

ROTEIRO DE ESTUDO DE EDUCAÇÃO FÍSICA • Recuperação Semestral ENSINO MÉDIO • 3ª Série *Escolher um item.*

ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

Há diferentes significados de qualidade de vida, considerando as várias faixas etárias em uma comunidade ou sociedade. A combinação de fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade, resulta numa rede de fenômenos e situações que pode ser chamada de qualidade de vida. A qualidade de vida está diretamente ligada às condições e ao estilo de vida.

Segundo Lessa (1999), o estilo de vida “inclui hábitos e comportamentos autodeterminados, adquiridos social ou culturalmente, de modo individual ou em grupos...”. Estariam incluídos, nesse contexto, alguns hábitos, como tabagismo, alcoolismo, preferências alimentares, lazer sedentário, entre outros. Resumindo, quando se trata de estilo de vida, pressupõe-se que o indivíduo tem controle sobre as próprias ações, que podem ser prejudiciais ou benéficas à saúde (LESSA, 1999; MINAYO, HARTZ & BUSS, 2000).

A prática de exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui, de maneira significativa, para a manutenção da aptidão física de crianças, jovens e adultos, seja na sua vertente da saúde seja nas capacidades funcionais.

A aptidão física relacionada à saúde pode ser definida como a capacidade de realizar as atividades do cotidiano com vigor e energia, e demonstrar menor risco de desenvolver doenças ou condições crônico-degenerativas, associadas a baixos níveis de atividade física.

Aptidão física: é o conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo e que estão relacionadas à capacidade de realizar atividades físicas (CASPERSEN, *et al.*, 1985).

Atividade física: é todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético acima dos níveis de repouso (CASPERSEN, *et al.*, 1985).

A aptidão física não é determinada inteiramente pela atividade física. Outros fatores interagem, significativamente, no processo de aquisição de aptidão física, como os ambientais, sociais e genéticos. Ela pode variar bastante, também, em função da idade, da raça, do gênero e do nível social (MAZO; LOPES, BENEDETTI, 2001).

A OMS estima que a inatividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula, também, que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente (WHO, 2006).

Os estilos de vida sedentários constituem, assim, um dos maiores problemas de saúde pública com o qual as sociedades ocidentais se debatem. O sedentarismo contribui para a ocorrência de doenças crônicas, mortes prematuras e invalidez, o que leva a graves custos econômicos e sociais.

Apesar da relação entre atividade física e estado de saúde, observa-se, ainda, um alto índice de sedentarismo entre indivíduos, o que tem sido considerado uma das maiores preocupações da saúde pública mundial (ALLENDER, COWBURN & FOSTER, 2006; KOEZUKA ET AL., 2006; LOPES & MAIA, 2004). Por exemplo, Stone, McKenzie, Welk e Booth (1998) já ressaltavam que uma parcela significativa de crianças e adolescentes não é suficientemente ativa, apontando-se índices de atividade física regular inferiores a 50%. Jenkins (2007) destaca que o estilo de vida sedentário é o terceiro maior risco de mortalidade e o quinto maior precursor de incapacitação no mundo pós-industrializado.

Em relação aos jovens, o sedentarismo tem constituído grande preocupação para a saúde pública. Estudos apontam maiores índices de sedentarismo entre as meninas (BIDDLE, GORELY & STENSEL, 2004; STONE ET AL., 1998) e uma tendência à redução do nível de atividade física com o aumento da idade (DUNCAN, DUNCAN & STRYCKER, 2005; KOEZUKA ET AL., 2006; LOPES & MAIA, 2004; SMITH & GREEN, 2005; TWISK, 2001; STONE ET AL., 1998), o que justifica o caráter prioritário, atribuído pela saúde pública, nos últimos anos, ao aumento do percentual de jovens que praticam atividade física regularmente (STONE ET AL., 1998; TROST ET AL., 2003). A melhora do condicionamento físico, proporcionada pelo aumento da prática de atividade física, é considerada a segunda maneira mais eficaz de reduzir os riscos de doenças futuras (JENKINS, 2007).

