outro método denominado Natural (SOARES, 2003).

## O Parkour

O idealizador do Parkour, David Belle, nasceu em 29 de abril de 1973, em Fécamp, na Normandia (SERIKAWA, 2006). Filho de Raymond e Monique Belle, criado por seu avô materno Gilbert Kitten. David Belle era descendente de uma modesta família do subúrbio parisiense, quando se mudou para a cidade de Sables d'Olonne, onde passou os primeiros anos de sua vida (SERIKAWA, 2006). Cercado por uma família que se destacava nos esportes, naturalmente David Belle desenvolveu o gosto pelas práticas como atletismo, ginástica olímpica, escalada e artes marciais, e sua dedicação foi intensificada aos 15 anos. Para ele o esporte deveria ser útil acima de tudo, portanto, o desenvolvimento da resistência e da agilidade, por meio da prática, deveria ser utilizado na vida (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005). David Belle mudou-se para Lisses, uma área suburbana de Paris e foi nessa época que conheceu outros jovens, os quais futuramente (em 1997), seriam chamados de Yamakasi. O Parkour surgiu não apenas por influência do pai do jovem francês, mas também pelas experiências esportivas que vivenciou (PARKOUR WORD ASSOCIATION, 2005).

David Belle continuou o legado de seu pai passando a dedicar-se à progressão por meio do movimento, sendo o conceito mais importante, sua ideia de que todo treinamento deveria ser aplicável à vida real e ajudar a resolver problemas ou situações extremas. Seu treino era uma simulação do que poderia acontecer a qualquer momento, criando situações de salvamento e treinando-as de forma específica. Eficiência, velocidade, eficácia, longevidade e controle se tornaram focos do seu treino, e eventualmente mais situações se tornaram fáceis de resolver (ANGEL, 2011).

David Belle teve ainda um irmão, Jean-François Belle, que foi o único a manter-se em atividade no corpo de bombeiros de Paris como sargento-chefe. Assim sendo, a brigada de bombeiros foi uma passagem obrigatória para David Belle, uma vez que o seu pai, o seu irmão e o seu avô foram todos bombeiros de Paris antes dele. A carreira de David Belle na brigada e no regimento de infantaria da Marinha (em Vannes) foi curta por não corresponder às suas expectativas.

David Belle ainda participou como ator em pequenos papéis de filmes franceses como *Femme Fatale*, e, em conjunto com o seu grupo de *traceurs* inicial, projetou um curta-metragem de nome *Mana o Te Toa*, onde integrou várias artes como a *haka* (dança tradicional da Nova Zelândia), acrobacias, coreografias de luta, treino físico e o Parkour. David Belle decidiu desenvolver a arte que praticava formando, em 31 de maio de 1997, a primeira associação *Yamakasi* (termo de origem africana, significando corpo forte, espírito forte), composta por David Belle, Sébastien Foucan, Yann Hnautra, Frederic Hnautra, Charles Perrière, Malik Diouf, Guylain N'Guba-Boyeke,

Châu Belle-Dinh e Williams Belle, tendo como objetivo disseminar a arte e atribuir nomes aos principais movimentos que hoje constituem a base do Parkour. Procurou dar um nome e rumo à prática que vinha a realizar, já há alguns anos, juntamente com colegas de infância. Dentre todos, o consenso foi que chamariam “Parkour” aos percursos que faziam na procura do caminho mais útil entre dois pontos (ANGEL, 2011; GAMA, 2008a).

O vídeo publicitário da BBC (Hora de ponta, *rush hour*) apresentou o Parkour ao mundo, além da participação de seu idealizador em espetáculos como *Portas Abertas* e no evento *Deuses do Ginásio*, em Bercy. Desde então, David Belle tem participado de diversos eventos promocionais de Parkour por todo o mundo, promovendo-o por meio de programas de TV e vídeos na internet. Mais recentemente e, no intuito de prosseguir na carreira de ator, começou a sua formação participando do filme “B13”, como personagem principal, ao lado de Cyril Raffaelli, sendo este o filme que impulsionou o Parkour ao âmbito mundial.

