

**Efeitos da prática do *Parkour* nos níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse****Effects of *Parkour* practice on Anxiety, Depression and Stress levels****Efeitos de la práctica de *Parkour* en niveles de Ansiedad, Depressão e Estresse**Marlene Salvina Fernandes da Costa¹Luís Filipe Florêncio dos Santos²Pedro Pinheiro Paes¹Walmir Romário dos Santos³Wlaldemir Roberto dos Santos⁴**Resumo**

Objetivo: O presente estudo buscou observar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em praticantes de *parkour*. **Métodos:** Participaram da pesquisa 53 praticantes de *parkour*, com idade média de 24,5±5,4 anos, que praticavam a modalidade há 6,7±3,7 anos, de maneira recreativa e competitiva. O questionário on-line anônimo com questões sociodemográficas e Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21) foi aplicado entre 27 de maio a 10 de junho de 2020. Foi realizado o Test-T para amostras independentes, por gênero e nível de prática para os níveis de ansiedade, depressão e estresse, com intervalo de confiança de 95%. **Resultados:** Os achados revelaram que em mulheres praticantes de *parkour*, no nível recreativo, a ansiedade apresentou diferença significativa (substrato ansiedade de 1,14 $p=0,01$) comparado com os homens. **Conclusão:** Concluiu-se que nas mulheres o nível de ansiedade foi maior que nos homens, contudo, ao comparar o gênero e os níveis de prática (recreativa e competitivo) com as variáveis depressão e estresse não foram observadas diferenças significativas. Novos estudos são recomendados sobre a modalidade que poderão elucidar futuros esclarecimentos.

Palavras-Chave: Ansiedade. Depressão. Saúde mental. Exercício físico.

Abstract

Aim: The present study sought to observe the levels of anxiety, depression and stress in *parkour* practitioners. **Methods:** 53 *parkour* practitioners participated in the research, with an average age of 24.5 ± 5.4 years, who had practiced the sport for 6.7 ± 3.7 years, in a recreational and competitive way. The anonymous online questionnaire with sociodemographic issues and the Anxiety, Depression and Stress Scale (DASS-21) was applied between May 27 to June 10, 2020. The T-Test was performed for independent samples, by gender and level of practice for anxiety, depression and stress levels, with a 95% confidence interval. **Results:** The findings revealed that in women who practice *parkour*, at the recreational level, anxiety showed a significant difference (anxiety substrate of 1.14 $p=0.01$) compared with men. **Conclusion:** It was concluded that in women the level of anxiety was higher than in men, however, when comparing gender and levels of practice (recreational and competitive) with the variables depression and stress, no significant differences were observed. New studies are recommended on the modality that may elucidate future clarifications

Keywords: Anxiety. Depression. Mental health. Physical exercise.

Resumén

Objetivo: El presente estudio buscó observar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en practicantes de *parkour*. **Métodos:** En la investigación participaron 53 practicantes de *parkour*, con una edad promedio de 24,5 ± 5,4 años, que habían practicado el deporte durante 6,7 ± 3,7 años, de forma recreativa y competitiva. Se aplicó el cuestionario online anónimo con preguntas

sociodemográficas y la Escala de Ansiedad, Depresión y Estrés (DASS-21) entre el 27 de mayo y el 10 de junio de 2020. Se realizó el T-Test para muestras independientes, por sexo y nivel de práctica para la ansiedad, niveles de depresión y estrés, con un intervalo de confianza del 95%. **Resultados:** Los hallazgos revelaron que en las mujeres que practican parkour, a nivel recreativo, la ansiedad mostró una diferencia significativa (sustrato de ansiedad de 1,14 $p = 0,01$) en comparación con los hombres. **Conclusión:** Se concluyó que en las mujeres el nivel de ansiedad fue mayor que en los hombres, sin embargo, al comparar género y niveles de práctica (recreativa y competitiva) con las variables depresión y estrés, no se observaron diferencias significativas. Se recomiendan nuevos estudios sobre la modalidad que puedan dilucidar futuras aclaraciones

Palabras clave: Ansiedad. Depresión. Salud mental. Ejercicio físico.