Por outro lado, o aumento da esperança de vida levou ao questionamento dos nossos comportamentos atuais – “envelhecer e morrer com saúde” é um desejo comum. De fato, a qualidade de vida é, hoje, um termo comum e uma preocupação que reside em todos nós. Dessa forma, a promoção de estilos de vida saudáveis revela-se como uma necessidade urgente e um dos maiores desafios para as sociedades ocidentais.

A atividade física define-se como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético. Qualquer atividade de lazer, ocupacional e doméstica poderá ser incluída nessa definição.

As atividades físicas de lazer são associadas a uma baixa competitividade e prendem-se com atividades, como os passeios a pé, de bicicleta, canoagem, o *jogging*, entre outras atividades que são realizadas no tempo livre.

Atualmente, é consensual que a prática de atividade física regular contribui para a saúde dos indivíduos e, conseqüentemente, para a nossa qualidade de vida.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 1948, definiu saúde como um estado de bem-estar físico, mental e social, total, e não apenas como a ausência de doença ou incapacidade, enfatizando a importância dela para a felicidade, a paz e a segurança. Mais recentemente, a OMS acrescenta uma perspectiva ecológica à saúde, referindo que é a "extensão em que indivíduo ou grupo é capaz, por um lado, de realizar as suas aspirações e satisfazer as suas necessidades e, por outro, de modificar ou lidar com o meio envolvente" (RIBEIRO, 2005, p. 75). A OMS considera, ainda, que a saúde é uma dimensão da nossa qualidade de vida. A qualidade de vida é um conceito de difícil definição, pela sua abrangência e variação intercultural; de uma forma geral, pode se definir como o "grau de coincidência entre a vida real e as expectativas do indivíduo, refletindo a satisfação de objetivos e sonhos próprios de cada indivíduo" (CALMEIRO & MATOS, 2004, p. 22).

Para que a prática de atividade física tenha efeitos benéficos na nossa saúde e no nosso bem-estar, é necessário que esta seja efetuada de forma regular. As recomendações atuais para essa prática, nos **adultos**, são:

a) Prática de atividade física moderada, pelo menos 5 dias por semana, num mínimo de 30 minutos. Por atividade moderada entenda-se uma atividade que requer 3 a 6 vezes mais energia que em repouso. Pode incluir atividades como andar a pé, dançar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, brincar com as crianças etc. A OMS recomenda, agora, que adultos façam atividade física moderada de 150 a 300 minutos semanais ou de 75 a 150 minutos semanais de atividade física intensa, quando não houver contraindicação. Adultos devem realizar, também, atividades de fortalecimento muscular de moderada intensidade ou maior que envolvam os principais grupos musculares dois ou mais dias por semana, pois proporcionam benefícios adicionais à saúde.

Leia mais em: <https://saude.abril.com.br/fitness/as-novas-recomendacoes-da-oms-para-atividades-fisicas-o-que-muda/>

b) Prática de Atividade Física vigorosa, pelo menos 3 dias por semana, num mínimo de 60 minutos. Por atividade vigorosa, entenda-se uma atividade que requer 7 vezes mais energia que em repouso. São exemplos de atividades físicas de intensidade vigorosa: *jogging*, canoagem, andar de bicicleta, natação etc. Para que se possa potencializar os benefícios inerentes à prática de exercício, deverão conjugar-se ambas as recomendações. Isso significa, portanto, que, a uma preocupação de se realizar alguma forma de atividade física em quase todos os dias da semana, em 3 desses dias, a atividade realizada deverá ser mais intensa.

Benefícios da prática de atividade física:

São vários os benefícios físicos e psicológicos para os quais existe suficiente comprovação empírica (WHO, 2006; BERGER ET AL., 2006).

Físicos

- a) Redução do risco de ocorrência de doenças coronárias.
- b) Prevenção/Redução da hipertensão.
- c) Papel importante no controle do excesso de peso e prevenção da obesidade.
- d) Prevenção da Diabetes do tipo II.
- e) Papel importante em alguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon.
- f) Saúde muscular e esquelética e redução do risco de ocorrência de osteoporose.

