

Prevalência de Lesões em praticantes de Parkour Injuries prevalence in practitioners of Parkour

Anderson André de Mendonça¹

Kleitton Bessa¹

Valdomiro Gonçalves Filho¹

Natália Cristina de Oliveira Vargas e Silva²

Resumo: O Parkour é uma modalidade caracterizada pela facilidade de transpor um obstáculo utilizando o corpo como instrumento. Apesar da escassa divulgação da prática nas mídias, o Parkour vem crescendo de modo geral, e academias especializadas já estão presentes em alguns locais do Brasil e do mundo. Entretanto, muitos praticantes não estão cientes dos riscos de lesão atribuídos à prática desta modalidade. Para incentivar uma prática segura e consciente, se faz necessária a constatação das principais lesões sofridas por praticantes da modalidade. O objetivo desse estudo foi verificar a prevalência e o tipo de lesões em praticantes de Parkour. Vinte e cinco praticantes de Parkour há mais de 3 meses, frequentadores de uma academia especializada na modalidade responderam a um questionário a respeito das lesões relacionadas à prática do Parkour. Os resultados mostraram que 56% relataram já ter sofrido algum tipo de lesão. As principais lesões auto-relatadas foram entorses, escoriações, contusões e lesões ligamentares. A articulação mais frequentemente acometida foi a do tornozelo. Conclui-se que a prevalência de lesões entre praticantes de Parkour não difere da verificada em outros esportes de impacto nos membros inferiores, que os membros inferiores são os mais acometidos, e que em sua maioria as lesões são de baixa gravidade.

Palavras-chave: traumatismos em atletas. medicina esportiva. educação física e treinamento.

Abstract: Parkour is a sport characterized by the easiness to cross an obstacle using the body as an instrument. Despite the limited exposure of the practice in media, Parkour practice is growing and specialized gymnasiums are already present in some parts of Brazil and in the world. However, many practitioners are not aware of the risks involved in the practiced of this modality. In order to encourage a safe and conscious practice, it is necessary to find the major injuries suffered by practitioners of the sport. The aim of this study was to determine the prevalence and type of injuries in Parkour practitioners. Twenty-five Parkour practitioners for over three months, in a specialized gymnasium answered a questionnaire about injuries related to the practice of Parkour. Results showed that 56% of them reported having suffered some injury. Main injuries were sprains, abrasions, bruises and ligament injuries. The most frequently affected joint was the ankle. We concluded that the prevalence of injuries among Parkour practitioners is not different from the one verified among athletes of other sports with lower limbs impact, that lower limbs are most affected, and most of the injuries are of low gravity.

Keywords: Trauma in athletes. Sports medicine. Physical education and training.

1- Profissional de Educação Física graduado pelo UNASP (Centro Universitário Adventista de São Paulo).

2- PhD, Docente da graduação em Educação Física e do Mestrado em Promoção da Saúde do UNASP (Centro Universitário Adventista de São Paulo).

1 INTRODUÇÃO

Os esportes radicais estão cada vez mais em evidência, sejam os aquáticos, terrestres ou aéreos. Uma prática criada recentemente (há menos de 100 anos) e que está atualmente em uma crescente exacerbada é o Parkour, modalidade urbana de esporte radical (SANTOS, SILVA e PINTO, 2010). Na visão popular, essa modalidade assemelha-se a uma prática perigosa, pois exige muitos saltos, podendo haver quedas e conseqüentemente aumento da probabilidade de lesões (MARQUES, 2010).

A origem do Parkour remonta a 1905, quando o suíço Georges Hébert foi incumbido de treinar 1200 fuzileiros navais em situações naturalistas, que incluíam desde a resistência ao frio até a utilização do meio natural como terreno para exercícios. Assim surgiu o “Método Natural Ginástico”, e a partir dele Raymond Balle desenvolveu então o *parcours du combattant*, o percurso dos combatentes, um treinamento específico para os soldados franceses (BERNARDES, 2013).

Santos et al. (2010) definem o Parkour como uma forma eficaz e harmoniosa de se deslocar na natureza ou no meio urbano, sem a utilização de qualquer tipo de equipamento. Os autores também comparam os movimentos desta prática aos de um bombeiro em operação de salvamento ou aos de um policial em perseguição.

O objetivo da modalidade é se deslocar de um ponto a outro de modo rápido e direto, sem desviar-se de obstáculos como muros, vãos ou carros. Segundo Leite et al. (apud STRAMANDINOLI, REMONTE e MARCHETTI, 2012) o conceito de Parkour está diretamente relacionado a evitar o gasto desnecessário de energia, ganhando tempo e derrotando os obstáculos durante o combate e o resgate.

