

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
Instituto de Artes - Departamento de Design

Lana Rodrigues Aguiar

MULHERES EM MOVIMENTO: ESTRATÉGIAS DE VISIBILIDADE PARA O  
PARKOUR FEMININO

Brasília,  
2018

Lana Rodrigues Aguiar

MULHERES EM MOVIMENTO: ESTRATÉGIAS DE VISIBILIDADE PARA O  
PARKOUR FEMININO

Relatório apresentado ao Departamento de Desenho Industrial  
como requisito parcial para aprovação em Diplomação e  
obtenção do título de bacharel em Design - Programação  
Visual.

**Orientadora:** Geórgia M. Castro

Brasília,  
2018

## **Resumo**

Este trabalho consiste na elaboração de uma identidade visual para o projeto “Mulheres em Movimento - Parkour Feminino”, tem como principal missão aumentar a visibilidade das mulheres praticantes de parkour no Brasil.

Para chegar ao resultado final, foi feita uma pesquisa sobre a literatura acadêmica sobre mulheres no parkour, a fim de identificar soluções para os problemas enfrentados por elas. Após feita a pesquisa, elaborou-se estratégias para aumentar a visibilidade e quantidade de informações sobre parkour feminino na internet, sendo o primeiro passo a criação da marca do projeto, processo aqui descrito etapa por etapa.

**Palavras-chave:** Parkour, mulher, identidade visual, feminismo, empoderamento

## **SUMÁRIO**

GLOSSÁRIO	6
CONTEXTUALIZAÇÃO	7
1.1 O que é parkour?	7
1.2 O “gap” de gênero no parkour	7
MOTIVAÇÃO	12
OBJETIVOS	14
1.1 Objetivo geral	14
1.2 Objetivos específicos	14
REFERENCIAL TEÓRICO	15
1.1 Performances de gênero	15
1.2 Barreiras socioculturais que afastam as mulheres	17
1.2.1 O parkour como universo masculino	17
1.2.2 Diferenças de habilidades entre homens e mulheres	18
1.3 Parkour como instrumento de empoderamento	19
1.4 Representação na mídia e passar a mensagem correta	22
MULHERES EM MOVIMENTO - A IDENTIDADE VISUAL	26
1.1 Propósito do projeto	26
1.2 Círculo dourado - Porque, Como e O que?	27
1.3 Público-alvo	28
1.4 Conceito	29
A MARCA	31
1.1 Concorrentes e similares	31
1.2 Naming	32
1.3 Moodboard	33
1.4 Geração de alternativas	34
1.4.1 Tipografia	34
1.4.2 Símbolo	36
1.4.3 Logotipo	38
1.4.4 Cores	39

1.4.5 Tipografias auxiliares	41
APLICAÇÕES DA MARCA	42
CONCLUSÃO	45
REFERÊNCIAS	46

## GLOSSÁRIO

<b>Tracer/Traceur</b>	Praticante de parkour do sexo masculino
<b>Traceuse</b>	Praticante de parkour do sexo feminino
<b>Freerunning</b>	Modalidade que une os movimentos do parkour aos giros e acrobacias da ginástica artística.
<b>Parkour</b>	Derivado da palavra “parcours” ou “percurso” em francês. Algumas fontes citam como influência o “parcours du combattant” (percurso do combatente), corrida de obstáculos usada no treinamento militar.

## **CONTEXTUALIZAÇÃO**

### **1.1 O QUE É PARKOUR?**

Parkour é a prática corporal-mental que consiste em se deslocar de um ponto a outro no espaço, vencendo obstáculos por meio de técnicas como correr, saltar, escalar, se equilibrar, etc. É uma forma de se fortalecer física e mentalmente, através da superação dos próprios limites, de forma consciente, sempre buscando a auto-preservação e longevidade do praticante. (Associação Brasileira de Parkour, 2011).

Desenvolvido pelo francês David Belle e o grupo *Yamakasi* durante os anos 90, o parkour nasceu nas cidades de Évry e Lisses, subúrbios de Paris, onde a arquitetura e o caldeirão cultural dos guetos de imigrantes, somados ao treinamento militar do pai de David (um legado passado de pai para filho), deram origem a prática que evoluiu durante décadas até o que temos hoje. Uma atividade que apesar de relativamente recente, já reúne milhares de praticantes no mundo inteiro. Uma comunidade grande de pessoas apaixonadas por se mover e se desafiar constantemente.

Após quase trinta anos como prática esportiva que envolve o equilíbrio entre corpo e mente e após 14 anos de atividades no Brasil, o parkour conta hoje com federações internacionais, atletas profissionais patrocinados, treinadores, professores e escolas especializadas, que ajudam a manter viva a arte idealizada por Belle. A prática de fato evoluiu muito, tanto em termos de estrutura organizacional quanto em novas filosofias e formas de pensar e fazer movimento. Apesar de todas essas transformações, um aspecto do parkour evoluiu a passos lentos: A representação feminina dentro do esporte.

### **1.2 O “GAP” DE GÊNERO NO PARKOUR**

Ao analisarmos os 10 vídeos mais vistos no *YouTube* relacionados a palavra “Parkour”, somente 1 deles contém imagens de praticantes mulheres. Este vídeo em

particular é uma compilação de 88 pequenos clipes de praticantes fazendo movimentações impressionantes, intitulado *The World's Best Parkour and Freerunning* ("O Melhor do Parkour e Freerunning Mundial"). Entre esses 88 clipes, apenas 2 são de mulheres.

Se levarmos em consideração que boa parte da história da prática está diretamente relacionada com o "boom" de vídeos e tutoriais online, que boa parte dos jovens é atraída para o parkour por meio desses vídeos, além de representarem uma forma de interação muito forte entre os membros da comunidade, a falta de representatividade feminina contribui diretamente para que as mulheres não se identifiquem com o esporte, reforçando a crença do esporte como uma atividade feita por homens e para homens exclusivamente.

De acordo com a base de dados da Parkour Generations, uma das maiores instituições focadas em divulgar o ensino do Parkour do mundo, dos 32 coaches brasileiros certificados pelo programa A.D.A.P.T, apenas 3 são mulheres. (PARKOUR GENERATIONS, 2018)

Entre os 11 atletas brasileiros filiados a World Parkour and Freerunning Federation (WFPF), não há mulheres. A WFPF também seleciona praticantes ao redor do mundo com visibilidade na comunidade para fazer parte do seu quadro de atletas "patrocinados". De acordo com o site, 40 deles são homens e apenas 6 são mulheres. (WORLD PARKOUR AND FREERUNNING FEDERATION, 2007-2018)

Entre os dias 26 de novembro e 02 de Dezembro de 2018, acontecerá o 1º Congresso Online Nacional de Parkour Coaching (CONAPK), com a proposta de trazer grandes nomes nacionais e internacionais para palestrar sobre carreiras e mercado de trabalho no meio. Até a data de hoje (04 de Novembro), das 25 palestras confirmadas, somente 2 mulheres falaram sobre suas experiências. (CONAPKC, 2018)



Esses dados mostram que o número de mulheres que optam pelo parkour como carreira ainda é muito pequeno. Como o número *traceuses* é pouco expressivo, é muito raro que encontrar *traceuses* que perseveraram por anos de treino a ponto de conseguir fazer do esporte uma forma de sustento. A falta da perspectiva feminina tanto no mercado privado quanto das áreas de pesquisa em educação física impede que se desenvolva métodos de ensino e treinamento do parkour que levem em conta as particularidades do corpo, da psicologia e da realidade da mulher dentro do parkour.

Analisando fotos do 7º Encontro Feminino de Parkour (7º EFPK - 2016), maior evento no Brasil atualmente, temos 33 participantes do sexo masculino para 11 do sexo feminino. Fazendo a mesma análise fotográfica do 6º EFPK (2015), temos 35 homens e 14 mulheres. O predomínio masculino também se repete nos anos anteriores. Apesar da participação de homens ser permitida (desde que com o entendimento que o foco do encontro são as *traceuses*) e de não haver, até esse momento, incidentes que pudessem comprometer esse direito de participar, é no mínimo simbólico que em um meio quase exclusivamente masculino, nos poucos espaços seguros destinados às mulheres, os homens ainda sejam maioria.

