

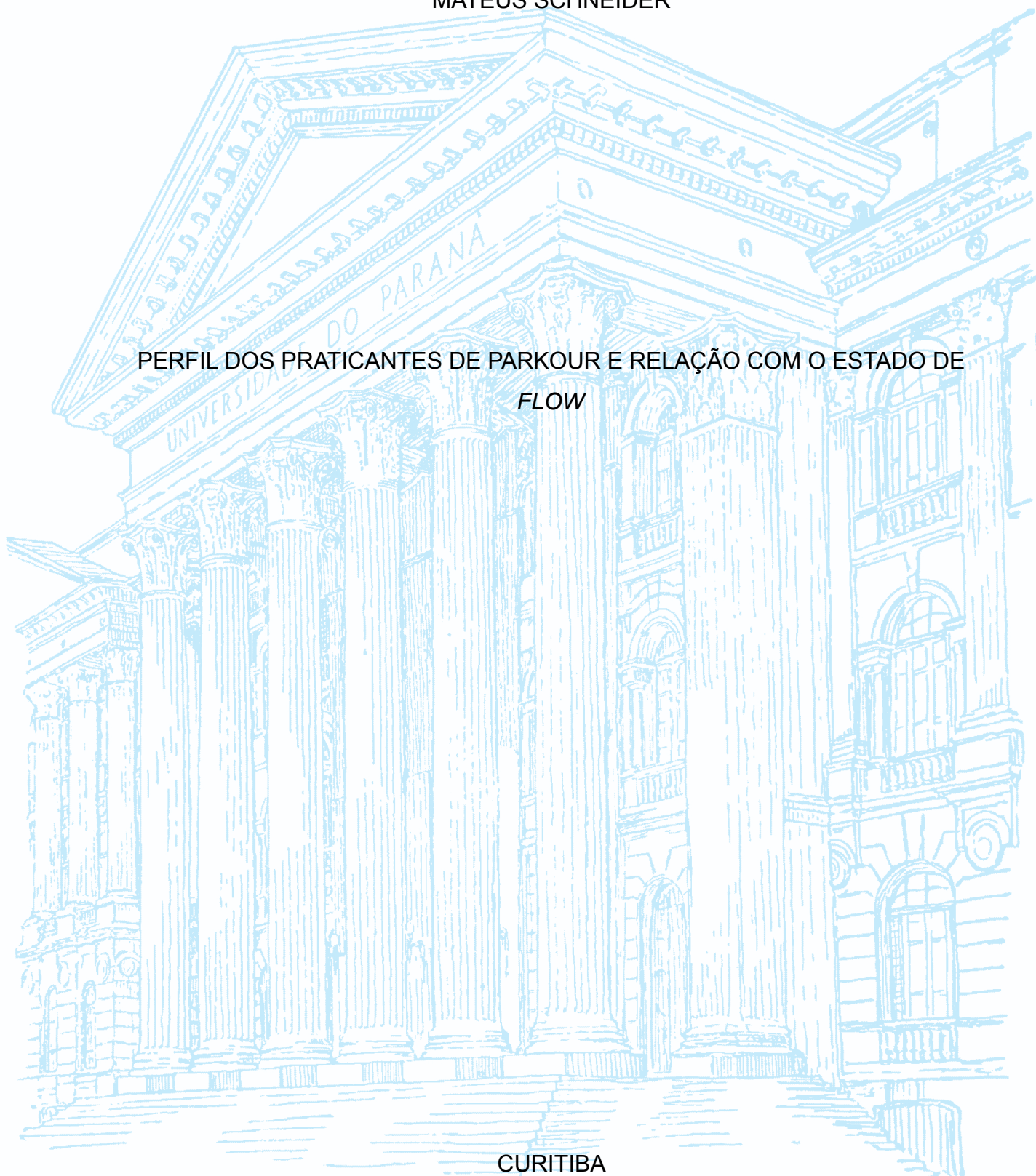
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MATEUS SCHNEIDER

PERFIL DOS PRATICANTES DE PARKOUR E RELAÇÃO COM O ESTADO DE  
*FLOW*

CURITIBA

2019



MATEUS SCHNEIDER

PERFIL DOS PRATICANTES DE PARKOUR E RELAÇÃO COM O ESTADO DE  
*FLOW*

TCC apresentado ao Curso de Graduação em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Bruno Bart Pinto Tucunduva

CURITIBA

2019



## RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar a presença do estado mental alterado entendido por *flow* e também qual é a preferência de praticantes sobre treinos de parkour. É possível imaginar que as características do parkour e os sentimentos evocados durante a sua prática levem-nos a se aproximarem deste estado. A pesquisa foi feita com praticantes de parkour na cidade de Curitiba e foram analisados sujeitos matriculados na academia Ponto b Parkour e do grupo Alcance Parkour. A metodologia foi do tipo qualitativa survey. Os resultados apontam que os praticantes gostam de diversos fatores dos treinos – tipo de treino, características da prática, sensações físicas que o parkour evoca, questões sociais da prática. Dentre as 9 dimensões do flow propostas por Csikszentmihalyi (1990), a amostra apresentou altas médias para quatro delas: experiência autotélica, transformação do tempo, concentração total na tarefa e perda do ego. Duas são as dimensões menos citadas: paradoxo do controle e fusão da ação e consciência. A partir dos resultados, é possível que profissionais da educação física que vão trabalhar com o parkour reflitam sobre a estrutura das suas aulas e sobre o perfil dos seus alunos, a partir do estado de *flow*. Não existem pesquisas que relacionam o parkour ao estado de *flow* e são necessários trabalhos futuros para agregar o conhecimento acerca desse tema.

Palavras-chave: Parkour. Estado de *flow*. Treinamento de parkour. Psicologia esportiva

## **ABSTRACT**

The present study aims to analyze the presence of altered mental state understood by flow and also what is the preference of practitioners over parkour training. It is possible to imagine that the characteristics of parkour and the feelings evoked during their practice lead us to approach this state. The research was done with parkour practitioners in the city of Curitiba and analyzed subjects enrolled in the Ponto b Parkour academy and the Alcance Parkour group. The methodology was a qualitative survey. The results indicate that practitioners enjoy various training factors - type of training, practice characteristics, physical sensations that parkour evokes, social issues of practice. Among the 9 flow dimensions proposed by Csikszentmihalyi (1990), the sample presented high averages for four of them: autotelic experience, time transformation, total task concentration and ego loss. Two are the least cited dimensions: the paradox of control and fusion of action and consciousness. From the results, it is possible that physical education professionals who will work with parkour reflect on the structure of their classes and the profile of their students, based on the flow state. There are no researches that relate parkour to flow state and further work is needed to add knowledge about this theme.

**Keywords:** Parkour. Flow State. Parkour Training. Sports Psychology.

## LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – DIMENSÕES DO FLOW.....	21
FIGURA 2 – ALEX HONNOLD, ESCALADOR.....	22
FIGURA 3 – UMA ESCADA E SEUS SIGNIFICADOS PARA PRATICANTES.....	25
FIGURA 4 – PRATICANTE DE PARKOUR EM ACADEMIA.....	27

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – DIFERENÇA ENTRE GRUPOS.....	44
---	----

## LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – PERGUNTAS E SUAS DESCRIÇÕES .....	29
QUADRO 2 – DIMENSÕES E DESCRIÇÃO DO <i>FLOW</i> .....	30
QUADRO 3 – PERFIL TREINO DA AMOSTRA.....	34
QUADRO 4 – IDADE DA AMOSTRA.....	35
QUADRO 5 – DIVISÃO ENTRE OS SEXOS.....	35
QUADRO 6 – RESPOSTAS ABERTAS.....	36
QUADRO 7 - DIMENSÕES DO <i>FLOW</i> .....	38
QUADRO 8 - CARACTERÍSTICAS DO TREINO.....	45

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>18</b>
2.1	O ESTADO DE <i>FLOW</i> .....	18
2.1.2	DIMENSÕES DO FLUXO.....	19
2.1.3	<i>FLOW</i> EM ESPORTES.....	21
2.1.4	INFLUÊNCIAS NO <i>FLOW</i> .....	23
2.2	PARKOUR.....	24
2.2.1	PRATICANTES.....	25
2.2.2	CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA E TREINAMENTO.....	26
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>28</b>
3.1	TIPO DE ESTUDO.....	28
3.2	AMOSTRA.....	28
3.3	INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	28
3.3.1	PREFERÊNCIAS NO PARKOUR.....	29
3.3.2	ESCALA DE <i>FLOW</i> .....	30
3.4	ANÁLISE DE DADOS.....	31
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>32</b>
4.1	PERFIL DA AMOSTRA.....	32
4.1.2	PERGUNTA ABERTA: “VOCÊ PRATICA PARKOUR COMO UMA FORMA DE:” .....	33
4.2	ESTADO DE <i>FLOW</i> .....	35
4.2.1	EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA, TRANSFORMAÇÃO DO TEMPO, CONCENTRAÇÃO TOTAL E PERDA DO EGO.....	36
4.2.2	EQUILÍBRIO DESAFIO HABILIDADE, OBJETIVOS CLAROS E FEEDBACK IMEDIATO.....	38
4.2.4	FUSÃO DA AÇÃO E CONSCIÊNCIA E PARADOXO DO CONTROLE.....	39
4.2.5	DIFERENÇA ENTRE GRUPOS.....	40
4.3	PREFERENCIAS NO TREINO E ESTADO DE <i>FLOW</i> .....	42
4.3.1	TIPOS DE TREINO.....	43
4.3.2	CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA.....	44
4.3.3	SENSAÇÕES FÍSICAS.....	46

<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>47</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>48</b>

## PRÓLOGO

Ao entrar na faculdade de Educação Física, não pude esconder o entusiasmo que tomava conta de mim, afinal foram anos de muita disciplina e esforço que resultaram em um momento muito especial que estava se concretizando. Certo de que eu seria um técnico consagrado de vôlei, tive as minhas esperanças diminuídas – praticamente destruídas – quando no primeiro semestre me deparei com a matéria de vôlei que, por mais bem conduzida que tenha sido, me fez pensar que esta não era a minha grande paixão.

Prosseguindo na faculdade, ainda no primeiro ano, fui levado por um amigo de infância a conhecer um lugar diferente, recém inaugurado: uma academia de parkour. Treinei de forma livre, simplesmente aproveitando o momento com o meu amigo e fazendo algo que eu já havia vivenciado na adolescência, mas que não era nada além de um hobby. Essa pequena visita rendeu grandes frutos. Por uma grande coincidência esta mesma academia estava com um programa de estágio, buscando pessoas que gostassem da modalidade e que estivessem cursando educação física. Aceitei o desafio e não poderia ter feito coisa melhor. Desde então venho me desenvolvendo enquanto pessoa e profissional da área trabalhando com parkour, buscando aprender mais a cada dia.