No Parkour, a principal ideologia é vencer os obstáculos, que devem ser transpostos com manobras envolvendo saltos, escaladas e nenhum equipamento além do próprio corpo. O espaço ideal para a prática é a

paisagem urbana. Não há consenso sobre se esta modalidade é um esporte ou uma forma de expressão corporal. As manobras utilizam técnicas da ginástica olímpica e de artes marciais, mas não existe nenhuma pontuação ou competição entre os praticantes.

Carvalho e Pereira (2008) comparam o Parkour com o *free running*, duas práticas urbanas que se distinguem principalmente na forma de ultrapassar os obstáculos. Enquanto o Parkour defende a simplicidade, a fluidez e a velocidade das progressões, o *free running* associa-se a uma elaboração mais complexa dos movimentos que permitem ultrapassar os obstáculos que vão surgindo.

Apesar de o Parkour ser praticado em locais urbanos e muitas vezes sem orientação, os profissionais de Educação Física devem orientar a prática no sentido da técnica e da prevenção de lesões.

Muitas vezes a prática também acontece em locais fechados (*indoor*) onde a estrutura pode ser melhor com relação aos riscos, quedas e impactos. O uso de alguns equipamentos de proteção é permitido e não descaracteriza de forma alguma a modalidade. Espaços próprios e elaborados para ginástica com plintos, barras, trampolins, espaldares, cama elástica, entre outros acessórios, são um bom auxílio à modalidade, pois em muitos países o Parkour também já ganhou esses espaços, e após os treinos fechados os atletas partem para a prática *outdoor* onde a modalidade toma corpo e vida (VIEIRA et al., 2011).

Sabe-se que os praticantes de qualquer tipo de atividade física, quer no sentido competitivo ou recreativo, apresentam-se expostos a acidentes e lesões decorrentes dessa prática. O termo lesão é definido como qualquer alteração tecidual que resulte em dor ou desconforto, sendo que o sistema musculoesquelético é citado como o mais frequentemente acometido. Fatores como idade, sexo, condição física e especificidade da atividade podem contribuir para uma maior incidência e severidade das lesões (ROLLA et al., 2004).

Com o destaque da modalidade e o espaço que o Parkour vem ganhando, ainda que com carência de estudos específicos, há escassez de informações acerca das principais lesões associadas a essa prática. O conhecimento aprofundado sobre esta temática possibilitará, além de alertar os praticantes sobre os riscos da modalidade, traçar estratégias de prevenção. Assim, o objetivo desse estudo foi verificar a prevalência e o tipo de lesões em praticantes de Parkour.

2 METODOLOGIA

Foram convidados a participar deste estudo 25 indivíduos de ambos os sexos, maiores de 18 anos e que praticavam a modalidade Parkour há no mínimo três meses, selecionados de forma intencional em uma academia especializada na modalidade, localizada na zona oeste da cidade de São Paulo. Foram excluídos da pesquisa os praticantes de qualquer outra modalidade de atividade física ou esportiva além do Parkour.

Os participantes foram abordados na referida academia, receberam explicações sobre a pesquisa e aqueles que concordaram em participar, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido em duas vias de igual teor. Cada participante recebeu uma cópia do instrumento de pesquisa, um questionário elaborado pelos pesquisadores que teve por finalidade verificar, através de auto-relato, o histórico e o tipo de lesões relacionadas à prática do Parkour. O instrumento foi composto por 7 questões, 5 abertas e 2 de múltipla escolha.

A academia disponibilizou um local reservado para que os participantes fizessem o preenchimento individual do questionário. Os pesquisadores ficaram à disposição do lado de fora da sala para esclarecer quaisquer dúvidas que pudessem surgir.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP) parecer número 1.464.833.

Após a coleta, os dados foram tabulados e analisados com estatística descritiva no pacote estatístico SPSS v.22.

3 RESULTADOS

A amostra deste estudo foi composta por 25 participantes, 18 (72%) do sexo masculino e 7 (28%) do sexo feminino. As médias de idade (mínimo 18 e máximo 50 anos), estatura, peso e índice de massa corporal (IMC) estão descritas na tabela 1. Apesar de, em média os participantes terem exibido valores adequados de IMC, 4 indivíduos apresentaram sobrepeso e 1 obesidade, todos do sexo masculino.

Tabela 1 - Dados demográficos.