Fotografia 1 - 7º Encontro Feminino de Parkour(2016)



Fonte: <http://feminino.parkour.com.br>

Fotografia 2 - 6º Encontro de Parkour Feminino (2015)



Fonte: <http://feminino.parkour.com.br>

Analisando a história do parkour pelo aspecto de gênero, no começo não existia um “parkour feminino”. Existia um parkour (implicitamente masculino) e as mulheres que queriam praticar tentaram se adaptar a ele. Apesar da diversidade étnica e de classes sociais que compõe o quadro inicial dos criadores, o parkour “original” ou “de raiz”, com treinos que levavam o praticante ao extremo de seu condicionamento físico, onde o objetivo principal era adquirir um corpo forte a qualquer custo, nunca foi na sua essência projetado para ser inclusivo.

Na tentativa de minimizar esse problema, ao longo dos anos surgiram iniciativas que buscavam integrar as mulheres à comunidade, nacional e internacional: *SheCanTrace*, *Lady Parkour*, *Pink Parkour*, *Copenhagen Girls Gathering*, *WOW - Women On Walls*, *See & Do*, *Elas No Parkour*, *TPM - Treino Para Mulheres*, além dos encontros regionais e nacionais. Projetos importantes que reconhecem as desigualdades de gênero dentro do esporte, contribuindo para que os treinos possam ser ambientes plurais, onde se encontra todo tipo de praticante e

onde todos os estilos de parkour são respeitados e valorizados. Ainda assim, dado o tamanho do problema, é um trabalho diário para construir espaços onde as mulheres possam se reconhecer, se sentirem seguras e acolhidas o suficiente para dizer: “O parkour também é meu.”

## MOTIVAÇÃO

A intenção de abordar esse tema no trabalho de conclusão de curso surgiu da minha própria experiência dentro da comunidade do parkour. Após 6 anos imersa nesse ambiente, “senti na pele” o que significa ser mulher em um ambiente esportivo dominado por homens. A dificuldade de acompanhar o ritmo dos homens, a constante comparação das minhas habilidades com as deles, o ressentimento com meu próprio corpo, a impaciência com a minha evolução, foram situações que me levaram a buscar apoio das outras mulheres. Para minha surpresa, muito da minha própria narrativa se repetia nos relatos das minhas colegas e ali pude encontrar um espaço acolhedor, entre pessoas que possuíam as mesmas dificuldades, experiências e sentimentos que eu. Hoje considero todas elas como irmãs e nada me traz mais satisfação e felicidade que ver essas mulheres incríveis e corajosas perseverarem em um esporte tão desafiador e exigente quanto o parkour.

Durante meus anos de treino, vi muitas mulheres entrando e saindo do parkour, seja depois de alguns treinos ou de alguns meses praticando. Para mim, que sou completamente apaixonada pelo esporte, esse fenômeno era algo que eu não conseguia compreender. Me perguntei por muito tempo por que as mulheres desistem tão fácil do parkour? Sendo o parkour, considerado um movimento com uma filosofia tão bonita, que se aplicada corretamente, que pode ser um instrumento incrível de liberação das amarras sociais e de empoderamento feminino.

O projeto de pesquisa para Trabalho de Conclusão de Curso é fruto das minhas inquietações pessoais para entender melhor as questões de gênero que permeiam a experiência feminina (e a minha própria) dentro do parkour. Apesar de não ser professora ou educadora física tenho a convicção que a melhor estratégia para incentivar as mulheres a se envolverem acontece no dia-dia do treino e na interação com outros praticantes. Para tanto, neste momento, gostaria de contribuir com o movimento feminino para a divulgação do parkour através da criação de material gráfico que divulgue a atividade esportiva. Sendo minha contribuição para

uma comunidade que já fez tanto por mim e transformou minha vida em vários sentidos.

## **OBJETIVOS**

### **1.1 OBJETIVO GERAL**

Elaborar um sistema de identidade visual para um projeto que dê visibilidade para o parkour feminino, que mostre as práticas do esporte e, por conseguinte, possa atrair um maior número de mulheres para a sua prática.

### **1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar quais são os principais problemas e dificuldades enfrentadas por essas mulheres dentro do ambiente do parkour e propor soluções.
- Entender como as questões de gênero e a biologia moldam a prática feminina do esporte em comparação com a prática masculina.
- Propor formas de tornar o parkour mais atrativo para o público feminino, por meio de publicidade e campanhas de conscientização, quebrando o preconceito de uma que é uma atividade só para homens.
- Desenvolver nome e identidade visual completa (logo, cores, tipografias, etc) para um projeto de incentivo ao parkour feminino.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Para embasar a parte prática deste trabalho, fui buscar na dissertação de mestrado da Alessandra Fernandes (*Transpondo Muros Socioculturais: Relações de Gênero e Empoderamento de Mulheres no Parkour*, 2017) uma base para as minhas questões sobre as atividades femininas com o parkour. A prática está no meio de um processo de esportivização (CHAGAS, 2015), ou seja ainda existe pouca literatura a respeito deste em comparação a esportes mais antigos. Este número diminui ainda mais quando olhamos para pesquisas relacionadas à parkour e gênero. O trabalho de Fernandes oferece respostas coerentes e plausíveis para explicar o número reduzido de mulheres que praticam. Além de ser muito bem embasado em pesquisas na área da educação física, estudos de gênero e psicologia.

### 1.1 PERFORMANCES DE GÊNERO

Para fundamentar seu trabalho, Fernandes traz as ideias de Judith Butler e sua performance de gênero. Para Butler (1990), o gênero do indivíduo seria construído socialmente, descolado do sexo biológico identificado durante o seu nascimento, sendo consolidado por um sistema que favorece o binarismo homem/mulher. Esse sistema constrói a noção social de “feminino” e do “masculino” através das performances de gênero: um conjunto de comportamentos e signos, transmitidos e reforçados culturalmente através de gerações, nas quais um corpo pode performar características tidas como masculinas ou como femininas, reforçando ou rejeitando os estereótipos associados ao seu sexo biológico. Essas performances de gênero ajudam a construir a noção do indivíduo sobre si e sobre sua identidade:

Conforme Butler(1990), “ser” homem ou mulher é representar, em um esquema performativo, as características atribuídas a masculinidade ou a feminilidade. A repetição de atos demarca o corpo - daquele que performatiza e daquele que observa - e cria uma “realidade de gênero” que se configura em um “molde” onde o sujeito “deve” se encaixar. (FERNANDES, 2017)

Uma vez que o gênero estabelece o que é socialmente aceito e esperado de um determinado corpo (“um molde”), uma pressão social para performar de acordo com esse corpo se forma, sendo qualquer comportamento fora dessa expectativa considerado divergente e deverá ser tolhido. Falar de gênero também é falar sobre as relações de poder entre indivíduos e grupos, uma vez que “o gênero produz significados diante da repetição de gestos, imagens, discursos e normas” (PISCITELLI, 2002) que são reforçados por instituições como família, religião, cultura, estado, mídia, etc, sendo aquele que domina essas instituições, também domina essas estruturas de produção de significado.

As teorias de gênero também ajudam a entender os lugares ocupados por homens e mulheres na sociedade e a relação de dominação do que é tido como masculino sobre o que é feminino. ALEXANDRINO, LIMA e FERREIRA (2009) conforme citado por Fernandes (2017), argumenta que representação da mulher como “sexo frágil” implicaria em uma forma de controlar o corpo para preservá-lo para a função reprodutiva, sendo a ela vetada/desestimulada a participação em certos tipos de espaços e atividades, como por exemplo o campo esportivo.

A associação do esporte à características atribuídas ao masculino, como “competitividade”, “força”, “agressividade”, associadas a séculos de experiências mediadas e reguladas por treinadores, organizadores e líderes homens criou regras que marginalizam a participação da mulher e ratificam o esporte como um campo para homens performarem sua masculinidade. Essa associação do esporte a performance da masculinidade pode ser encontrada dentro do parkour, nos depoimentos das mulheres entrevistadas por Fernandes, onde elas relatam já terem ouvido expressões como “fulana treina que nem homem” ou “faz que nem homem” durante a realização de um movimento.

