

PARKOUR E SAÚDE MENTAL: CONTRIBUIÇÕES NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Alessandra Vieira Fernandes, UFCG, alessandrafernandes.ale@gmail.com

Maria Edna Silva de Alexandre, UFCG, edna_silva20@hotmail.com

O *Parkour* é uma atividade física e emocional que envolve o uso do corpo para superar obstáculos dentro de uma rota. A partir da execução de movimentos instintivos e intuitivos, o sujeito adquire força física e mental para se adaptar ao ambiente em múltiplas circunstâncias, desenvolvendo habilidades resultantes na aquisição de autoconfiança, autoconhecimento e comportamentos pró-sociais. A prática consiste no uso de técnicas que investem no cuidado com o sujeito para a realização dos movimentos de modo simples e natural, todavia, proporciona ao praticante, a liberdade de escolher seu percurso, movimentando-se de acordo com sua personalidade, demandando uma imaginativa reformulação das configurações espaciais e corporais, assim como o esforço reflexivo de redescoberta de si próprio. Este trabalho consiste em um relato de experiência de estágio curricular realizado no CAPSad através de oficinas de *Parkour*, evidenciando as contribuições desta prática no tratamento da dependência química. As oficinas foram estruturadas a partir de quatro etapas: esclarecimento da proposta do *Parkour*, aquecimento, superação dos obstáculos através do movimento e conversação para acolher as experiências. As atividades foram realizadas no espaço de lazer da cidade e auxiliadas por dois instrutores, que conduziram as oficinas para 10 usuários do sexo masculino com faixa etária entre 20 a 60 anos. Para a coleta de dados, adotou-se a construção de diários de campo, cujos dados foram tratados a partir de análise contextual. Os usuários participaram ativamente e, como resultados, constata-se a identificação com a prática, refletindo na compreensão de sua utilidade em situações em geral, sobretudo, concernente à busca de estratégias para lidar com as dificuldades emocionais do cotidiano, atribuindo um sentido ao movimento diante da superação dos limites e das complexidades impostas pelos obstáculos, assim como pelas intercorrências da vida. Denota-se ainda, na experiência e nos discursos, a sensação de liberdade proporcionada pelo resgate dos movimentos realizados na infância e a aquisição de consciência corporal e de confiança em si e no outro, reconhecendo a importância do altruísmo. Conclui-se a relevância e a eficácia do

Parkour, no tratamento da dependência química, por trabalhar a integralidade do sujeito revelando a imensidão de caminhos possíveis para potencializá-los.