

SER E DURAR: O CUIDADO COM O CORPO NO *PARKOUR*

Alessandra Vieira Fernandes, UFCG, alessandrafernandes.ale@gmail.com

Eltiene Soares Feitosa, UEPB, eltiene@gmail.com

Introdução

O *Parkour* trata-se de uma atividade física e emocional, que envolve apenas o uso do corpo para superar obstáculos dentro de uma rota (ANGEL, 2011). Com raízes antigas, foi popularizado a partir da década de oitenta em Lisses (Paris) (ANDRADE; CUNHA, 2009), contemplando uma forte influência do *parcours combattant*, uma disciplina militar de ultrapassagem de obstáculos derivada do Método Natural de Educação Física desenvolvido por George Hébert, em 1905. Alguns de seus princípios subsidiam e fundamentam o *Parkour* como disciplina, incluindo sua filosofia de “corpo forte”, sua insistência no “ser útil” e a ação natural (SOARES, 2003).

O envolvimento com o risco é intrínseco e habitual no *Parkour*, existindo a probabilidade de lesões e desgaste muscular. Portanto, na sua essência, a filosofia da prática agrega os princípios de resistência e utilidade, como revela seu lema “*Etre et durer*” (Ser e Durar), consistindo em uma preocupação significativa com a integridade física. Ser e Durar implica no treinamento corporal e mental para que os indivíduos estejam capazes e prontos para qualquer ação pelo maior tempo possível (ROWAT, 2013a).

A partir dessas constatações, este estudo se debruça sobre a investigação do cuidado com o corpo na perspectiva dos praticantes de *Parkour*, considerando a apropriação e a relevância atribuídas a essa variável na prática.

Metodologia

Este estudo se caracteriza como pesquisa de campo de natureza exploratória. Participaram da pesquisa 16 praticantes, sendo 15 do sexo masculino e 1 do sexo feminino, com faixa etária de 19 a 37 anos de idade, com experiência de 2 a 9 anos. Para a coleta de dados, utilizou-se uma entrevista semiestruturada aplicada individualmente, utilizando-se como recurso o uso do gravador como instrumento para gravação das falas, não havendo limitação de tempo para as respostas. Os dados coletados foram submetidos à análise de conteúdo (BARDIN, 1997).

Resultados e Discussão

Como resultados, constatam-se as categorias percorridas a seguir;

a. O cuidado com o corpo enquanto lição proporcionada pela prática:

O cuidado com o corpo além de ser uma habilidade desenvolvida com a prática do *Parkour*, é um dos princípios preconizados pelo esporte, como se evidencia nos discursos dos praticantes acerca dos principais aprendizados da disciplina:

“(...) a lição principal foi respeitar meu corpo (...) porque o Parkour não só requer seu condicionamento físico e psicológico, mas ser forte para durar (...)” [Praticante 05]

“Aprendo a cuidar mais da minha saúde do corpo (...)” [Praticante 01]

“(...) você aprende a respeitar seu corpo (...) esse autoconhecimento você ganha muito mais autonomia quando você começa a praticar Parkour” [Praticante 14]

Trata-se de uma preocupação e respeito à integridade física. De acordo com Rowat (2009), para evitar lesões e preservar a saúde, é preciso ter cuidado e foco em todos os momentos, conhecer os limites, condicionar o corpo para proteger a si mesmo e ouvi-lo quando ele precisa parar e descansar. Neste sentido, o dever do praticante é desenvolver-se e conservar-se: desenvolvendo torna-se forte, em se conservando forte, possui a energia e o entusiasmo e desfruta de uma perfeita saúde (SOARES, 2003). Nos trechos a seguir, os praticantes revelam a preocupação da realização de um treino direcionado a essa conservação:

“(...) eu treino hoje em dia com muito cuidado, respeitando meu corpo, e tendo atenção principalmente nisso, para chegar a uma certa idade e ainda está praticando.” [Praticante 5]

“(...) eu trabalho o máximo pra está bem sempre, não só agora, mas a longo prazo” [Praticante 14]

Apesar de ser representado socialmente como um esporte consideravelmente radical e imprudente, observa-se na fala dos praticantes a desconstrução dessa imagem do *Parkour* quando denotam a importância da saúde, o respeito à integridade física e o trabalho para esses fins imersos em treinos responsáveis com vista à permanência na prática:

“(...) se você praticar ele de uma maneira saudável, você vai praticar o Parkour e vai durar, e essa é a principal peça no Parkour, é você durar, então não adianta você fazer movimentos estrondosos, pular de alturas extraordinárias, se quando você tiver com 30 anos de idade você está todo quebrado e não pode praticar (...)” [Praticante 5]

b. O condicionamento físico e técnico como reflexo do cuidado com o corpo:

Conforme Rowat (2013a), um programa de condicionamento físico ajuda o praticante de *Parkour* a progredir e a proteger-se de lesões. Em sua publicação, *50 maneiras de Ser e Durar*, Rowat (2013a; 2013b) sugere que se você quer pular mais longe, prevenir lesões, melhorar sua resistência e aumentar sua densidade óssea, você precisa tornar-se mais forte. Os praticantes expressam a relevância dessa preparação física para uma prática eficaz:

“(...) o Parkour pede muito do seu corpo, do seu condicionamento físico (...)”
[Praticante 5]

“(...) se você consegue trabalhar bem seu físico, condicionamento, treinar, ser disciplinado, comer bem, dormir bem, se você tem uma vida de atleta a barreira física diminui (...)” [Praticante 14]

Esse condicionamento físico permite a manutenção da saúde e a preservação da integridade física do praticante, pois o treinamento de força, como parte vital do desenvolvimento individual no *Parkour*, além de melhorar o desempenho, ajuda a manter o corpo seguro e resistente às quedas e impactos presentes na movimentação, contribuindo para um futuro livre de comprimentos e lesões (ROWAT, 2013b). Dessa forma, o cuidado com o corpo consiste na prevenção de lesões através do fortalecimento muscular e do desenvolvimento da autoconfiança e do autoconhecimento a fim de compreender os limites do corpo. Para isso, os praticantes buscam estudar os movimentos, as técnicas, os programas de condicionamento, melhorar a alimentação e mudar hábitos e rotina.