Ademais, uma vez que gênero é socialmente construído, sendo fruto de determinada cultura, discurso, espaço e tempo cronológico e dada a variedade tão grande corpos e comportamentos existentes que tentamos encaixar no binarismo



homem/mulher, podemos dizer que o gênero também pode ser desconstruído, tendo suas regras quebradas, distorcidas ou modificadas buscando construir novos significados que também favoreçam a mulher e promovam uma mudança social.

## **1.2 BARREIRAS SOCIOCULTURAIS QUE AFASTAM MULHERES**

Para reforçar a discussão sobre gênero trouxe para a minha pesquisa depoimentos dos entrevistados para o estudo de Fernandes a fim de evidenciar as questões enfrentadas pelas mulheres que praticam o parkour.

### **1.2.1 O parkour como um universo masculino**

*“Quando uma pessoa fala em parkour, já imagina ver o esporte assim: aquela coisa que traz dor, que se machuca, vai fazer isso, vai quebrar, já imagina que precisa de muita força. Aí já associa à imagem de um homem.” (Vivian)*

A prática do parkour de fato envolve tomar riscos, fazer força e aguentar dores. Todas essas são formas pelas quais os homens são incentivados a performar sua masculinidade. Movimentos “brutos” e mais agressivos são associados a um estilo de parkour que prioriza a força explosiva, agilidade, velocidade e risco, ganhando mais visibilidade na mídia e moldando a imaginação popular sobre o esporte. Porém existem outras características como altruísmo, evolução pessoal, autoexpressão, resiliência e sensibilidade, que não são valorizadas da mesma forma pela comunidade e pelo grande público.

Pelo parkour, a cidade é resignificada como um espaço para homens se arriscarem e colocarem seus corpos à prova (KIDDER, 2013). Pode-se traçar a origem dessa dominação do espaço urbano à forma como meninos são incentivados desde cedo a participarem de brincadeiras de rua, onde partem em “aventuras” exploratórias, enquanto as meninas ficam restritas a brincadeiras dentro do espaço do lar (COSTA, 1998; LUCCHINI, 2008 apud. FERNANDES, 2017). Podemos observar esse comportamento na seguinte fala:

*“Ele chega pra fazer uma coisa e está uma mulher, aí chega outro cara pra fazer a movimentação, aí o homem vai, o outro cara também vai e a mulher fica esperando. O cara as vezes volta e vai de novo, e a mulher ainda tá esperando” (Felix).*

Fernandes cita Figueira (2008) e seu estudo sobre a cultura do Skate: O fato do skate ser uma prática representada como tipicamente masculina desencoraja a participação das mulheres, uma vez que elas se veem confrontadas pelas noções do que é permitido ou não para seus corpos, tornando a presença feminina uma “invasão” simbólica em um espaço “de homens”.

*“Quando uma menina entra no parkour, apesar de toda essa desmistificação já conquistada: ‘cara entrou uma menina no parkour!’. Não é como se um menino tivesse entrado justamente por essa cultura ainda tá enraizada” (Francine)*

Nessa fala podemos evidenciar como a entrada de uma mulher no parkour ainda é vista como um acontecimento fora do comum, não-natural.

### **1.2.2 Diferenças de habilidades entre homens e mulheres**

*“Não tem uma quantidade muito elevada das mulheres que praticam e você fala: ‘caramba, ela faz isso’, que nem você fala: ‘esse cara é massa’. Não tem!” (Max)*

Ao observar a movimentação de homens e mulheres, nota-se claramente diferenças. O nível técnico dos traceurs é mais elevado, eles possuem mais força, saltam mais longe e levantam mais peso. A movimentação também exhibe mais confiança e os movimentos são realizados em lugares altos, beiradas estreitas e superfícies escorregadias.

Fernandes (2017) alerta sobre a falácia das “desvantagens biológicas da mulher”. É esperado das mulheres que elas performem igual aos homens e para justificar um desempenho considerado “inferior”, usa-se o argumento da mulher ser naturalmente desprovida de força e aptidão física. As diferenças entre homens e

mulheres no esporte existem e são evidenciadas em várias áreas da educação física, como participação, motivação, desempenho motor, flexibilidade e força muscular. Porém é importante olhar também para as diferenças culturais e sociais atribuídas ao gênero.

*“É comum que você perceba essa diferença quando você bate o olho no homem e na mulher, e você vê que a mulher se movimenta, assim, pior do que o homem, só que a gente vê basicamente é que as mulheres não são estimuladas. E quando você pesquisa as mulheres que tem playground [background] de ginástica quando era pequena, mulheres que foram bailarinas quando eram pequenas, você vê que elas tem uma facilidade muito maior. (Félix)”*

De fato existe uma “sabotagem” do desenvolvimento motor das meninas. Ao reforçar estereótipos como “menino joga bola” e “menina brinca de boneca”, reservamos aos meninos o direito de explorar sua corporeidade, ao mesmo tempo que tolhemos as meninas.

No estudo de Fernandes, 94% dos homens praticavam outras atividades corporais além do parkour. Entre as mulheres esse número cai para 44%. O reforço das características masculinas - “autoridade”, “excelência”, “força”, “agressividade”, “competitividade” - como desejáveis na prática esportiva versus a associação de características femininas como “fragilidade”, “delicadeza” e “emocional” são internalizadas desde muito cedo pelas crianças (SCHMALZ, KERSTETTE, 2009 apud. FERNANDES, 2017), gerando um atraso no desenvolvimento motor das mulheres em relação aos homens, uma vez que elas não se sentem motivadas a praticar atividade física a medida que crescem.

### **1.3 PARKOUR COMO INSTRUMENTO DE EMPODERAMENTO**

Fernandes, em seu “Transpondo Muros Socioculturais” fala sobre o conceito de empoderamento. Citando Batliwala, Sen e Chen (1994) empoderamento pode ser definido como “processo dirigido para transformação da natureza e direção das

forças sistêmicas que marginalizam as mulheres e outros setores excluídos em determinados contextos”.

A autora também cita as 4 dimensões de Stromquist(2002) que compõem o empoderamento. São elas:

1. Dimensão cognitiva (Reflexão crítica da realidade)
2. Dimensão psicológica (Sentimento de autoestima e autonomia)
3. Dimensão política (consciência das desigualdades de poder e capacidade de se organizar e se mobilizar)
4. Dimensão econômica (capacidade de gerar renda independente)

Podemos observar que, tirando a dimensão econômica, o parkour contempla perfeitamente as 3 primeiras dimensões. Ao abrir a mente do *traceur/traceuse* para novas formas de usar e se relacionar com o próprio corpo, oferecendo um olhar crítico sobre a nossa cultura de movimento contemporânea (pautada sempre na busca pelo conforto e menor esforço possível), ajuda a questionar seus próprios limites físicos e psicológicos, impactando na sua autoestima e sensação de autonomia e autossuficiência, favorece uma nova interpretação da paisagem urbana ao seu redor e cultiva no *traceur/traceuse* o senso de responsabilidade e cuidado com os outros e com o espaço público dentro da sua própria comunidade. Angel (2011) já evidenciava esse fato em seu trabalho:

“A essência do *parcours/L’Art Du Desplacemant/Parkour* [...] compreende a habilidade do indivíduo de transcender suas próprias limitações emocionalmente e fisicamente. A consequência disso é explorar sua própria identidade e desenvolver um senso de si mais autônomo e autêntico, livre do que Weir sugere como “as posições sociais hierárquicas definidas por categorias como raça, classe social, gênero e sexualidade” (Weir, 541). Como David Belle disse no New Yorker Festival, o parkour te torna autoconfiante, sempre confrontando suas próprias habilidades, limitações e motivações, medindo os riscos e desafios (Belle D. 24). O resultado dessas explorações podem ser sentimentos de empoderamento e emancipação.”

Fernandes(2017) evidencia o aspecto positivo do empoderamento e da autoconfiança. A dimensão psicológica é incisiva para facilitar o processo de aprendizado para a prática do esporte. Ela cita Mosdale(2003) ao pontuar que empoderar-se é construir sua própria autonomia, sendo um processo que requer autoreflexão e o que se pode fazer é criar condições para ajudar a desencadear esse processo.