Psicológicos

- a) Melhoria dos estados de humor: redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza.
- b) Técnica de redução de estresse.
- c) Oportunidade de experienciar prazer.
- d) Reforço das auto percepções (autoestima e autoconceito).
- e) Benefícios psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

Outros benefícios associados à prática de exercício e de atividades físicas são:

Econômicos: os custos para os governos dos países ocidentais com as doenças crônicas, morte prematura e baixa qualidade de vida assumem grandes proporções. Aumentar os níveis de prática de atividade física das populações pode conduzir a uma redução desses custos, devido ao papel fundamental que essa prática tem na diminuição da ocorrência das doenças físicas e psicológicas já referidas.

Sociais: a prática de atividade física pode potencializar o contato entre indivíduos, o estabelecimento de relações de cooperação e até mesmo a redução de comportamentos antissociais e do isolamento, com alguma incidência em diversos grupos, nomeadamente jovens e idosos.

Ambientais: a prática de atividade física pode proporcionar uma maior utilização dos espaços exteriores, potencializando a utilização de certas áreas e a reabilitação de outras (passeios marítimos, construção de espaços verdes, pistas para ciclistas), proteção do ambiente (zonas estritamente de pedestres, uso de bicicleta e outros meios de transporte não poluentes) e o contato com a natureza (exs.: canoagem, *trecking* etc.).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLENDER, S., COWBURN, G., & FOSTER, C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: A review of qualitative studies. **Health Education Research**, 21(6), 2006: 826-835.
- BERGER, B., PARGMAN, D. & WEINBERG, R.S. *Foundations of Exercise Psychology* (2nd Ed. Rev). USA: Fitness Information Technology. 2006.
- BIDDLE, S. J. H., GORELY, T., & STENSEL, D. J. Health enhancing physical activity and sedentary behavior in children and adolescents. **Journal of Sports Sciences**, 22(8), 2004: 679-701.
- CALMEIRO, L. & MATOS, M.G. **Psicologia: Exercício e Saúde**. Lisboa: Visão e Contextos. 2004.
- CASPERSEN, C.J.; POWELL, J.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**. 100(2), 1985:126-131.
- DUNCAN, S. C., DUNCAN, T. E., & STRYCKER, L. A. Sources and types of social support in Youth physical activity. **Healthy Psychology**, 24(1), 2005: 3-10.
- LESSA, I. Doenças crônico não transmissíveis: bases epidemiológicas. In: ROUQUAYROL, M.Z.; ALMEIDA FILHO, N. **Epidemiologia & Saúde**. 5. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999, 600p.
- MAZO, G. A; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. Porto Alegre: Sulina, 2001. 236p.
- MINAYO, M.C.S.; HARTZ, A.M.A.; BUSS, P.M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.
- PAIS-RIBEIRO, J.L. **Introdução à Psicologia da Saúde**. Coimbra: Quarteto, Coleção: Psicologias. 2005.
- WHO. **Physical activity**. Disponível em: <http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>. Acesso em: 10 dez. 2006.

A ORIGEM DOS JOGOS OLÍMPICOS

A primeira data registrada de Jogos Olímpicos é de 776 a.C. Posteriormente, foram realizados jogos em intervalos de quatro anos até 393, quando foram proibidos pelo imperador romano Theodosius, ao perder a independência da Erécia.

A princípio, o programa era confinado a apenas um dia e restrito a uma única prova: uma corrida ao longo do estádio. Em seguida, foram acrescentados outros tipos de corridas, o arremesso do disco, o dardo, o salto em distância, o boxe, a luta livre, o pentatlo, a corrida de bigas, sendo a duração dos jogos, incluindo as cerimônias religiosas, aumentada para sete dias.

A prática esportiva, bem como uma série de outras práticas desenvolvidas pelo ser humano, possuía, nas civilizações antigas, um fundamento religioso. Os Jogos Olímpicos, hoje em dia bastante popularizados em razão do resgate que deles foi feito pelo Barão de Coubertin, na década de 1890, não fogem à regra. A origem de tais jogos ocorreu na cidade de Olímpia, uma das cidades-Estado da Grécia Antiga (ou Hélade), por volta do século VIII a.C.