Desde o início o que mais me fascina na prática são situações relativamente simples, que envolvem altura e equilíbrio. Para mim, elas significam o ápice do controle que você desenvolve no seu corpo e te levam a uma situação que não é vivenciada normalmente, que supostamente te aproxima do risco – se desequilibrar ou cair-, exigindo assim uma atenção especial. Aliado a isso, me chama muito a atenção as progressões que te levam a realizar algo desafiador. Se você tem medo de fazer um salto longe, faça um salto mais curto. Se você acha que não vai conseguir ultrapassar uma caixa, faça o mesmo movimento em uma mais baixa para entender qual o processo. Se você quer realizar um salto em um local alto mas não se sente confortável olhando para ele, desça e repita algumas vezes em níveis mais baixos para ter uma melhor preparação.

Olhar para o parkour a partir do lado progressivo e desafiador enquanto praticante e professor me fez indagar se essas sensações também fazem parte da percepção dos outros praticantes. Para mim o fator do risco torna o parkour extremamente prazeroso, já que as progressões citadas anteriormente são o meio

que facilitam esse processo de enfrentamento a algo até então desconfortável para o praticante. Pensando nisso, era do meu interesse pesquisar se as pessoas que treinavam parkour sentiam os mesmos sentimentos de desafio, recompensa e prazer que eu conseguia viver e eram muito marcantes para mim.

Em busca de respostas foi encontrado o estado de *flow*, um estado mental alterado de consciência que geralmente ocorre quando toda a atenção é direcionada para uma única atividade. Esse estado continha elementos que pareciam se enquadrar no parkour, como o fator do enfrentamento de desafios, momentos recompensadores e também o foco extremo em uma atividade. Não tendo muito conhecimento dentro da área da psicologia mas instigado a descobrir mais sobre esses momentos que o parkour proporciona, resolvi que este seria o meu tema de pesquisa, verificar se os praticantes de parkour conseguem vivenciar esses momentos gratificantes que são abordados dentro do estado de *flow*.

## 1 INTRODUÇÃO

O parkour é uma prática corporal de origem francesa na qual o praticante utiliza o seu corpo superar desafios propostos pelo ambiente. Ele tem como uma das principais características de acordo com Bianchi (2008) a superação de obstáculos físicos (muros, corrimãos); psicológicos (medo, inseguranças) e sociais (aceitação da família, da sociedade). Nele, os praticantes utilizam o seu corpo para interagir com o ambiente a sua volta e treinam o que mais gostam, sem critérios pré-definidos, se movimentando por prazer e pelo simples fato de se movimentar.

A prática se torna cativante pelo fato de que sempre pode existir um novo desafio. Como a progressão das habilidades é feita com segurança, esse esporte se torna democrático, divertido e com inúmeras possibilidades de movimentação, de modo que cada praticante seja capaz de criar o seu próprio desafio (Parkour Dance Company, 2015), e a partir disso evoluir.

O parkour é uma modalidade muito abrangente e diversificada, podendo ser praticada em diversos locais, por diferentes pessoas e com uma infinidade de movimentos a serem aprendidos, de acordo com as habilidades de cada um. Além disso, envolve aspectos tanto físicos quanto mentais, sendo praticado normalmente por grupos com interesses em comum pela prática, estes compartilham as suas experiências e buscam momentos de prazer.

Por ser um esporte aparentemente envolvente que conecta praticante ao ambiente, ter características desafiadoras, individuais e exigir alto nível de concentração ligado a habilidades motoras, é possível imaginar a vivência do parkour a partir da ótica do *flow*<sup>1</sup>.

O estado de *flow* foi caracterizado pelo psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi na década de 1970, pode ser entendido como um estado mental de excelência, no qual quem o vivencia está completamente presente, envolvido e conectado com a tarefa que está realizando. A experiência, por mais desafiadora que seja, é tão agradável por si só que as pessoas a farão pela simples questão de fazê-la. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

---

1 O termo *flow* tratado nesta pesquisa refere-se ao estado mental alterado de consciência tratado por Csikszentmihalyi (1990). Há entre os praticantes de parkour algo também denominado *flow*, que não será tratado neste trabalho. O *flow* dentro do parkour se caracteriza por uma conexão feita entre movimentos de forma contínua e cadenciada, expressada por uma fluidez e leveza ao longo dos movimentos.

Na prática, existe uma harmonia entre mente e corpo que, junto com a combinação da motivação intrínseca, concentração profunda, emoções positivas e alto desempenho (KAMEI, 2014) fazem emergir o *flow*. Normalmente são momentos que evocam sentimentos positivos, onde há uma satisfação pela realização da atividade e um sentimento de pouco esforço aliado a um significado pessoal recompensador. (PEINADO, 2011).

Dentro do âmbito esportivo, Jackson e Marsh (1996) definem o *flow* como um estado psicológico ótimo para a execução da tarefa, que surge quando o desportista está totalmente conectado com a execução que está a realizar. Além disso, o esporte permite que o acesso a esse estado ótimo seja atingido mais facilmente, haja vista a existência de regras que obrigam à aprendizagem de técnicas, elucidam sobre objetivos, facultam respostas, são possíveis de controlar e facilitam a concentração e o envolvimento (CSIKSZENTMIHALYI, 2002).

Como aponta Pires (2018), há uma produção consistente de estudos a respeito do estado de fluxo<sup>2</sup> em esportes convencionais, aparentemente existe uma lacuna na literatura sobre o tema em outras manifestações esportivas. O estudo de Pires remete ao basquete de cadeira de rodas, porém pode ser analisado também na perspectiva do parkour. Suspeita-se que praticantes de parkour possam vivenciar este estado pela sua característica autotélica.

Poucas são as pesquisas que associam o parkour ao estado de *flow* e começar a preencher essa lacuna faz-se necessário. Além disso, analisar as características do parkour, partindo da visão dos praticantes, pode nos dar indícios do que é realmente importante para eles nos treinamentos.

De acordo com o exposto acima, este estudo se propõe a analisar se o estado de *flow* pode estar associado a vivências no parkour. Ligado a isso, caracterizar qual o público que mais se aproxima deste estado.

---

2 O termo flow pode ser denominado de diversas formas como fluxo, atividade de fluxo e flow-feeling. Para este trabalho, será usado o termo flow e estado de flow.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O ESTADO DE *FLOW*

Mihaly Csikszentmihalyi, pesquisador húngaro adepto da psicologia positiva, teve um papel importante na formulação de uma teoria que apontava para um estado mental alterado, diferente do vivenciado na maior parte do tempo pelas pessoas. Nesse estado, os sentimentos envolvidos no momento presente eram evidenciados para que a experiência se tornasse marcante na vida das pessoas. A sua busca visava entender as verdadeiras raízes da felicidade. (ZANCHETTI, 2017).

Surge a partir dos estudos de Csikszentmihalyi o conceito do “Estado de *flow*”. Ele pode ser definido pelo autor como “o estado em que as pessoas estão tão envolvidas numa atividade que nada mais parece importar; a própria experiência é tão agradável que as pessoas a realizam pela simples razão de a realizar, mesmo que por um preço muito elevado” (CSIKSZENTMIHALYI, 2002, p. 21).

O *flow* acontece quando são claras as metas que se deseja alcançar, quando o feedback é imediato, ou seja, acerta-se tudo o que foi proposto a fazer sem a necessidade de pensar sobre isso, há um equilíbrio entre os desafios e as habilidades, tornando a atenção ordenada e centralizada somente para aquela ação. Nesse estado ótimo da mente, toda a energia psíquica é direcionada para o desafio a ser superado, não há espaço para pensamentos extras e há o envolvimento completo da pessoa na atividade e o corpo e mente tornam-se um só. (CSIKSZENTMIHALYI 1999, p. 38)

De acordo com a teoria do *flow*, vivenciá-lo encoraja as pessoas a persistirem e retornarem para a atividade, pela característica recompensadora que ela proporciona e por instigar o desenvolvimento de novas habilidades ao longo do tempo. (NAKAMURA, J., & CSIKSZENTMIHALYI, M. 2002 p. 95).

Segundo Gouveia (2011), a vivência de sentimentos de prazer, de excitação, de percepção de controle e de competência na atividade, enquanto impulsionadores do bem-estar e da felicidade, são sentimentos característicos dos estados de *Flow* e fazem dele uma experiência ótima, que quando vivenciada frequentemente, torna-se um fator importante para a qualidade de vida.

## 2.1.2 DIMENSÕES DO *FLOW*

Na prática, o estado de *flow* ocorre por uma série de fatores, mais precisamente das 9 dimensões que foram descritas por Csikszentmihalyi (1990). A figura abaixo mostra um breve resumo e explicação dessas dimensões. (FIGURA 1)

FIGURA 1: DIMENSÕES DO *FLOW*



FONTE: Adaptação de Pires (2018)

Para que atinja o estado de *flow*, a pessoa deve estar envolvida em uma atividade que seja ao mesmo tempo desafiadora e que também vá de encontro com as suas habilidades no momento (equilíbrio desafio habilidade) (dimensão 1). Dependendo do estímulo que a atividade traz ao praticante, este pode sentir um

estado de apatia, devido ao nível baixo de desafios exigidos pela atividade. No outro lado da balança, uma expectativa muito grande das suas habilidades em uma atividade cuja competência não esteja a sua altura pode levar a um estado de ansiedade. (KIMIECIK & STEIN, 1992).

Aliado a isso, encontra-se a segunda dimensão do flow, a concentração total na tarefa. Se o desafio a ser enfrentado for realmente desafiador, a concentração para superá-lo deve ser máxima. Em momentos assim, o envolvimento com a tarefa é tão grande que não há espaço para que pensamentos adicionais adentrem na cabeça da pessoa. Toda a energia psíquica é destinada para a tarefa.

Esta concentração depende também da pessoa ter objetivos claros sobre o que quer realizar, como apresentada na terceira dimensão do *flow*. Como apresenta Csikszentmihalyi (1999), um jogador de xadrez jogando a sua partida e um escalador sabendo exatamente o caminho que deve percorrer são exemplos de “atividades de fluxo”<sup>3</sup>, que facilitam o acesso a este estado, já que têm um conjunto de regras e objetivos claros a serem seguidos.

A sequência das metas tem muito a ver com o desempenho que o indivíduo consegue alcançar ao longo da atividade. Se a atividade ocorre como o esperado, novos desafios são criados à medida que as habilidades também vão aumentando. Isso faz com que o indivíduo, ao longo da atividade, vá se adaptando e se adequando ao desafio, por meio de *feedbacks* obtidos pelo corpo.

Isso tudo gera uma sensação de que a atividade está sendo realizada de forma automática e vai de encontro com a quarta dimensão do *flow*: *feedback* imediato. Nesses casos não há necessidade da informação sobre a atividade chegar ao pensamento do indivíduo, já que ela está simplesmente acontecendo. Caso a atividade aconteça de forma inesperada ou abaixo das expectativas da pessoa, esta linha tênue é cortada. (JACKSON, 2010).

