



2018

# (Re)Animar Pneus, as Emoções na Aprendizagem

## **Projeto Parque de Parkour na Escola**

Paulo Almeida; Maria João Lima; João Jorge



---

**Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva**

---

Rua Vila Nova da Barquinha, nº 1, 2040-227 Rio Maior

---

Diretor: Paulo Almeida

---

243 999 180

---

aefcps@aefcps.pt

---



2018

---

**Título:** (Re)Animar Pneus, as Emoções na Aprendizagem

---

**PROJETO:** Parque de Parkour na Escola

---

*É fundamental investir em atividades físicas,  
como o parkour, que motivam e envolvem as crianças e jovens,  
promovendo estilos de vida ativos e saudáveis!*

*A Economia Circular permite reciclar e reutilizar os pneus  
no final do seu ciclo de vida porém, os nossos corpos,  
se não forem cuidados desde cedo,  
não podem ser nem reciclados nem reutilizados!*

2



Amazing Recycled Tire Sculptures, Blake McFarland  
Blake McFarland adora poder ser ecologicamente correto usando 100%  
de pneus reciclados para tornar distinta a sua arte de escultura com pneus.

# Índice

1 - PROJETO PPIP: .....	4
2 - PLANO DE AÇÃO ESTRATÉGICA PARA A PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR 2017/2018: .....	5
3 - PROJETO ECOESCOLAS:.....	7
4 - PROJETO CLUBE PARKOUR:.....	8
4.1 - PARKOUR (percurso):.....	8
4.2 - O FREERUNNING (corrida livre):.....	9
4.3 - ANÁLISE HISTÓRICA DO PARKOUR:.....	9
4.4 - A ARQUITETURA DOS ESPAÇOS URBANOS, O PARKOUR E A ANÁLISE SOCIOLOGICA: .....	10
4.5 - EQUIPAMENTOS, ESPAÇOS DE PARKOUR E AS LESÕES:.....	12
4.6 - PARKOUR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTILOS DE VIDA ATIVOS:.....	12
4.7 - <i>ESTILO DE VIDA, POLÍTICAS PÚBLICAS E O ENVOLVIMENTO JUVENIL, EXAMINAR A EMERGÊNCIA DO PARKOUR:</i> .....	12
4.8 - O DECLÍNIO DO TEMPO PARA BRINCAR E O AUMENTO DE PSICOPATOLOGIAS NAS CRIANÇAS:.....	15
4.9 - PARKOUR E A PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO:.....	16
4.10 - PARQUE DE PARKOUR E A ECONOMIA CIRCULAR:.....	17
5 - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA (IDEIA INICIAL).....	19
5.1 - EQUIPA DO PROJETO: .....	19
5.2 - PRÉMIO INOV.AÇÃO: .....	21
5.3 - ANÁLISE SWOT - PARQUE DE PARKOUR:.....	22
6 - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO.....	23
6.1 - CRONOGRAMA: .....	23
6.2 - RECURSOS HUMANOS: .....	23
6.3 - PÚBLICO ALVO:.....	24
6.4 - LEVANTAMENTO DE EMPRESAS QUE COMERCIALIZAM EQUIPAMENTOS DE PARKOUR: .....	24
6.5 - EMPRESAS DE RECICLAGEM E TRANSFORMAÇÃO:.....	24
6.6 - LEVANTAMENTO DOS MATERIAIS NECESSÁRIOS POR ÁREA: .....	25
6.7 - LEGISLAÇÃO: .....	27
7 - EXECUÇÃO. ....	28
8 - DIVULGAÇÃO/AVALIAÇÃO. ....	28
9 - BIBLIOGRAFIA. ....	29

## 1 - PROJETO PPIP:

O Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva assumiu como missão, ao integrar o conjunto de 7 escolas do Projeto Piloto de Inovação Pedagógica (PPIP), criar e implementar soluções alternativas, indutoras da qualidade das aprendizagens de todos os alunos e de uma taxa de retenção tendencialmente nula. O Ministério da Educação comprometeu-se em dar autonomia à escola para reorganizar turmas, horários, matriz curricular, programas e calendário escolar, ou seja, para **romper com a legislação** que determina muitas das normas que regem a escola e, em parte, **limitam a ação dos professores**. A garantia, ainda, de não impor modelos, nem metodologias de trabalho, **confiando à escola** a possibilidade de criar **projetos audazes, contextualizados e únicos**, consoante as necessidades dos seus alunos e os recursos disponíveis. Justificam-se, assim, ações inovadoras nos domínios pedagógico, curricular, organizacional, assentes numa lógica interna colaborativa e de articulação com a comunidade.

4

### OBJETIVOS:



1. Eliminação progressiva do abandono escolar.
2. Gradual eliminação do insucesso escolar.

### PRIORIDADES:



1. Autonomia
2. Responsabilidade
3. Cooperação



## 2 - PLANO DE AÇÃO ESTRATÉGICA PARA A PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR 2017/2018:



5

O Plano de Ação Estratégica para a Promoção do Sucesso Escolar (PAEPSE), decorre do processo de formação promovido pela Direção-Geral de Educação, em articulação com o Centro de Formação de Associação de Escolas da Lezíria Oeste (CFAEL) e apresenta-se como um instrumento de ação pedagógica, cuja implementação deverá ser assegurada de forma transversal por parte de toda a comunidade escolar, no **combate ao insucesso escolar** e à **melhoria da qualidade das aprendizagens dos alunos** do Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva (AEFCPS). A sua execução foi planeada para o biénio 2016/2018 e nele estão previstas **cinco medidas estratégicas**, definidas a partir de cinco fragilidades da ação e dos resultados pedagógicos, identificadas a partir dos seguintes documentos reguladores do Agrupamento:

- a) Projeto Educativo.
- b) Plano de Melhorias.
- c) Planos Estratégicos do Agrupamento dos anos anteriores.
- d) Projeto de Intervenção do Diretor e respetiva Carta de Missão.
- e) Relatório da IGE, este último relacionado com a avaliação externa do agrupamento, realizada em 2012.

Para ultrapassar as fragilidades identificadas, definiram-se estratégias de ação classificadas como **medidas estratégicas**, para as quais foram estabelecidas atividades específicas que se projetam para metas ou objetivos a alcançar, tendo como público-alvo privilegiado os alunos dos anos de início de ciclo (1º/2.º, 5º e 7º) e cujo campo de ação das estratégias se orientam sobretudo para promover a **melhoria do trabalho em sala de aula** e no **trabalho colaborativo entre docentes**. Assim, para superar as cinco fragilidades, descritas, para o PAEPSE do AEFCPS, foram definidas 5 medidas estratégicas ou áreas de melhoria que, no nosso entendimento, são o ponto de partida para a **construção plena do sucesso escolar e do nosso compromisso com um ensino de qualidade e a valorização das aprendizagens dos nossos alunos**:

### 1. Sucesso +:

- a. Melhorar as taxas de transição no 2.º ano.
- b. Colmatar as dificuldades de aprendizagem nos primeiros anos de escolaridade.
- c. Promover graus crescentes de articulação entre o Pré-escolar e o 1.º CEB.

**2. Mat +:**

- a. ***Melhorar as taxas de sucesso*** na avaliação interna à disciplina de **Matemática**.
- b. ***Melhorar os resultados de Matemática*** nas Provas de Avaliação Externa.
- c. Diminuir as discrepâncias entre a Classificação Interna e a Classificação da Prova Final.

**3. Domínio da oralidade e escrita:**

- a. Melhorar os **níveis de literacia** e das competências leitoras.
- b. ***Melhorar os resultados escolares de Português e das diferentes Línguas Estrangeiras***.
- c. Dinamizar o trabalho em torno da Biblioteca Escolar como instrumento de apoio ao currículo.
- d. Desenvolver processos articulados de pesquisa e recolha de informação.

**4. Articular para o sucesso:**

- a. Implementação de um Núcleo de Articulação Curricular e dinamização das propostas constantes do Guião de Articulação Curricular.
- b. Dinamização de um plano interno de formação baseado na identificação das necessidades, baseado na partilha de experiências e na lógica de **escola aprendente**.
- c. Implementação de um Programa de Observação Partilhada (Intervisão).

**5. + Cidadania:**

- a. Promover um acompanhamento de proximidade a alunos e famílias.
- b. Diminuir os casos de **indisciplina e abandono escolar**.
- c. Promover o trabalho em torno da solidariedade e da ecologia.
- d. Promover a integração dos alunos, com especial destaque para os alunos com NEE.

O Projeto Parque de Parkour e a atividade de parkour integrada no currículo de Educação Física concorrem indiretamente, mas de forma bastante significativa, para a valorização das aprendizagens dos alunos. O Clube PK e o Parque de Parkour permite também atingir os objetivos do Eco-Escolas através da solução inovadora de (Re)Animação dos pneus em fim de ciclo através de soluções inovadoras para o destino sustentável dos pneus usados.

### 3 - PROJETO ECOESCOLAS:



7

Nos dias de hoje o grande desafio, imposto às escolas, é o de formar cidadãos capazes de tomar decisões cientificamente fundamentadas, com capacidade de iniciativa, capazes de argumentar, de discutir e de refletir. Assim, compete à educação fomentar a aquisição de competências necessárias para tornar o aluno apto a atuar em sociedade. É necessário que ao longo da vida sejam aproveitadas todas as ocasiões para atualizar, aprofundar e enriquecer os conhecimentos adquiridos, adaptando-os ao mundo em mudança. Para se efetivar esta aprendizagem ao longo da vida, segundo Jaques Delors [11] são necessários quatro pilares bases da educação: aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser. O programa Eco-Escolas surge como resposta a estas necessidades básicas, com o objetivo de "encorajar ações e reconhecer o trabalho de qualidade desenvolvido pela Escola, no âmbito da Educação Ambiental para a Sustentabilidade".

Centrado numa metodologia de investigação-ação, implica a diagnose dos pontos a melhorar no ambiente escolar por forma a implementar estratégias de superação, dando resposta ao nosso projeto educativo, o qual assenta numa cultura que promove o desenvolvimento de ambientes inovadores de aprendizagem, criando espaços diferenciados e inclusivos. Baseados neste paradigma, a maioria das nossas ações centram-se nas temáticas dos resíduos e dos espaços exteriores, valorizando a política dos 5 R's - reduzir, repensar, reaproveitar, reciclar e recusar.