	Média ± Desvio Padrão
Estatura (m)	1,7 ± 0,1
Peso (kg)	67,4 ± 15,5
IMC	22,6 ± 3,6

m: metros; kg: quilogramas; IMC: índice de massa corporal.

O tempo de prática do Parkour variou muito na amostra avaliada: de 3 meses a 12 anos (média de 46,24 ± 44,90 meses). Em média, os participantes praticavam a modalidade por 1,86 ± 0,81 horas por treino, de 1 a 7 vezes por semana (média de 2,92 ± 1,55 vezes). A maior parte da amostra treinava apenas um período por dia, à exceção de 4 indivíduos (16%), que costumavam treinar dois períodos por dia.

Quando questionados sobre lesões relacionadas ao Parkour, 14 participantes (56%) relataram já ter sofrido algum tipo de lesão (13 do sexo masculino e 1 do sexo feminino). Dentre as lesões relatadas destacam-se: entorses (n=6), escoriações (n=3), contusões (n=3), lesão ligamentares (n=3), derrames articulares (n=2), lesões tendíneas (n=2), distensões (n=1), e fraturas

(n=1). As articulações mais frequentemente acometidas foram: tornozelo (n=9), metatarsofalangeanas (n=2), metacarpofalangeanas (n=2), joelhos (n=3), e punhos (n=1). Em relação ao único caso de distensão mencionado, a lesão ocorreu na musculatura isquiotibial.

Em geral, as lesões citadas foram de baixa gravidade, pois as mais prevalentes (entorses, escoriações, contusões e lesões ligamentares) em boa parte dos casos não requerem hospitalização, intervenções cirúrgicas ou imobilização prolongada.

Ao relatarem de que maneira as lesões ocorreram, as situações citadas foram: na corrida com salto (n=2), na aterrissagem de um salto (n=2), ao subir um muro (n=2), ao correr (n=1), e em movimento suspenso pelas mãos (n=1). Alguns participantes também relataram que as lesões haviam sido causadas por bater o joelho durante um movimento específico (n=1), pelo impacto dos movimentos (n=1), e por excesso de treino (n=1).

4 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo verificar a prevalência e o tipo de lesões em praticantes de Parkour. Trata-se de uma modalidade radical, bastante atual e ainda pouco investigada, que envolve saltos, aterrissagens e manobras arriscadas, sem uso de equipamentos de proteção. Os dados do presente estudo revelaram que mais da metade dos praticantes já sofreram alguma lesão relacionada à prática da modalidade, e a lesão mais frequente na amostra foi a entorse de tornozelo.

Estudo que avaliou praticantes de handebol (ALOZZA e INGHAM, 2003), modalidade que utiliza tanto membros inferiores como superiores, concluiu que joelhos, tornozelos, mãos e dedos, são os principais locais lesionados, dados semelhantes aos encontrados aqui. Em esportes onde predomina o uso dos membros inferiores, como é o caso do futebol, a maior parte das lesões ocorrem nos membros inferiores, principalmente nos tornozelos e joelhos

(COHEN et al., 1997). No caso do presente estudo, num total de dezessete lesões, catorze (82,3%) foram nos membros inferiores.

No voleibol, a entorse de tornozelo é a lesão mais comum e ocorre comumente nas aterrissagens de bloqueio (SCHAFLE et al., 1990; BRINER e KACMAR, 1997). Já no basquetebol, que envolve aterrissagens advindas de bloqueios e rebotes, um estudo revelou que, dentre as 51 lesões ocorridas com os praticantes, 25 foram na articulação do tornozelo (PIUCCO et al., 2007).

Assim como nas modalidades citadas, onde predominam lesões na articulação do tornozelo (especialmente entorses), no Parkour este fato também foi observado. A descrição da forma como as lesões ocorreram mostra que elas parecem de fato estar relacionadas com as manobras de saltos e aterrissagens.

Houve predominância do sexo masculino na amostra deste estudo (72%), e dentre os praticantes lesionados (n=14), apenas um era mulher. A literatura parece indicar que não há maior prevalência de lesões no sexo masculino em comparação com o feminino em esportes de impacto (DE ROSE e TRICOLI, 2005). Contudo, os dados aqui apresentados podem ser reflexo do baixo número de participantes do sexo feminino na amostra.

Em relação ao sobrepeso e à obesidade, segundo Calvete (2004), o excesso de peso pode exercer influência no sistema postural, gerando forças anormais sobre o aparelho locomotor. Hino et al. (2009), ao estudarem corredores de rua amadores, confirmam esse argumento e afirmam que a maior incidência de lesões ocorre em indivíduos acima do peso. No presente estudo, todos os participantes que apresentavam sobrepeso ou obesidade relataram já ter sofrido alguma lesão decorrente da prática do Parkour.