No blog Parkour Feminino Brasil, as traceuses participantes de fato relataram sentimentos de empoderamento e questionamento das relações de poder entre homens e mulheres e seu espaço na comunidade. Seguem alguns depoimentos:

*“O que viu no parkour?”*

*Eu vi uma forma libertadora. Perdi medos, trabalhei meu psicológico, e melhorei muito como pessoa.” (Amanda)*

*“Parkour envolve repensar (o tempo inteiro) como encontrar o movimento em você. Sabe, não ter aquela coisa clichê de se mexer que nem o outro do vídeo. Como eu me movo? Como eu posso fazer? Quais são as possibilidades do lugar? Quais são as possibilidades do meu corpo?” (Tati)*

*“E do discurso tão dito por outros, acabamos por assumir como verdade e repetimos umas às outras. E, por que não dizemos o oposto, se em cada lugar que passei, diferentes pessoas que conheci, vi tentando criar espaços para incentivar a prática? Por que raramente divulgamos que a frente é nossa para fazer qualquer coisa com o nome parkour? Por que somos tão envergonhadas de mostrar as nossas ideias, de marcar treinos, de passar treinos, de opinar contra algo que falaram por medo de ser chamada de moda?” (Tati)*

*“O parkour é pra dentro. Aonde você vai com ele é o caminho que você “escolher” seguir. Sei lá. Quero dizer. Talvez eu nunca faça as coisas que meus amigos que treinam há anos fazem. Mas meu corpo tá se mexendo de um jeito que eu gosto. Dentro e fora. E tá se desafiando. Cheio de curiosidades.”(Carolinne)*

Apesar dos benefícios do parkour se estenderem aos praticantes de ambos os sexos, são as mulheres que nele encontram terreno fértil para ressignificar sua relação com seus corpos, indo contra imposições sociais e noções pré-concebidas. A mulher que pratica o parkour põe à prova a falácia do “sexo frágil”. Ela confronta seus medos enfrentando obstáculos físicos mas acima disso confronta sua própria sensação de inadequação no campo esportivo, confronta sua educação recebida (que a ensinou que ela deveria ser uma “boa menina” e não se comportar “como um moleque”), confronta a sexualização do seu próprio corpo (que diz que mulheres com músculos não são atraentes), confronta o sentimento de competição com outras mulheres, que torna rivais e impede que sejamos aliadas, confronta o medo da rua e dos espaços públicos abertos, sempre associados à violência sexual.

#### **1.4 REPRESENTAÇÃO NA MÍDIA E PASSAR A MENSAGEM CORRETA**

Em sua palestra “O Perigo da História Única”, a escritora Chimamanda Ngozi Adichie relata como sua exposição aos livros britânicos e americanos (os únicos que ela tinha acesso durante sua infância) dominou sua percepção sobre quais tipos de histórias mereciam ser contadas.

Ela conta que ela mesma reproduzia essas narrativas sobre personagens estrangeiros brancos em seus livros, apesar de não se identificar com eles por ser uma mulher negra nigeriana e que somente ao descobrir os livros africanos, Adichie percebeu que mulheres como ela era personagens possíveis dentro da literatura, salvando-a de ter uma “única história” sobre o que são livros.

Aos 19 anos, Chimamanda se muda para os Estados Unidos para estudar em uma universidade. Lá ela é confrontada pelos estereótipos americanos sobre os africanos ao perceber o espanto de seus colegas ao descobrirem que ela conhecia música pop americana ao invés de “músicas tribais” e que o inglês era a língua dominante na Nigéria. Este fato evidencia a visão unilateral dos que americanos, que também conheciam uma “única história” sobre a África. Eles conheciam uma história de pobreza, guerra e violência, reforçada pelos meios de comunicação americanos

que impedia que os africanos fossem vistos como humanos multidimensionais, com outras narrativas e que não somente aquelas que girassem em torno desses temas.

Procurei essa palestra por que acredito que a representação midiática que nós temos hoje trata de uma “única história” sobre o parkour. Uma história sobre homens jovens, no topo de seu condicionamento físico, na maioria brancos, realizando “manobras” que desafiam a morte, com movimentos de alto grau de complexidade, emendando obstáculos atrás de obstáculos, com muitos movimentos acrobáticos (os popularmente conhecidos “saltos mortais” da ginástica olímpica).

No entanto, o que essa história falha em apresentar, são os anos de treinamento intensivo e dedicação dos seus protagonistas, as tentativas e falhas, a progressão e preparação por trás de cada salto para que ele seja executado com segurança, o treinamento de força para construir a chamada “armadura corporal”, as lesões e o fato de que todos que hoje são *experts* e que um dia foram iniciantes. Esta história ajuda a moldar a visão da sociedade sobre a prática do esporte, reforçando a ideia do parkour como uma atividade sem regras, marginal, constantemente associada ao vandalismo, onde o mais importante é fazer vídeos se arriscando para impressionar espectadores na internet.

Na realidade, o parkour possui várias faces, e enquanto os movimentos impressionantes e vídeos arriscados também fazem parte desse movimento cultural, iniciativas como o documentário *To Be and To Last* (“Ser e Durar”), que captura o trabalho da *Parkour Dance Company* no ensino da disciplina para idosos e o vídeo *A Reason to Move (Cerebral palsy-Parkour)* - a história de James Blake Gallion, *traceur* com paralisia cerebral enfrentando diariamente sua deficiência física nos treinos de parkour, com a ajuda de seus treinadores. - não recebem o mesmo nível de destaque.

Esses vídeos diferem radicalmente da representação midiática tradicional do esporte. O que eles nos contam são histórias de superação individual, de busca por autonomia, de adaptação a sua condição e respeito ao corpo, levantando

questionamentos sobre quem pode praticar parkour. São valores universais, que qualquer ser humano pode se identificar, sendo ele altamente habilidoso no parkour ou não.

Em se tratando do parkour feminino, essas outras narrativas são especialmente importantes. Quando mulheres veem outras mulheres praticando parkour, elas percebem a prática como delas também. Kidder (2012) argumenta em seu trabalho sobre como o mundo virtual transforma a prática do parkour no mundo real:

*“A maioria dos traceurs que conheci descobriu o parkour através de vídeos sensacionalistas postados no Youtube. Ao lembrar dessa primeira exposição, eles se inserem na história [...] não sendo observadores passivos. Em vez disso, os vídeos deram início às suas próprias visões do que eles poderiam fazer e o que poderiam ser. [...] Essa é a essência dos etnoespaços globais de Appadurai - Ideias e imagens de todo o mundo se integram as nossas aspirações e auto-entendimentos.”*

Se não fosse por essa primeira exposição, onde os meninos puderam fazer o exercício de se imaginar lugar dos protagonistas do vídeo, se eles não achassem que conseguiriam realizar um ou outro movimento mostrado na tela, provavelmente não teriam se arriscado e experimentado o parkour. Se não há vídeos de mulheres praticando, como podemos esperar que elas façam esse mesmo exercício imaginativo?

Em seu projeto *See & Do*(2013), Julie Angel, Phd em estudos sobre mídia e *coach* de parkour em se baseia na antropologista visual Zofia Reych para produzir imagens de mulheres de todas as idades, corpos e níveis de habilidade fazendo exercícios variados, na tentativa de normalizar a imagem feminina como um corpo que também é capaz de fazer atividade física. “Meu objetivo com esse projeto é compartilhar constantemente imagens de mulheres que fazem atividades que elas amam e que envolvem enfrentar medos, ser corajosa, se tornar mais forte e tomar riscos” (ANGEL, 2013).



Angel deixa claro no texto introdutório em seu site que “nenhuma das pessoas apresentadas nessas fotos, vídeos ou blogs é mais especial que o resto de nós. Somos todos capazes e ao compartilhar suas histórias e imagens, *See & Do* espera conectar mais pessoas a ideia do que elas podem atingir”.

Ao democratizar a representação de gênero nos espaços virtuais, democratizam também os espaços de treino e normalizamos a ideia que mulheres também podem fazer parkour.

## MULHERES EM MOVIMENTO - A IDENTIDADE VISUAL

### 1.1 PROPÓSITO DO PROJETO

Durante a fase de pesquisa teórica, tive muita dificuldade de encontrar sites brasileiros voltados à prática do parkour para mulheres. A única fonte de informação dedicada ao assunto em português é o blog Parkour Feminino Brasil, que apesar de conter relatos escritos pelas praticantes, não possui qualquer tipo de informação sobre do que se trata o esporte nem como iniciar na prática. É preciso que exista um site profissional com informações confiáveis, salientando o parkour como um esporte bem fundamentado e seguro, com pessoas profissionais dando aula, e composto por técnicas refinadas comprovadas pela educação física.