INTRODUÇÃO

O *parkour* teve sua origem na França em meados da década de 80, com base vindo do treinamento militar, utilizando o próprio corpo, tem como proposta enfrentar obstáculos naturais ou urbanos em deslocamento de um ponto a outro¹⁴. No Brasil sua prática ainda é recente e pouco conhecida, porém, vem ganhando adeptos de todas as idades, especialmente entre mais jovens, através de filmes de ação e da mídia, tornando-se uma atividade convidativa devido sua prática dinâmica em ambientes naturais acolheres^{1,3,5}.

Por se tratar de uma modalidade relativamente nova, os estudos ainda são escassos. Porém, como em outros métodos de exercício físico, o *parkour* pode apresentar respostas benéficas do ponto de vista fisiológico e psicoemocional, podendo auxiliar na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse, provocando bem-estar e prazer^{6,7}, principalmente por se tratar de uma modalidade que leva a autonomia e expressão corporal, Costa, Santos e Paes, et al.

contribuindo para redução dos níveis de estresse em indivíduos ansiosos^{8,9}.

Segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (*OPAS/OMS*)¹⁰, o número de pessoas que vivem com depressão aumentou 18% entre 2005 e 2015, sendo maior em mulheres. No Brasil, a depressão atinge 5,8% da população, enquanto 9,3% são afetados por transtornos de ansiedade, sendo maior causa de morte em pessoas entre 15 e 29 anos¹⁰. Existe uma forte relação entre a saúde mental e física, sendo assim, os programas de prevenção e redução da incidência de depressão utilizam o exercício físico como estratégia para melhor enfrentamento da doença¹⁰. De acordo com Kremer et al.¹¹ menores índices de sintomas depressivos, de ansiedade e estresse estão relacionados de maneira inversamente proporcional ao histórico de treinamento, sendo que pessoas com maior histórico tendem a apresentar menores índices.

Diante da escassez de estudos com a temática, do aumento de praticantes do *parkour* e do seu promissor efeito nos aspectos

psicossociais. O presente estudo teve como objetivo verificar os níveis de ansiedade, depressão e estresse em praticantes de *parkour*.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo transversal, descritivo de caráter exploratório, realizado *on-line*, via *Google* formulário, com praticantes de *parkour*. A amostra foi composta por 53 participantes (46 homens e 7 mulheres), praticantes de *parkour*, com idade média de $24,5 \pm 5,4$ anos, tempo médio de prática na modalidade de $6,7 \pm 3,7$ anos, de forma competitiva ou recreativa. Os procedimentos adotados neste estudo atendem às normas da resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde para pesquisas em seres humanos e encontra-se aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco, CAE nº 73905417.0.0000.5208. A seleção da amostra ocorreu de forma não probabilística, por conveniência e adesão. Os critérios de inclusão na pesquisa, foram a) praticar *parkour* a mais de um ano; b) ter mais de 18 anos. Como critério de exclusão, adotou-se o não preenchimento completo do formulário da pesquisa online.

O questionário foi encaminhado via mídias sociais (*Whatsapp* e *Instagram*) para os grupos de praticantes de *parkour*

dos estados brasileiros (Acre, Bahia, Ceará, Minas Gerais, Paraíba, Paraná, Pernambuco, São Paulo e Sergipe). Ao acessarem o formulário, os participantes realizaram a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que esclarecia os objetivos da pesquisa, os seus aspectos éticos, riscos e benefícios do estudo. Ao aceitarem os termos descritos no TCLE, os participantes respondiam as questões sociodemográficas (data de nascimento, cidade, tempo e nível de prática na modalidade) para caracterização da amostra; na sequência eram encaminhados para responder a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse (DASS-21)¹².

