



AS CONTRIBUIÇÕES DOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DO *LE PARKOUR* PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS ENTRE 3 E 6 ANOS

Felipe Augusto de Lima Barbosa

felipeaugustolimascj@hotmail.com

Thiago Camargo Iwamoto

itiago@yahoo.com.br

Resumo: O presente estudo visa discutir sobre a contribuição dos fundamentos básicos do *Le Parkour* sobre o desenvolvimento motor de crianças entre 3 e 6 anos. Durante a infância, a criança encontra-se numa fase fundamental, a qual é evidenciada por um menor domínio motor, com um nível de coordenação motora considerada como grossa. Nesta fase, a criança encontra-se favorável para a estimulação cognitiva, sensorial e motora através de habilidades e movimentos corporais que favorecerá a ampliação do repertório do mesmo. O *Le Parkour*, idealizado a partir da Ginástica Natural de Hébert, trabalha com padrões de movimentos básicos da motricidade, como o andar, correr, saltar, rastejar e outros. Assim, ao oportunizar este movimento do *Le Parkour* a crianças de 3 a 6 anos percebe-se uma melhora no desenvolvimento motor, assim como o desenvolvimento de outras habilidades e competências.

Palavras-Chave: *Le Parkour, Desenvolvimento Motor, Crianças, Movimentos Básicos da Motricidade.*

Abstract: The present study aims to discuss a contribution of the basic foundations of Parkour on the development of children between 3 and 6 years. During childhood, the child is in a fundamental phase, which is evidenced by a smaller motor domain, with a gross motor coordination level. At this stage, the child is favorable for cognitive, sensory and motor stimulation through skills and corporate movements that favor the expansion of his repertoire. *Le Parkour*, designed from Hébert's Natural Gymnastics, works with basic movement patterns such as walking, running, jumping, crawling and others. Thus, by giving *Le Parkour* this opportunity for children from 3 to 6 years of age, there is an improvement in motor development, as well as in the development of other skills and competences.

Keywords: *Le Parkour, Motor Development, Kids, Basic Movements of Motricity.*

Introdução

Desde os primórdios o homem necessitava utilizar movimentos para a sua sobrevivência. O homem primitivo utilizava-se somente seu corpo para ir em busca de alimentos, de lugares seguros, sendo o instrumento primordial que possuía. Desta forma na história do movimento corporal, a literatura apresenta diversas manifestações e considerações acerca desta unidade. Neste sentido para realizar determinadas atividade, assim como no *Le Parkour*, é necessário que o homem utilize desta unidade, por meio das valências físicas como: correr (velocidade), saltar (potência), equilibrar (coordenação



motora), dentre outras habilidades que serão de fundamental importância para o movimentar no contexto o qual está inserido (ABPK, 2015).

O desenvolvimento motor na criança é caracterizado pela obtenção de um grande repertório de movimentos que fará com que a mesma tenha um domínio da motricidade global e fina, além da obtenção de um esquema corporal que fará com que a mesma possa ser mais autônoma e utilizar suas habilidades no cotidiano (ALMEIDA; Apud ROSA NETO, 2002). O desenvolvimento motor pode ser caracterizado também como um processo, onde terão que ser levados em consideração aspectos, ambientais, ocupacionais, necessidades biológicas, de irão influenciar no desempenho motor e nas habilidades motoras do indivíduo desde o período neonatal até a velhice. Ele pode ser estudado também como produto, sendo analisado por fases/etapas, período neonatal, infância, adolescência e idade adulta (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Verificando que para o desenvolvimento motor de crianças são necessários estímulos por meio de movimentos, nota-se que os movimentos do *Le Parkour* podem ser utilizados como estímulos, pois os mesmos são baseados em movimentos como: rolar, equilibrar, saltar, escalar, rastejar e girar. E com um ponto muito positivo, que é o de vencer seus limites e medos apropriando-se da autonomia e a auto superação.

