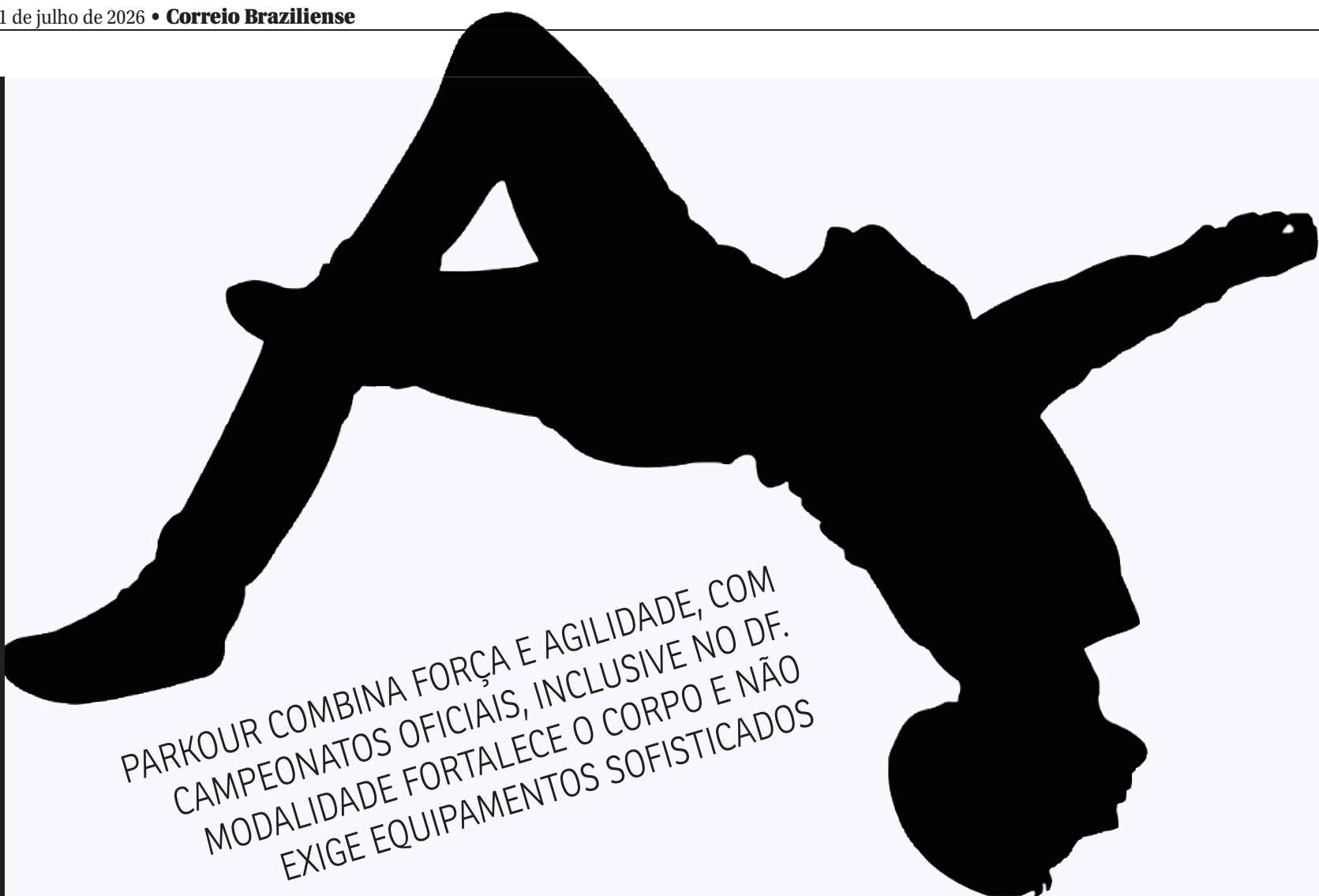


HOMENS-ARANHA DO CERRADO



PARKOUR COMBINA FORÇA E AGILIDADE, COM CAMPEONATOS OFICIAIS, INCLUSIVE NO DF. MODALIDADE FORTALECE O CORPO E NÃO EXIGE EQUIPAMENTOS SOFISTICADOS

» LUIZ FELLIPE ALVES

O que começou apenas como um treino complementar ao basquete tornou-se modo de vida para o instrutor Gabriel Miranda, 26 anos, praticante do Le Parkour ou simplesmente Parkour, esporte que combina agilidade, força e consciência corporal para escalar obstáculos e percorrer trajetos da forma mais rápida possível. Apelidado pelos alunos como “Miranha”, uma mistura de Miranda com Homem-Aranha, Gabriel passa a sua técnica para os alunos na UBT Escalada, que funciona no Clube-Vizinhança da Asa Norte. A paixão do instrutor pela modalidade começou em 2014. “Eu jogava basquete e era mais baixo que os outros jogadores. Comecei a treinar parkour para conseguir pular mais alto e compensar a minha altura”, contou. O treino complementar acabou virando prática diária. “Eu gosto de ser uma pessoa forte para ajudar as outras pessoas, e isso é um lema no nosso esporte. Eu gosto muito disso, os músculos não são apenas para fins estéticos, a gente treina para conseguir ser funcional”, acrescentou. Aos poucos, Miranda foi evoluindo até começar a substituir seu antigo instrutor em 2016, quando ele faltava algumas aulas. “Como eu estava indo bem nos treinos, ele me pedia para substituí-lo. Fui substituindo até ver que estava como instrutor para os outros alunos”, disse. Além do fortalecimento do corpo, o parkour também preza pelo companheirismo entre os participantes. “Temos um outro lema que preza pela amizade. Isso é muito importante para os nossos alunos. Aqui, um sempre ajuda o outro, ensina técnicas novas e sempre mostra apoio para todos evoluírem da melhor forma possível”, explicou.

