

## COMPARAÇÃO DA QUALIDADE DE MOVIMENTO E CAPACIDADE CARDIORESPIRATÓRIA ENTRE JOVENS PRATICANTES DE PARKOUR E DE TREINAMENTO FUNCIONAL

EDUARDO RODRIGO OLIVEIRA ROCHA  
LEURY MAX DA SILVA CHAVES  
VANESSA CRISTINA CASALATINA  
MARTA SILVA SANTO

MARZO EDIR DA SILVA-GRIGOLETTO<sup>1</sup>(CREF: 006427-G7RS).

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal De Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

Contato: duddu@parkour.com.br

**Palavras-chaves:** desempenho; autonomia funcional; funcionalidade.

**INTRODUÇÃO:** O Parkour é uma prática corporal capaz de promover treinamento em alta intensidade e de forma intermitente. Isso ocorre através da exploração de movimentos funcionais (saltar, empurrar, puxar, agachar) que são utilizados durante a ultrapassagem de obstáculos dentro de um determinado percurso. Na maioria das vezes, o percurso realizado por um praticante de Parkour é caracterizado como um ambiente de alta instabilidade, fenômeno esse que pode ser justificado pela variabilidade de ambientes encontrados na zona urbana. Não obstante, o treinamento funcional tem como princípios a utilização de exercícios multiarticulares e multiplanares, com ênfase na realização de padrões funcionais que remetem às atividades laborais (agachar, empurrar, transportar, puxar). Além disso, o mesmo preconiza o treinamento de capacidades condicionantes como agilidade, velocidade, força e resistência muscular e essas por sua vez podem estar contidas em uma única sessão de treinamento a ser realizada de forma intermitente e em alta intensidade. Pelo fato de ambos os tipos de treinamento utilizarem padrões funcionais de movimento e terem a possibilidade de serem realizados em alta intensidade, podem contribuir para a melhora da qualidade do movimento e capacidade cardiorrespiratória dos indivíduos praticantes. Entretanto, as variações dos planos utilizados durante os exercícios e a possível diferenciação entre intensidade dos exercícios utilizados entre ambas metodologias, poderiam intervir de forma diferente na qualidade de movimento e capacidade cardiorrespiratória.

**OBJETIVO:** Determinar e comparar o perfil de mobilidade funcional e capacidade cardiorrespiratória entre praticantes veteranos de Parkour (PK) e de Treinamento Funcional (TF).

**METODOLOGIA:** Foram avaliados 9 praticantes veteranos de Parkour (20,2 ± 2,63 anos, 23,68 ± 3,76 kg/m<sup>2</sup>) e 9 praticantes veteranos de treinamento funcional (20,6 ± 2,73 anos, 24,2 ± 2,99 kg/m<sup>2</sup>) com pelo menos 1 ano de experiência e frequência de no mínimo 2 treinos semanais. Foi realizada análise funcional do movimento através do *Functional Movement Screen* (FMS) e para análise da capacidade cardiorrespiratória foi aplicado o *Yo-yo Intermittent Endurance* para determinar o perfil cardiorrespiratório em atividades de caráter intermitente.. Para análise da normalidade dos dados foi executado um teste de Shapiro-Wilk e a comparação dos grupos foi realizada através de um "test t" para amostras independentes, com nível de significância de 5%.

**RESULTADOS:** Ao comparar os resultados obtidos no teste de análise do movimento, foi encontrada diferença significativa no grupo PK em relação ao grupo TF (p=0,03). No entanto, não houve diferença significativa entre os grupos, quanto avaliada a variável cardiorrespiratória (p=0,27). **CONCLUSÃO:** Diante das condições de análise, nota-se que praticantes veteranos de Parkour apresentam melhor qualidade de movimento do que praticantes veteranos de treinamento funcional, no entanto os grupos não se diferenciaram no que diz respeito a capacidade cardiorrespiratória. Contudo, testes complementares e com diferentes populações tornam-se necessários, por conta da especificidade da amostra.

**REFERENCIAS:**

BOYLE, M.; VERSTEGEN, M; COSGROVE, A. Advances in functional training. Santa Cruz, California: **On Target Publications**

GROSPRÊTRE, Sidney; LEPERS, Romuald. Performance characteristics of Parkour practitioners: Who are the traceurs?. **European Journal of Sport Science**, v.6, n.5, p.526-535, 2015.

MARCHETTI, Paulo Henrique; JUNIOR, Danilo Atanázio Luz; SOARES, Enrico Gori; SILVA, Fernando Henrique et al. Differences in muscular performance between practitioners and non practitioners of Parkour. **International Journal of Sports Science**, v.2, n.4, p.36-41, 2012.

SILVA-GRIGOLETTO, Marzo Edir Da; BRITO, Ciro Jose; HEREDIA, Juan Ramon. Functional training: functional for what and for whom?. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v.16, n.6, p.714-719, 2014.

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