Assim, o estudo visa discutir sobre as contribuições dos movimentos do *Le Parkour* para o desenvolvimento motor de crianças de 3 a 6 anos.

***Le Parkour* – Uma Ginástica Natural na Contemporaneidade**

O *Le Parkour* é uma atividade física baseada em uma proposta do Método Natural e do *Parcours Du Combattant (Percurso do combatente)*. *Le 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 respeitando a individualidade de cada praticante, possibilitando o desenvolvimento integral do corpo e mente (SERIKAWA, 2000 apud STRAMANDINOLI, 2012; WITFELD; GERLING; PACH, 2011).

Entende-se a ordem do processo histórico do *Le Parkour*, inicialmente por meio de George Hébert com o Método Natural, trazendo como elementos principais os movimentos naturais do homem como correr, andar em quatro apoios (quadrúpede), saltar, rastejar, etc.



Tendo como precursores Raymond Belle, David Belle Sebastien Foucan (WITFELD; GERLING; PACH, 2011).

No *Le Parkour*, o praticante chamado *Traceur*, precisa ultrapassar qualquer obstáculo que esteja em seu caminho, sendo esse obstáculo dentro do urbano ou na natureza, de uma maneira em que ele economize o máximo de energia possível, fazendo com que seus movimentos sejam fluentes e eficazes. Conceitualmente, o *Le Parkour* serve para nos “levar até onde nosso corpo permite”, ou seja, conduzi-lo aos desafios e pode ser caracterizado como um método de treinamento físico, uma disciplina mental e de movimento ou forma de ultrapassagem de obstáculos (ANGEL, 2011, p. 12 apud STRAMANDINOLI, 2012).

Relação dos movimentos com o desenvolvimento motor

É importante frisar que habilidade motora “é uma tarefa ou ação de movimento voluntário, aprendida, orientada para um objetivo, realizada por uma ou mais partes do corpo” (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 32). Estas habilidades são adquiridas através da experimentação e vivência de determinados movimentos. Movimentos que pode ser considerado como sendo unidirecional e/ou bidirecional.

Os movimentos unidirecionais são considerados como aqueles que tratam apenas um aspecto da habilidade de movimento, enquanto os bidirecionais são mais complexos e sofisticados quanto a taxonomia. Apesar desta classificação Gallahue (2002) aponta que deve-se perceber o movimento como ele realmente é, isto é, ele deve ser considerado como multidirecional.

Gallahue (2002), Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) apresentam que é importante compreender as fases ou níveis de desenvolvimento, como sendo: reflexivo, rudimentar, fundamental ou especializada. É intrinsicamente relacionado com áreas cognitivas e afetivas do comportamento humano (GALLAHUE; OZMUN, 2002 apud BALBÉ; DIAS; SOUZA, 2009), o qual também dependerá da relação desencadeada pela interação do indivíduo com o meio ambiente, assim entender fatores da filogênese, ontogênese e cultura possibilita o entendimento da realização de determinados movimentos ou tarefas desempenhadas (OLIVEIRA, 2001 apud BALBÉ; DIAS; SOUZA, 2009).



Especificamente na fase de 3 a 6 anos o indivíduo encontra-se na fase do movimento fundamental, o qual divide-se em estágio inicial, elementares emergentes e de proficiência. Ressalta-se que determinadas habilidades são provenientes do nível de movimentos rudimentares. A fase de movimento fundamental é uma fase em que o indivíduo se encontra extremamente ativo em relação ao meio ambiente, um período de descobertas e explorações as quais potencializarão o desenvolvimento motor do (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013).

Percebe-se que neste período há um maior controle e competência para realização de uma variedade de movimentos aos estímulos recebidos. Nesta perspectiva Gallahue, Ozmun e Goodway (2013) discutem que os movimentos fundamentais:

[...] são padrões de comportamentos observáveis. As atividades locomotoras, como correr e pular, as manipulativas, como caminhar sobre uma barra e equilibrar-se em apenas um pé, são exemplos de movimentos fundamentais que podem ser desenvolvidos durante os primeiros anos de infância (p. 71).