Hércules, segundo a mitologia grega, é considerado o fundador dos Jogos Olímpicos. Filho de Zeus com uma mortal, Hércules foi desafiado pela deusa Hera a cumprir doze trabalhos considerados irrealizáveis. O quinto desses trabalhos consistia em limpar os currais do rei Áugias da cidade de Élis. Segundo o mito, os currais eram habitados por milhares de animais e não eram limpos há cerca de 30 anos.

Hércules, após conseguir realizar o penoso trabalho, decidiu comemorar o feito inaugurando jogos esportivos em homenagem ao pai, Zeus. Tais jogos teriam sido realizados, pela primeira vez, no santuário de Zeus em Olímpia e, por isso, recebido o nome de “olímpicos” ou, simplesmente, Olimpíadas. À parte da narrativa mitológica, de fato, em Olímpia, os jogos esportivos foram bastante intensos, com periodicidade de quatro anos e por cerca de cinco séculos. Sempre que era feita a abertura, animais eram sacrificados em homenagem a Zeus, bem como outros ritos, com o acendimento da chama olímpica (que sobrevive até hoje).

JOGOS OLÍMPICOS MODERNOS

Pelos esforços do Barão Pierre de Coubertin, mais recentemente (1863-1937), os Jogos Olímpicos foram revividos por esse brilhante educador francês, que pensava ser uma das razões para a glória da idade Courada da Grécia a ênfase na cultura física e nos festivais atléticos. Concluiu ele que somente o bem poderia resultar se os atletas de todos os países do mundo fossem reunidos pelo menos uma vez cada 4 anos em campos amigos, desprezando as rivalidades nacionais e as diferenças de todos os tipos, e se todas as considerações de política, raça, religião, riqueza e *status* sociais fossem eliminadas. Convidou todas as nações para uma Conferência Internacional na Sorbonne, Paris, em 1894, que foi frequentada e atendida por representantes de nove nações diferentes.

Os jogos da primeira Olimpíada do moderno ciclo tiveram o patronato real do rei da Grécia em 1896 e um novo estádio, todo de mármore, que foi construído com esse propósito. Cinco argolas entrelaçadas representam o símbolo olímpico. Foram idealizadas, também, pelo Barão de Coubertin em 1914, mas só apareceram nos jogos em 1920. Essas argolas estão impressas numa bandeira de fundo branco, liso, e as cores representam os continentes: azul, Europa; amarelo, Ásia; preto, África; verde, Austrália; e vermelho, América.

O Comitê Olímpico Internacional designa a sede dos Jogos Olímpicos 6 anos antes de cada realização, sendo livres as inscrições. O país que promove a competição compõe o hino olímpico daquele ano, que é tocado nas principais cerimônias. Durante a entrega das medalhas aos vencedores, é executado o hino nacional do país a que pertence o campeão.

NOVAS MODALIDADES OLÍMPICAS

Em agosto de 2016, durante a 129ª sessão do Comitê Olímpico Internacional, realizada no Rio de Janeiro, poucos dias antes do início dos Jogos Olímpicos, o mundo esportivo foi surpreendido com a notícia da inclusão de cinco novas modalidades no programa olímpico já para os Jogos de Tóquio, em 2020. Além do Beisebol/*Softbol* e Caratê, que possuem uma estreita ligação com o país-sede, o *skate*, o *surf* e a escalada esportiva também conquistaram espaço.

A consolidação desse momento de transformação do programa olímpico veio um ano após, em agosto de 2017, durante a reunião da comissão executiva do Comitê Olímpico Internacional (COI). Na oportunidade, além de serem revisadas todas as provas de todas as modalidades, com o intuito de tentar equiparar o número de medalhas disponíveis para homens e mulheres, foi a vez de o *BMX Freestyle Park* ser incluído, assim como o basquete 3x3.

A proposta era, então, transformar o programa olímpico, buscando inovações focadas na juventude e em um maior apelo urbano, reutilizando instalações já existentes, trazendo um formato mais dinâmico e competições mais excitantes.