Para avaliar os sintomas de ansiedade, estresse e depressão foi utilizada a Escala de Ansiedade, Depressão e Estresse-21 (DASS-21) adaptada e validada para o português do Brasil por Vignola¹². A DASS-21 é uma escala de autorrelato que contém um conjunto de três subescalas tipo *Likert* de quatro pontos (0, 1, 2 e 3). Cada subescala da DASS-21 é composta por sete itens, que visam avaliar os estados emocionais de ansiedade, estresse e depressão e o resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas. Altas pontuações na DASS-21 servem como alerta aos profissionais, uma vez que podem indicar elevado nível

de sofrimento do avaliado. Os valores do DASS-21 foram calculados pelo Alfa de *Cronbach* que garantem a confiabilidade, obtido para a subescala de Depressão de 0,92; para a subescala de Estresse de 0,90; e para a subescala de Ansiedade de 0,86¹².

Os dados não apresentaram normalidade, mas apresentam homogeneidade de variância pelo Teste de Levene's. Os dados foram apresentados através da estatística descritiva (média, desvio padrão, mínima e máxima) idade, tempo de prática, ansiedade, depressão e estresse. O Test-T para amostras independentes, por gênero e nível de prática para os níveis de ansiedade, depressão e estresse e intervalo de confiança de 95% para cada variável. Os dados foram analisados por meio dos softwares SPSS, versão 20.0 (IBM, EUA), considerando nível de significância de 5% ($p < 0,05$). O cálculo do tamanho do efeito foi realizado usando a fórmula de Cohen e os resultados foram baseados nos seguintes critérios: efeito insignificante ($> = -0,15$ e $< 0,15$), efeito pequeno ($> = .15$ e $< 0,40$), efeito médio ($> = .40$ e $< .75$), efeito grande ($> = .75$ e $< 1,10$), efeito muito grande ($> = 1,10$ e $< 1,45$) e grande efeito $> 1,45$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi composto por 53 atletas que responderam o questionário entre os dias 27 de maio a 10 de junho de 2020, com idade média de $24,5 \pm 5,4$ anos, que praticavam a modalidade há $6,7 \pm 3,7$ anos, apresentando substrato médio da ansiedade de $3,1 \pm 2,9$, depressão $5,1 \pm 4,7$ e estresse $6,7 \pm 4,4$, sendo que da amostra 46 eram homens, dos quais 38 praticavam o *parkour* de forma recreativa e 8 de forma competitiva, sendo que as 7 mulheres do estudo praticavam apenas de modo recreativo, todos os dados e substratos estão estratificados na tabela 01.

Verificando as variáveis estratificadas por gênero, a única diferença significativa foi encontrada na ansiedade, com as mulheres apresentando substrato 1,14 ($p = 0,01$; TE = 1,04) maior, quando comparado com os homens. Referente aos níveis de prática (competitiva e recreativa) os homens não apresentaram diferença significativa entre as variáveis (Tabela 02).

A manifestação de sintomas positivos que podem servir para impulsionar a performance do atleta ou negativos que geram insegurança e a sensação de pressão e cobrança são características da ansiedade e do estresse competitivo que podem prejudicar o desempenho esportivo^{13,14}.

Tabela 1. Caracterização da amostra dos praticantes de *Parkour*, com amostra total e estratificada por gênero, prática recreativa e prática competitiva.

	Média ± DP	Mínimo	Máximo
Amostra completa (n=53)			
Idade (anos)	24,5±5,4	18	43
Tempo de prática (anos)	6,7±3,7	1	14
Ansiedade	3,1±2,9	0	11
Depressão	5,1±4,7	0	19
Estresse	6,7±4,4	0	18
Homens (n=46)			
Idade (anos)	24,2±5,2	18	43
Tempo de prática (anos)	7,0±3,6	1	14
Ansiedade	2,7±2,5	0	10
Depressão	5,0±4,4	0	19
Estresse	6,7±4,3	0	18
Mulheres (n=7)			
Idade (anos)	26,7±6,9	18	36
Tempo de prática (anos)	4,5±3,3	1	11
Ansiedade	5,5±4,2	0	11
Depressão	5,5±6,3	1	19
Estresse	7,1±5,5	2	16
Homens - prática recreativa (n=38)			
Idade (anos)	24,4±5,3	18	43
Tempo de prática (anos)	6,7±3,4	1	13
Ansiedade	2,5±2,6	0	10
Depressão	5,1±4,5	0	19
Estresse	6,8±4,4	0	18
Homens - prática competitiva (n=8)			
Idade (anos)	23,4±4,6	18	31
Tempo de prática (anos)	8,6±4,5	1	14
Ansiedade	3,7±2,2	1	7
Depressão	4,5±4,1	0	13
Estresse	6,0±4,0	1	14
Mulheres - prática recreativa (n=7)			
Idade (anos)	26,7±6,9	18	36
Tempo de prática (anos)	4,5±3,3	1	11
Ansiedade	5,5±4,2	0	11
Depressão	5,5±6,3	1	19
Estresse	7,1±5,5	2	16