Uma escola para todos e com todos, deve potenciar todos os espaços e transportar o conhecimento para além da rotulada sala de aula, confinada a quatro paredes. Todos os espaços devem ser apropriados e sentidos como fontes de saberes - de ser, de estar e de fazer. Os jardins escolares estão a ser (re)construídos, em espaços sensoriais, para um trabalho mais profícuo com as crianças e jovens com necessidades educativas especiais, em áreas de leitura autónoma, "Learning Garden", a utilizar nas diferentes áreas disciplinares, e, num parque Parkour. Um dos nossos materiais de excelência é o pneu.

## 4 - PROJETO CLUBE PARKOUR:



8

Primeiro que tudo é importante fazer uma clara distinção entre o Parkour e o Freerunning. Segundo Nima Derakhshan e Tony Machejefski [18] é frequente, entre aqueles que não conhecem esta atividade física, confundirem estas duas disciplinas que integram esta forma de expressão motora falando delas como se fossem sinónimas. Embora existam fatores que as tornem semelhantes, também existem outros fatores importantes que as tornam distintas.

### 4.1 - PARKOUR (percurso):

É uma disciplina física/motora que melhora as habilidades motoras básicas (locomotoras e não locomotoras), de forma a permitir que o **traceur** (praticante de parkour, aquele que traça/percorre uma distância segundo uma linha/percurso definido), ultrapasse os obstáculos de forma eficiente e segura. O parkour distingue-se do freerunning porque se centra em torno da **eficiência dos movimentos enfatizando bastante a segurança**. O parkour é uma disciplina física e um estilo de vida emergente que tem como objetivo o movimento suave, rápido e tão eficiente quanto possível de um local para outro. O parkour é uma atividade que envolve a aprendizagem sobre a forma como ultrapassar (vencer) os próprios medos e limitações através da mestria, tanto do corpo como da mente. Possui o seu próprio conjunto de valores que em muitas formas difere tanto dos desportos tradicionais como de outros estilos ou práticas desportivas. Os praticantes de parkour não competem entre si, em vez disso o objetivo passa por se desafiarem a si próprios bem como aos seus níveis de domínio do corpo no espaço e a capacidade de o fazerem com controlo e disciplina mental. O esforço e a atitude (responsabilidade, autonomia e cooperação) são recompensados em vez da habilidade. A comunidade de parkour caracteriza-se por ser inclusiva, responsável e não hierárquica. O aspeto inclusivo do parkour é visível na forma como os principiantes são apoiados e acarinhados na comunidade do parkour (cooperação). O parkour está menos vinculado a regras que a maioria dos desportos formais (autonomia). Embora existam técnicas específicas, o parkour não possui um conjunto definido de regras ou objetivos que seja necessário seguir. O parkour é uma disciplina que afeta a identidade e a percepção do indivíduo porque se assume como um modelo de autoexpressão, cujo valor fundamental é **“Transformar obstáculos em oportunidades”** e este princípio determina que os praticantes reinterpretam os constrangimentos ou obstáculos sem os removerem, utilizando os espaços de forma personalizada e criativa.

#### 4.2 - O FREERUNNING (corrida livre):

Recorre a movimentos semelhantes, mas tem um objetivo diferente. O freerunning caracteriza-se pela procura de movimentos de dominância estética e/ou expressiva aumentando a sua complexidade técnica ao introduzir elementos acrobáticos e atléticos conhecidos como **tricking** que são movimentos acrobáticos das artes marciais. A prática surgiu há cerca de 10 anos e combina uma série de movimentos de artes marciais com ginástica e dança para criar acrobacias espetaculares. Também é conhecido como XMA (eXtreme Martial Arts), o tricking inclui movimentos de práticas como o karaté, a Capoeira e o Tae-Kwon-Do integrando ainda técnicas encontradas na Ginástica Artística, Break Dance e até atividades Circenses. Esta disciplina de Freerunning tem como objetivo criar uma mistura estética de rotações e piruetas durante as trajetórias aéreas. Não existe propriamente um treino especializado ou metodologicamente organizado e estruturado e os praticantes desta disciplina ou são praticantes de artes marciais ou atletas de ginástica desportiva fazendo a transferência das competências motoras para o Freerunning.

9

Como tal, o Freerunning está afastado dos objetivos do Projeto Parkour Escolar embora possa fazer parte do currículo da Educação Física, na sua forma elementar, devido à sua complexidade, nível de exigência física e técnica e também por motivos de segurança. Além disso é uma prática que exige muitos anos de experiência, treino sistemático e metódico aliado a um desenvolvimento da aptidão atlética dos praticantes não compatível com a dimensão eclética da Educação Física.

O Professor de Educação Física João Jorge propôs, no início do ano letivo 2017/2018 a criação de um Clube Escolar de Parkour com os seguintes objetivos: 1) **auto-conhecimento**: explorar novas formas de desenvolvimento do corpo no espaço e de descoberta e superação de limites pessoais; 2) **auto-descoberta**: explorar formas fluídas e diferentes de relação do corpo com o espaço envolvente. Adquirir conhecimentos e competências que permitam organizar e desenvolver a destreza física na relação com os obstáculos naturais ou urbanos; 3) **auto-superação**: superar limites pessoais dentro da zona de conforto e segurança; 4) **auto-consciência**: promover a cidadania através da personificação de valores tais como autonomia, responsabilidade e cooperação.

#### 4.3 - ANÁLISE HISTÓRICA DO PARKOUR:

O desportista e educador físico francês Georges Hébert [1] desenvolveu o Méthode Naturelle (Método Natural de Educação Física), o qual pode ser considerado um precursor do “parkour”, não na forma como o conhecemos hoje, mas nos pressupostos físico-motores. A sua obra exprime o fascínio pela potência misteriosa das populações exóticas, pois Hébert teria viajado extensivamente pelo mundo, tendo ficado impressionado com o desenvolvimento físico e as habilidades dos movimentos dos povos indígenas, africanos e de outros lugares. Nas palavras de Hébert: “Os seus corpos eram esplêndidos, flexíveis, ágeis, habilidosos, duráveis, resistentes e ainda nunca tiveram nenhum tutor em ginástica exceto pelo seu convívio com a natureza”. A força do “selvagem”, que de acordo com as teorias científicas do século XIX, pertenceria a “raças inferiores”, é resgatada e redimida pelas virtudes que possui, para modelar o desenvolvimento do homem e da mulher urbanos com processos “científicos” de apropriação das suas forças ocultas, pela imitação do seu modo de vida e da sua condição de existência. O parkour identifica-se muito com esta filosofia “Être fort pour être utile” ou “Ser forte para ser útil”. O parkour foi criado em Sarcelles, Lisses e

Evry por David Belle. Esta atividade baseou-se nos princípios de Georges Hébert mas evoluiu em função das condições urbanas modernas e do mobiliário urbano disponível.

#### 4.4 - A ARQUITETURA DOS ESPAÇOS URBANOS, O PARKOUR E A ANÁLISE SOCIOLOGICA:

O parkour, devido às suas características tornou-se uma expressão popular da cultura juvenil. Cerca de 500.000 vídeos de parkour e de freerunning podem ser encontrados no youtube até à data e muitos destes são gravados em edifícios das escolas. Estes vídeos de curta duração (cerca de 2 a 5 minutos), frequentemente filmados e editados pelos alunos, são uma prova da forma popular da cultura juvenil que explora a plasticidade dos corpos e dos edifícios. Muitos destes vídeos documentam a utilização indevida e desadequada dos espaços e mobiliário da escola para realizar os movimentos de parkour, passando por cima das mesas, escalando as fachadas dos edifícios da escola, transpondo as barreiras de cimento e/ou betão, descendo as escadas e percorrendo os corredores. Desta forma, em vez de conotar estas atividades como atos subversivos, anti-sociais ou anti-autoritários, tal como afirma Elisabeth Freitas [6] devemos antes considerar o parkour como uma forma de resistência dos estudantes que procuram inserir o corpo no contexto da arquitetura escolar. Esperamos abrir espaço para que o parkour faça sentido não apenas como um movimento reacionário relativamente a um poder opressivo concretizado dentro do ambiente escolar, mas antes como uma atividade que transforma o ambiente edificado. A literatura mais recente relativa ao Parkour enquanto prática espacial redefine o ambiente dos edifícios e sugere uma reintegração do corpo na arquitetura da escola. Desta forma, em vez de sancionar os alunos que procuram exprimir-se através do seu corpo, devemos aprender a interpretar e falar a sua linguagem e integrar esta prática tanto no currículo da Educação Física como no contexto educativo da escola, criando espaços e oportunidades para os alunos praticarem o parkour de forma socialmente aceite e segura. Os nossos corpos desenvolvem uma resposta somática e afetiva (emocional) relativamente aos espaços arquitetónicos, e esta resposta surge em função do acoplamento mente/cérebro/corpo/edifício que corresponde ao tempo e espaço da habitabilidade do edifício escolar. Se as escolas são espaços de enclausuramento e os alunos são simultaneamente incluídos e excluídos através de determinadas práticas corporais espaciais, devemos interrogar a estrutura material do edifício em si como um local de contestação da identidade. Os aspectos do espaço estão fortemente ligados à identidade porque definem quem tem o direito de ocupar um determinado espaço ou quem pode estar desenquadrado (fora do seu lugar). A investigação nesta área pode transformar tanto as práticas da arquitetura das escolas e as práticas de ocupação destes edifícios. Se a arquitetura organiza, hierarquiza e sistematiza as nossas atividades, e se muito do nosso comportamento é definido como desviante relativamente à forma como nos recusamos, então parece ser urgente redefinir os espaços para que o ambiente dos edifícios defina uma participação legítima de todos, que seja inclusiva e dialógica.