A maioria dos projetos e iniciativas voltadas para mulheres dentro do parkour também falham em explicar pontos básicos e importantes sobre a atividade: como ela é segura, a maneira como os exercícios são adaptados para o nível de dificuldade da praticante, que pessoas sedentárias podem participar, o que esperar no seu primeiro treino e as vantagens do esporte, especialmente para o público feminino.

Apesar de existirem turmas e grupos de treino onde somente mulheres podem participar, nenhum desses possui uma metodologia adaptada para as necessidades específicas delas, ou seja, as turmas começam cheias mas vão se esvaziando à medida que as participantes não se identificam com o que é ensinado nas aulas. Muitas vezes essas aulas também são guiadas por homens, que não sabem como instruir corretamente as alunas para motivá-las.

Na tentativa de sanar esses problemas, criei meu próprio projeto, baseado nas minhas pesquisas sobre o assunto, minha vivência como *traceuse* e minha experiência treinando com outras mulheres.

## 1.2 CÍRCULO DOURADO - PORQUE, COMO E O QUE?

**Porque:** O parkour é uma atividade incrível, que vai muito além dos benefícios corporais, como condicionamento e ganho de força. Ele promove transformações na forma de pensar o espaço, o corpo, a mente e as limitações do praticante. É uma atividade que promove autonomia, superação de desafios, liberdade de expressão e autorreflexão. Se ensinado com a abordagem correta, pode beneficiar especialmente as mulheres, como instrumento de empoderamento. Logo, ajudar a fomentar o parkour feminino é trabalhar por uma sociedade mais igualitária em termos de gênero, em que as mulheres possam atingir todo o seu potencial físico e mental.

### **Como:**

- Dando visibilidade às mulheres que já treinam, mostrando que existe uma comunidade de traceuses dedicadas, que levam o esporte a sério.
- Mostrando que não existem limitações de gênero, idade ou tipo físico para praticar.
- Quebrando mitos sobre o parkour, mostrando que é uma prática segura com técnicas bem fundamentadas.
- Promovendo outros estilos de parkour que não são contemplados pela mídia atual, inclusive o feminino.
- Mostrando como o parkour pode ser uma ferramenta de empoderamento de mulheres.
- Educando as novas praticantes para que elas cresçam no esporte conscientes do valor do seu próprio parkour.
- Enfatizando a importância da evolução pessoal acima da competição e comparação com outros praticantes, principalmente homens.
- Educando os homens para que eles aprendam a respeitar as mulheres no ambiente de treino e incentivá-las da forma correta.
- Zelando pelos valores do parkour como ajudar ao próximo, ser forte para ser útil, competir somente contra si, sempre se desafiar e cuidar da própria integridade física.

### **O que:**

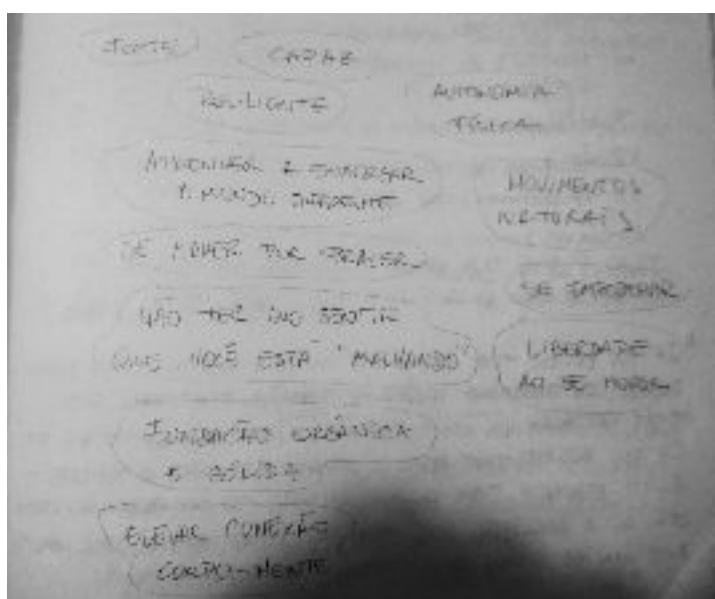
- Site com informações sobre parkour feminino para mulheres que querem começar ou que já treinam mas desejam saber mais sobre o assunto.
- Instagram para republicar/publicar vídeos e fotos de mulheres fazendo parkour.
- Página no Facebook para divulgação de treinos e eventos, além do compartilhamento de notícias e matérias relacionadas a mulheres, atividade física, parkour e outros assuntos relacionados.
- Material informativo para ser distribuído nas escolas de parkour da cidade, entre os praticantes e na internet sobre a importância de termos mulheres no esporte, como lidar com elas, o que não fazer, etc.
- Ajudar a divulgar artigos e pesquisas científicas relacionadas à parkour e gênero.
- Montar turmas de parkour para mulheres outdoor, com metodologias direcionadas e sem custo financeiro.

### **1.3 PÚBLICO-ALVO**

O público-alvo principal são mulheres entre 18 e 50 anos que desejam se tornar mais ativas fisicamente, mas não se sentem à vontade fazendo exercícios em ambientes mais tradicionais, como academias de ginástica. São pessoas que possuem a mente aberta para atividades menos tradicionais, que não se sentem atraídas pela competição dos esportes coletivos e buscam uma atividade que promova bem estar mental além do bem estar físico. Além disso, estão dispostas a experimentar coisas novas, se aventurar e cultivam certa “jovialidade de espírito” independente da idade.

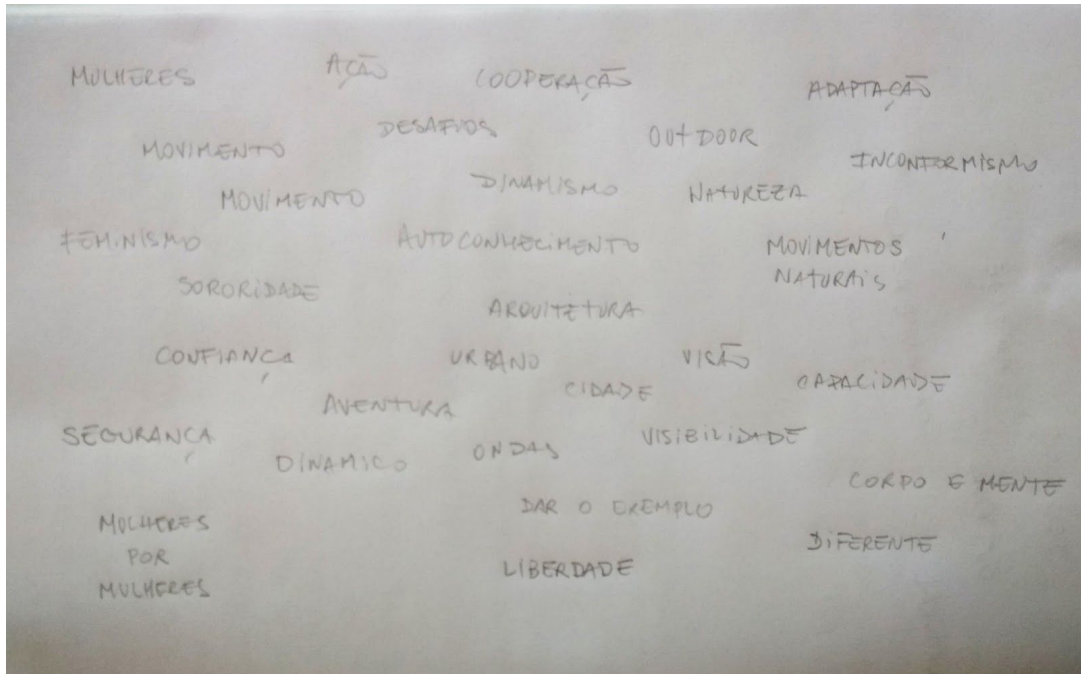
## 1.4 CONCEITO

Baseado na pesquisa teórica, na razão do projeto existir, seus objetivos e tendo o público-alvo definido, foi feito um pequeno brainstorm de palavras para definir conceitos importantes para a marca: **Forte, capaz, resiliente, autonomia física, aprender a enxergar o mundo diferente, movimentos naturais, se empoderar, não sentir que você está “malhando”, liberdade ao se mover, elevar conexão corpo-mente, fundação orgânica e sólida.**