Tomando como base o relatório anual do COI de 2016, pode-se observar que o principal argumento em relação às inclusões das novas modalidades relaciona-se à tendência de urbanização das práticas esportivas, o que inclui a inserção do basquete 3x3 e da dança esportiva para os Jogos Olímpicos da Juventude.

Para reforçar essas ações, em 2020, pela primeira vez, as pessoas que forem prestigiar o evento *in loco* poderão utilizar as mesmas instalações que os atletas durante a realização dos jogos. Estarão abertos ao público, a princípio, os locais de realização do *skate*, *BMX Freestyle* e escalada esportiva.

Para um futuro próximo, temos, além do *kitesurf*, possibilidades de inclusão do *stand-up paddle* e do *parkour* (ou *free-running*). As duas primeiras são provas que já fazem parte de uma modalidade olímpica, quer seja dentro das provas de iatismo, se for feita na forma de regata, quer seja dentro das de onda, se for junto com o *surf*. E o mesmo não acontece com o *parkour*, “O Conselho da Federação Internacional de Ginástica (FIG) aprovou que uma modalidade ‘parecida’ com o *parkour* se una às ginásticas rítmica, artística, de trampolim e aeróbica”. O nome dessa nova modalidade, porém, ainda não foi definido. Em teoria, não pode ser “*parkour*”, porque esse não se reconhece como esporte.

O basquete 3x3, que estará presente na competição pela primeira vez, parece não ser uma modalidade muito popular, mas conta com mais de 250 milhões de jogadores e está entre os desportos recreativos mais jogados no mundo. O jogo é disputado, normalmente, em quadras abertas e tem várias diferenças em relação ao basquete convencional, a começar pelo tamanho da quadra e pelo número de tabelas. As regras são feitas para tornar o jogo mais rápido e empolgante.

Além disso, a atmosfera, com muita música e cultura urbana, ajuda a atrair o público jovem. Aliás, foi com a intenção de dar um apelo “jovem e urbano” aos Jogos Olímpicos que o esporte foi incluído, conforme informou o Comitê Olímpico Internacional (COI).

Como o nome sugere, no 3x3, cada equipe é composta por três jogadores em quadra, mais um substituto. O jogo é disputado em uma área menor (15mx11m), que funciona como metade da quadra padrão, com uma só cesta, mantendo as marcações originais. As regras, no entanto, mudam: o que em um jogo normal é uma bola que vale três pontos, no 3x3 são pontuados dois. Ganha a equipe que marcar 21 pontos primeiro ou a que estiver com o maior número de cestas feitas ao fim de 10 minutos.

Cada uma possui 12 segundos para executar as jogadas e marcar a pontuação, que pode variar entre lances de dois pontos (atrás da linha demarcada) e um ponto (dentro da linha ou lances livres, semelhantes ao do basquete convencional). Em caso de empate, a disputa vai para uma prorrogação, em que a primeira equipe a marcar dois pontos é a vencedora.

A TRAJETÓRIA DO BRASIL NAS OLIMPÍADAS

Muito embora os Jogos Olímpicos da Era Moderna tenham tido início em 1896, as primeiras medalhas conquistadas pelo Brasil em Jogos Olímpicos de Verão ocorreram apenas em 1920, nos Jogos de Antuérpia. Seguem alguns destaques de atletas brasileiros.

Jogos de 1920 – As medalhas foram conquistadas por Guilherme Paraense, na pistola rápida (ouro); Afrânio da Costa, na pistola livre (prata); e Guilherme Paraense, Afrânio da Costa, Sebastian Wolf, Dario Barbosa e Fernando Soledade, na pistola em equipe (bronze).

Jogos de 1952 – A medalha de ouro foi conquistada no salto triplo por Adhemar Ferreira da Silva. O primeiro bronze também veio do atletismo, no salto em altura, de José Telles Conceição, enquanto o segundo bronze foi conquistado por Tetsuo Okamoto, que nadou os 1.500 metros livres.

Jogos de 1968 – O melhor resultado brasileiro veio, mais uma vez, com o salto triplo, mas, agora, quem disputava era Nelson Prudêncio. Os dois bronzes vieram do boxe, com Servílio de Oliveira, e da vela, disputada por Reinald Conrad e Burkhard Cordes.