O parque de parkour surge como resultado desta reflexão, desta necessidade de devolver às crianças e jovens os espaços da escola com funcionalidades que lhes permitam realizar determinadas necessidades básicas tais como o brincar, o interagir socialmente e emocionalmente com os seus corpos, com os outros e com os espaços que as rodeiam. Tal como outros edifícios, as escolas são produtos do comportamento social. Se o Projeto Piloto de Inovação Pedagógica do AEFCPS assumiu como valores fundamentais a **autonomia, responsabilidade e cooperação**, então deve-se respeitar a vontade, interesses e motivações das crianças e jovens, garantir o espaço para que se exprimam na medida das suas

necessidades, confiando nelas, nas suas capacidades e potenciais para aprenderem a relacionar-se partilhando os espaços onde interagem. Os espaços têm de refletir estes novos valores e atualmente contradizem e limitam a expressão dos mesmos. Por outro lado, as formas como os edifícios são utilizados e vividos dão-lhes sentido. Atualmente existe um esforço de revitalização dos espaços, uma procura de humanização. O parque de parkour também pretende evoluir a arquitetura dando-lhe este cunho orgânico, humanizado e vivo porque a escola ainda transpira os valores inerentes à sua conceção. A necessidade sentida pelos professores e alunos relativamente à vontade de remodelar o edifício da escola pretende evoluir também a arquitetura em função destes novos valores. Os edifícios da escola são uma incorporação material de pressupostos culturais do passado que refletia uma visão coletiva do perfil de aluno.

11

O actual perfil do aluno mudou à saída da escolaridade obrigatória (Despacho n.º 9311/2016 de 21 de julho) e a escola deixou de ser um espaço onde a sua principal necessidade era a de controlar os corpos das crianças e jovens através da separação, confinamento dos corpos. Esta imobilidade era sinónimo de atenção, de respeito pela autoridade do professor e pelo processo de aprendizagem e hierarquia institucional. Os valores mudaram, o paradigma científico-pedagógico apresenta-nos novos referenciais axiológicos e a escola está-se a transformar num espaço flexível, cooperativo, transparente, autónomo, confiante, amigo, empático, afetivo, diversificado, aberto, inclusivo e dialógico.

PERFIL DO ALUNO	CONTRIBUTO DO PARKOUR PARA O DESENVOLVIMENTO DO PERFIL DO ALUNO
Raciocínio e Resolução de Problemas	Cada aluno procura soluções divergentes para os mesmos desafios. Quando se confronta com um obstáculo de parkour pode escolher várias técnicas e variantes dessas técnicas para transpor o obstáculo.
Pensamento crítico e criativo	Está relacionado com o anterior
Relacionamento interpessoal	O parkour, do ponto de vista sociológico, apresenta-se como uma subcultura juvenil (diversidade cultural) que manifesta um ajustamento ao meio social envolvente. Uma subcultura é uma área em que grupos de pessoas desafiam os significados dominantes associados aos produtos culturais. Como tal desenvolvem-se laços sociais, identidade e filiação. Um dos aspetos é a existência de um conjunto de princípios, objetivos e motivos ou influências que permitem o surgimento de uma ideologia específica onde surgem novos reportórios de movimento corporal. Este vocabulário é partilhado espontaneamente entre elementos do mesmo grupo permitindo o desenvolvimento de regras associadas às interações.
Desenvolvimento pessoal e autonomia	Os treinos decorrem em espaços, preferencialmente recatados, onde é possível treinar elementos mais difíceis sem a pressão exercida por observadores externos. Os traceurs aprendem as técnicas de forma autónoma e exploram o espaço em função da sua necessidade de independência.
Linguagens	O corpo torna-se instrumento de liberdade e um meio de redefinir a paisagem urbana. O que antes eram barreiras ou obstáculos tornam-se continuações naturais de ruas ou passeios. Este desporto cria, assim, um mundo paralelo de liberdade de movimento (e expressão) dentro da amálgama de obstáculos e inibições das cidades atuais. A linguagem e expressão motora do parkour possui características muito próprias e diferentes do desporto formal.
Bem-estar e saúde	A prática desta modalidade desenvolve a aptidão física dos praticantes e melhora os indicadores de saúde.
Consciência e domínio do corpo	Sem dúvida que um dos grandes potenciais desta modalidade é o domínio e consciência corporal adquirido através da riqueza de movimentos e do grande reportório motor.

#### **4.5 – EQUIPAMENTOS, ESPAÇOS DE PARKOUR E AS LESÕES:**

A escolha dos materiais para o parque de parkour obedece ao critério da segurança. Os principais tipos de lesões estão perfeitamente identificados pela literatura científica e atualmente é possível conceber os espaços, recorrendo a materiais que minimizam potenciais lesões por impactos sucessivos no solo (recepção ao solo), como por exemplo as superfícies de granulado de borracha de pneu reciclado. A própria técnica de parkour introduziu os rolamentos que permitem dissipar a energia do impacto depois de uma receção ao solo proveniente de um salto de transposição de um obstáculo cuja altura provoca compressão. Normalmente, quando se inicia o parkour é preferível fazê-lo dentro de um ginásio de forma a reduzir o potencial risco para lesões que podem acontecer devido às condições do ambiente exterior do mobiliário urbano que não se compadecem com a falta de preparação e experiência dos principiantes. Porém, esta iniciação pode ser realizada de forma bastante segura num parque de parkour que obedeça aos requisitos de segurança dos parques infantis e outros equipamentos de lazer e recreio (Decreto-Lei n.º 379/97 de 27 de dezembro; Decreto-Lei n.º 119/2009 de 19 de maio) e com a supervisão de um professor de Educação Física.

12

#### **4.6 - PARKOUR E A PROMOÇÃO DA SAÚDE E ESTILOS DE VIDA ATIVOS:**

Dan Grabowski e Dalsgaard Thomsen [4] refere que a promoção da saúde nas escolas falha frequentemente no envolvimento dos alunos de forma a afetar a aprendizagem e o comportamento saudável de forma positiva e duradoura. A investigação nesta área sugere que as iniciativas que incorporem um foco na identidade têm maior probabilidade de sucesso no envolvimento e participação dos alunos e, como tal, afetado os resultados da aprendizagem e uma mudança comportamental positiva. Também existem evidências que sugerem que tais efeitos são mais prováveis de acontecer quando os comportamentos saudáveis são apresentados de formas diferentes e novas. O parkour apresenta-se como uma nova e diferente forma de promoção de comportamentos saudáveis, desafiando a forma como as crianças e adolescentes se veem a eles próprios e oferece novas oportunidades para a auto-observação e consequentemente para a construção e reformulação da identidade da saúde. Estas novas formas de se autoanalizar a si próprios também permite novas oportunidades para a inclusão social. O parkour representa um estilo de vida inteiramente novo, com um conjunto próprio de comportamentos aceites e uma nova forma de relacionamento com o movimento. A sua prática cria um sentimento de camaradagem e união que advém da sua forma não-competitiva, a qual acolhe e convida novos participantes que habitualmente se retraem nos restantes desportos por receio de se sentirem inadequados e incompetentes (medo de falhar). Este aspeto é muito importante porque convida outros alunos que normalmente não se envolvem nos desportos tradicionais de base competitiva. Este sentimento de identidade é favorável à integração de crianças e jovens que habitualmente não se envolvem, passando a investir na sua saúde. Outro aspeto importante é a cumplicidade com os professores que se integram na atividade de forma lúdica partilhando a experiência e melhorando a relação entre professor alunos.

#### **4.7 - ESTILO DE VIDA, POLÍTICAS PÚBLICAS E O ENVOLVIMENTO JUVENIL, EXAMINAR A EMERGÊNCIA DO PARKOUR:**

Este é o título de um artigo publicado pelos autores Paul Gilchrist e Belinda Wheaton [19] do Centro de Investigação do desporto da Universidade de Brighton (Reino Unido). O artigo analisa o desenvolvimento do parkour no sul de Inglaterra e a sua utilização nos debates políticos públicos e iniciativas em torno dos jovens, atividade física e risco. Baseado em entrevistas qualitativas de participantes e daqueles que se têm envolvido no desenvolvimento do parkour na educação, política desportiva e parcerias relacionadas com a comunidade, os autores exploram o potencial do parkour para dinamizar e envolver as comunidades, particularmente aquelas tradicionalmente excluídas da principal corrente desportiva e da educação física. O artigo também valoriza a emergência do estilo de vida “desportivo” como ferramenta ao dispor dos decisores políticos e o potencial papel destas atividades não-tradicionais e não-institucionalizadas que encorajam os jovens num envolvimento de procura do bem-estar e saúde física. Até ao momento, o desporto tradicional tem sido privilegiado nas políticas sociais pelo facto de atacar os problemas relacionados com a obesidade juvenil, comportamentos anti-sociais e exclusão social. A realização dos Jogos Olímpicos em Londres deixou um legado desportivo, não apenas em termos do sucesso dos atletas de elite, mas também em termos de uma nação fisicamente mais ativa. A atual política desportiva e da atividade física criou o *Game Plan and Playing to Win* que sugere que a participação no desporto e atividades recreativas facilita a melhoria da saúde, reduz o nível de criminalidade, cria emprego e encoraja uma atitude mais positiva relativamente à educação. A validade destas afirmações e a natureza das evidências utilizadas para justificar este modelo de intervenção político multifacetado, tem sido alvo de um forte criticismo, verificando-se uma mudança do foco dos desportos tradicionais formais para as atividades físicas e estilos de vida não tradicionais e informais a nível dos debates e processos políticos. Os desportos informais têm conquistado um papel cada vez maior ao nível da atividade física e dos estilos culturais dos jovens. Certos comentadores argumentam que estes movimentos têm começado a substituir os desportos de equipa tradicionais e a desafiar a forma tradicional de utilização dos parques desportivos e de recreio urbano. Vários autores afirmam que em França qualquer aumento observável a nível da participação desportiva pode ser atribuído às atividades físicas e desportivas não formais ou institucionalizadas, com dados que mostram que 45 a 60% da população Francesa pratica atualmente desportos informais. Também na Alemanha, verifica-se a intensificação na procura das atividades desportivas informais, reconhecendo-se que uma parte considerável das atividades desportivas não é organizada, nem orientada por clubes oficiais, mas **acontece de forma espontânea na natureza**. Alguns autores têm sugerido que o reconhecimento da diversidade das culturas e práticas desportivas que existem fora do contexto dos desportos tradicionais, tem-se tornado cada vez mais relevante no contexto das análises políticas daqueles que procuram demonstrar a contribuição do desporto para a saúde, envolvimento dos cidadãos e para a economia (incluindo a economia sustentável e circular). No Canadá, a investigação financiada pela *Canadian Population Health Initiative* sugere que, embora a participação no desporto organizado contribua positivamente para a prevenção da obesidade entre as crianças, o efeito mais significativo advém dos desportos não organizados e de atividades informais. Os autores concluem que as crianças e jovens que *brincam nas ruas passam* mais horas em movimento que os atletas do desporto competitivo. No Reino Unido, outro estudo semelhante conclui que a intervenção política no sentido de aumentar a participação dos cidadãos em atividades físicas deve focar-se na promoção e envolvimento das áreas desportivas **não formais** e **não competitivas**, verificando-se muito maior probabilidade de atrair os grupos que beneficiarão dos maiores ganhos de saúde. O