Fonte: os autores. DP = desvio padrão da média.

O *parkour* é uma modalidade esportiva que tem como proposta vencer obstáculos, transpondo com manobras

radicais de saltos e escaladas, sem nenhum equipamento, apenas o próprio corpo, levando a constantes riscos de lesões, como entorses e escoriações, o que podem proporcionar ao praticante alterações nos níveis de ansiedade e estresse¹⁵.

O presente estudo observou que mulheres praticantes de *parkour* no nível recreativo, a ansiedade apresentou diferença significativa ($p = 0,01$; TE = 1,04), quando comparado com os homens. Estudos¹⁶⁻¹⁹ destacam que mulheres apresentam maiores níveis de ansiedade que os homens, sendo que os homens apresentarem mais espírito competitivo que as mulheres, as quais mesmas sentem maior pressão e são mais cobradas por resultados no âmbito pessoal que os homens.

Interdonato, Miarka e Franchini²⁰ corroboram com os achados, analisaram os níveis de ansiedade durante o período pré-competitivo e competitivo de judocas, observando que as mulheres, tanto em período pré-competitivo quanto em período competitivo, apresentaram maiores níveis de ansiedade.

Os níveis de ansiedade podem ter correlação com o tempo de prática da modalidade, sendo que os mais experientes tendem a ter menos ansiedade²¹, justificando os achados supracitados, uma vez que os homens do presente estudo praticavam o *parkour* em

Tabela 2. Análises comparativa das variáveis de ansiedade, depressão e estresse por gênero e nível de prática masculina

Variável	Gênero Média ± DP		Δ	p	Tamanho do efeito	Nível Masculino Média ± DP		Δ	p	Tamanho do efeito
	Homens (n=46)	Mulheres (n=7)				Recreativo (n=38)	Competitivo (n=8)			
Ansiedade	2,7±2,5	5,5±4,2	1,14	0,01*	1,04 Efeito muito grande	3,0±3,0	3,5±2,2	1,14	0,53	0,18 Efeito insignifican te
Depressão	5,0±4,4	5,5±6,3	1,92	0,78	0,11 Efeito insignifican te	5,2±4,8	4,5±4,1	1,82	0,69	0,15 Efeito insignifican te
Estresse	6,7±4,3	7,1±5,5	1,82	0,81	0,09 Efeito insignifican te	6,9±4,5	6,0±4,0	1,72	0,59	0,21 Efeito pequeno

Fonte: os autores. DP = desvio padrão da média.

média há 7,0±3,6 anos, enquanto as mulheres 4,5±3,3 anos.

Estes achados reforçam a ideia de Fernandes et al.²² atletas mais experientes (vivência na prática) e mais experientes cronologicamente interpretam os níveis de ansiedade e estresse como facilitadores para o desempenho, apresentando menos pensamentos relacionados a ansiedade^{23,24,21}. De forma contrária, atletas menos experientes convergem os sinais de ansiedade e estresse como agravador do desempenho^{25,26}.

Ao comparar os níveis de prática (competitivo e recreativo) não foram encontradas diferenças significantes entre as mesmas, como encontrado no estudo de Gonçalves et al,¹⁹ que observaram diversas modalidades esportivas, não encontrando diferenças.