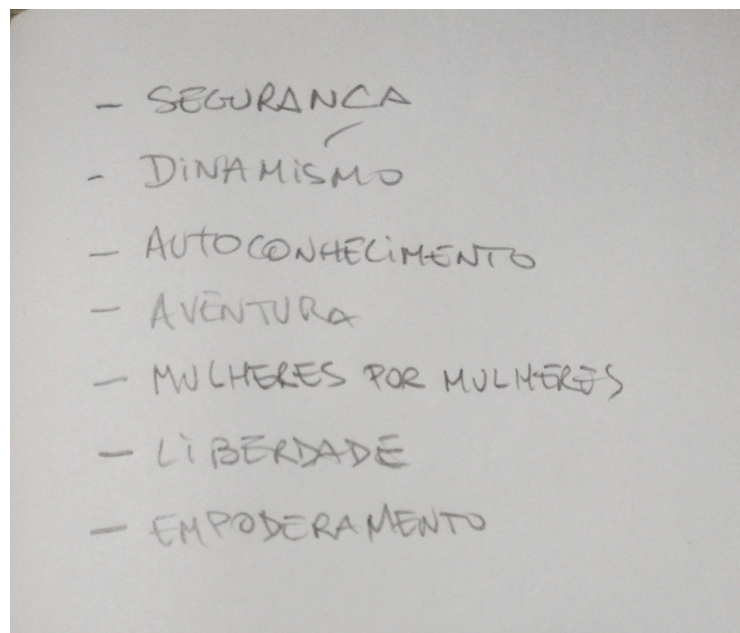
Fotografia 3 - Brainstorm: Conceitos importantes para a marca

A partir desse brainstorm, foi feito outro brainstorm, dessa vez buscando uma variedade maior de palavras e termos mais amplos que facilitaram a definição das características da marca.



Fotografia 4 - Brainstorm: Conceitos mais amplos

A palavras foram filtradas e as mais importantes foram selecionadas como conceitos desejáveis a serem representados na identidade visual: **segurança, dinamismo, autoconhecimento, aventura, mulheres por mulheres, liberdade e empoderamento.**



Fotografia 5 - Palavras escolhidas para a marca

## A MARCA

### 1. CONCORRENTES E SIMILARES

Foi feita uma pesquisa pela internet por projetos com objetivos similares, relacionados ao parkour ou incentivo de exercícios físicos entre as mulheres. Os resultados obtidos foram poucos, uma vez que muitas iniciativas relacionadas não possuem marca própria. Analisando as marcas, notamos que a maioria se apóia em logotipos ao invés de símbolos marcantes. Os nomes geralmente são grandes, compostos por 3 palavras ou mais e temos um predomínio de cores que transmitem energia (rosa e amarelo) combinadas ao preto ou cinza.



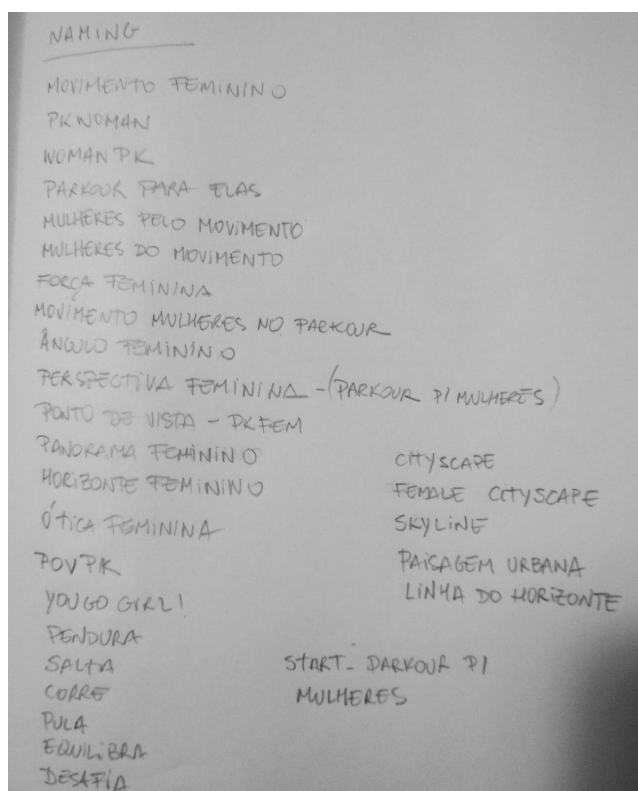
Figura 1 - Marcas concorrentes e similares

### 2. NAMING

O nome “Mulheres em Movimento - Parkour” foi escolhido após a pesquisa de concorrentes e similares e definição dos conceitos-chave. Buscou-se um nome que representasse mais do que simplesmente mulheres que praticam parkour, pois era importante identificar o projeto como uma iniciativa feita para mulheres e por mulheres, onde haveria certeza que seus pontos de vista seriam contemplados sem

a interferência dos homens, logo “Mulheres em Movimento” é mais do que exercício físico, é sobre se “mover” para promover transformações. A adição do “Parkour” ao nome identifica a modalidade esportiva que é tratada no projeto, mas como a própria disciplina do parkour se integra a muitas outras atividades corporais, existe também a possibilidade do “- Parkour” ser trocado por algum outro subtítulo, caso o projeto precise ser expandido para outras áreas.

O tamanho do nome foi uma preocupação a princípio, já que “Mulheres em Movimento - Parkour” é composto por 4 palavras, sendo uma delas (“movimento”), bem extensa. Apesar de nomes curtos serem mais facilmente memorizados, houve muita dificuldade em resumir o projeto em menos palavras. Todas as tentativas de nomes mais curtos pareciam necessitar de explicação ou de algum subtítulo que explicasse do que se tratava. Durante a pesquisa de concorrentes e similares, notou-se que a maioria dos nomes dos concorrentes também eram compostos por 3 palavras ou mais, evidenciando a mesma dificuldade encontrada no brainstorm.



Fotografia 6 - Brainstorm de possíveis nomes



### 3. MOODBOARD

Após a definição dos conceitos que guiarão a marca, foi criado um painel semântico para traduzir esses conceitos em imagens, servindo de inspiração para elementos da identidade visual. Foram usadas fotos retiradas da internet e fotos do arquivo pessoal.



Figura 2 - Painel semântico (Moodboard)

## 4. GERAÇÃO DE ALTERNATIVAS

### 4.1. TIPOGRAFIA

Optei por começar pela tipografia, uma vez que o nome escolhido ocuparia uma boa parte da marca e depois desenvolver o símbolo. Para isso, testar as fontes direto no meio digital ajudou a visualizar melhor os detalhes das letras e escolher as fontes.