parkour não se enquadra facilmente nas categorias ou taxonomias de classificação dos desportos, sendo muitas vezes descrito como um desporto, arte, enfatizando a expressão pessoal e a gestão do risco cuidadosamente calculado e gerido em vez de uma atitude descuidada relativamente ao risco. De facto, o sucesso do parkour relaciona-se com estes diferentes contextos e formas de expressão relacionados com a cultura desta prática e a sua capacidade de desenvolver uma percepção cuidada da gestão do risco (autocontrolo e consciência dos limites pessoais). No bairro Londrino de Westminster, uma área demográfica com uma mistura socioeconómica que inclui várias bolsas de pessoas socialmente desfavorecidas, o parkour tem sido adotado e promovido pelo Westminster Sports Development Unit desde 2005. A unidade é uma das mais ativas e apoiantes desde à longa data do parkour no reino Unido e a equipa mostra-se ambiciosa acerca do seu papel na profissionalização do parkour (acreditação dos agentes técnicos). Estão inicialmente envolvidos no desenvolvimento e expansão dentro dos ginásios (pavilhões) e depois nos espaços exteriores públicos como parques desportivos e parques de diversão, desenvolvendo um conjunto de iniciativas políticas, incluindo **Positive Futures**, a **Schools Sports Partnership**, em associação com a **Youth Sports Trust**. O projeto de Westminster evoluiu rapidamente e coordena o ensino do parkour em 14 escolas, tanto no contexto da Educação Física Escolar como no âmbito das atividades extracurriculares, onde existem três classes de adultos, uma academia de jovens e atividades durante as férias escolares. O treino e orientação/formação de Parkour que oferecem está aprovado através do **Assessment and Qualifications Alliance Examination Board**, que reconhece o parkour enquanto atividade que faz parte do currículo nacional de ginástica e mais de 500 pessoas foram preparadas/formadas através deste enquadramento. O programa Positive Futures é a iniciativa de parkour mais conhecida em Westminster. O Projeto Positive Futures é um programa nacional de inclusão social de base desportiva para jovens com idades compreendidas entre os 8 e os 18 anos de idade e que foi fundado em 2002 pelo gabinete oficial com o mandato de prevenção do crime. O projeto trabalha com os grupos mais carenciados (de risco) no Reino Unido e os seus objetivos gerais incluem a melhoria do comportamento e a redução do abuso das drogas através do aumento da atividade física. Positive Futures foi uma das iniciativas políticas chave baseadas no desporto, lançada no contexto da agenda mais alargada da inclusão social, melhorando a saúde, reduzindo a criminalidade, promovendo a performance educativa e a taxa de emprego nas comunidades alvo. Os decisores políticos aclamaram o parkour no Westminster como um grande sucesso na redução das taxas de criminalidade: de 39% nas férias escolares quando a unidade desportiva desenvolvia os seus cursos multidesportivos e de **69% quando apenas desenvolviam os cursos de parkour**. O parkour foi destacado como a melhor prática no relatório do projeto **Positive Futures** e como consequência, outros projetos Positive Futures foram implementados no Reino Unido, promovendo o parkour como atividade base. Estes projetos levantam questões políticas interessantes e importantes para as quais não existem ainda respostas bem formuladas relativas ao porquê e como é que estão a ocorrer estas mudanças no comportamento dos jovens e nas suas preferências. Como consequência deste sucesso do parkour têm surgido em várias cidades do mundo outros parques de parkour outdoor que permitem aos jovens praticar a modalidade de forma mais segura e socialmente aceite. Também, vários professores de Educação Física em escolas de numerosos países têm integrado o parkour nas suas aulas com sucesso. Em Portugal, o Professor João Jorge tem sido um dos ativistas desta modalidade ao reconhecer o seu potencial e valor formativo. A pertinência e importância de se investir neste parque de parkour ficou bem clara no texto anterior. Num futuro próximo, esperamos que o parkour faça parte do Programa Nacional

de Educação Física. Sendo esta uma escola PPIP, este projeto transparece bastante o caráter inovador das suas práticas pedagógicas e a vontade em oferecer um serviço de qualidade e alinhado com os interesses e motivações dos alunos.

#### **4.8 - O DECLÍNIO DO TEMPO PARA BRINCAR E O AUMENTO DE PSICOPATOLOGIAS NAS CRIANÇAS:**

Maria da Soledade Barradas Estríbio [15] refere que as atividades de enriquecimento curricular suscitam algumas dúvidas e ansiedades nos professores e encarregados de educação. Estes confrontam-se com questões relacionadas com a **pouca disponibilidade para as brincadeiras**, em resultado de um horário escolar totalmente preenchido. A escola tendeu desde sempre a assumir uma postura que exclui a vertente lúdica dos valores pedagógicos fundamentais para o desenvolvimento integral e global das crianças. Sendo o trabalho escolar encarado como uma “atividade séria” para os interesses de uma sociedade produtiva, a **componente lúdica** tem sido excluída deste diálogo. Entendemos que o Homem não pode nem deve viver unicamente baseado na prática intelectual da racionalidade nem da atividade técnica, devendo o **Homem neste novo século**, entender e respeitar a sua vertente sonhadora, poética e lúdica. A escola deve também abrigar no seu espaço os momentos de convívio entre as crianças como parte integrante da construção da sua felicidade. A exclusão das possibilidades lúdicas das crianças do espaço escolar revela uma *instituição agarrada aos interesses da sociedade dominante*. No seu “tempo livre” a criança é “forçada” de uma forma voluntária a aprender informática e a dominar o inglês como língua global, numa conceção vergada aos interesses do homem produtivo. A Educação Física parece constituir-se como a atividade de enriquecimento curricular que mais se aproxima do conceito de vertente lúdica natural nas crianças, com o desempenho de jogos e brincadeiras. A inserção deste tipo de atividades pela Educação Física vislumbra conteúdos que reformulam a anterior proposta pedagógica. Já Morin (2002) refere que “as atividades de jogo, de festas, de ritos, não são apenas pausas antes de retornar à vida prática ou ao trabalho”. Mas até a Educação Física pode não ser uma experiência lúdica e de prazer se a conceção de saúde for subjugada aos mesmos interesses do homem produtivo prevalecendo uma atividade corporal formal e condicionada por estereótipos corporais e motores. A proposta do alargamento do horário dos estabelecimentos de ensino do 1º ciclo, que vai das 9:00 h até às 17:30 h, veio implicar uma alteração da conceção de espaço e tempo escolar, “**escola a tempo inteiro**”. Este alargamento de horário do funcionamento da escola conduziu à necessidade de um reforço da autonomia da escola e a sua organização passou a requerer ligações e **parcerias** privilegiadas com as **autarquias**, com as **associações** de pais e com as **diversas instituições** existentes na comunidade, uma vez que antes as iniciativas de apoio às famílias nas atividades de ATL vinham já a ser garantidas por essas entidades. Qual é o tempo que resta para as crianças brincarem? Para serem elas próprias? Para Salgado (2007) a única hipótese parece ser o de oferecer às crianças atividades educativas, mas com uma pedagogia diferente das aprendizagens escolares pois deste modo as aprendizagens propostas terão de ser inseridas em atividades de lazer, sabendo que estas **comportam, de forma integrada, as componentes do Descanso, Divertimento e Desenvolvimento** (Dumazdier, 1976). Também no X Congresso de Ciências do Desporto e de Educação Física dos Países de Língua Portuguesa, na apresentação “A Escola perante o desafio do Tempo Livre”, se considerou que a **incorporação dos tempos livres**, tempos de “não trabalho”, no currículo escolar seria inevitável. Indicaram que **o tempo livre não deve ser inserido num campo disciplinar**, mas sim,