### **O Parkour no Brasil**

Existem rumores de que o Parkour despontou no Brasil quando o psicanalista Eduardo Bittencourt, integrante do grupo Le Parkour Brasil, se deparou com essa modalidade na Internet, em 2004 (PETTINATI, 2007).

Serikawa (2006) afirma que o Parkour chegou ao país pela internet, e muitas pessoas começaram a praticar ao mesmo tempo, não existindo, assim, um embaixador do Parkour no Brasil.

Popularmente, a história do Parkour no país tem seu início no começo de 2004, quando jovens de São Paulo e Brasília começaram a se aventurar nessa prática de origem francesa, e a estudar sua filosofia. Em São Paulo, o grupo hoje conhecido como Le Parkour Brasil começou a imitar os vídeos de David Belle vistos na internet. Em Brasília, aqueles que hoje são membros da Associação Brasileira de Parkour começaram simultaneamente a estudar e a praticar. Em julho de 2004, a primeira comunidade brasileira de Parkour foi criada em forma de comunidade do Orkut, intitulada “Le Parkour Brasil”. Em razão de suas características e aparente radicalidade, o Parkour no Brasil causou certa polêmica e seus praticantes foram, frequentemente, confundidos com vândalos por utilizar diferentes ambientes urbanos de maneira não convencional (BIANCHI, 2008; SILVA, 2007).

### **O praticante de Parkour (Tracer)**

O *tracer* (ou *traceur*, praticante do sexo masculino) e a *traceuse* (praticante do sexo feminino) são aqueles que fazem do treino físico metas do Parkour, quais sejam

a eficiência, a velocidade, a eficácia, o controle, e a longevidade (DJORDJEVIC, 2006). As denominações *Traceur* e *Traceuse* são substantivos derivados do verbo *tracer*, que normalmente significa “traçar” ou “ir rápido” (BIANCHI, 2008). Djordjevic (2006) relata que a mensagem do Parkour é a união e aceitação de ambos os sexos de todas as raças, além do fato de que qualquer um pode ser um *tracer*.

Serikawa (2006) diz que o Parkour envolve também o espírito de cooperação entre seus praticantes, a superação de obstáculos, sejam eles de caráter físico, cognitivo ou emocional. No Parkour só existe um tipo de competição definido pelo praticante e seu próprio medo. O *tracer* precisa aplicar uma disciplina mental, propósito e atos ao seu treinamento. O resultado sempre será a mudança de sua perspectiva do mundo enquanto obstáculos e desafios, tanto físicos como mentais, tornando-se progressivamente menos desafiadores (DJORDJEVIC, 2006).

Algumas emoções são evidentes no Parkour, visto que o medo, a autoconfiança, a autoestima, a coragem, a insegurança, entre outras, fazem parte do cotidiano de um *traceur* (BIANCHI, 2008). Gama (2008c) completa dizendo quais perigos enfrentamos todos os dias nas ruas e vemos na televisão que é, sem dúvida, uma preocupação independentemente de onde vivemos ou do nosso estilo de vida. Portanto, é necessário que se aprenda a viver independentemente do obstáculo. Apesar de não ser nenhuma garantia, um indivíduo melhor desenvolvido, tanto físico quanto moralmente, está em circunstâncias muito melhores para se preservar reagindo fortemente à situação. “Ninguém pergunta como ultrapassar determinado obstáculo. Se não consegue de uma forma consegue-se de outra” (CARVALHO, 2008, p. 77). A persistência e a paciência são algumas das diversas características desenvolvidas pelos *tracers*. O controle das emoções, a tarefa a realizar, o ambiente e também a etapa psicológica na qual o indivíduo se encontra são fatores extremamente importantes e, sem dúvida, presentes para a realização plena do movimento seguido do sucesso.