Aprofundando essa sensação se encontra a dimensão 5, referida como fusão da ação e consciência. Nesse caso, continuando o processo, a atividade se torna tão intensa e envolvente ao ponto de o indivíduo realizar a atividade automaticamente. Perde-se a noção do *self*, ou seja, a consciência da pessoa se mistura com a ação.

---

3 As atividades que induzem o fluxo podem ser chamadas de “atividades de fluxo” porque tornam mais provável que a experiência ocorra. Ao contrário da vida cotidiana, as atividades de fluxo permitem que a pessoa se concentre em metas límpidas e compatíveis. (Csikszentmihaly, 1999 p. 37).

Outra dimensão citada pelo autor é o paradoxo do controle (6). Esta característica, quando relatada pelas pessoas, mostra que não há um controle literal do indivíduo sobre a atividade, mas sim uma sensação de que ele consegue realizar a ação de uma maneira fácil, sem precisar de um grande esforço mental para isso. A natureza desafiadora da atividade induz o sujeito a imaginar que ele tem o controle da situação. Ele está buscando o objetivo com muita vontade, o que parece possibilitar uma aproximação a ele. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

A perda do ego (dimensão 7) diz muito a respeito dos sentimentos que o indivíduo carrega sobre si mesmo. É muito comum que durante alguma tarefa apareça um sentimento de dúvida, uma preocupação sobre a execução correta ou não do que está fazendo. Esta preocupação consigo mesmo consome energia psíquica, porque na vida cotidiana muitas vezes nos sentimos ameaçados. Isso desaparece quando as pessoas vivenciam o estado de *flow*, visto que como no fluxo as atividades agradáveis têm objetivos claros, regras estáveis e desafios adequados às habilidades, há poucas oportunidades para o indivíduo pensar sobre essas questões. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Quando em fluxo, há muitos relatos de que o tempo não passa como normalmente passaria em situações do dia a dia. De acordo com Csikszentmihalyi (1990) ao realizar essas atividades que se aproximam do *flow*, a percepção do tempo se torna diferente por ser ditada por um outro ritmo quando relacionado às situações cotidianas. A oitava dimensão- transformação do tempo -permite que, por meio do envolvimento profundo na atividade, haja uma liberdade dos indivíduos em relação ao tempo convencional.

Finalizando, é relatado durante o estado de *flow* a experiência autotélica (dimensão 9). É um sentimento de que a atividade tem finalidade em si mesma, não é buscado nada além do proveito da experiência. Mesmo que realizada inicialmente por outros motivos, a atividade envolve as pessoas e se torna intrinsecamente gratificante. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

### 2.1.3 FLOW EM ESPORTES

Este estado alterado descrito anteriormente pode ser evidenciado com muita ou pouca intensidade, assim como pode ser encontrado em diversas atividades da

vida. Seja dentro do trabalho, em uma relação pessoal, em atividades de lazer ou ainda dentro do esporte. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

Csikszentmihalyi (1990) nos mostra que a atividade, por mais simples que seja, pode ainda gerar este estado positivo na mente da pessoa. Para ele

“quando uma função física normal, como a corrida, é executada em um ambiente socialmente direcionado por objetivos, com regras que oferecem desafios e exigem habilidades, ela se transforma em uma atividade de fluxo.” (Csikszentmihalyi, 1990 p. 95)

No esporte, o *Flow* é definido como um estado psicológico ótimo para a execução da tarefa, que surge quando o desportista está totalmente conectado com a atividade que está realizando. (Jackson e Marsh, 1996). Em diversos esportes como alpinismo, fórmula 1, natação, ginástica, basquete e atletismo, está presente o estado de *flow*. (CSIKSZENTMIHALYI,1993).

A figura 2 mostra um escalador sem o uso de equipamentos realizando uma atividade em que há presença do *flow*, a escalada. Para ele, a rocha é um local de intermináveis desafios físicos e mentais. O esporte de forma geral pode apresentar esses desafios, entre outras características que favorecem o *flow*. (FIGURA 2).

FIGURA 2: ALEX HONNOLD, ESCALADOR



FONTE: The Wall Street Journal (2015)

O meio esportivo por si só possibilita a ocorrência desse fenômeno por ter características como a presença de experiências agradáveis, de regras, o aprendizado de novas habilidades e objetivos bem definidos a serem conquistados. Isso faz com que a experiência dentro do esporte tenha um caráter autotélico, ou seja, atividades que tem como principal função remeter a experiências agradáveis. (CSIKSZENTMIHALYI, 2002).

#### 2.1.4 INFLUÊNCIAS NO FLOW

Ao longo do tempo, diversas pesquisas voltadas para o esporte foram realizadas, analisando fatores pontuais que poderiam ou não influenciar na ocorrência deste estado alterado da consciência. Dentre elas vale ressaltar o tempo de prática; o tipo de motivação para a prática; a socialização; a preparação mental anterior a prática; e o gênero em esportes. (SANCHES, 2008).

Outro estudo, conclui ainda que algumas das condições ideais para o acesso ao *flow* são: o atleta estar relaxado física e mentalmente, estar confiante, se sentindo com o controle da situação, estar centrado no momento presente, estar com muita energia e ativação, extremamente atento e desconectado do ambiente externo e as distrações provindas do mesmo. (SANCHES, 2008).

O tipo de esporte praticado também mostra ter influência sobre a maior ou menor ocorrência para este estado mental e corporal. Estudos de (Kimiecik & Stein, 1992) e (Gomes, 2010) indicam que esportes individuais como golfe, tênis, ciclismo e natação têm maior chance de apresentarem o estado de *flow*, em relação às atividades coletivas. Kimiecik & Stein (1992) apontam que esportes de caráter mais repetitivo e com *feedback* mais rápido e direto também são propensos ao *flow*.

Para finalizar, Csikszentmihalyi (2002) diz que nem todos os sujeitos têm a mesma capacidade de experienciar o estado de *Flow*. Pessoas com uma “personalidade autotélica” apresentam as melhores condições para tal experiência, seja por questões genéticas inatas ou ambientais (naturais ou de origem social), ou simplesmente por temperamento (insegurança, egocentrismo). Muitas pessoas apresentam uma baixa capacidade de concentração da energia psíquica (atenção), não conseguindo, por esse fato, atingir a experiência de *Flow*.

Outro obstáculo para o *flow* é a autoconsciência excessiva. Uma pessoa que está constantemente preocupada com a forma como os outros a perceberão, que tem medo de criar uma impressão errada ou de fazer algo apropriado tem menos chances de experienciá-lo. Em paralelo, pessoas excessivamente egocêntricas estão sempre tão certas sobre as situações que não conseguem vivenciá-las da maneira mais proveitosa. (CSIKSZENTMIHALYI, 1990).

## 2.2 PARKOUR

O parkour é uma prática corporal que emergiu no final do século XX e evoluiu ao longo da história de forma muito rápida, graças a Internet (Stramandinolli et al., 2012). Isso fez com que a sua interpretação e apropriação das técnicas de movimentos fosse diferente em diversos povos, como os europeus, americanos, asiáticos (Rehbein, 2013). Toda essa troca de informações e diversidade de práticas corporais incorporadas ao parkour trouxe uma possibilidade quase infinita de movimentações e de formas de treinar aos praticantes.

Existem inúmeras formas de defini-lo, entre elas, uma filosofia de vida, arte de movimento, cultura, esporte, um tipo de treinamento físico, além de um método particular de pensar o movimento, realizando-o de forma criativa. (ANGEL, 2011).

Já Carvalho (2008), vê a prática de uma forma mais ampla, a partir do viés do praticante. Ele comenta sobre a forma de observar o mundo a partir do olhar dos praticantes: onde as pessoas veem obstáculos, os praticantes de Parkour veem oportunidades que envolvem saltos, movimentos diferentes, originais.

Como nos mostra a figura 3, praticantes de parkour conseguem ressignificar o espaço a sua volta por meio de movimentos característicos desta prática. Uma escada que a princípio serve para ligar um local ao outro, vira um espaço de treinamento físico (movimentos de quadrupedia) para eles. (FIGURA 3).

FIGURA 3: UMA ESCADA E SEUS SIGNIFICADOS PARA PRATICANTES



FONTE: Norman Peters (2019)

Para O'Grady (2012) a brincadeira entre físico e emocional é central para a performance do parkour. Corpo e mente fortes são habilidades transferíveis que eram associadas com superação de obstáculos pessoais, autoconhecimento e construção de confiança.

De encontro ao pensamento anterior, Marques (2010) também mostra esta dualidade entre diversão e comprometimento com a prática, citando que o parkour possui elementos de liberdade e espontaneidade lúdica, mas também uma disciplina corporal, que o transforma em uma ferramenta para suportar os riscos e os medos que estão presentes na vida social.

### 2.2.1 PRATICANTES

Como apontado por Vieira (2011), o parkour é eclético: pode ser praticado por adultos e crianças, homens e mulheres, mesmo se estes não são habituados a praticar atividades físicas. Angel (2011) também mostra que o parkour incentiva a afinidade com a diversidade, ou seja, diferentes públicos com diferentes funções na sociedade podem praticar a mesma sessão de treinos de parkour.

Em uma entrevista feita com praticantes de parkour, O'Grady, (2012) questionou qual o significado do parkour na vida das pessoas e obteve como resposta que a prática era vista como um estilo de vida e uma forma de expressar quem eles eram.

O parkour é uma prática corporal que surgiu no meio urbano e é praticada em locais públicos. Ao longo do tempo esta prática foi se desenvolvendo ao ponto de serem criados grupos e empresas que comercializam aulas de parkour (Ponto B Parkour – Curitiba; Tracer Parkour – São Paulo; Parkour Brazil Team – São Paulo; Parkour Generations Brasil – Brasília e São Paulo). (CHAGAS, 2016).

### 2.2.2 CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA E TREINAMENTO

É importante salientar que não existem pesquisas que apontam como funciona uma sessão de treinamentos em locais fechados (seja academias especializadas em ministrar aulas de parkour ou locais que propiciam esta prática). Por mais que o presente trabalho busque analisar os treinamentos nesses locais, é importante analisar como o parkour é praticado originalmente para que um caminho seja criado.

É possível que o parkour quando trabalhado de forma sistematizada, ou seja, com conteúdos previamente planejados e ofertados a praticantes, se diferencie do parkour treinado em locais públicos, já que nestes toda uma ressignificação do ambiente é necessária para que movimentos sejam criados e repetidos em busca de um novo desafio.

Outro fator que pode influenciar nas características da prática é a constante presença de orientações e feedbacks técnicos dados pelos professores e colegas de treino durante a aula, algo que pode agregar qualidade técnica de forma mais direta para o praticante durante uma sessão treinamentos.