devem ser descobertas pela escola possibilidades que enquadrem esta questão no âmbito do seu projeto educativo. A autonomia pessoal encontra na diferença e diversidade das atividades propostas pela escola um espaço pedagógico único para promover nas crianças a realização e satisfação pessoais, ajustadas aos seus gostos próprios. Peter Gray afirma que “as crianças perdem a sua motivação quando **perdem a possibilidade de escolha**, quando os adultos estão no comando, e como tal elas não aprendem as lições primárias, como estruturar as suas próprias atividades, resolver os seus problemas e assumir a responsabilidade pelas suas vidas. As crianças aprendem muitas lições com valor nos **jogos informais que não aprendem no desporto organizado**.” Peter Gray [21] apresenta sete sinais que indicam que a **educação forçada** ou **educação compulsória** imposta pelas preocupações dos adultos tem estado na base de muitos dos problemas das crianças. Peter Gray afirma que o “declínio da brincadeira está relacionado com a subida de psicopatologias nas crianças e adolescentes” as quais foram desenhadas, pela seleção natural, para brincar. Sempre que as crianças têm liberdade para brincar, elas fazem-no. A extraordinária propensão humana para brincar na infância, e o seu valor, manifesta-se mais claramente nas culturas de caça-recoleção. O facto das crianças, nestas culturas, brincarem e explorarem livremente desde manhã até ao fim do dia, todos os dias, permite-lhes adquirir as competências e atitudes necessárias para se tornarem adultos bem-sucedidos. Atualmente as oportunidades para as crianças brincarem no exterior com outras crianças, de forma livre e espontânea, tem declinado continuamente. Neste mesmo período, tem-se verificado um aumento dos índices de ansiedade, depressão, sentimentos de desamparo e narcisismo, nas crianças e adolescentes. Peter Gray demonstra a existência de uma relação psicopatológica entre a diminuição da brincadeira livre e os desequilíbrios emocionais. Os investigadores sabem que a ansiedade e depressão está fortemente correlacionada com o sentido pessoal de controlo ou falta de controlo nas nossas vidas. Aqueles que acreditam ou sentem que possuem maior controlo sobre o seu próprio destino (autonomia), possuem menor probabilidade para manifestar ansiedade ou depressão do que aqueles que se sentem vítimas das circunstâncias que ultrapassam o seu controlo (falta de autonomia). Julian Rotter no final dos anos 50 desenvolveu um questionário com uma escala para avaliar o que designou por “Escala Interna-Externa do Foco de Controlo” (Internal-External Locus of Control Scale). O **foco no controlo interno** significa que o indivíduo sente que controla, o **foco no controlo externo** significa que o indivíduo se sente controlado pelas circunstâncias ou por uma pessoa externa. Foi feita uma análise dos resultados dos estudos que usaram esta escala em grupos de estudantes desde 1960 até 2002 e descobriram que neste intervalo de tempo, as médias mudaram dramaticamente do sentimento de Controlo Interno para o Controlo Externo no limite da escala. A mudança foi tão significativa que a média dos jovens, em 2002, declarava uma **grande falta de controlo pessoal**. Da análise dos estudos em crianças dos 9 aos 14 anos, entre 1971 e 1998, descobriram que **o aumento do controlo externo foi ainda maior na escolaridade elementar do que nos estudantes do 3º ciclo e/ou secundário** (usando a nossa terminologia). Simultaneamente a este aumento do controlo externo pelos adultos tem-se verificado um aumento da depressão e ansiedade o que permite estabelecer uma relação entre ambas. **O parkour**, pela sua natureza informal e livre, devolve às crianças parte dessa liberdade de expressão, de movimento e autocontrolo permitindo, através da brincadeira, desenvolver as competências motoras, emocionais e sociais.

#### 4.9 - PARKOUR E A PROMOÇÃO DO SUCESSO EDUCATIVO:

Os investigadores Gregory J. Welk et all. [8] provam que a prática de exercício físico na escola melhora a performance académica. Estes investigadores tratam agora o cérebro como se fosse um “músculo” treinável que precisa de ser bem nutrido, oxigenado e estimulado. O exercício físico é um ingrediente extremamente importante para estimular as redes neuronais.



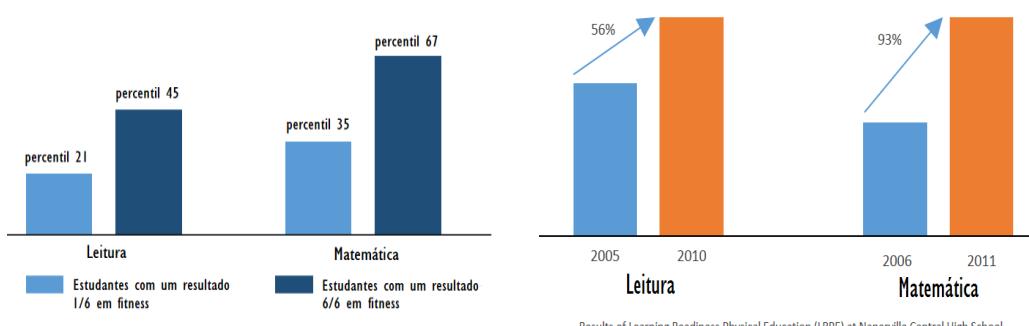
Imagem composta de 20 rastreios de estudantes que realizaram o mesmo teste.

20 minutos de exercício antes de um exame pode melhorar os resultados nos testes.

Fernando Gomez-Pinilla and Charles Hillman. [7]

Kirk I Erickson, Charles H Hillman and Arthur F Kramer. [12]

17



Results of CDE study, 2001. Source: Spark, John J. Ratey and Eric Hagerman

Results of Learning Readiness Physical Education (LRPE) at Naperville Central High School

- Martin Dvorak, Neil Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas. [16]
- Duncan P. Van Dusen, Steven H. Kelder, Harold W. Kohl, Nalini Ranjit, Heryll I. Perry [5]
- Gregory J. Welk, Allen W. Jackson, James R. Morrow Jr., William H. Haskell, Marilu D. Meredith & Kenneth H. Cooper [8]

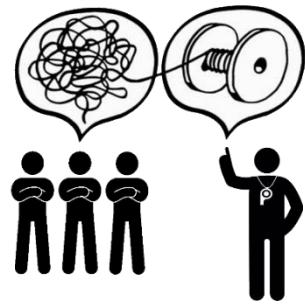
No artigo de Martin Dvorak e colaboradores [16] mostram que depois de um programa de parkour aplicado 2 vezes por semana durante 10 semanas, a um grupo de 12 jovens do género masculino, verifica-se uma melhoria da aptidão física (resistência aeróbia e força muscular). Pelo facto de existir um vasto conjunto de investigação que comprova que a prática regular de exercício físico promove a saúde, aumenta os níveis de aptidão física e reduz o risco de doenças crónicas, o parkour coloca-se numa posição privilegiada para ser introduzido no contexto escolar pelos benefícios que apresenta. Se o parkour melhora a **aptidão física** e esta está **relacionada com vários indicadores de performance académica**, então este facto assume-se como um excelente argumento para se investir nesta atividade no contexto da escola.

#### 4.10 - PARQUE DE PARKOUR E A ECONOMIA CIRCULAR:

O Projeto Parque de Parkour contribui de forma indireta para a economia circular na medida que a construção do espaço lúdico requer a utilização de determinados materiais que podem ser provenientes de pneus reciclados. O projeto pode servir de divulgação da modalidade de Parkour e tanto as autarquias como outras escolas podem seguir o exemplo e multiplicar a criação de novos parques de Parkour. Para que as empresas de reciclagem e transformação dos pneus usados possam ter sucesso e introduzir produtos e materiais inovadores na economia, reduzindo o impacto ambiental, torna-se necessário que os consumidores (escolas, autarquias e alunos-futuros adultos), percebam a importância de utilizar prioritariamente estes produtos tanto nos Parques de Parkour como noutras

infraestruturas escolares, desportivas e de lazer. Referindo-se à forma como a sociedade lida com as subculturas, Hebdige (1979) afirma que o processo de recuperação assume duas formas: a conversão de símbolos subculturais em materiais de consumo em massa e a catalogação e redefinição de comportamento desviante pelos grupos dominantes. Assim, os estilos culturais juvenis podem começar por lançar desafios simbólicos, mas têm que inevitavelmente estabelecer novos conjuntos de normas, através da criação de comodidades, novas indústrias, ou recuperando antigas. As subculturas quebram as regras através do reposicionamento, da recontextualização do consumo, subvertem o uso convencional dos objetos e investigam novas funções. Demonstram, assim, uma nova forma de encarar as práticas quotidianas (Hebdige, 1979). Esta recontextualização exige também da economia circular novos produtos que permitam criar condições materiais para a prática do parkour com segurança.

# FASE 1



## 5 - DEFINIÇÃO DO PROBLEMA (IDEIA INICIAL)

### 5.1 - EQUIPA DO PROJETO:

19

O Diretor Paulo Almeida conjuntamente com outros elementos da Direção do AEFCPS é sem dúvida o mentor e dinamizador da profunda mudança de paradigma educativo deste agrupamento ao liderar a escola através do Projeto Piloto de Inovação Pedagógica. Sendo um claro empreendedor tem promovido várias oportunidades para que a escola evolua no sentido de ultrapassar as “Fragilidades Identificadas” e conduzir esta comunidade educativa no sentido de uma “construção plena do sucesso escolar”.

A professora Maria João Lima, assumiu desde o início deste ano letivo a responsabilidade pela coordenação do projeto Eco-Escolas cujo principal objetivo é a promoção de uma dinâmica e cultura ambiental e de promoção de uma educação com preocupação sustentável. É também uma professora dinâmica e empreendedora que esteve na base do concurso desta escola ao Projeto Inov.Ação da Valorpneu.

O professor de Educação Física João Jorge, passou a fazer parte do quadro deste Agrupamento desde o início deste ano letivo e trouxe na sua bagagem e experiência a coordenação de vários projetos orientados para a inovação pedagógica no ensino em geral e na sua área específica de formação académica, a Educação Física. Três desses projetos de inovação pedagógica são nomeadamente o Projeto “Escola Feliz & Economia da Felicidade” (<https://escolaecofeliz.wordpress.com/2016/04/26/balanco-do-projeto-escola-feliz-economia-da-felicidade/>), a “Inteligência Emocional e a Promoção da Saúde em Contexto Escolar” e o “Novo Paradigma da Educação Física”. Neste último campo de investigação tem desenvolvido alguns projetos pedagógicos destacando-se o Parkour no contexto escolar como forma privilegiada de envolvimento dos jovens na atividade física.

Estes três elementos formaram uma equipa, colaborando e coordenando os seus esforços no sentido de requalificar uma área da Escola Fernando Casimiro Pereira da Silva com o objetivo de desenvolver o Projeto Parkour, através da criação de um Parque de Parkour, para melhorar as condições e oportunidades de prática da modalidade e o desenvolvimento desta forma de expressão motora. Com o intuito de poder tornar o projeto viável do ponto de vista do investimento inicial, decidiu-se submeter a candidatura ao Prémio Inovação Valor.Pneu.

## Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva – Rio Maior

Projeto Piloto de Inovação Pedagógica  
Diretor: Paulo Almeida



Inovação Pedagógica

Projeto Eco-Escolas  
Coordenadora: Maria João Lima



Educação Ambiental

Projeto Clube Parkour  
Responsável: João Jorge



Promoção da Saúde e  
da Aptidão Física  
através do movimento  
livre e divertido



- De que forma o projeto pode contribuir para o novo modelo da economia circular?
- De que forma o projeto pode articular/integrar a educação ambiental (Eco-Escolas), a Promoção de Estilos de Vida Saudáveis pela prática de Atividade Física (Clube de Parkour), a satisfação das necessidades básicas das crianças e jovens (Brincar e movimentar) e a inclusão social na melhoria dos resultados escolares?

## 5.2 - PRÉMIO INOV.AÇÃO:



21

A pressão que atualmente as atividades económicas exercem sobre os recursos naturais, bem como os impactos ambientais associados à sua utilização, têm tornado cada vez mais clara a necessidade de um avanço significativo ao nível da melhoria da eficiência de recursos primários e da exploração de novas formas de energia na indústria, mas igualmente na redução do desperdício de materiais e da produção de resíduos. As vantagens associadas a um novo modelo de desenvolvimento são ambientais, mas também económicas.

Neste contexto, a Comissão Europeia formalizou a Iniciativa Emblemática “Uma Europa Eficiente em termos de Recursos” no contexto da Estratégia Europa 2020, à qual estão ligadas várias estratégias específicas, como é o caso, por exemplo, **da promoção da economia circular**, em que se visa preservar o valor acrescentado dos produtos o máximo de tempo possível, minimizando a produção de resíduos, e, quando estes são inevitáveis, se procura devolver os recursos aos processos produtivos para a criação de valor.

O Prémio Inov.ação Valorpneu é a oportunidade de fazer a nossa “ideia verde” sair do papel, abrindo caminhos para que o projeto com potencial possa beneficiar do know-how de um leque alargado de parceiros de diferentes sectores de atividade, que se unem em torno desta iniciativa para ajudar a nossa ideia inovadora a tornar-se realidade. A iniciativa de apresentar uma candidatura ao projeto por parte do Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva partiu da Coordenadora do Projeto Eco-Escolas, Maria João Lima. Conjuntamente com o Diretor do AEFCPS submeteram o projeto o qual foi designado: **(Re)Animar Pneus e Emoções na Aprendizagem**.

	Reutilizar pneus no final do seu ciclo de vida para vários objetivos: 1. Horta pedagógica e jardinagem (agricultura e embelezamento) 2. Obstáculos para o Parque de Parkour (este último projeto tornou-se na referência da candidatura) (Re)Animar, através do recurso aos pneus e seus derivados (Pisos de borracha reciclada), um espaço da escola que precisa de requalificação de forma a aumentar as oportunidades de prática de atividade física criando melhores condições para os alunos “brincarem” (Brincar é um trabalho sério para as crianças)
(Re)Animar Pneus	Proporcionar aos alunos da Escola Fernando Casimiro Pereira da Silva que participam nas aulas de Educação Física e aos que se inscreveram no Clube de Parkour e a todos aqueles que, nos seus intervalos de recreio possam beneficiar de um espaço que lhes proporcione a oportunidade de explorar o movimento e desenvolvam várias competências emocionais (prazer, satisfação, desafio, autoconfiança), motoras (desenvolvimento da aptidão física, destreza, coordenação e o reportório motor) de forma criativa e diferente e competências sociais (relações interpessoais).
(Re) Animar Emoções na Aprendizagem	

### 5.3 - ANÁLISE SWOT - PARQUE DE PARKOUR:

<b>AMBIENTE INTERNO</b>	<b>PONTOS FORTES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ideia Inovadora (1º parque de Parkour Escolar).</li> <li>Vai de encontro às motivações dos jovens (Subcultura).</li> <li>Promoção da Literacia Física. Permite a oportunidade para que as crianças e jovens (alunos) possam brincar.</li> <li>Dinamiza e requalifica o espaço da escola (arquitetura paisagística).</li> <li>Contribui indiretamente para o sucesso académico.</li> <li>Articulação e integração curricular e de projetos Escolares (Educação Física + Educação Ambiental/Eco-Escolas + Ação estratégica para a promoção do sucesso escolar).</li> <li>Promove a colaboração entre professores.</li> <li>Permite que os professores de Educação Física possam utilizar o espaço para facilitar a experiência generalizada do parkour a todos os alunos da escola ao introduzir a mesma no currículo.</li> <li>O parkour possui um potencial psicomotor muito elevado e por isso assume uma importância crucial no desenvolvimento motor dos alunos do 1º ciclo do ensino básico permitindo concretizar a o programa de EF.</li> <li>O parkour permite aos alunos praticar e desenvolver as competências emocionais e sociais associadas à sua prática. Contribui para a promoção da responsabilidade, autonomia e cooperação.</li> <li>Os PCA (Percursos Curriculares Alternativos) destinam-se aos alunos dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico com dificuldades de aprendizagem, insucesso escolar, risco de exclusão social e/ou abandono escolar. O elenco de disciplinas na Formação Geral e a possibilidade de <i>desenvolver projetos multidisciplinares</i> ao nível da Formação Complementar permitem a aquisição de conhecimentos e o desenvolvimento de competências nos domínios científico, artístico, <b>tecnológico, social, desportivo</b>, bem como <b>competências transversais</b> decorrentes do trabalho de pesquisa, de registo de informação, da produção de texto, da comunicação oral e escrita, da resolução de problemas, da localização espacial, da motricidade fina e outras, devidamente enquadradas nas exigências do mundo atual. Com esta medida pretende-se que os alunos aprendam através de um leque alargado de metodologias de trabalho de cariz prático capazes de os motivar para a vida escolar e de os ajudar a desenvolver os seus interesses e capacidades. O Projeto Parque de Parkour reúne os requisitos necessários e suficiente para funcionar como um Projeto Multidisciplinar que permite captar o interesse e motivação de alguns alunos do 7º PCA que serão envolvidos no planeamento, realização e implementação. Os alunos irão igualmente acompanhar outros alunos no processo de iniciação (Métodos ativos de ensino/aprendizagem).</li> </ol>
	<b>PONTOS FRACOS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Apenas “toca” uma percentagem de alunos especificamente motivados e interessados.</li> <li>Exige investimento (recursos financeiros) que a escola não possui de momento.</li> </ol>
<b>AMBIENTE EXTERNO</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Permite a colaboração de várias instituições num projeto comum (Câmara Municipal de RM; Escola Superior de Desp.), Associação Local, etc...</li> <li>Permite captar mais alunos porque oferece serviço diferenciado e apelativo.</li> <li>Submeter candidatura a projetos de apoio financeiro e/ou equipamentos e aumentar a experiência e conhecimentos.</li> <li>Participação na economia circular permitindo a reutilização de pneus em fim de ciclo de vida de forma direta (obstáculos de parkour), ou pela aplicação de produtos reciclados do pneu (granulado de borracha de pneu) aplicável no pavimento.</li> <li>O projeto pode ser replicado noutras escolas devido ao seu valor pedagógico e didático. O mesmo pode acontecer no âmbito da autarquia através da criação de parques de parkour junto dos skateparks e parques infantis aumentando a diversidade da oferta para públicos juvenis distintos.</li> <li>A replicação e reprodução da ideia incrementa a contribuição para a economia circular e as oportunidades dos jovens se tornarem ativos e saudáveis.</li> <li>Os pneus usados (PU) são classificados, segundo a lista Europeia de Resíduos (PER) publicada na Portaria n.º 209/2004, de 3 de março, como resíduos não perigosos e classificados com o código 16 01 03. Os PU têm aplicabilidade na construção do parque de Parkour reduzindo o custo do investimento.</li> <li>Permite a colaboração entre instituições facilitando estudos de investigação pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior sobre o impacto do parkour na melhoria da aptidão física dos alunos na relação desta variável no sucesso académico.</li> <li>Parcerias com empresas do setor dos equipamentos de lazer recreativo e desportivo no sentido de facilitar o desenvolvimento de linhas e gamas de materiais específicos para o parkour com a contrapartida de poder experimentar esses equipamentos com redução do valor do investimento (Ex: VECO®).</li> <li>O REGULAMENTO DO PRÉMIO INOV.AÇÃO VALORPNEU REFERE NO SEU ARTIGO 2º (objetivos) “Apoiar projetos que envolvam a comunidade para a sensibilização nesta temática”. Este projeto envolve a comunidade escolar sensibilizando-a para a temática da reciclagem dos pneus (Eco-escolas). O próprio projeto contribui para a economia circular. O Parque Parkour é uma solução inovadora que garante o destino sustentável dos pneus usados, seja pela sua utilização direta como através de produtos convertidos (granulados - pisos).</li> <li>O sucesso deste projeto ajuda a fundamentar a importância de uma alteração significativa dos Currículos de Educação Física segundo um Novo Paradigma.</li> </ol>
	<b>AMEAÇAS</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Falta de receptividade/sensibilidade de potenciais patrocinadores/investidores que possam não compreender o potencial e valor deste projeto.</li> <li>Dificuldade em encontrar patrocinadores que suportem o investimento.</li> </ol>

# FASE 2



## 6 - PLANIFICAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO TRABALHO.

### 6.1 - CRONOGRAMA:

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
Desenvolvimento da ideia inicial.	Planificação e Desenvolvimento do Trabalho	Execução	Divulgação/Avaliação
Identificação das necessidades da escola.  Projeto Parque de Parkour: requalificar uma zona definida do recinto exterior da EBI-FCPS  Decisão de submeter a candidatura ao Projeto Inov.Ação Valorpneu (Até 31 de janeiro de 2018)	Definição dos recursos humanos envolvidos.  Identificação e levantamento da área de implantação do Projeto Parque de Parkour.  Levantamento dos recursos materiais necessários (pesquisa na internet relativa às empresas que comercializam e constroem equipamentos e parques de parkour)  Levantamento do investimento previsional relativo ao Projeto Parque Parkour  Fundamentação do Projeto Parque de Parkour (entre 2 de abril e 20 de abril de 2018)  Submissão dos slides Power Point de apresentação do projeto Parque de Parkour (3 de abril)  5 de abril de 2018 (Workshop do Prémio – SANA Malhoa Hotel) Apresentação do projeto Parque de Parkour.  Entrega do documento do projeto (20 de abril de 2018)  Resultados do Prémio Inova.Ação Valorpneu (junho de 2018)	Declaração de intenção para a realização do projeto Parque de Parkour	Levantamento do número de alunos envolvidos.  Conclusões relativas ao impacto do projeto na comunidade escolar.  Apresentação dos resultados.
Até 31 de 31 de janeiro de 2018	Até 20 abril de 2018	Entre julho de 2018 e dezembro de 2018	Julho 2019

### 6.2 - RECURSOS HUMANOS:

Equipa de Professores Coordenação do Projeto	Instituições Parceiras	Turmas e/ou alunos participantes	Outros
Diretor: Paulo Almeida  Eco-escolas: Maria João Lima  Responsável e dinamizador do Clube Parkour: João Jorge	Câmara Municipal de Rio Maior: Apoio logístico  Escola Superior de Desporto de Rio Maior: suporte científico: estudo do impacto do projeto na comunidade escolar numa perspetiva da aptidão física e do sucesso académico  Associação H2O: voluntários que se disponibilizam para ajudar no projeto do parque de Parkour.  Empresa VECO®: contacto efetuado com o intuito de desenvolver uma linha de equipamentos de parkour para o projeto Parque de Parkour.	Todos os alunos interessados da EBI Fernando Casimiro Pereira da Silva	Todos aqueles que se interessarem pela ideia e estiverem disponíveis pontualmente ou durante o desenrolar do processo e que queiram contribuir de forma prática para a concretização do projeto.