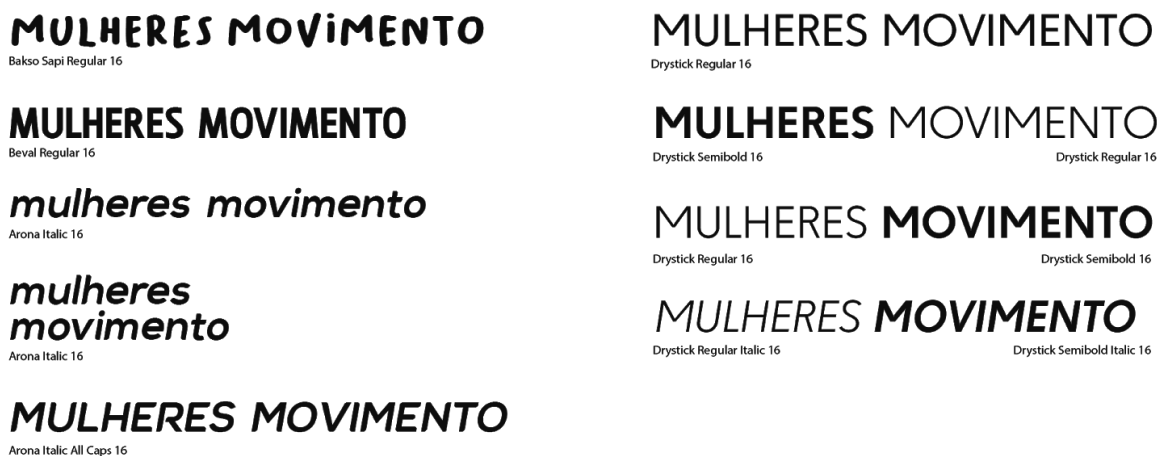


Figura 3 - Teste de famílias tipográficas

A família tipográfica escolhida foi a Drystick pelo seu formato geométrico, que facilita a leitura, seus traços bem definidos, trazendo a ideia de segurança e força quando colocada em negrito. Após a escolha da fonte, foram feitos testes para definir o layout das palavras, tanto para a assinatura horizontal quanto para a vertical

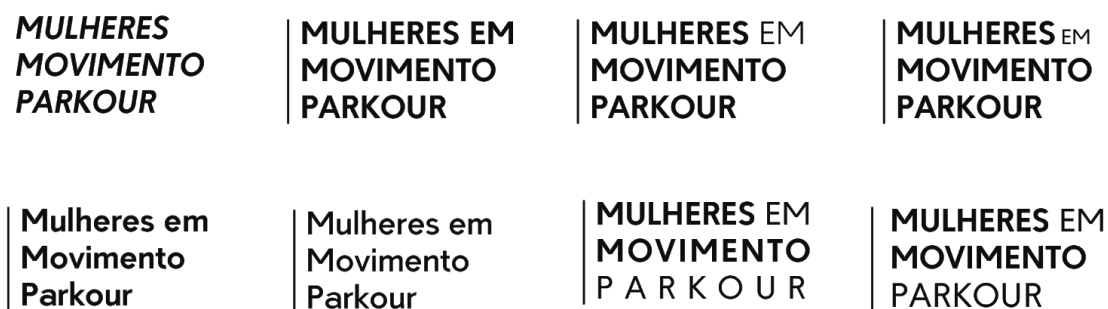


Figura 4 - Teste de disposição para assinatura horizontal

**MULHERES**  
**MOVIMENTO**  
PARKOUR

**MULHERES**  
**MOVIMENTO**  
PARKOUR

Figura 5 - Teste de disposição para assinatura vertical

Na tentativa de organizar melhor a disposição entre as palavras e “amarrar” o layout, foi adicionada uma moldura/caixa ao redor da composição. O tracking da palavra “Parkour” também foi ajustado para que ela ficasse menos condensada e acompanhasse a largura das palavras “Mulher” e “Movimento”.



Figura 6 - Layouts com moldura ao redor

## 4.2. SÍMBOLO

Uma vez que o logotipo estava definido, passou-se para a criação do símbolo que o acompanharia. Como um dos focos do projeto era normalizar a imagem de mulheres fazendo parkour, optou-se por criar um símbolo que fosse uma silhueta de uma mulher fazendo parkour. Várias fotos foram selecionadas (por pesquisa na internet e pelo acervo pessoal) e foi feito um negativo de mulheres em poses que pudessem ser interessantes por meio de vetorização no computador. Os vetores então foram editados para definir melhor as poses e as figuras.



Figura 7 - Vetorização a partir de fotos

A imagem escolhida foi uma foto da traceuse Katie McDonnell pelo fotógrafo Claudiu Voicu, pela pose dinâmica, sensação de liberdade e aventura que ela transmitia.



Figura 8 - Foto escolhida para o símbolo da marca

Teve início o processo de refinamento da imagem vetorizada para definir melhor a pose, limpar informação visual desnecessária e deixar mais evidente que a personagem é uma mulher.



Figura 9 - Iterações da silhueta para chegar ao símbolo final

Após vários testes e iterações, chegou-se ao desenho final:



Figura 10 - Símbolo final

### 4.3. LOGOTIPO

Após a junção entre a tipografia e o símbolo, usou-se a contraforma da letra “H” em “Mulheres” como medida para padronizar os espaçamentos e proporções nas duas assinaturas da marca, criando uma harmonia entre as formas escritas e o símbolo.

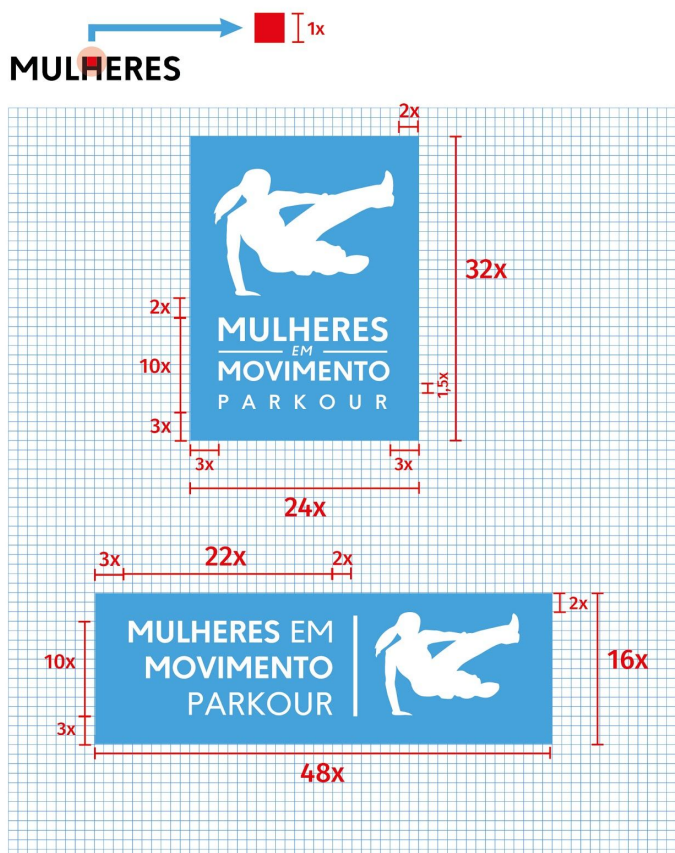


Figura 11 - Grid e construção da marca

#### 4.4. CORES

Para compor as cores da marca, fotos do painel semântico foram analisadas pelo software do site *colors.co*, gerando uma paleta de cores para cada imagem:

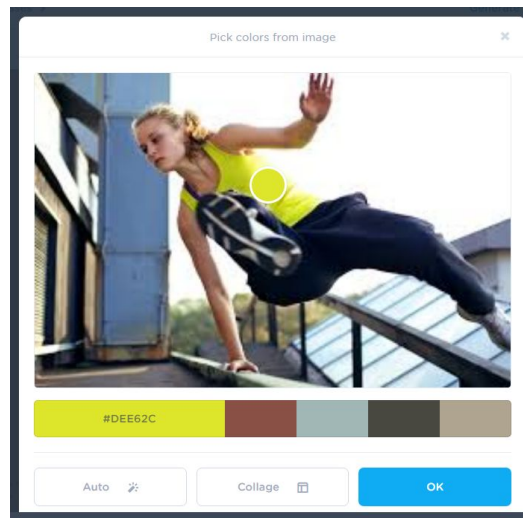


Figura 12 - Painel do Colors.co

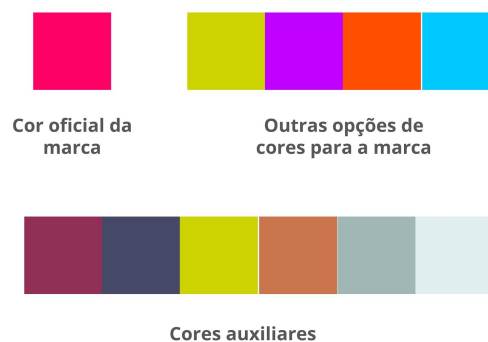


Figura 13 - Paleta de cores final da marca

Algumas cores foram selecionadas da paleta individual de cada imagem e re combinadas, formando a paleta atual: O rosa/vermelho foi escolhido como cor oficial da marca por sua associação à mulher, porém com um tom mais “fechado” para demonstrar força e evitar a associação negativa à feminilidade/fragilidade. Foi criada uma paleta de cores auxiliares para a própria marca para usos variados, com cores bem luminosas, muito comuns em roupas e acessórios para exercício físico e por último uma paleta de cores auxiliares geral, com tons de marrom e cinza, remetendo aos locais onde o parkour é praticado.