Há também um processo diferente em relação ao parkour praticado tradicionalmente que permite um processo de liberdade de escolha sobre os seus treinos (O'Grady, 2012). Nos treinos sistematizados, os praticantes devem estar abertos para as possibilidades que serão ofertadas pelo local de treinamento no dia, o que faz com que eles frequentemente treinem diferentes habilidades.

A figura abaixo mostra como são os locais fechados onde ocorrem práticas de parkour e um praticante treinando nele. Os obstáculos normalmente são móveis, não há interferência do clima e o ambiente é controlado para o melhor aproveitamento da prática. (FIGURA 4).

FIGURA 4: PRATICANTE DE PARKOUR EM ACADEMIA



FONTE: Ponto B Parkour

Uma prática corporal dinâmica, progressiva e que pode ser desafiadora, onde há interação entre corpo humano e ambiente físico. Segundo (Pereira, 2008) o parkour é classificado como esporte de aventura urbano (mas também pode ser praticado na natureza) no qual as habilidades têm predominância de locomoção (saltos, ultrapassagens de obstáculos, equilíbrios, corridas, escaladas, rolamentos, entre outras técnicas). O parkour é uma modalidade que pode ser praticada tanto em locais fechados como em locais abertos, e nesses ele toma corpo e vida. (VIEIRA, 2011)

Além disso, na maioria das vezes no meio urbano, os treinos são feitos por livre arbítrio, ou seja, o praticante decide qual é o foco do seu treino. Eles podem ser feitos ainda, de forma individual ou em grupos. Como mostra O'Grady (2012), uma sessão de treinamento no parkour funciona de acordo com um processo de observação, orientação, treinamento de pares, encorajamento, comparação e modelagem de papéis.

O autor ainda mostra que nesses treinos do meio urbano, a passagem de informação na aprendizagem é feita do mais experiente para o mais iniciante. Segundo ele muitas vezes, os participantes trabalharão em pares com alguém que

tenha um nível semelhante de habilidade ou alguém com quem eles tenham se conectado.

O’Grady (2012) aponta que durante uma sessão de treinamento, os movimentos são praticados repetidamente de forma lúdica para maximizar as chances de tornar fluida a passagem pelos obstáculos. Os treinos de parkour se baseiam em superar desafios observados a partir do que o ambiente proporciona ao praticante.

Gabriel Pipolo, praticante experiente de parkour, mostra alguns dos treinos possíveis de serem realizados dentro do mundo do parkour<sup>4</sup> (Bend Project, 2019). Entre eles, treinos para aquisição de uma nova habilidade (treino técnico) que tem a intenção aprender e refinar a habilidade, até que ela alcance um nível satisfatório; os treinos de percursos, ou conexão de movimentos, cujo objetivo é conectar uma sequência de movimentos da melhor forma possível; por último, o treino de “preparo”, aquele em que o praticante treina elementos adicionais isolados – força, flexibilidade, agilidade – para incorporar posteriormente nos treinos de parkour.

Ele aponta ainda para a importância de treinar o que é mais confortável e divertido para o praticante, seja este treino mais voltado para saltos, movimentação com balanço em barras, etc.

---

4 Trata-se aqui do parkour enquanto modalidade desenvolvida nas praças e locais públicos, diferente da academia.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

A pesquisa utilizada será do tipo descritiva Survey com abordagem qualitativa, como explicitado por Godoy (1995).

#### 3.2 AMOSTRA

A amostra foi composta por 50 praticantes de parkour da academia Ponto B Parkour e do grupo Alcance parkour, localizados em Curitiba, Paraná. Destes, 40 participantes são do sexo masculino e 10 são do sexo feminino.

Esses dois grupos foram escolhidos por abrangerem um grande número de praticantes dentro da cidade de Curitiba, que treinavam em locais *indoor* e de forma frequente.

A academia Ponto b Parkour conta com alunos de diferentes faixas etárias, desde crianças até adultos. É a primeira academia especializada no ensino de parkour do sul do país e oferece aulas com uma metodologia própria de ensino. As aulas apresentam temáticas variadas tanto em relação as técnicas ensinadas, quanto ao estímulo dado ao aluno (aprender uma nova técnica ou combinar movimentos).

Já o grupo Alcance Parkour é um projeto que acontece em um espaço cedido por uma igreja (Primeira Igreja Batista de Curitiba) e reúne semanalmente praticantes interessados em conhecer e treinar parkour. Neste local não acontecem aulas, o uso do espaço que é ofertado pela igreja e a organização e distribuição dos obstáculos é feita por alguns dos praticantes, antes do horário de início dos treinos.

Poderiam participar desta pesquisa, sujeitos que tivessem pelo menos 15 anos de idade enquadrados ao menos em um desses critérios: (1) estar matriculado na academia Ponto b Parkour durante o período de coleta; (2) estar dentro do grupo da Alcance parkour durante o período de coletas.

#### 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Os dados desta pesquisa foram coletados por meio de um formulário na plataforma Google Formulários. Neste foram elaboradas questões acerca da frequência de treinos, intensidade, locais de treinos e detalhes sobre os treinamentos dos praticantes, como o tipo de treino, fatores sociais, características da prática e sensações evocadas pelo parkour. (ANEXO 1)

Foi enviada uma mensagem relatando quais os objetivos da pesquisa e também um questionário em anexo. Para os alunos matriculados na academia foi enviado um e-mail e para os praticantes da Alcance parkour a mensagem foi enviada via rede social WhatsApp. O período de coletas ocorreu durante o mês de agosto, entre os dias 01/08/2019 e 25/08/2019.

Foram contatados 59 alunos da academia Ponto b Parkour, sendo que 35 deles retornaram com respostas. Em relação as pessoas que faziam parte do grupo Alcance parkour, dos 140 integrantes, 15 retornaram com respostas.

### 3.3.1 PREFERÊNCIAS NO PARKOUR

Nas questões voltadas para as principais preferências dentro do parkour, foi usada a escala de *likert*, conhecida por medir a satisfação das pessoas em um determinado segmento. Seus valores variam de 1 a 5, sendo 1 a opção menos satisfatória e 5 a mais satisfatória. A distribuição se deu com as opções 1 (detesto); 2 (gosto pouco); 3 (neutro); 4 (gosto); 5 (adoro).

Para elaborar este questionário, refletiu-se sobre as possíveis características presentes no parkour que poderiam influenciar na presença do estado de *flow* em praticantes de parkour, durante o seu treinamento.

A partir disso, as perguntas buscaram abranger os tipos de treino, características da prática, sensações evocadas com o treino do parkour e questões sociais. (Quadro 1)

QUADRO 1: PERGUNTAS E SUAS DESCRIÇÕES

<b>Temática</b>	<b>Perguntas</b>	<b>Descrição</b>
Tipo de treino	Percurso	Sequência de mais de um

		movimento
	Técnicos	Movimentos mais isolados, tentando-se acertar um movimento difícil
	Arriscados	Os quais envolvem altura e situações arriscadas para o praticante.
Características da prática	Ter desafios sempre que vai treinar	Pensando no lado desafiador e na multiplicidade de habilidades que podem ser treinadas
	Poder treinar em diversos lugares	Não estar limitado a um só ambiente de treino
	Interações do meu corpo com o obstáculo	Ser uma modalidade que utiliza obstáculos e ter que lidar com eles
Sensações evocadas com o parkour	Sensações físicas que o parkour me traz como bem estar e euforia	Como se sente após conseguir realizar algo
	Sensações físicas que o parkour me traz como exaustão e cansaço	Como se sente em relação ao seu corpo após o exercício
Questões sociais	Encontrar pessoas que treinam comigo	Busca entender se a socialização é algo fundamental para o aproveitamento da modalidade
	Gravar vídeos para postar em redes sociais	Tenta identificar um motivo para a prática, um motivo que faz as pessoas irem treinar

FONTE: O autor (2019)

### 3.3.2 ESCALA DE FLOW

Para analisar o *flow* foi selecionado o DFS-2 – *Dispositional Flow Scale*, escala de *Flow* disposicional (ANEXO 2), que é o único instrumento que avalia a tendência da frequência de experiências de estados de *Flow*, por parte do sujeito, na atividade física (Jackson & Eklund, 2002). Nele, também é utilizada a escala de

*likert*, onde as opções para escolha são: 1 (nunca); 2 (raramente); 3 (às vezes); 4 (frequentemente); 5 (sempre).

Os resultados são obtidos por meio da média das 9 dimensões, responsável por indicar se os praticantes têm uma pré disposição alta, moderada ou baixa para acessar o estado de *flow*. Se as respostas se aproximam de 1 ou 2 há um distanciamento em relação ao *flow*; caso estejam próximos a 3 entende-se que acessam o *flow* em alguns momentos da prática; se estão próximos de 4 e 5 entende-se que tem maior pré disposição a vivenciarem situações similares ao *flow* durante a prática.

Este instrumento é composto por nove dimensões apresentadas por Csikszentmihalyi (1990) em seu modelo teórico. Para responder a esta escala, os sujeitos deviam selecionar o quão frequentemente experienciavam determinadas características durante os treinos de parkour. O quadro abaixo mostra a dimensão e a sua descrição (Quadro 2)

QUADRO 2: DIMENSÕES E DESCRIÇÃO DO *FLOW*

<b>Dimensão</b>	<b>Descrição</b>
Equilíbrio desafio habilidade	Sinto que sou competente para as demandas da situação
Fusão da ação e da consciência	Faço as coisas espontânea e automaticamente sem pensar no que estou fazendo
Objetivos claros	Eu tenho uma forte noção do que quero fazer
Feedback imediato	Tenho uma boa ideia do quão bem estou me saindo enquanto estou envolvido na tarefa
Concentração total na tarefa	Estou com foco total na atividade que estou realizando
Paradoxo do controle	Eu tenho uma sensação de total controle sobre o que estou fazendo
Perda do ego	Não estou preocupado com o que os outros podem estar pensando sobre mim
Transformação do tempo	A forma que o tempo passa parece diferente do normal
Experiência autotélica	A experiência é extremamente recompensadora

FONTE: adaptado de Jackson (2010)

### 3.4 ANÁLISE DE DADOS

Todos os resultados foram tabulados em uma planilha. Foram obtidas respostas diretas acerca das características gerais do praticante (sexo, idade, tempo de prática e em qual ambiente treina) e aptidão física (frequência e duração dos treinos).

Em relação as médias dos quadros – características da prática e estado de *flow*- foi feito um ranking médio da pontuação da escala para mensurar a concordância dos praticantes que responderam o questionário. Para isso, foi utilizado o modelo apresentado por Malhotra (2001), e exemplificado por Oliveira (2005).