Com o reforço das técnicas básicas do *Parkour*, refletindo em bons níveis de condicionamento, o praticante adquire maior confiança e abrangência total de movimentos (ROWAT, 2013a), executando uma prática mais segura e protegendo o corpo de erros e lesões:

“(...) quando você tem um preparo (físico) (...) você sabe que pode errar, mas pode se safar de não se machucar nesse erro (...)” [Praticante 09]

Observa-se que o *Parkour* exige condicionamento físico e técnico tanto para tornar o praticante capaz de executar a movimentação, quanto para que essa execução seja realizada de modo seguro e a longo prazo, implicando no cuidado com o corpo na busca por seu fortalecimento.

c. O medo das lesões e a durabilidade na prática:

No *Parkour*, assim como em outras modalidades esportivas, o medo de lesões são incidências acentuadas, como pode ser denotado nas falas que revelam os principais medos existentes na prática:

“(…) meu medo no *Parkour* é se por acaso um dia eu me machucar e passar muito tempo sem treinar ou parar de treinar (…)” [Praticante 02]

“(…) meu medo mais é preservar meu corpo (…)” [Praticante 09]

Nos discursos, os praticantes revelam um medo projetivo diante da preocupação das consequências da lesão para questões futuras, em relação ao potencial de continuar praticando o *Parkour*. Como expressam o medo de lesões e o desejo de permanecer na prática, evidencia-se uma preocupação com a integridade do corpo, fomentada a partir do desenvolvimento de um corpo e uma mente forte em longo prazo, como visto nas categorias anteriores.

No sentido do cuidado com o corpo, esse medo articula um aspecto produtivo. Lavoura e Machado (2008) destacam que o próprio sentimento de medo gera cautela, prudência e precaução:

“(…) o medo te dá cuidado (…)” [Praticante 05]

“(…) o medo ele tem que está lá para eu ter o cuidado, para eu pensar que pode dar errado (…)” [Praticante 9]

O perigo potencial, alertado na prática, esforça o reconhecimento, pelo praticante, do cuidado com o próprio corpo. E apesar dos riscos, o *Parkour* é declarado como uma atividade segura, porque os praticantes são instruídos a fortalecer o corpo, a priorizar a saúde e a não realizarem ações que não estejam aptos, e, portanto as lesões são raras (PARKOUR, 2009).

Conclusão

Conforme os resultados, pode-se concluir a preocupação, atribuída pelos praticantes de *Parkour*, com a preservação do corpo e a manutenção da saúde diante do desenvolvimento de força física e mental para uma permanência na prática em longo prazo. O cuidado com o corpo é preconizado pelo esporte a fim de tornar os sujeitos aptos à adaptação ao ambiente e à movimentação no decorrer de suas vidas. Assim, nota-se a relevância da conservação e da consciência corporal imbricados no treinamento e a desmistificação de uma prática imprudente e radical.

Como o *Parkour* envolve uma dimensão de competências, valores, concepções e técnicas físicas e mentais, os estudos nesta área expressam contribuições não só

para os praticantes deste campo, mas amplia-se para atletas de diversas modalidades e para a sociedade em geral. Por estar fundamentado no desenvolvimento de força física e mental a partir do movimento natural do homem e seu caráter cooperativo e utilitário, o *Parkour* é capaz de afetar todas as esferas sociais.

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.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1997.
- LAVOURA, T. N.; MACHADO, A. A. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do Treinamento psicológico. **Rev. bras. psicol. esporte**, vol.2, n.1, p. 01-28, 2008. Disponível em: <<http://scielo.br>>. Acesso em 25 de ago. 2013.
- PARKOUR: the nature of challenge. Direção: Dave Sedgley. Produção: Paul Maunder, 2009. **Documentário**, 37'68". Disponível em: <<http://youtube.com>>. Acesso em: 12 de set. 2013.
- ROWAT, C. B. **50 Ways To Be and To Last in Parkour: Part 2 - Training The Mind**. Power is Nothing Without Control. 2013b. Disponível em: <<http://blane-parkour.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 28 de dez. 2013.
- ROWAT, C. B. **50 Ways To Be and To Last in Parkour: Part 1 - Training The Body**. Power is Nothing Without Control. 2013a. Disponível em: <<http://blane-parkour.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 19 de dez. 2013.
- ROWAT, C. B. **Frequently Asked Questions**. Power is Nothing Without Control. 2009. Disponível em: <<http://blane-parkour.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 20 de set. 2013.
- SOARES, C. L. Georges Hébert e o Método Natural: Nova Sensibilidade, Nova Educação Do Corpo. **Rev. Bras. Cienc. Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 21-39, 2003. Disponível em: <<http://rbceonline.org.br>>. Acesso em: 04 de jan. 2014.