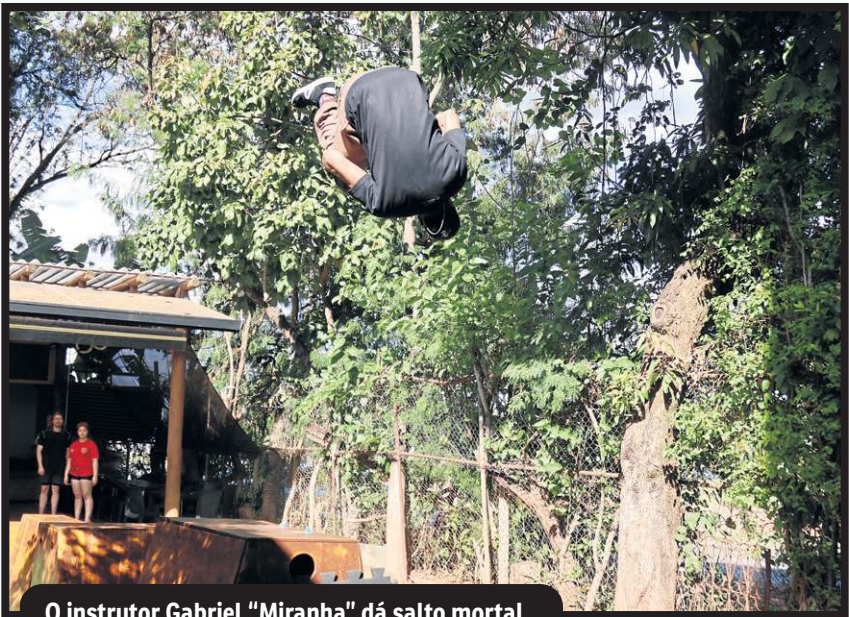
Reconhecimento

Apesar do reconhecimento que o esporte tem ganhado, Miranda afirma que a luta da comunidade é que ele seja reconhecido de forma independente, e não como uma modalidade da ginástica artística. “A gente não queria isso. O ideal, para nós, seria que fosse uma modalidade separada, como o skate. O parkour é original e não uma derivação da ginástica”, disse. O instrutor também critica o foco excessivo em movimentos acrobáticos nas competições de freestyle, categoria em que os atletas executam sequências de mortais e manobras aéreas. Para ele, esse formato se distancia da essência do

Fotos: Davi Pereira/CB/D.A Press



Henrique Magno, 16, treina há três anos



O instrutor Gabriel “Miranha” dá salto mortal

parkour, baseada na eficiência do deslocamento e na técnica dos movimentos. “A freestyle é basicamente uma ginástica, na verdade, é só mortal. Isso é o que a gente não concorda muito”, disse. Na visão do instrutor, as categorias que melhor representam a modalidade são o speed, em que vence quem completa o percurso no menor tempo, e o skill, que avalia a execução técnica dos movimentos.

Primeiros passos

Diferente de outros esportes, o parkour não exige equipamentos sofisticados, o que facilita o início da prática. Utilizando a paisagem urbana como principal local para a realização das manobras, Gabriel Miranda comenta que o principal para iniciar no esporte é a força de vontade. “Treinamos muito o corpo para

prepará-lo para as manobras. Focamos muito nos treinos de aptidão física para preparar braços, pernas e abdômen. Os atletas precisam ser fortes e resistentes”, comentou. Com uma rotina intensa de treinamentos, a evolução costuma ser rápida, saindo do nível iniciante em até três meses. “É um esporte muito fácil e acessível. Com o empenho certo, qualquer pessoa consegue realizar manobras entre o patamar iniciante e intermediário em pouco tempo”, disse Gabriel “Miranha”. Há pouco mais de um ano na UBT, Vinícius Silva Rodrigues, 15, percebeu a rápida evolução. “Eu tinha um pouco de experiência com a escalada. Apesar de ser parecido, também tem muita novidade e me surpreendi como eu aprendi rápido alguns movimentos”, contou.

Competição

Apesar de parecer apenas um esporte para diversão, o parkour também possui um caráter competitivo, tendo campeonatos organizados e categorias, como speed — focada na velocidade em que um percurso é completado, e o skill, quando os atletas fazem as manobras da forma mais técnica possível. Com três anos de treinos, Henrique Magno, 16, ganhou, em 2025, um campeonato brasileiro de speed. Ele conta que o primeiro campeonato conquistado motivou-o ainda mais a melhorar no esporte. “Neste ano, eu quero competir de novo. Meu objetivo é ganhar mais uma vez nessa categoria e evoluir cada vez mais”, disse. Para o atleta, o parkour representa algo mais do que ganhar medalhas, sendo uma forma de superar os próprios limites. “Quando eu iniciei, eu estava afastado dos esportes por conta da pandemia e, com isso, também veio o aumento de peso. O parkour foi uma forma legal de voltar a me exercitar. Foi meio difícil no início, mas valeu muito a pena”, relatou. Henrique conta que o medo continua presente, mas ele é uma ferramenta para evitar acidentes. “Todo movimento novo que vou fazer, eu tenho medo. É algo natural. Mas isso é importante para preservar a nossa integridade e conseguir evoluir com segurança”, disse. Para o futuro, ele espera seguir os passos de seu instrutor. “Eu me inspiro muito no Gabriel. Assim como o parkour mudou a minha vida, quero passar isso para frente sendo um treinador.”



Alunos de parkour na UBT Escalada, que funciona no Clube-Vizinhança da Asa Norte