Bianchi (2008) cita que quando um *tracer* se depara com um obstáculo físico, antes de executar quaisquer movimentos, ele faz uma avaliação de três tipos de restrições: do indivíduo (capacidade de realizar tal movimento); da tarefa (nível de complexidade); e do ambiente (ambiente novo ou ao qual já está habituado). Todos esses itens são avaliados visando garantir a segurança e a melhor execução do movimento.

Pode-se dizer que a sociabilização é também uma característica do Parkour, pois há nos *tracers* os sentimentos de altruísmo, de ajuda mútua, integração social, além de instrutores sempre preocupados em ensinar as técnicas dos movimentos, métodos de treinos, a filosofia, além do método de vida do *tracer* (BIANCHI, 2008).

## CONCLUSÃO

O Parkour traz inúmeros benefícios, uma vez que põe em prática as habilidades do *tracer* em situações reais, mesmo que em uma representação que oferece menor risco. Simulando situações de perigo, desenvolve habilidades motoras e cognitivas, estimula a postura crítica, com foco no altruísmo e prepara o praticante para enfrentar situações reais. Levando em conta que existem novos modos de práticas esportivas que surgem e que levantam a necessidade de compreensão da cultura e dos sentidos dos seus praticantes, quebrando barreiras ao nível de sua representação nos meios de comunicação, aumentando significativamente sua popularidade, a Educação Física precisa aumentar seu leque de possibilidades para capacitar o aluno em seu processo de desenvolvimento, abrindo-se para novas tendências. O Parkour, como a arte de se movimentar no espaço natural ou urbano, e a Educação Física, tendo o compromisso de estudar o homem em movimento, focando seus diversos aspectos, tais como físicos, afetivos e sociais, torna-se então natural que o Parkour pode inserir-se como objeto de estudos da Educação Física. Conclui-se que o levantamento histórico e conceitual do Parkour é fundamental para definir sua identidade dentro do contexto da Educação Física, entretanto o presente texto possui limitações teóricas e técnicas considerando a escassez de informações acadêmicas da modalidade.

## PARKOUR: HISTORY AND CONCEPTS

**Abstract:** The Parkour is a physical activity based on a proposal of Natural method (NM) and the *Parcours Du Combattant* (PDC). The aim was to review the historical aspects, and prime characteristics of the modality Parkour. George Hébert was the creator of MN, against the gymnastics and sports expertise. He has published the base of MN, using natural gestures and full physical development. The PDC idealized by Raymond Belle was adapted from MN and military training base. David Belle continued the legacy of his father, based on the concept that training should be applicable to real life and extreme situations. We concluded that the conceptual and historical aspects of Parkour are determinant to define its identity within the physical education's area.

**Keywords:** leisure; free running; radical sport.

## REFERÊNCIAS

ANGEL, J. **Ciné Parkour**. França: Brighton, 2011.

ASSIS, V. L. **Le Parkour**: uma atividade física contemporânea com um prisma holístico. Associação de Parkour da Grande ABC – PKABC, 2007. Disponível em: <[http://www.pkabc.com.br/artigo\\_2.htm](http://www.pkabc.com.br/artigo_2.htm)>. Acesso em: 3 mar. 2011.

BAVINTON, N. **From obstacle to opportunity**: Parkour, leisure, and the reinterpretation of constraints. *Annals of Leisure Research*. JENKINS, J. Australia: Australian and New Zealand Association for Leisure Studies. v. 10, p. 391-412, 2007.

BELLE, J. F. **L'initiateur Raymond Belle**. 2006. Disponível em: <[http://www.wmaker.net/parkour/Raymond-Belle\\_r4.html](http://www.wmaker.net/parkour/Raymond-Belle_r4.html)>. Acesso em: 20 mar. 2011.

BIANCHI, J. **O Parkour**. O desenvolvimento do indivíduo que pratica essa atividade física. São Paulo, 2008. Disponível em: <[http://jupersonal.freevar.com/artigo\\_parkour.html](http://jupersonal.freevar.com/artigo_parkour.html)>. Acesso em: 30 abr. 2011.