Figura 14 - Assinatura vertical e horizontal da marca com a cor final



#### 4.5. TIPOGRAFIAS AUXILIARES

Para uso na web foi escolhida a família Open Sans por sua facilidade de leitura, neutralidade e grande variedade de pesos. Para textos impressos longos, optou-se por uma fonte serifada, que mantivesse a legibilidade mesmo em tamanhos pequenos. Para títulos curtos que precisam causar impacto e para evitar usar a mesma fonte da marca ou do corpo de texto, foi escolhida a fonte Fira Sans.

### Open Sans

Open Sans Light  
*Open Sans Light Italic*  
Open Sans Regular  
*Open Sans Italic*  
Open Sans SemiBold  
*Open Sans SemiBold Italic*  
Open Sans Bold  
*Open Sans Bold Italic*  
Open Sans ExtraBold  
Open Sans ExtraBold Italic

### Noticia Text

Noticia Text Regular  
*Noticia Text Italic*  
Noticia Text Bold  
*Noticia Text Bold Italic*

#### Por trás de uma mulher incrível, existem outras mulheres incríveis.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

#### Por trás de uma mulher incrível, existem outras mulheres incríveis.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Figura 15 - Famílias tipográficas escolhidas para textos longos (Web e impressos)

### Fira Sans

Lute como uma garota.

Lute como uma garota.

**Lute como uma garota.**

Figura 16 - Fira Sans: escolhida para títulos de destaque

## APLICAÇÕES DA MARCA

Aqui estão algumas aplicações da marca em camisetas e poster, feitas por meio de mock-ups ou simulações digitais com fotos.



Figura 17 - Camiseta rosa com aplicação da assinatura filetada em branco



Figura 18 - Camiseta verde com aplicação da assinatura filetada em branco



Figura 19 - Camiseta branca com aplicação da assinatura oficial vertical



Figura 20 - Simulação de poster na rua



Figura 21 - Simulação de poster na rua

## **CONCLUSÃO**

Resolver o problema da representatividade feminina no parkour é um desafio que atravessa campos de estudo diversos, desafia preconceitos e noções enraizadas na nossa sociedade a séculos, mas ao analisarmos os depoimentos das praticantes sobre o quanto elas aprenderam, se conheceram, se desafiaram e cresceram por meio da prática e filosofia do parkour, acredito que é um desafio que vale a pena ser enfrentado.

Este trabalho sozinho não resolverá a questão, mas fica a expectativa de que ele seja o primeiro passo para uma transformação maior que esteja por vir.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDRINO, D. F. L.; LIMA, C. L.; FERREIRA, M. E.. A case study of masculinization of the feminine body and the incessant search for the perfect body. **The FIEP Bulletin**, n. 79, p. 515-517, 2009.

ANGEL, Julie. **Ciné Parkour**: A cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour. 2011. 306 p Tese () - Brunel University's Screen Media Research Centre, 2011.

\_\_\_\_\_. The See and Do Philosophy. **See & Do**. 2013. Disponível em: <<http://www.see-do.com/philosophy/>>. Acesso em: 8 nov. 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PARKOUR. **Manifesto Parkour ABPK**. 2011. Disponível em: <<http://www.abpk.org.br/2011/12/manifesto-parkour-abpk/#more-179>>. Acesso em: 6 ago. 2018.

BATLIWALA, S; SEN, G (Org.); CHEN, L.C (Org.). The meaning of women's empowerment: new concepts from action. **Population policies reconsidered: health, empowerment and rights**. Boston: Harvard University Press, p. pp.127-138, 1994.

BUTLER, Judith. **Gender Trouble**: Feminism and the subversion of identity. Nova York/EUA: Routledge, 1990.

CHAGAS, Raíssa. O Processo de Esportivização de uma Modalidade: O Parkour enquanto prática espetacularizada. **The Journal of the Latin American Socio-Cultural Studies of Sport**. Curitiba, v. 5, n. 1, p. 21-33, 2015.

CONAPKC. Palestrantes confirmados. **1º Congresso Online Nacional de Parkour Coaching**. 2018. Disponível em: <<http://conapkc.danilobrustolini.com.br>>. Acesso em: 3 nov. 2018.

COSTA, A. A. A.. As Donas no Poder: mulher e política na Bahia. **Assembléia Legislativa da Bahia**. Salvador/BA: NEIM/UFBa, 1998.

CRISTINE, Amanda. Perfil: Amanda Cristine. **Parkour Feminino Brasil**. 2016. Disponível em: <<http://feminino.parkour.com.br/2016/04/amanda-cristine.html>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

FERNANDES, Alessandra. **Transpondo Muros Socioculturais**: Relações de gênero e empoderamento de mulheres no parkour. Maringá, f. 254,

2018 Dissertação (Programa de Pós-Graduação em Ed. Física) - UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ, 2018.

FIGUEIRA, M. L. M. **Skate para Meninas**:: modos de se fazer ver em um esporte em construção. Porto Alegre, f. 247, 2008 Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2008.

GOES, Carolinne. E Se Eu Nunca Conseguir Aquele Pulo?. **Parkour Feminino Brasil**. 2015. Disponível em: <<http://feminino.parkour.com.br/2015/03/e-se-eu-nunca-conseguir-aquele-pulo.html>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

KIDDER, Jeffrey. **Parkour, Masculinity and The City**. Illinois, Estados Unidos, 2013. 25 p Tese (Sociologia) - Northern Illinois University, 2013.

\_\_\_\_\_. **Parkour, The Affective Appropriation of Urban Space and The Real/Virtual Dialectic**, f. 25. 2012 Tese (Sociologia) - Northern Illinois University.

LUCCHINI, M. L.. Diferença e desigualdade:: influência do gênero nas brincadeiras escolares. **Revista de Educação, Ciência e Cultura**, v. 13, n. 2, p. 119-129, 2008.

MARIA, Tatiana . Mulher Que Treina. **Parkour Feminino Brasil**. 2015. Disponível em: <<http://feminino.parkour.com.br/2015/06/mulher-que-treina.html>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

\_\_\_\_\_. Recomeços. **Parkour Feminino Brasil**. 2017. Disponível em: <<http://feminino.parkour.com.br/2017/07/recomecos.html>>. Acesso em: 7 nov. 2018.

MOSEDALE, S. Towards a framework for assessing empowerment. In: NEW DIRECTIONS in Impact Assessment for Development: Methods and Practice. Manchester, 2003.

PARKOUR GENERATIONS. Level 1 Assistant Coaches. **Adapt Qualifications Certified Database**. 2018. Disponível em: <<https://store.adaptqualifications.com/pages/level-1-assistant-coaches-ab>>. Acesso em: 17 ago. 2018.

PISCITELLI, Adriana. Recriando a (categoria) mulher?. **A prática feminista e o conceito de gênero. Textos Didáticos**. Campinas, n. 48, p. 7-42, 2002. IFCH/Unicamp.

SCHMALZ, D; KERSTETTER, D. Girlie girls and manly men: Children's stigma consciousness of gender in sports and physical activities. **Journal of Leisure Research**, v. 38, n. 4, p. 536-557, 2006.

STROMQUIST, N.P. Education as a means for empowering women. In: , et al. **Rethinking empowerment: gender and development in a global/local world**. London: Routledge, 2002, p. 22-38.

TO BE AND TO LAST: a parkour documentary. Direção de Parkour Dance Company. Moving Productions Photography, 2015. Média metragem (20 min). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=gTzgrMbKTgU&t=8s>>. Acesso em: 4 jul. 2018.

WHEATON, Belinda. Parkour, Gendered Power and The Politics of Identity. **Women in Action Sport Cultures**. Hamilton, Nova Zelândia, p. 111-131, 2016.

WORLD PARKOUR AND FREERUNNING FEDERATION. **WFPF Sponsored Athletes**. 2007-2018. Disponível em: <<https://wfpf.com/sponsored-athletes/>>. Acesso em: 6 ago. 2018.