### 6.3 - PÚBLICO ALVO:

Agrupamento de Escolas Fernando Casimiro Pereira da Silva			Outros Grupos e/ou Instituições	
1º CICLO	2º CICLO	3º CICLO	OUTRAS ESCOLAS	COMUNIDADE
Alunos do 1º Ciclo (AEC – Atividades de Enriquecimento Curricular)	Alunos que participam nas aulas de Educação Física: componente curricular (Matérias alternativas)	Alunos que participam nas aulas de Educação Física: componente curricular (Matérias alternativas)	Colégio Alto Pina Outras Escolas mediante protocolo celebrado ou outro acordo ou	Espaço acessível à comunidade mediante inscrição prévia no clube Escolar de Parkour, vertente comunidade.
Alunos do 1º Ciclo: recreio (Brincar)	Alunos do 2º Ciclo: recreio (Brincar)	Alunos do 3º Ciclo: recreio (Brincar)	Alunos Inscritos no Clube Parkour:	Alunos Inscritos no Clube Parkour:

### 6.4 - LEVANTAMENTO DE EMPRESAS QUE COMERCIALIZAM EQUIPAMENTOS DE PARKOUR:

Empresa	Representação em Portugal	Morada	Contacto
LAPPSET®	PLAY PLANET	Rua Cândido de Figueiredo Edifício Benguela, nº 91ª Loja São Domingos de Benfica 1500-133 Lisboa, Portugal	217 159 152 geral@play-planet.pt <a href="http://play-planet.pt">http://play-planet.pt</a>
HMG® Free Running Park Equipment	Sem representação em Portugal	HMG sports-systems.com e.U. Sonnenthal 122, A-9220 Velden	Tel: 0043 427 450 127 email: <a href="mailto:office@hmg.at">office@hmg.at</a> <a href="http://www.sports-systems.com/index.html">http://www.sports-systems.com/index.html</a>
VECO URBAN DESIGN®	Sede em PT: Fabricantes de parques infantis, mobiliário urbano e fitness ao ar livre (Não fabrica PPK)	Zona industrial do casal da Areia Rua A, Lote 90 2460-392 Coz, Alcobaça	914 176 847 <a href="https://vecourbandesign.com/">https://vecourbandesign.com/</a> <a href="mailto:nuno_santiago@vecourbandesign.com">nuno_santiago@vecourbandesign.com</a>
TEAM JIYO®	Sem representação em Portugal	Dare2 Mansion c/o JiYo IVS Vermundsgade 13-15 Copenhagen Ø.	Ph: +45 30 31 39 11 <a href="mailto:ilir@teamjiyo.com">ilir@teamjiyo.com</a>
FREEMOVE®	Sem representação em Portugal	Freemove, Clockhouse Nurseries, Clockhouse Lane, Egham, Surrey, TW20 8PG	+44 (0)1784 489128 <a href="mailto:enquiries@freemove.co.uk">enquiries@freemove.co.uk</a>

### 6.5 - EMPRESAS DE RECICLAGEM E TRANSFORMAÇÃO:

DESIGNAÇÃO DA EMPRESA	RECICLAGEM DE PNEU	MORADA
Chãoflex, Pavimentos Contínuos em Borracha, Lda	Construção e fabrico de pavimentos contínuos em borracha.	Rua Marquês Ávila e Bolama, 220 - 1º 6200-053 COVILHÃ Portugal
Biogoma - Sociedade de Reciclagem de Pneus, Lda	Serviços de reciclagem de pneus.	Covão do Brejo 2025-584 TREMÉS Portugal
Biosafe - Indústria de Reciclagens, S.A	Produção e comercialização de granulado de borracha reciclada. Reciclagem de pneus resultando numa nova matéria prima, o granulado de borracha.	Estrada Nacional 109 ao Km.31 Pardala 3881-902 OVAR Portugal
Recipneu - Empresa Nacional de Reciclagem de Pneus, Lda	Produtores de pós e granulados de borracha (criogénicos) para modificação de betumes para pavimentos de estradas (asphalt rubber). Rubber infill (enchimento de campos de futebol com relva artificial). Matéria prima secundária para as indústrias de borracha e plástico.	Parque Industrial de Sines, Edifício Recipneu Montefeo 7520-310 SINES Portugal
Pneugreen - Recolha e Reciclagem de Pneus, Lda	Recolha e reciclagem de pneus.	Rua Mário e Oliveira, 18 2460-000 ALCOBAÇA Portugal

## 6.6 - LEVANTAMENTO DOS MATERIAIS NECESSÁRIOS POR ÁREA:

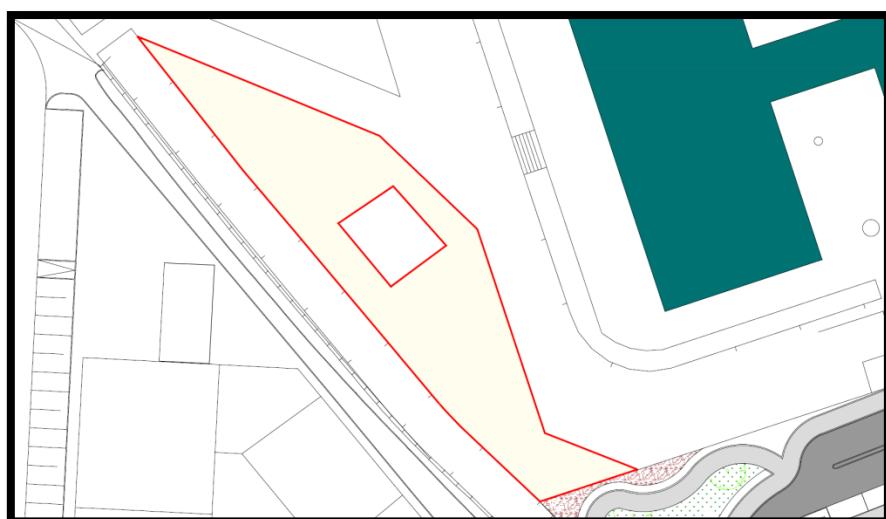
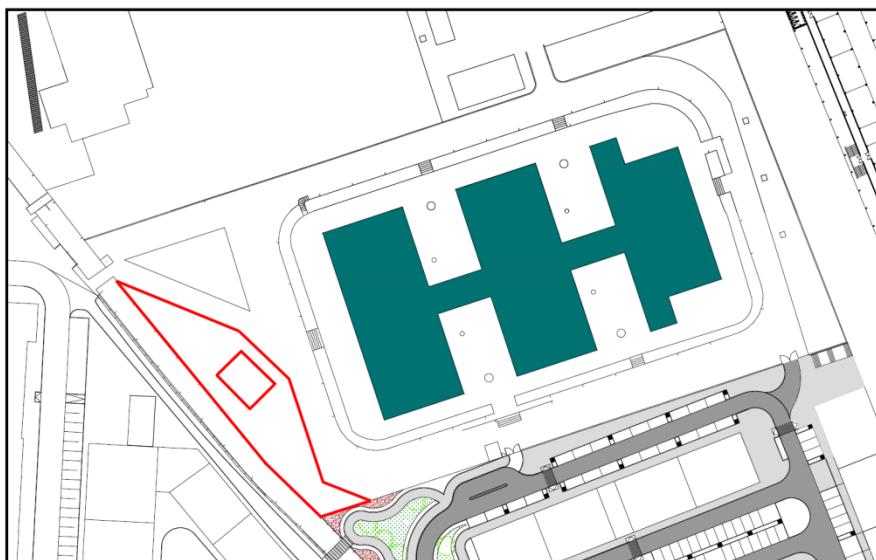
	Designação	Imagen	Quantidade	Custo Estimado	TOTAL
Área 1	Obstáculos (Muros, Blocos)		$1 + 1 + 1 + 1 = 4$	?	?
Área 2	Estruturas de Tubos		1 (Street Workout) 1 (Gaiola de Parkour)	$1 * 1.000,00 \text{ €}$ $1 * 3.785,00 \text{ €}$	4.785,00 €
Área 3	Pneus		20 pneus	0,00 €	0,00 €
	Piso (Granulado de Borracha de Pneu) Placas SBR Código 2.PL.SBR		885 m <sup>2</sup> (40 mm espessura - 22 € com aplicação = 27€ m <sup>2</sup> + IVA)	$885 \text{ m}^2 * 33,21 \text{ €} = 13.284,00 \text{ €}$	29.390,00 €

25





Imagen representativa de um projeto de parque de Parkour. Este projeto conjuga 4 elementos fundamentais nomeadamente: (1) Pneus em fim do seu ciclo de utilização para criar obstáculos; (2) tubos para permitir a realização e desenvolvimento de movimentos pendulares que desenvolvem a parte superior do corpo; (3) obstáculos (muros) que facilitam a realização de várias técnicas de transposição de obstáculos características do parkour; (4) pavimento flexível e absorvente do choque e impacto que garante maior segurança para os utilizadores e deve integrar borracha de pneu reciclado.