Acredita-se que a ansiedade é provocada em função da importância do

desempenho, isto é, quanto mais destaque e resultados positivos o atleta apresentar maior será sua responsabilidade de vencer as próximas competições e apresentar melhor performance. Dessa forma, o treinador, equipe técnica ou o grupo de treinamento tem um papel importante a realizar, desenvolvendo no atleta capacidades de fortalecimento com seus próprios erros, recuperando-se para as próximas adversidades, que compreende a capacidade conhecida como resiliência, que prepara atleta psicologicamente para lidar com estresses e transtornos emocionais advindos da prática esportiva²⁷.

Além do mais, Laffranchi et al.²⁸ revela que o sucesso na performance necessita do exercício contínuo de tudo que se aprende e executa nos treinamentos, justificando, portanto, a

performance de sucesso de apenas alguns atletas atingirem a perfeição dos movimentos mais complexos e elaborados de uma modalidade, que compreende ir além do treinamento físico e da boa recuperação, mas que envolve também o treinamento psicológico diante de situações de estresses e ansiedade pré e pós competição.

Assim como em outras modalidades esportivas, a prática do *parkour*, seja recreativa ou competitiva, exige dedicação e treino intenso, devido suas manobras arriscadas e desafiadoras constantemente, tornando a modalidade atraente e com níveis desafiadores progressivos que necessitam de táticas e técnicas psicológicas para autoconhecimento²⁹, justificando os resultados do presente estudo.

CONCLUSÃO

O presente estudo observou que mulheres praticantes de *parkour* tem níveis de ansiedade maiores do que os homens, sugerindo que o histórico da prática é inversamente proporcional aos níveis de ansiedade. No mais, os níveis de prática (recreativa ou competitiva) parecem não apresentar diferentes impactos na saúde mental dos praticantes.

Mesmo diante dos achados, a busca por novos estudos com a

modalidade pode contribuir para ter uma prática direcionada para melhorias na saúde mental com a prática do *parkour*, uma vez que o presente trabalho se trata do pioneiro com essa temática, necessitando de mais estudos com metodologias robustas afim de evidenciar.

REFERÊNCIAS

1. Thomson, D. Jump city: Parkour and the traces. *South Atlantic Quarterly*. 2008;107(2), 251-263.
2. McLean CR., Houshian S, Pike J. Paediatric fractures sustained in Parkour (free running). *Injury*. 2006; 37(8)795-797.
3. Edwardes D. Parkour history. [Acesso: 24 de abril de 2021]. Disponível em: <http://www.parkourgenerations.com>.
4. Soares CL. Georges Hébert e o método natural: nova sensibilidade, nova educação do corpo. *Revista brasileira de ciências do esporte*. 2003;v. 25, n. 1.
5. Vagheti, CAO, Roesler H, Andrade A. Tempo de reação simples auditivo e visual em surfistas com diferentes níveis de habilidade: comparação entre atletas profissionais, amadores e praticantes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2007;v. 13, n. 2, p. 81-85.
6. Melo LGDSC, Oliveira KRDSGD, Vasconcelos-Raposo J. A educação física no âmbito do tratamento em saúde mental: um esforço coletivo e integrado. *Revista Latinoamericana de psicopatologia fundamental*. 2014;17(3), 501-514.
7. Silva ML, Leonidio ACR, Freitas CMSM. Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica.