Para complementar as características do praticante, foi feita a pergunta aberta “você pratica parkour como uma forma de:” A análise dessa pergunta foi feita individualmente, e a interpretação feita a partir de unidades de registro contidas nas respostas. A relação das perguntas abertas é apresentada no anexo 3. (ANEXO 3). Após um apanhado inicial das respostas abertas, estas foram analisadas e a partir do significado de cada uma tinha por meio das unidades de registro comentadas acima, separadas em categorias, como será visto a seguir.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo busca conhecer o perfil de praticantes de parkour dentro da academia e de espaços fechados para a prática, assim como suas preferências e também as informações coletadas sobre o estado de *flow*, além de possíveis relações com o parkour.

### 4.1 PERFIL DA AMOSTRA

Os quadros abaixo mostram as características da amostra. É apresentada a porcentagem da amostra em relação a tempo de treino e frequência semanal de treino (Quadro 3); amplitude máxima e mínima média e média da idade, além da divisão dos que têm até 20 anos, até 30 e mais de 30 anos (Quadro 4). Por último é mostrado a divisão entre os sexos que compuseram a amostra (Quadro 5).

QUADRO 3: PERFIL TREINO DA AMOSTRA

Há quanto tempo treina		Frequência de treinos semanal	
Mais de 3 anos	48%	1x	38%
Menos de 2 anos	18%	2x	18%
Menos de 3 anos	14%	3x	18%
Menos de 1 ano	6%	4x ou mais	18%
Menos de 6 meses	14%	Eventualmente	8%

FONTE: O autor (2019)

Os resultados acima mostram que o perfil da amostra é composto por um maior número de praticantes com mais de 3 anos de experiência com o parkour (48%). Além disso, é maioria também os que treinam apenas uma vez na semana (38%), seguidos pelos que treinam duas, três e quatro vezes ou mais (18%).

QUADRO 4: IDADE DA AMOSTRA

Idade	
Média	21,28 anos
Amplitude máxima e mínima	47 e 15 anos
Até 20 anos	54%
Até 30 anos	38%
Acima de 30 anos	8%

FONTE: O autor (2019)

Por mais que apareça uma grande amplitude na idade máxima e mínima (47 e 15 anos), a grande maioria dos sujeitos tem idade de até 20 anos (54%), seguidos pelos que tem até 30 (38%) e a minoria da amostra está acima de 30 anos (8%).

QUADRO 5: DIVISÃO ENTRE OS SEXOS

Sexo	
Masculino	80%
Feminino	20%

FONTE: O autor (2019)

Nesta pesquisa, participaram mais homens (80%) do que mulheres (20%).

#### 4.1.2 PERGUNTA ABERTA: “VOCÊ PRÁTICA PARKOUR COMO UMA FORMA DE:”

A pergunta aberta tinha como objetivo estipular quais os objetivos dos praticantes e como eles encaravam a prática do parkour nas suas vidas. A partir disso, sabe-se mais sobre essa amostra que é composta prioritariamente por pessoas que treinam em academia.

As respostas foram analisadas individualmente e separadas em categorias para facilitar a compreensão dos dados. A separação foi feita de acordo com o sentido das respostas, juntamente a algumas palavras chaves contidas nelas. Há também a divisão percentual das respostas. É importante salientar que houve casos em que a mesma resposta se enquadra em mais de uma categoria. (Quadro 4)

QUADRO 6: RESPOSTAS ABERTAS

<b>Categoria</b>	<b>Abreviação</b>	<b>Divisão de respostas</b>	<b>Unidades de registro</b>
Saúde e atividade física	A	35,3%	Atividade física; prática de esporte; treinamento físico; condicionamento; saúde
Diversão e lazer	B	27,9%	Diversão; lazer; <i>hobby</i> ; entretenimento
Questões internas	C	19,1%	Estilo de vida; desenvolvimento pessoal; autoconhecimento; terapia
Expressão e consciência corporal	D	16,2%	Expressão; consciência/ conhecimento corporal; melhorar no esporte; aprender
Outros	E	1,5%	Profissão

FONTE: O autor (2019)

As respostas mais citadas abrangem as da categoria “A” (35,3%), como pode ser visto em “prática esportiva” (sujeito 1), “atividade física” (sujeito 2) e “movimentar o corpo” (sujeito 3). Na sequência, a categoria mais citada foi a “B” (27,9%). Nela aparecem respostas como “hobby” (sujeito 4), “me divertir e relaxar” (sujeito 5) e “diversão” (sujeito 6).

As respostas dessas duas categorias muitas vezes se misturam, como pode ser visto na resposta “Lazer e prática de exercício físico para uma saúde melhor” (sujeito 7), “Fortificar o corpo e *hobby*” (sujeito 8) e “Exercício físico e entretenimento” (sujeito 9).

Outra categoria bastante citada foi a “C”. Nela, se enquadram respostas que remetem a elementos ligados a mente, como no caso do sujeito 10 que prática parkour como uma forma de “Terapia de autoconhecimento” ou do sujeito 11 que busca “Aprimoramento pessoal”.

Também se enquadram aspectos externos a prática, como nas respostas dos sujeitos 12 e 13 respectivamente “estilo de vida”; “Superação pessoal, romper as minhas barreiras corporais [...] forma de relacionar com o espaço social”. Foram ainda consideradas respostas que tratavam o corpo de forma pluralizada, não se limitando apenas ao aspecto físico, como é visto na passagem “Evolução corporal, mental e emocional” (sujeito 14) e “Melhorar capacidades físicas e psicológicas, um estilo de vida e liberdade de movimento” (sujeito 15).

Houve ainda outra resposta que fez menção a exploração do ambiente como algo fundamental a prática:

“Eu pratico o parkour como uma forma de explorar os ambientes a minha volta e que possibilidades de movimentações eu consigo encontrar onde estou, dessa forma eu exploro minha criatividade algo que gosto muito e acho importante no treino de parkour”(sujeito 16)

Este mesmo participante completa dizendo que “com uma exploração do ambiente eu acabo explorando eu mesmo, descobrindo mais de mim”.

Uma categoria um pouco menos citada é a “D”. Nela se enquadram as respostas que remetem a prática do parkour como algo que permite maior expressão do corpo “Expressão corporal” (sujeito 17) e também pelo movimento do corpo “Me expressar através da minha movimentação” (sujeito 18).

O fato de querer melhorar dentro da modalidade, voltando-se para a melhora de uma habilidade também foi mencionado. Exemplo disso são as respostas dos sujeitos 19, 20 e 21, que respectivamente buscam com o parkour “Melhorar no esporte e conseguir fazer coisas que não conseguia antes”; “Aprender” e ainda “Obter mais consciência corporal”.

Finalizando, na categoria "E" foram selecionadas respostas que eram exceção das respostas anteriores, como o fato do parkour ser encarado como “profissão” para um sujeito da amostra.

Como mostrado por Angel (2011), o parkour pode ser interpretado de diversas formas, entre elas filosofia de vida, arte de movimento, esporte, tipo de treinamento físico, método particular de pensar o movimento, realizado de forma criativa, entre outros. Isso é confirmado pela diversidade de significados das respostas encontradas nesta pesquisa.

## 4.2 ESTADO DE *FLOW*

Saber se o estado de *flow* é vivenciado por praticantes de parkour nos diz sobre a qualidade da experiência que a prática do parkour traz a seus praticantes. A partir dela, surgem hipóteses de como os praticantes encaram esta modalidade, buscando constantemente uma experiência significativa ou apenas a significando como algo rotineiro, habitual em suas vidas. Tendo isso em vista, buscou-se por meio da escala disposicional do *flow*, descobrir se este estado mental de consciência é presente nos treinos.

O quadro abaixo apresenta as intensidades geral (de toda a amostra), médias e desvio padrão dentro das 9 dimensões do estado de *flow* propostas por Csikszentmihalyi(1990). O resultado da média foi respondido de acordo com a escala de likert (de 1 a 5). (Quadro 5)

QUADRO 7: DIMENSÕES DO *FLOW*

<b>Dimensão</b>	<b>Intensidade</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio padrão</b>
Experiência autotélica	Sempre	4,58	0,57
Transformação do tempo	Sempre	4,28	0,76
Concentração total na tarefa	Sempre	4,18	0,86
Perda do ego	Sempre	3,9	1,13
Equilíbrio desafio habilidade	Frequentemente	3,66	0,63
Objetivos claros	Frequentemente	3,86	0,73
Feedback imediato	Frequentemente	3,72	0,95
Fusão da ação e da consciência	Às vezes	2,76	0,96
Paradoxo do controle	Às vezes	3,66	0,80
Total	-	3,84	0,96

FONTE: O autor (2019)

O resultado global da pesquisa apontou para uma média de 3,84. Isso quer dizer que os praticantes de parkour podem ter sensações que remetem ao *flow* em alguns momentos da prática. Esta média pode ser interpretada de forma ambígua, já visto que o escore não aponta forte presença do flow, mas isso não exclui o fato de que algumas características desse estado podem ser acessadas pelos praticantes dessa amostra. Algumas das dimensões são as mais citadas e outras têm menor correspondência, como veremos a seguir.

Verificam-se categorias que chamam mais a atenção com médias altas, como a experiência autotélica (4,58), transformação do tempo (4,28), concentração total na tarefa (4,18) e ainda perda do ego (3,9). Já as dimensões menos expressivas foram o paradoxo de controle (3,66) e a fusão da ação e consciência (2,76).

#### 4.2.1 EXPERIÊNCIA AUTOTÉLICA, TRANSFORMAÇÃO DO TEMPO, CONCENTRAÇÃO TOTAL E PERDA DO EGO

A experiência autotélica é a dimensão final, resultante das outras oito dimensões. Por meio desta dimensão, compreende-se a experiência com finalidade em si mesma, não é buscado nada além do proveito dela. Nesses casos a experiência acontece sem expectativas de um benefício futuro, porque a prática por si só é a recompensa (Csikszentmihalyi, 1990 p. 67). Esta grande identificação com essa dimensão nos permite afirmar que a prática do parkour é recompensadora para seus praticantes, eles não pensam em outras coisas durante a prática porque ela tem um significado pessoal muito forte para eles e é agradável.

Ligada a essa experiência recompensadora por si só está a percepção do tempo na atividade. Dependendo da profundidade do envolvimento de cada praticante, o tempo pode parecer passar de forma mais rápida ou mais lenta (Jackson, 2010). Por estarem muito concentrados na tarefa, a relevância gerada por ela é grande, e pode alterar a percepção temporal durante a prática.

Para que as dimensões acima se sobressaíam, deve haver grande foco na atividade em si. Como aponta Jackson (2010), a concentração total na tarefa diz respeito ao praticante ter uma imersão profunda na atividade, a sua atenção é

direcionada apenas para a atividade realizada no momento, geralmente pouco ou nenhum esforço é despendido para que a mente se mantenha focada na tarefa.

Uma possível associação é feita com os praticantes de parkour desta pesquisa, já que suas médias para essa categoria foram altas (4,18). Isso quer dizer que quando treinando parkour, há uma alta concentração na tarefa que estão realizando, possivelmente por ser uma prática prazerosa, mas que ainda sim os submete a situações desafiadoras, que exigem disciplina, atenção e comprometimento.