Neste período o indivíduo apreende-se com uma coordenação motora grossa, porém, é de se considerar que a estimulação ampliará o conhecimento corporal e por sua vez a relação psicomotora, tal como o desenvolvimento motor. Para que futuramente o mesmo possa realizar movimentos mais complexos, e ter mais eficiência na vida adulta (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013; AFONSO; MIRANDA, 2006).

Considerações finais

O *Le Parkour* possui uma filosofia de atividade física provinda dos ideais da Ginástica Natural de Hébert, compreendendo que o meio ambiente possibilita ao indivíduo condições para desenvolver habilidades físicas, valores e atitudes necessário para um desenvolvimento integral.

Nesta perspectiva é válido ressaltar que o mesmo possui padrões de movimentos característicos desta prática, provindos da Ginástica Natural, com os quais, na atualidade, são tratados e considerados como essenciais para o desenvolvimento motor do indivíduo, tais como as habilidades locomotoras e manipulativas.



Apesar do entendimento do *Le Parkour* ser uma atividade complexa, ao se analisar as práticas pedagógicas do mesmo, identifica-se uma conexão e a eficiência do trabalho de estímulos sensórios motores e fundamentais para os praticantes, possibilitando um enriquecimento nas diversas facetas do indivíduo. Quando trabalhado com crianças que se encontram na fase do movimento fundamental, entre 3 e 6 anos, o *Le Parkour* possibilita a ampliação do repertório motor do indivíduo, favorecendo uma melhoria do domínio cognitivo, sensório e motor.

As habilidades de locomoção, equilíbrio e manipulação são estimuladas massivamente pelo *Le Parkour*, estando a criança praticante inserida num contexto repleto de estímulos motores e filosóficos, agregando mais condições para um desenvolvimento global e integral. Alicerçado neste pensamento, entende-se que nesta atividade a criança será estimulada em diversas direções, utilizando de exercícios uni, bi e multidirecionais, e que há uma enorme demanda de benefícios positivos com a prática.

Referências

- ABPK. **Associação Brasileira de Parkour**. Disponível em: www.abpk.org.br. Acessado em: 01 de outubro de 2015.
- AFONSO, C. A.; Miranda, Simone. A Educação Física e o Desenvolvimento motor. In: I EDUCERE – Congresso Nacional de Educação – PUCPR – Práxis, 2006, Curitiba. **I EDUCERE – Congresso Nacional de Educação – PUCPR – Práxis**, v. 1, p. 919-933, 2006.
- BALBÉ, Giovane Pereira; DIAS, Roges Ghidini; SOUZA, Luciani da Silva. Educação Física e suas contribuições para o desenvolvimento motor na educação infantil. **Efdeportes – Revista Digital**. Buenos Aires, Año 13, n. 129, Fev. 2009.
- GALLAHUE, David L. A classificação das habilidades de movimento: um caso para modelos multidimensionais. **Revista da Educação Física**. Maringá, v. 13, n. 2, p. 105-111, 2 sem. 2002.
- GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o Desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7ª Ed. – Porto Alegre: AMGH, 2013.
- ROSA NETO, F. **Manual de Avaliação Motora**. Porto Alegre: ArtMed, 2002.
- STRAMANDINOLI, A.L.M.; REMONTE, J.G.; MARCHETTI, P.H. *Parkour: História e conceitos da modalidade*. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – v11, n.2, 2012, p.13 – 25.
- WITFELD, Jan; GERLING, Ilona E.; PACH, Alexander. **The ultimate Parkour & Freerunning Book: discover your possibilities**. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport Ltd, 2011.

Currículo dos autores

Felipe Augusto de Lima Barbosa, acadêmico do Curso de Licenciatura em Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

Thiago Camargo Iwamoto, mestre em Psicologia, especialista em Fisiologia e Cinesiologia do Exercícios. Docente do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás – PUC-GO, e Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia – ESEFFEGO, UEG.