BITTENCOURT, E. **Sobre o Parkour**. Associação de Parkour da Grande ABC – PKABC, 2008. Disponível em: <[http://www.pkabc.com.br/artigo\\_6.htm](http://www.pkabc.com.br/artigo_6.htm)>. Acesso em: 30 abr. 2011.

CARVALHO, R. **Percursos alternativos** – o Parkour enquanto fenômeno (sub)cultural. In: CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA. MUNDOS SOCIAIS: SABERES E PRÁTICAS, 6., 2008, Lisboa. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa, 2008. p. 77.

DJORDJEVIC, D. **O espírito do Parkour**, 2006. Disponível em: <<http://blog.parkour.com.br/2006/05/o-esprito-do-parkour-o-texto-abaixo/>>. Acesso em: 23 ago. 2011.

GAMA, J. **Como apareceu o Parkour**, 2008a. Disponível em: <<http://www.parkour.pt>>. Acesso em: 15 mar. 2011.

GAMA, J. **Georges Hébert**, 2008b. Disponível em: <[http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt\\_georges\\_hebert.html](http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt_georges_hebert.html)>. Acesso em: 8 fev. 2011.

GAMA, J. **O Parkour, por Jean François Belle**, 2008c. Disponível em: <[http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt\\_parkour\\_por\\_jean\\_francois\\_belle.html](http://www.parkour.pt/site/artigos/parkour/pt_parkour_por_jean_francois_belle.html)>. Acesso em: 6 fev. 2011.

GODTSFRIEDT, J. Método natural de Hébert: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 14, n. 142, p. 1-2, 2010.

LEITE, N. et al. Perfil da aptidão física dos praticantes de Le Parkour. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 17, n. 3, p. 198-201, 2011.

MILLER, J. R.; DOMOINY, S. G. Parkour: a new extreme sport and a case study. **Journal of Foot and Ankle Surgery**, v. 47, n. 1, p. 63-65, 2008.

PARKOUR WORD ASSOCIATION – PAWA. Artículos – Le Parkour, France, 2005. Disponível em: <<http://parkour.net/>>. Acesso em: 23 jun. 2011.

PETTINATI, G. **O caminho eu mesmo faço**. São Paulo, 2007. Disponível em: <[http://www.revistarunningbrasil.com.br/htdocs/?id\\_pg=12&id\\_txt=34](http://www.revistarunningbrasil.com.br/htdocs/?id_pg=12&id_txt=34)>. Acesso em: 7 maio 2011.

PINTO, F. M. Correntes da Educação Física na França. In: XVI CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE e III CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 2007, Salvador.

RAMOS, F. **135 anos de Hebert**, 2010. Disponível em: <<http://decimadomuro.com/2010/04/135-anos-de-hebert/>>. Acesso em: 4 abr. 2011.

ROCHA, E. **Novo documentário: my playground**. sergipe, 2010. Disponível em: <<http://pulodogato.parkour.com.br/2010/03/20/novo-documentario-my-playground/>>. Acesso em: 4 abr. 2011.

SERIKAWA, C. S. **A força de membros inferiores em estudantes do Ensino Médio de Le Parkour**. 2006. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)–Faculdades Integradas de Santo André, Santo André, 2006.

SHWARTZ, G. M. Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano, em entrevista a Revista Profissão Mestre. **Revista Profissão Mestre**, 2006.

SILVA, A. N. **A importância do Le Parkour como atividade física**. Associação de Parkour da Grande ABC – PKABC, São Paulo, 2007. Disponível em: <<http://www.pkabc.com.br/>>. Acesso em: 20 maio 2011.

SOARES, C. L. George Hébert e o Método Natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 21-39, 2003.

WAINER, J. **Entendendo o Parkour**. São Paulo, 2009. Disponível em: <<http://abpkbrasil.wordpress.com/entendendo-o-parkour/>>. Acesso em: 2 maio 2011.

#### Contato

Paulo Henrique Marchetti  
E-mail: [dr.pmarchetti@gmail.com](mailto:dr.pmarchetti@gmail.com)

#### Tramitação

Recebido em 12 de janeiro de 2012  
Aceito em 17 de agosto de 2012