É uma das dimensões que mais claramente definem o *flow*, visto que nesses momentos, apenas uma quantidade muito selecionada de informações adentra o consciente do indivíduo. Estar totalmente concentrado com a tarefa pode otimizar o *flow*, já que ele reside em estar no momento presente, não pensando no passado ou no futuro. (JACKSON, 2010)

Finalizando, a perda do ego, como mostra Jackson (2010) diz muito a respeito de como a pessoa consegue executar a sua performance sem que opiniões e críticas vindas dela ou de agentes externos a atrapalhem. Este estudo mostrou uma alta média desta dimensão (3,9), o que pode indicar que os praticantes de parkour não se importam com o que os outros pensam sobre a sua performance, eles concentram-se apenas na atividade.

Uma experiência ótima (*flow*) resulta em um momento em que nada mais importa, uma aproximação e imersão muito grandes com a atividade. Para isso, a avaliação sobre o quão bem a atividade está acontecendo vinda de pessoas externas ou dos próprios pensamentos deve ser posto a parte. (JACKSON, 2010. p. 9)

#### 4.2.2 EQUILÍBRIO DESAFIO HABILIDADE, OBJETIVOS CLAROS E *FEEDBACK* IMEDIATO

O equilíbrio entre desafio e habilidade tem muito a ver com a percepção sobre o que o indivíduo consegue ou não realizar. Entendendo-se desafio como as oportunidades para se chegar em algum local (meta) e habilidade como a capacidade que nós temos para conquistar algo, esta balança entre equilíbrio e

habilidade deve estar constantemente equilibrada para que o *flow* ocorra. (JACKSON, 2010).

Se o indivíduo acredita que ele conseguirá conquistar tal desafio, mesmo que o seu nível de habilidades não esteja tão adequado, é mais provável que ele sinta esse estado mental alterado, já que este estado depende em grande parte do indivíduo em si (Jackson, 2010. p. 7). Os resultados nos mostram que entre os praticantes há uma média moderada (3,66) nesta categoria. Isso indica que pode haver para alguns dos praticantes da amostra grande confiança e sentimento de sucesso na execução dos movimentos durante a atividade.

O parkour tem como característica ser uma prática desafiadora por diversos motivos, entre eles o medo da altura, dificuldade técnica de executar um movimento, depender apenas de si para acertar uma habilidade e o risco de poder errar a qualquer momento. Para minimizar esses medos, são treinadas progressões em alturas menores, com movimentos mais fáceis e com o apoio das demais pessoas-amigos ou professores. Isso pode ser um fator que facilita no ganho de confiança e sentimento de sucesso entre os praticantes, visto que tendo um conjunto de técnicas básicas consolidadas, há menores chances de que o erro aconteça em situações mais desafiadoras.

Já dimensão de objetivos claros permite aos atletas definir suas metas antes de realizá-las. Essas metas podem ser tanto pessoais, tanto geradas pela estrutura esportiva em si. Com essa definição do que devem fazer antes mesmo da ação ser executada, cria-se uma sequência de ações que vão se atualizando, de acordo com as metas pré estabelecidas e com a execução deles. Ligado a isso se encontra o foco total na tarefa, que os mantêm cientes do que deve ser feito (JACKSON, 2010. p. 7).

Similar a última média, os objetivos claros também apresentam média relativamente alta (3,86) o que pode indicar que nas sessões de treinamento de parkour há, de modo geral, uma estruturação dos movimentos e sequências antes da sua execução. Pode haver por parte dos praticantes, um planejamento prévio da melhor forma de utilizar os obstáculos seguido de uma associação das suas habilidades com o percurso ou movimento a ser realizado. Por último é feita a execução e lapidação do movimento em si, alinhando o desempenho com as expectativas anteriores.

Muito próximo a isso se encontra o *feedback* imediato. Quando em contato com essa dimensão, pessoas que experienciam o *flow* dizem realizar as ações quase automaticamente e sem esforço. Isso se dá pois os *feedbacks* recebidos, seja através do ambiente ou mesmo do seu corpo em si é imediato.

Ao enfrentar movimentos que exigem concentração total do praticante, como atravessar uma barra equilibrando-se, fazer um salto para chegar em algum local fino ou treinar em superfícies altas, o *feedback* gerado pelo corpo (propriocepção dos pés em relação a superfície, nível de fadiga, batimentos cardíacos acelerados, baixo nível de ativação) é muito próximo do imediato. O praticante na primeira dessas situações- no caso do equilíbrio em barra- tem certeza de que os passos que está dando estão saindo da melhor maneira possível, adequados pelo seu corpo ou pelo ambiente.

Este feedback, positivo ou negativo, alinha e adequa o desempenho que era esperado pelo atleta com o que está acontecendo no momento presente. Quando em *flow*, a progressão da tarefa acontece de forma automática, sem que a pessoa precise parar para pensar nisso. (JACKSON, 2010. p. 8)

#### 4.2.4 FUSÃO DA AÇÃO E CONSCIÊNCIA E PARADOXO DO CONTROLE

Em relação às dimensões menos citadas, a fusão da ação e consciência é conectada à sensação de que a atividade está sendo feita automaticamente, sem que haja necessidade para pensar na realização dela. É característica dessa dimensão uma sensação de “não esforço” para realizar a atividade, e normalmente respostas positivas para essa dimensão estão ligadas a atividades estruturadas. (JACKSON, 2010).

Talvez pelo formato desestruturado da modalidade (sem um roteiro pré-definido de movimentos e regras a serem seguidas) os praticantes de parkour desta amostra apresentaram menores médias no escore do *flow* (2,76), por mais que estivessem envolvidos com a atividade.

Já o paradoxo do controle diz muito a respeito dos pensamentos que surgem durante uma prática. Quando no *flow*, as pessoas descrevem uma sensação de autoeficácia -jamais falhariam no que estão se propondo a fazer. Esta sensação não pode ser controlada, já que é subjetiva e tem ligação direta com o sentimento de

sucesso ou falha. Pessoas que têm dificuldade em acessar esta dimensão acabam pensando demais no que pode dar errado, nas possíveis falhas, perdendo a sensação de controle da situação. (JACKSON, 2010. p. 9).

Talvez as médias dentro dessa pesquisa tenham sido menores para esta dimensão pelo fato de o praticante depender muito de si próprio para executar um movimento que ele talvez não esteja preparado ou envolva algum tipo de insegurança, receio na sua realização, baseado nas características desafiadoras da prática.

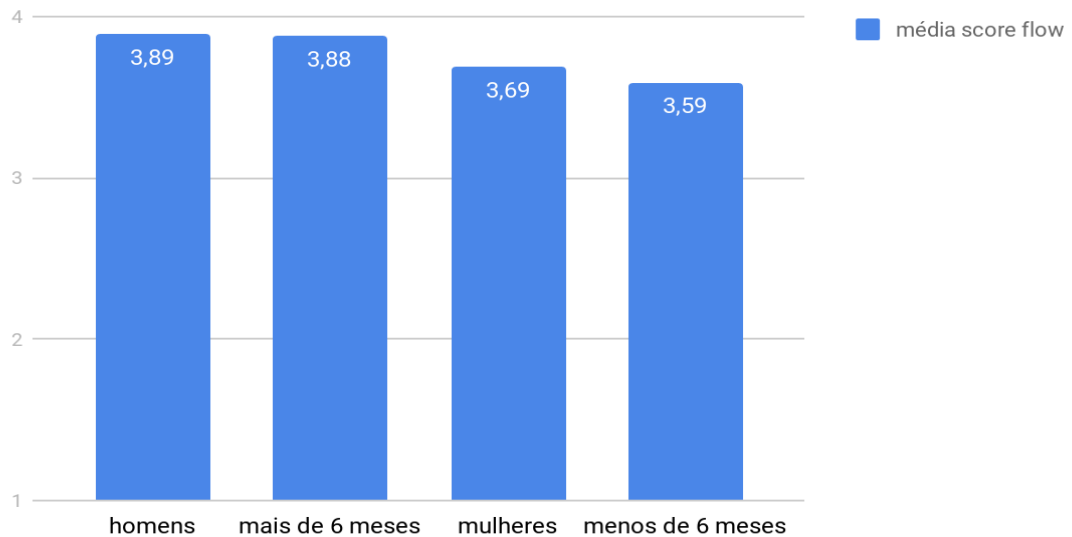
#### 4.2.5 DIFERENÇA ENTRE GRUPOS

Após analisar um apanhado geral da amostra, entende-se que subgrupos podem apresentar diferentes *scores* do estado de *flow*, por talvez apresentarem diferentes características como um todo.

Buscou-se analisar se há diferença entre as populações específicas dentro da amostra- com maior e menor tempo de treino, homens e mulheres- para tentar a partir desses dados, se aproximar da população que mais tem chances de acessar o estado de *flow*. Para isto, foi feita a média dos *scores* de cada grupo. O gráfico abaixo mostra a diferença de *score* entre grupos específicos dentro da amostra. (Gráfico 1)

GRÁFICO 1: DIFERENÇA ENTRE GRUPOS

## Diferença entre grupos



FONTE: O autor (2019)

Nesta pesquisa verificamos que pessoas com mais de 6 meses de prática têm um *score* levemente maior (3,88) do que aqueles que treinam há menos de 6 meses (3,59). Esses resultados se assemelham aos de Grove e Lewis (1996) os quais mostraram que participantes de aulas de circuito com mais de 6 meses de experiência tem mais facilidade de acessar o *flow* dos que tem menos de 6 meses.

O estudo apontou que isso pode ser decorrente da maior familiaridade com a prática, algo que reduziria a ansiedade e promoveria os sentimentos de confiança, competência e controle. É apontado ainda que o maior tempo de treino faz com que os praticantes tenham mais facilidade na absorção e concentração da tarefa, por não precisam fazer tanto esforço consciente para executarem a tarefa.

Com relação ao gênero, pessoas do sexo masculino apresentaram médias muito próximas do *score* de *flow* (3.89) em relação às mulheres (3.69). Estudos anteriores (Russell, 2001) mostraram não haver diferença entre os sexos que atingem o estado de *flow*. Como o presente trabalho indica, o parkour é uma prática que tem maior número de pessoas do sexo masculino e de faixa etária mais jovem,

ainda que exista um percentual de pessoas do sexo feminino (neste caso, 20% da amostra) e na fase adulta (46% desta amostra tem mais de 20 anos).

#### 4.3 PREFERÊNCIAS NO TREINO E ESTADO DE *FLOW*

Após esse conhecimento prévio sobre o perfil da amostra e sentimento de fluxo, foram analisados os principais gostos dos praticantes de parkour. De forma geral, essas informações ajudam a refletir mais acerca desta prática e suas peculiaridades. Especificamente, buscou-se fazer relações entre o estado de *flow* o parkour.