LINHA VERMELHA: delimita a área de implantação do Projeto Parque de Parkour:

## 6.7 - LEGISLAÇÃO:

### **Decreto-Lei n.º 379/97, de 27 de Dezembro**

Aprova o regulamento que estabelece as condições de segurança a observar nos espaços de jogo e recreio

### **Decreto-Lei n.º 309/2002, de 16 de Dezembro**

Regula a instalação e funcionamento dos recintos de espectáculo e divertimentos públicos, incluindo os espaços de jogo e recreio; emissão de licença de utilização e certificado de inspecção

### **Decreto-Lei n.º 82/2004, de 14 de Abril**

Alteração do regulamento aprovado pelo Decreto-Lei n.º 100/2003, de 23 de Maio relativa às condições de contrato de seguro civil (art.º 11)

### **Decreto-Lei n.º 163/2006, de 8 de Agosto**

Aprova as normas técnicas tendentes à supressão de barreiras urbanísticas e arquitectónicas nos espaços públicos, equipamentos colectivos e edifícios públicos e habitacionais – no âmbito de aplicação, os parques infantis e campos de jogos são alvo de menção explícita – art.º 2.º, alíneas o) e p).

**Decreto-Lei n.º 274/2007, de 30 de Julho** – Aprova a lei orgânica da **Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE)**, e atribui à ASAE competência de fiscalização de locais de actividades desportivas. O artigo 17.º transfere para a ASAE todas as atribuições em matéria de fiscalização de infra-estruturas, equipamentos e espaços desportivos cometidas ao IDP, I.P., bem como as competências de fiscalização cometidas ao IPJ, relativamente a actividade de campos de férias.

**Portaria nº 379/98**, de 2 de Julho – Lista de normativos aplicáveis na concepção e fabrico dos equipamentos e superfícies de impacto destinados a espaços de jogo e recreio

**Portaria n.º 506/98**, de 10 de Agosto – Emissão de certificados de conformidade

**Portaria n.º 1049/2004**, 19 de Agosto – Regula o contrato de seguro de responsabilidade civil aplicável aos recintos abrangidos.

**Despacho nº 18 887/99** (2.ª série), de 30 de Setembro, do Gabinete do Secretário de Estado da Administração Educativa – responsabilidade das Direcções Regionais de Educação

**NP EN 1176-1**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 1: Requisitos gerais de segurança e métodos de ensaio

**NP EN 1176-2**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 2: Requisitos específicos de segurança adicionais e métodos de ensaio para **baloiços**

**NP EN 1176-3**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 3: Requisitos de segurança específicos adicionais e métodos de ensaio para **escorregas**

**NP EN 1176-4**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 4: Requisitos específicos de segurança adicionais e métodos de ensaio para **teleféricos**

**NP EN 1176-5**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 5: Requisitos de segurança específicos adicionais e métodos de ensaio para **carrosséis**

**NP EN 1176-6**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 6: Requisitos de segurança específicos adicionais e métodos de ensaio para equipamentos **oscilantes**

**NP EN 1176-7**: Equipamento para espaços de jogo e recreio – Parte 7: Guia de instalação, inspecção, manutenção e funcionamento

**NP EN 1177**: **Superfícies amortecedoras** de impacto para espaços de jogo e recreio – Requisitos de segurança e métodos de ensaio

# FASE 3

## 7 - EXECUÇÃO.

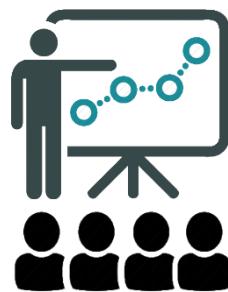


A execução do projeto depende ainda da conclusão da fase 2 e das suas várias etapas.

28

# FASE 4

## 8 - DIVULGAÇÃO/AVALIAÇÃO.



**A avaliação do projeto irá incidir sobre vários aspectos:**

- Número de alunos utilizadores do parque de parkour nas horas de recreio - registo da frequência e volume de utilizações pelos alunos.
- Contabilizar o número de aulas lecionadas e o número de alunos envolvidos semanalmente, mensalmente, semestralmente e anualmente no parque de parkour pelos professores de Educação Física.
- Contabilizar o número de utilizações pelas AEC (Atividades de Enriquecimento Curricular) e quantificar os alunos mensalmente, semestralmente e anualmente.
- Criar um Clube Concelhio de Parkour com o intuito de dinamizar e divulgar a prática da atividade física.
- Contabilizar o número de utilizadores exteriores à escola (comunidade), referenciando a instituição e/ou grupo de indivíduos.
- Avaliar o impacto positivo na cultura da escola em particular e na comunidade em geral relativamente ao nível de satisfação dos utilizadores.
- Incentivar os estudos de investigação sobre a relação entre o Parkour e o desempenho académico dos alunos participantes (Escola Superior de Desporto de Rio Maior).
- Incentivar outros estudos sobre o impacto do parkour na comunidade educativa e na comunidade em geral (Escola Superior de Desporto de Rio Maior).

## 9 - BIBLIOGRAFIA.

1. Carmen Lúcia Soares. Georges Hébert e o Método Naturel: Nova sensibilidade, Nova educação do corpo. *Revista Brasileira de Ciências do esporte*. Setembro 2003. Volume 25. Pp. 21-39.
2. Catherine Ward Thompson. Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces. *Journal of Environmental Psychology*. 2013. Volume 34. Pp. 79-96.
3. Colin MacDonald, Tyson Cecka, Juliet Vong. Design guidelines for outdoor parkour spaces. 2015. PKV Parkour Visions.
4. Dan Grabowsky & Signe Dalsgaard Thomsen. Parkour as health Promotion in Schools: A Qualitative Study on Health Identity. *World Journal of Education*. 2015. Vol. 5. Nº 3. Pp. 37-43.
5. Duncan Van Dusen, Steven Kelder, Harold Kohl, Nalini Ranjit, Cheryl Perry. Associations of Physical Fitness and Academic Performance Among Schoolchildren. *Journal of School Health*. December 2011. Vol. 81. Nº 12. Pp. 733-740
6. Elizabeth de Freitas. Parkour and the Built Environment – Spatial Practices and the Plasticity of School Buildings. *Journal of Curriculum Theorizing*. 2011. Vol. 27. Nº 3. PP. 209-219.
7. Fernando Gomez-Pinilla and Charles Hillman. The influence of Exercise on Cognitive Abilities. *Compr. Physiol.* 2013 january. Vol. 3. Nº. 1. Pp. 403-428.
8. Gregory J. Welk. Allen W. Jackson, James R. Morrow, William H. Haskell, Marilu Meredith and Kenneth H. Cooper. The Association of Health-related Fitness With Indicators of Academic Performance in Texas Schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2010. Volume 81. Supplement to Nº 3. Pp. 16-23.
9. HMG sports-systems.com Austria – Free Running Park Equipment.
10. J. Eric Tayler, Jessica Witt, Mila Sugovic. When walls are no longer barriers: perception of wall height in parkour. *Perception*. 2011. Volume 40. Pp. 757-760.
11. Jaques Delors (1996). *Educação, um Tesouro a Descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Porto. Edições ASA.
12. Kirk Erickson, Charles Hillman and Arthur Kramer. Physical activity, brain and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015. Vol. 4. Pp. 27-32.
13. Lewis G. Halsey, Samuel Coward, Robin Crompton, Susannah Thorpe. Practice makes perfect: Performance optimization in arboreal parkour athletes illuminates the evolutionary ecology of great ape anatomy. *Journal of Human Evolution*. 2017. Vol. 103. Pp. 45-52.
14. Maria da Conceição Furtado Brito. Análise de Pavimentos de parques Infantis Feitos com Granulados de Pneus Usados. – Avaliação do Potencial Risco Para a Saúde das Crianças. 2009. Dissertação apresentada na FCT-UNL, para obtenção do grau de Mestre em Engenharia do Ambiente – Engenharia Sanitária.
15. Maria da Soledade Barradas Estríbio. As Actividades de Enriquecimento Curricular no Currículo do 1º Ciclo do Ensino Básico – Uma abordagem considerando a opinião dos destinatários. Faculdade de Ciências e Tecnologia Universidade Nova de Lisboa – Departamento de Ciências Sociais Aplicadas. 2010. Dissertação apresentada na FCTUNL para obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação.
16. Martin Dvorak, Neils Eves, Vaclav Bunc and Jiri Balas. Effects of parkour Training on Health-related Physical Fitness in Male Adolescents. *The Open Sports Sciences Journal*. 2017. Volume 10. Pp. 132-140
17. Neiva Leite, Rossine e Aguiar Junior, Fabricio Cieslak, Mary Ishiyama, Gerusa Milano, Joice Stefanello. Perfil de Aptidão Física dos Praticantes de Le Parkour. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Maio/junho 2011. Volume 17. Nº 3. Pp. 198-201.
18. Nima Derakhshan, Tony Machejefski. Distinction between parkour and freerunning. *Chinese Journal of traumatology*. 2015. Vol. 18. PP 1.
19. Paul Gilchrist & Belinda Wheaton. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: examining the emergence of parkour. *International Journal of Sport Policy and Politics*. Vol. 3, Nº 1, march 2011, pp. 109-131
20. Peter Gray. The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*. Volume 3. Number 4. 2011.
21. Peter Gray. Play as Preparation for Learning and Life – An Interview with Peter Gray. *American Journal of Play*. 2013. Volume 5. Number 3. Pp. 271-292.
22. Rui Carvalho, Ana Luísa Pereira. Percursos Alternativos – o parkour enquanto fenómeno (sub)cultural. VI Congresso Português de Sociologia, Mundos Sociais: saberes e práticas. UNL-FCSH, 25 a 28 de junho de 2008.
23. [www.freemove.co.uk](http://www.freemove.co.uk) Portable parkour