Jogos de 1988 – Aurélio Miguel, no judô, foi o responsável pelo único ouro brasileiro. Já as pratas foram conquistadas por Joaquim Cruz, nos 800 m rasos, e pelo futebol masculino. Robson Caetano, nos 200 rasos, Torben Grael e Nelson de Barros Falcão, na vela, e Lars Grael e Clinio Freitas, também na vela, ganharam o terceiro lugar.

Jogos de 1996 – Foram muitas as medalhas conquistadas pelo Brasil em Atlanta. Robert Scheidt e Torben Grael e Marcelo Ferreira conquistaram duas medalhas de ouro, em categorias diferentes da vela, assim como o voleibol feminino de praia. O

vôlei de praia feminino também levou a prata, com Gustavo Borges, na natação, e o basquete feminino. Os bronzes ficaram por conta do vôlei feminino de quadra, duas conquistas na natação, duas no judô, hipismo, vela, futebol masculino e revezamento 4 x 100 m no atletismo.

Jogos de 2008 – Ouro conquistado na natação, no salto em distância e no voleibol feminino. Vôlei de quadra e de praia masculinos, futebol feminino e vela ganharam a prata. E, por fim, o judô conquistou três de bronze, com a natação, o *taekwondo*, a vela, o vôlei de praia masculino e o futebol masculino.

Jogos de 2016 – Nas últimas Olimpíadas do Rio 2016, a delegação brasileira conquistou **19 medalhas**, o maior número em uma edição dos jogos olímpicos. Antes disso, o recorde eram **17 medalhas** (Londres 2012).

CURIOSIDADES

Em 124 de história olímpica, apenas 21 personalidades do mundo esportivo ganharam a medalha Barão de Coubertin, criada em homenagem ao criador dos Jogos. A honraria só uma vez foi parar no peito de um sul-americano, o brasileiro Vanderlei Cordeiro de Lima, que a recebeu por conta do espírito esportivo demonstrado por ele na maratona disputada em Atenas-2004.

A medalha Barão de Coubertin é uma premiação concedida pelo Comitê Olímpico Internacional (COI) a atletas e pessoas envolvidas com o esporte que demonstrem alto grau de esportividade e espírito olímpico durante a disputa dos Jogos.

A menos de 7 km para o final, Vanderlei Cordeiro de Lima liderava a maratona dos Jogos Olímpicos de Atenas-2004 quando foi atacado pelo ex-sacerdote irlandês Cornelius Horan. O incidente atrapalhou o brasileiro, que perdeu a vantagem que tinha, acabou ultrapassado por dois concorrentes e terminou com a medalha de bronze.

Pelo espírito esportivo em continuar na disputa, mesmo depois de ter sido atacado, e a humildade demonstrada depois da prova, Vanderlei Cordeiro de Lima foi premiado com a medalha Barão de Coubertin.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

International Olympic Committee (IOC). **IOC annual report 2016: Credibility, Sustainability and youth**. Lausanne: International Olympic Committee; 2016. Disponível em: <https://www.olympic.org/documents/ioc-annual-report>. Acesso em: 11 ago. 2017.

International Olympic Committee (IOC). **Pierre de Coubertin - Olympism: selected writings**. International Olympic Committee, Lausanne; 2000. Disponível em: <https://p.dw.com/p/23bq>. Acesso em: 30 abr. de 2021

RONDINELLI, Paula. **O Brasil nos Jogos Olímpicos**. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/o-brasil-nos-jogos-olimpicos.htm>. Acesso em: 30 abr. de 2021.

Vecchioli D. Olimpíada e sem nome, parkour agora é uma modalidade da ginástica. Disponível em: <https://olharolimpico.blogosfera.uol.com.br/2017/05/11/por-olimpiada-e-sem-nome-parkour-agora-e-uma-modalidade-da-ginastica/>. Acesso em: 11 ago. 2017.

ZERVOS, C. ***Lu civilisation hellenique***. Xie, -1^{II}F S. Paris: Editions "Cahiers d'Ari", 1969.