É preciso atentar para o fato de que foram feitas apenas hipóteses sobre a ligação entre o treino do parkour e o estado de *flow*, já que seriam necessárias pesquisas mais aprofundadas sobre a personalidade de cada um dos sujeitos. O mesmo é válido para as afirmações feitas em relação aos treinos, visto que a interpretação dos dados é feita de forma objetiva, considerando uma discussão que parte do resultado generalizado das características do parkour.

O quadro abaixo apresenta a intensidade das respostas, média e desvio padrão das características de treino do parkour. (quadro 6)

QUADRO 8: CARACTERÍSTICAS DO TREINO

Temática	Características	Intensidade	Média	Desvio padrão
Tipo de treino	Percurso	Adoro	4,58	0,67
	Treino técnico	Adoro	4,46	0,68
	Treino arriscado	Gosto	3,7	1,01
Características da prática	Ter desafios novos sempre que vou treinar	Adoro	4,66	0,59
	Poder treinar em diversos lugares	Adoro	4,56	0,67
	Interações do meu corpo com os obstáculos	Adoro	4,52	0,68
Sensações evocadas com o treino	Sensações físicas que o parkour me traz como exaustão e cansaço	Adoro	4,58	0,83

	Sensações físicas que o parkour me traz como bem-estar e euforia	Adoro	4,9	0,30
Questões sociais	Gravar vídeos para postar em redes sociais	Gosto	3,46	0,88
	Encontrar pessoas que treinam comigo	Adoro	4,36	0,68

FONTE: O autor (2019)

Os resultados da tabela acima foram obtidos por meio da escala de *likert* (de 1 a 5) e trazem dados sobre a preferência dos praticantes de parkour dentro dos seus treinos. Observa-se que há grande aceitação e satisfação (acima de 4 pontos na média) para todas as categorias, exceto pelos treinos arriscados e pela característica de gravar vídeos para postar em redes sociais.

#### 4.3.1 TIPOS DE TREINO

Pouca é a literatura que trata da classificação dos treinos de parkour- como aqui mencionados: percurso- combinação de movimentos; técnico- aprender uma nova técnica e arriscado- situações que podem gerar danos para o praticante. Como aponta Pipolo (2018), é aberta a possibilidade de escolha dos praticantes de treinar o que mais gostam. Ele diz também que os treinos variam entre os de habilidade (técnicos) que buscam aprender algo novo; os de percurso, que são uma combinação de movimentos; e ainda os treinos de “preparo”, aqueles em que elementos adicionais como força e flexibilidade são treinados isoladamente.

Como os treinos normalmente são feitos por livre arbítrio<sup>5</sup> (O’Grady, 2012), pode haver mistura das formas de treinar em uma mesma sessão de treinamentos, o que não necessariamente é algo ruim.

Kimiecik & Stein (1992) apontam que esportes de caráter mais repetitivo e com *feedback* mais rápido e direto indicam ao *flow*. Como apontado acima, este caráter repetitivo não se faz totalmente presente nos treinos de parkour, como em

<sup>5</sup> Os treinos mencionados retratam sobre a forma de se treinar popularmente, em locais públicos, não institucionalizados. Como apontado na revisão de literatura, pode haver diferença entre os treinos nesses diferentes ambientes para diferentes praticantes.

outras modalidades- corrida de rua, natação, ciclismo de estrada. Isso pode ser um fator dificultador no acesso a este estado mental alterado.

Por último, em um estudo de Garfiel e Bennett (1984, apud Jackson, 2000), conclui-se que algumas são as condições ideais para o acesso ao *flow*, entre elas: o atleta estar relaxado física e mentalmente, estar confiante, se sentindo com o controle da situação, estar centrado no momento presente, estar com muita energia e ativação, extremamente atento e desconectado do ambiente externo e as distrações provindas do mesmo.

Essas condições parecem substanciais nos treinos de parkour, principalmente nos treinos arriscados- aqueles envolvendo altura ou situações de risco. O praticante, por mais treinado que seja, deve se submeter a essas condições para uma otimização dos seus movimentos. Se não há confiança, dificilmente haverá um sentimento de controle sobre a situação, já que um pensamento remetendo a falha será constante (Jackson, 2010). Da mesma forma, a concentração total leva toda a atenção para um único momento, onde a execução do movimento é a única prioridade.

#### 4.3.2 CARACTERÍSTICAS DA PRÁTICA

Este treino com possibilidades de escolha expandem a capacidade criativa dos praticantes e não os limita a algo pré estabelecido. Normalmente os treinos acontecem em grupos, ou individualmente, e se baseiam na superação de desafios observados a partir do que o ambiente pode proporcionar (O'Grady, 2012). Em ambientes fechados como na academia Ponto b Parkour ou no grupo Alcance parkour, também há chance de se interpretar o espaço, porém a organização e distribuição dos obstáculos nestes parte dos profissionais ou das pessoas responsáveis pelo local.

Como nos mostra a tabela, poder treinar em diversos lugares e ter desafios novos sempre que vai treinar, além das interações do corpo com os obstáculos são fatores positivos para os praticantes.

Marques (2010) mostra que o parkour tem elementos de espontaneidade lúdica e liberdade. Isso ajuda a entender a modalidade como algo dinâmico, com uma pluralidade de possibilidades em sua movimentação e voltada para o lado

individual do praticante, por mais que as sessões de treinamento possam acontecer em grupos. (O'GRADY, 2012)

Os resultados desta pesquisa apontam que os praticantes gostam de buscar desafios novos constantemente, elucidando este lado desafiador da modalidade. Como nos mostra Csikszentmihalyi (1990), a presença do desafio, mesmo que em situações indesejadas, é algo fundamental para despertar o prazer nas pessoas. Infere-se a partir disso que a presença do desafio, mesmo que de forma progressiva e controlada, seja um dos principais atrativos ao público do parkour.

Como nos mostra a dimensão da teoria do *flow* “desafio habilidade” se por um acaso este desafio superar o nível de habilidade, tem-se um estado de ansiedade. Se o contrário prevalecer, há um estado de apatia, pela tarefa ser muito fácil para o praticante (Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. 2002). Pensando nisso, é importantíssimo tanto para praticantes, quanto para profissionais que trabalham com parkour reconhecerem essa condição, que é chave para um melhor aproveitamento da modalidade.

O fato de os praticantes gostarem do parkour ser uma modalidade que envolve obstáculos físicos e, conseqüentemente, ter que usar o seu corpo para lidar com eles vai de encontro com as pesquisas de Carvalho (2008), a qual diz que onde as pessoas veem obstáculos, os praticantes de parkour veem oportunidades que envolvem saltos, movimentos diferentes, originais. É uma característica da modalidade, que se bem trabalhada é capaz de alterar a percepção dos praticantes sobre o ambiente resignificando o que até então era um ambiente comum para eles.

Em vez de olharem para uma parede e verem simplesmente um pedaço de concreto, conseguem pensar em formas de escalá-la, nos medos que teriam quando chegassem no topo, no quão gratificante seria a realização daquele desafio ou ainda no tipo de textura da parede e do seu tênis, para que o movimento fosse realizado sem grandes esforços pela aderência entre eles.

Esta conexão aliada ao lado progressivo de desafios a serem superados vai de encontro com uma característica fundamental do estado de *flow* que é a interação entre indivíduo e ambiente. Para que o *flow* ocorra é necessário a relação de interação entre fatores do sujeito e da situação.

Chegando ao local de treino e tendo-o estruturado por si próprio ou por um terceiro com metas claras, há mais chances destes se aproximarem desta categoria do *flow*, tornando a atividade recompensadora. Se por algum motivo o ambiente não ir de encontro com as expectativas do praticante, a relação indivíduo ambiente pode ser interrompida.

Finalizando, Csikszentmihalyi (2002) diz que existem indivíduos com personalidades autotélicas, ou seja, pessoas com maior facilidade para acessar esse estado (*flow*), seja por questões genéticas inatas, ambientais ou até o próprio temperamento (inseguras, egocêntricas). Aqui aproxima-se uma lacuna, visto que talvez ter que lidar com o ambiente, interpretando-o para daí estruturar o seu treino e tipo de movimentação pode ser mais facilmente realizado por algumas pessoas do que outras. Atenta-se também para o fato de que quem for trabalhar ou praticar o parkour deve buscar entender e conhecer com maior profundidade sobre si mesmo e sobre as pessoas com quem está lidando, consciente destas diferentes personalidades autotélicas.

#### 4.3.3 SENSações FÍSICAS

Indagar sobre as sensações físicas em específico traz para esta pesquisa um fator adicional que permeia a atividade física no geral. As sensações de euforia e bem-estar presentes na tabela pode ser traduzida como o sentimento após conseguir realizar algo e as de cansaço e exaustão como o sentimento corporal após o treino.

Apresentando maioria (4,9) das respostas positivas nos quesitos de bem-estar e euforia nesta pesquisa, entende-se o parkour como prática geradora de momentos de prazer para os seus praticantes. De forma similar os sentimentos de exaustão são vistos de forma positiva, o que indica que as características físicas da modalidade parecem agradar a amostra.

Como nos apresenta Csikszentmihalyi, o *flow* pode ser experienciado em diversas situações que podem envolver diversos tipos de sentimentos e sensações físicas. Como apontado por ele, o *flow* pode ocorrer durante uma situação alegre e gratificante, como no alto desempenho de um esporte coletivo ou ainda para um alpinista que passa horas escalando uma montanha, com sensações físicas como

fadiga e cansaço extremo. Este se sente intrinsecamente recompensado pela dificuldade e complexidade da tarefa.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do exposto acima, conclui-se que praticantes de parkour desta amostra se identificam com algumas das dimensões do estado de *flow* proposto por (Csikszentmihalyi, 1990), o que indica que eles vivem no parkour uma atividade que pode se assemelhar ao *flow* em alguns momentos da prática. Há maior identificação pelas dimensões experiência autotélica, transformação do tempo, concentração total na tarefa e ainda perda do ego. Por outro lado, as dimensões menos citadas foram paradoxo de controle e a fusão da ação e consciência.

Foi possível também analisar características do parkour a partir do olhar dos praticantes, sendo que a maioria deles o pratica como forma de manutenção de saúde e prática de atividades físicas. Além disso, suas preferências nos mostram que as diversas variáveis do parkour- tipos de treino, questões sociais, características da modalidade e sensações físicas- satisfazem os praticantes.

O trabalho apresenta características pontuais do parkour enquanto modalidade e aprofunda o conhecimento sobre como o parkour é praticado, porque é praticado e por quem é praticado. A amostra foi composta por pessoas que treinam prioritariamente em locais fechados, e saber o perfil deste público que chega a esses locais é importante, visto que esta prática corporal tem se desenvolvido e popularizado nesses locais.