- Revista da Educação Física (UEM). 2015;v. 26, n. 2, p. 331-339.
8. Veigas J, Gonçalves M. A influência do exercício físico na ansiedade, depressão e stress. *Portal dos Psicólogos*. 2009;v. 1, n.1, p. 1-19.
9. Santos MH, Miranda DFA, Luis DA, Souza JO, Silva FP, Youssef AL, Aranha ACM. Análise dos aspectos da ansiedade pré- competição em atletas iniciantes de judô. *American journal of Sports Training, Erechim*. 2017;n. 2001, p. 1-9.
10. Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS/OMS), 2021, [Acesso: 25 abril 2021]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>
11. Kremer P, Elshaug C, Leslie E, Toumbourou JW, Patton GC, Williams J. Physical activity, leisure-time screen use and depression among children and young adolescents. *Journal of science and medicine in sport*. 2014;17(2), 183-187.
12. Vignola RCB, Tucci AM. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord*. 2014;155:104-9.
13. Salles WN, Oliveira CC, Barroso MLC, PACHECO RW. Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. 2015;13 (3): 85-100.
14. Silva MMF, Vidual MBP, Oliveira RA, Yoshida HM, Borin JP, Fernandes PT. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education*. 2014;25 (4): 585-596.
15. De Mendonça AA, Bessa K, Filho VG. Prevalência de Lesões em praticantes de Parkour. *Revista Mundi Saúde e Biológicas*. Curitiba, PR. 2019;v. 4, n. 1, jan./jun.
16. La Rosa J. Ansiedade, sexo, nível sócio-econômico e ordem de nascimento. *Psicologia Reflexão e Crítica*. 1998;v. 11, n. 1.
17. Martins JP, Lopes JR PF, Assumpção RAB. Ansiedade-estado competitiva e basquetebol: um estudo comparativo com atletas do sexo feminino e masculino. *Arquivos de Ciências da Saúde UNIPAR*. 2004;v. 8, n. 2, p. 107-110.
18. Dias CSL. Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão. 2005. Tese (Doutorado) - Universidade do Minho, Portugal, 2005.
19. Gonçalves MP, Belo RP. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Revista Semestral da Área de Psicologia da Universidade São Francisco*. 2007;v. 12, n. 2, p. 301-307.
20. Interdonato GC, Miarka B, Franchini E. Análise da ansiedade pré-competitiva e competitiva de jovens judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*. 2013;v. 8, n. 2.
21. Souza MAP, Teixeira RB, Lobato PL. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. *Revista da Educação Física/UEM*. 2012;v. 23, n. 2, p. 195-203.
22. Fernandes MG, Nunes AS, Raposo JV, Fernandes HM, Brustad R. The CSAI-2: An examination of the instrument's factorial validity and reliability of the intensity, direction and frequency dimensions with Brazilian athletes. *Journal of applied sport psychology, London*. 2013b;v. 25, n. 4, p. 377-391.

23. Bertuol L, Valentini NC. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Revista da Educação Física da UEM, Maringá*. 2006;v. 17, n. 1, p. 65-74.

24. Fernandes MG, Nunes SAN, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Factors influencing competitive anxiety in Brazilian athletes. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance, Florianópolis*. 2013a;v. 15, n. 6, p. 705-715.

25. Corrêa WH. Basquete sobre rodas: análise da ansiedade pré-competitiva. *Revista da Sobama, Marília*. 2016;v. 17, n. 2, p. 31-36.

26. Fernandes MG, Nunes SAN, Vasconcelos-Raposo J, Fernandes HM. Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em atletas de desportos individuais e coletivos. *Motricidade, Ribeira de Pena*. 2014;v. 10, n. 2, p. 81-89.

27. Valle MP. Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pressões e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2007;v. 1, n. 1, p. 01-17.

28. Laffranchi B. Planejamento, aplicação e controle de preparação técnica de ginástica rítmica, análise do rendimento técnico alcançado nas temporadas de competição. 2005. 319 f. Tese apresentada ao Curso de Doutorado em Ciências do Desporto da Universidade do Porto-Portugal, 2005.

29. Agostini, BR, Félix MTDLR., de Godoy PEM. Incidência dos sintomas estressores no período pré-competitivo em atletas de ginástica rítmica. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. 2015;14(2), 90-96.

Informação deste artigo/Information of this article:

Recebido: 26/05/2021

Aprovado: 02/12/2021

Publicado: 23/09/2021

Received: 26/05/2021

Approved: 02/12/2021

Published: 23/09/2021

Conflito de interesses/Conflicting Interests

The authors declare that they have no conflicting interests.

Marlene Salvina Fernandes da Costa

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2188-6686>

Como citar esse artigo / How to cite this article:

Costa MSF, Santos LFL, Paes PP, et al. Efeitos da pratica do Parkour nos níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse. *Arq. Bras. Ed. Fis., Tocantinópolis, v. 5, n. 1, Jan./Jul. p. 61 - 69, 2022.*