A grande variação no tempo de prática dos participantes da pesquisa (de 3 meses a 12 anos) e a inclusão de indivíduos que, ao contrário da maior parte da amostra, treinavam mais de um período por dia representam importantes limitações desta pesquisa. Ainda, fatores como nutrição e hidratação dos praticantes, que poderiam exercer influência nos resultados da pesquisa, não

foram avaliados. Em que pesem essas limitações, este estudo traz informações importantes e novas sobre uma modalidade cuja prática vem crescendo nos últimos anos.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a prevalência de lesões entre os praticantes de Parkour desta pesquisa foi semelhante à verificada em outras modalidades de impacto, que os membros inferiores foram os mais acometidos (especialmente tornozelos e joelhos), e que em sua maioria as lesões foram de baixa gravidade. Estudos objetivando ações de prevenção à lesões na prática do Parkour são recomendados, sejam elas relacionadas à técnica de execução dos movimentos exigidos (principalmente saltos e aterrissagens) ou à infraestrutura desenvolvida para a prática.

REFERÊNCIAS

ALOZZA, J.F.M.; INGHAM, S.J.M. Handebol. In, Cohen, M.; Abdalla, R.J. **Lesões nos esportes - diagnóstico, prevenção e tratamento**. São Paulo: Revinter, cap.55. 2003.

BERNARDES, L.A. (Org.). **Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física**. 1a. ed. São Paulo: Phorte. 2013.

BRINER, W.W.; KACMAR, L. Common injuries in volleyball: mechanisms of injury, prevention and rehabilitation. **British Journal of Sports Medicine**, v.24, n.1, p.65-71. 1997.

CALVETE, S.A. A relação entre alteração postural e lesões esportivas em crianças e adolescentes obesos. **Motriz**, v.10, n.2, p. 67-72. 2004.

CARVALHO, R.; PEREIRA, A.L. Percursos alternativos - o Parkour enquanto fenómeno (sub) cultural. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v.8, n.3, p.427-440. 2008.

COHEN M.; ABDALLA, R.J.; EJNISMAN, B.; AMARO, J.T. Lesões ortopédicas no futebol. **Revista Brasileira de Ortopedia**, v.32, n.12, p.940-944. 1997.

DE ROSE JR., D.; TRICOLI, V. **Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática**. Barueri: Manole. 2005.

HINO, A.A.F.; REIS, R.S.; AÑEZ, C.R.R.; FERMINO, R.C. Prevalência de lesões em corredores de rua e fatores associados. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.15, n.1, p. 36-39. 2009.

MARQUES, R.A. **Cidade Lúdica: um estudo antropológico sobre as práticas de Parkour em São Paulo**. Dissertação, Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, 96p. 2010.

PIUCCO, T.; SANTOS, S.G.; PACHECO, G.A.; SOUZA, P.A.; REIS, D.C. Magnitude dos impactos durante as aterrissagens no basquete associado com lesões nos membros inferiores. **Congresso Brasileiro de Biomecânica**, Rio Claro, p.781-786. 2007.

ROLLA, A.F.L.; ZIBAOUI, N.; SAMPAIO, R.F.; VIANA, S.O. Análise da percepção de lesões em academias de ginástica de Belo Horizonte: um estudo exploratório. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.12, n.2, p.7-12. 2004.

SANTOS, V.; SILVA, M.A.; PINTO, M.C. Rabdomiólise em adolescente - causalidade quetiapina ou Parkour. **Saúde infantil**, v.32, n.3 p.131-134. 2010.

SCHAFLE, M.D.; REQUA, R.K.; PATTON, W.L.; GARRICK, J.G. Injuries in the 1987 National Amateur Volleyball Tournament. **American Journal of Sports Medicine**, v.18, n.6, p.624-631. 1990.

STRAMANDINOLI, A.L.M.; REMONTE, J.G.; MARCHETTI, P.H. Parkour: história e conceitos da modalidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.11, n.2, p.13-25. 2012.

VIEIRA, M.; PEREIRA, D.W.; MARCO, M. Primeiros obstáculos no Parkour escolar. São Paulo. 2011. **Congresso Paulistano de Educação Física Escolar**. Disponível em: http://www.listasconfef.org.br/comunicacao/banco_de_ideias/marcelo_vieira.pdf Acesso em 26 de fevereiro de 2018.