Analisar uma prática corporal tão ampla como o parkour e associá-la ao estado de *flow* nos permite saber mais sobre a qualidade da experiência que ela provoca em seus praticantes. No âmbito da educação física, refletir sobre a atividade física a partir do estado de *flow* pode fazer com que profissionais da área planejem as suas aulas com o intuito de levar para o seu público, momentos de euforia e imersão total na atividade. Como resultado, pode haver a elaboração de aulas mais prazerosas e produtivas, qualificando o trabalho desses profissionais.

Mais especificamente, devem ser pensados exercícios e metodologias que tornem aulas mais progressivas, pensadas na especificidade de cada aluno, quais os desafios que eles estão aptos a enfrentar, quais são os seus medos e receios além de formas de fazer com que o foco do praticante esteja pura e simplesmente na atividade realizada.

Conhecer melhor o perfil dos praticantes e dos alunos com quem se trabalha a partir do estado de *flow* desafia o profissional a ser mais completo, atento para variáveis do corpo e do desempenho humano que vão além do físico e do técnico, aprofundando-se no estado mental e psicológico como também nos quesitos comportamental e afetivo desses praticantes.

## REFERÊNCIAS

- ANGEL, Julie. **CINÉ PARKOUR: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of Parkour.** [S.l.]. Copyright © Julie Angel, 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: 09 dez. 2019.
- 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.
- CHAGAS, Raíssa Ramos; ROJO, Jeferson Roberto; GIRARDI, Vania Lucia. **O PROCESSO DE ESPORTIVIZAÇÃO DE UMA MODALIDADE: O PARKOUR ENQUANTO PRÁTICA ESPETACULARIZADA.** The Journal of the Latin American Socio-cultural Studies of Sport (ALESDE), [S.l.], v. 5, n. 1, p. 21-33, jul. 2016
- CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow the psychology of optimal experience.** New York: Harper & Row, 1990.
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). **The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation.**
- GODOY, A. S. **Introdução à Pesquisa Qualitativa e suas Possibilidades.** Revista de Administração de Empresas, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995.
- Gouveia, M.J. (2011). **Flow disposicional e bem-estar espiritual em praticantes de actividades físicas de inspiração oriental.** Tese de Doutoramento apresentada ao ISPA-Instituto Universitário de Ciências, Psicológicas, Sociais e da Vida, Lisboa
- Grove, J. R., & Lewis, M. A. E. (1996). **Hypnotic susceptibility and the attainment of flowlike states during exercise.** Journal of Sport & Exercise Psychology
- Jackson SA, Csikszentmihalyi M (1999) **Flow in sports: the keys to optimal experiences and performances.** Human Kinetics, Champaign, IL
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). **Assessing Flow in physical activity: The Flow state scale– 2 and dispositional Flow scale–2.** Journal of Sport & Exercise Psychology, 24, 133-150
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). **Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow state scale.** Journal of Sport & Exercise Psychology, 18, 17–35.
- KAMEI, Helder Hiroki. **Flow: o que é isso? um estudo psicológico sobre experiências ótimas de fluxo na consciência, sob a perspectiva da psicologia**

**positiva.** 2010. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) - Instituto de Psicologia, University of São Paulo, São Paulo, 2010.

Kimiecik, J.C, & Stein, G.L. (1992). **Examining flow experiences in sport contexts.** Journal of Applied Sport Psychology.

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de Marketing: uma orientação aplicada.** Porto Alegre: Bookman, 2001.

MARQUES, R. (2010) **Cidade Lúdica: um estudo antropológico sobre as práticas de parkour em São Paulo.** Dissertação de Mestrado em Antropologia Social. São Paulo, Universidade de São Paulo.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). **The concept of flow**

O'Grady, "Tracing the city-parkour training, play and the practice of collaborative learning," Theatr. Danc. Perform. Train., vol. 3, no. 2, pp. 145–162, Jul. 2012.

OLIVEIRA, Luciel Henrique de. **Exemplo de cálculo de Ranking Médio para Likert.** Notas de aula. Metodologia Científica e Técnicas de Pesquisa em Administração. Mestrado em Adm. e Desenvolvimento Organizacional. PPGA CNEC/FACECA: Varginha, 2005.

Peinado, M. (2011). **Estado mental Flow no desporto (Revisão de literatura).** (Trabalho de Conclusão de Curso). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

PIRES, D. A. et al. **Predisposição ao fluxo: percepção dos praticantes do basquete de cadeira de rodas.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 21, n. 3, jul./set. 2018

REHBEIN, I. F. S. **Proposta metodológica para ensino de Parkour.** 2013. Monografia [Bacharelado em Educação Física] - Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2013.

Rodrigues, Carla Sofia Afonso Bello. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica. **Flow disposicional e motivação intrínseca em praticantes de atividade física de natação: Um estudo correlacional.** ISPA - Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, 2012

RUSSELL, W. D. **An examination of flow occurrence in college athletes.** Journal of Sport Behavior, v. 24, n. 1, p.83-107, Mar. 2001.

Sanches, S. M. & Dosil J.D. (2008). **Um olhar positivo sobre a psicologia do esporte: contribuições da psicologia positiva.** Revista Brasileira de Psicologia do Esporte

STRAMANDINOLLI, A. L. M.; REMONTE, J. G.; MARCHETTI, P. H. **Parkour: História e conceitos da modalidade.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 11, n. 2, 2012.

Parkour Dance Company. **To Be & To Last: A Parkour Documentary**. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=gTzgrMbKTgU&t=230s>. Acesso em: 20 out. 2019.

PIPOLO, G. Bend Project. **COMO FAZER PARKOUR SOZINHO #02 - Tipos de treino, movimentos e técnicas montando o treino**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=INFeQ5TFHXc>. Acesso em: 30 set. 2019.

VIEIRA, Marcelo. **Primeiros Obstáculos no Parkour escolar**. Tese apresentada no Congresso Paulistano de Educação Física Escolar. São Paulo, 2011.

Zanchetti, Claudiomir et al. **Alcance do Estado de Fluxo (Flow): um Estudo de Caso**. Curso de Pós-Graduação em Dinâmica dos Grupos Desenvolvido pela SBDG - Sociedade Brasileira de Dinâmica dos Grupos, cancelado pela FATO – Faculdade Monteiro Lobato, 2017.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1**

#### **Questionário sobre características da amostra**

##### **Sexo**

Masculino

Feminino

##### **Idade**

Resposta aberta

##### **Qual é a duração dos seus treinos?**

Até 30 minutos

Até 60 minutos

Mais de 60 minutos

##### **Há quanto tempo pratica parkour?**

Menos de 6 meses

Menos de 1 ano

Menos de 2 anos

Menos de 3 anos

Mais de 3 anos

##### **Regularmente, quantas vezes por semana pratica parkour?**

1 vez

2 vezes

3 vezes

4 vezes ou mais

Treino eventualmente, sem regularidade semanal

**Em qual ambiente pratica parkour?**

Local aberto

Local fechado

Ambas alternativas anteriores

## ANEXO 2

### Dispositional Flow Scale

#### SHORT Dispositional Flow Scale (S DFS)

Por favor, responda às seguintes questões em relação à sua experiência na atividade escolhida. Estas perguntas referem-se aos pensamentos e sentimentos que você pode sentir durante a participação em sua atividade.

Você pode experimentar essas características parte do tempo, o tempo todo ou em nenhum momento. Não existem respostas certas ou erradas. Pense o **quão frequentemente** você experimenta cada característica durante a sua atividade, em seguida, circule o número que melhor corresponda à sua experiência.

No geral, quando eu pratico parkour:

		nunca	raramente	às vezes	frequentemente	sempre
1	Sinto que sou competente para as demandas da situação	1	2	3	4	5
2	Faço as coisas espontânea e automaticamente sem pensar no que estou fazendo	1	2	3	4	5
3	Eu tenho uma forte noção do que quero fazer	1	2	3	4	5
4	tenho uma boa ideia do quão bem estou me saindo enquanto estou envolvido na tarefa	1	2	3	4	5
5	Estou com foco total na atividade que estou realizando	1	2	3	4	5
6	Eu tenho uma sensação de total controle sobre o que estou fazendo	1	2	3	4	5
7	Não estou preocupado com o que os outros podem estar pensando sobre mim	1	2	3	4	5
8	A forma que o tempo passa parece diferente do normal	1	2	3	4	5
9	A experiência é extremamente recompensadora	1	2	3	4	5

## ANEXO 3

### RESPOSTAS ABERTAS

Você pratica parkour como uma forma de:

Superação pessoal, romper as minhas barreiras corporais, me superar, conquistar um movimento novo e como forma de relacionar com o espaço social

Lazer e prática de exercício físico para uma saúde melhor

Terapia de autoconhecimento

Diversão

Lazer e esporte

Se expressar. Uma forma também de exercício

Prática de esporte e movimento do corpo

Expressão corporal , esporte , estilo de vida

Expressão e profissão

Manter meu corpo saudável e buscar autoconhecimento.

Descarregar adrenalina

Divertimento autoconhecimento e autodesafio

Exercício físico e entretenimento

Lazer e esporte

Prática Esportiva

Atividade física

Evolução corporal, mental e emocional

Esporte

Saúde e Entretenimento

Atividade física

Aprimoramento pessoal

Desenvolvimento do corpo e mente

Me expressar através da minha movimentação

hobby

hobbie

Melhorar no esporte e conseguir fazer coisas que não conseguia antes

Diversão e exercícios

Treino e terapia

Exercício, treino, e extravasamento

Melhora de condicionamento físico e lazer

Felicidade

Aprender

Relaxar

Melhorar o condicionamento físico ao mesmo tempo em que conheço mais sobre

meu corpo e minhas capacidades motoras e cognitivas

Fortificar o corpo e hobbie

Diversão

Exercício físico e mental

Movimentação/conhecimento corporal , diversão, treinamento psicológico e ser feliz

Expressão corporal

Movimentar o corpo

diversão

Obter mais consciência corporal.

Relaxamento da semana, manter corpo em forma

Manter o corpo forte e a mente afiada.

Diversão

Melhorar capacidades físicas e psicológicas, um estilo de vida e liberdade de movimento

Eu pratico o parkour como uma forma de explorar os ambientes a minha volta e que possibilidades de movimentações eu consigo encontrar onde estou, dessa forma eu exploro minha criatividade algo que gosto muito e acho importante no treino de parkour. E essa exploração do ambiente permite um conhecimento melhor de mim mesmo, de como eu sou, tanto fisicamente como mentalmente, é como se o físico e o mental não se separassem. Por exemplo em um salto posso ser fisicamente capaz de fazer com pode ter alguma trava mental ou ao contrário. Tá concluindo o porque eu faço porque é que com uma exploração do ambiente eu acabo explorando eu mesmo, descobrindo mais de mim

Desenvolvimento pessoal, tanto físico quanto mental, e também como uma diversão, um laser.

Me divertir e relaxar

Diversão