

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
RUKMINI AMARAL BLUM

**ESTILO DE VIDA E PERCEÇÃO DE SAÚDE DE PRATICANTES DE SURFE**

Florianópolis  
2016.

**RUKMINI AMARAL BLUM**

**ESTILO DE VIDA E PERCEÇÃO DE SAÚDE DE PRATICANTES DE SURFE**

Monografia submetida ao Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física – Bacharelado.

Orientador: Prof. Dr. Jucemar Benedet  
Coorientador: Prof. Ms. Vinicius Zeilmann Brasil

Florianópolis

2016.

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Blum, Rukmini Amaral  
ESTILO DE VIDA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE PRATICANTES DE  
SURFE / Rukmini Amaral Blum ; orientador, Jucemar  
Benedet ; coorientador, Vinicius Zeilmann Brasil. -  
Florianópolis, SC, 2016.  
58 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos. Graduação em Educação Física.

Inclui referências

1. Educação Física. 2. Surfe. 3. Saúde. 4. Estilo de  
Vida. 5. Qualidade de Vida. I. Benedet, Jucemar . II.  
Brasil, Vinicius Zeilmann. III. Universidade Federal de  
Santa Catarina. Graduação em Educação Física. IV. Título.

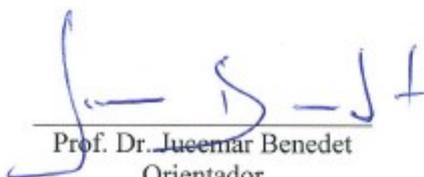
RUKMINI AMARAL BLUM

**ESTILO DE VIDA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE PRATICANTES DE SURFE**

Esta Monografia foi avaliada e aprovada para obtenção do título de Graduada  
em Educação Física - Bacharelado.

Florianópolis, 29 de Novembro de 2016.

**Banca Examinadora:**



Prof. Dr. Jucemar Benedet  
Orientador  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Me. Vinicius Zeilmann Brasil  
Coorientador  
LAPE – CDS/UFSC

Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior  
Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Me. William das Neves Salles  
CDS/UFSC

Prof. Me. Alexandre Vinicius Bobato Tozetto (membro suplente)  
CDS/UFSC

## AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe Taravali, pois sempre esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis, por ser uma inspiração, por me influenciar a ser uma pessoa íntegra e guerreira. E principalmente por revelar a espiritualidade de minha alma, potencializar minhas qualidades e lapidar meus defeitos. Gratidão eterna, mãe querida, Tara!

Gratidão ao meu pai pelos ensinamentos de vida, pela oportunidade em viver junto à natureza, pela infância maravilhosa, brincadeira e pelo carinho de pai, protetor! Te amo papi.

Agradeço à minha família (Subhadra, Radharani, Douglas, Nitay, Ananda, Davi, Shanti, Nitya, Nara, Pietro, Jean, Elizane, Vinicius, Rejane) por todo o apoio e carinho que me deram ao longo destes anos de vida, que sem dúvida, foram fundamentais para todas boas escolhas que tomei. Se tenho algo a dizer, é muito, muito obrigado por ter cada um de vocês perto de mim, do jeitinho que gosto. Amo profundamente cada um!

Ao meu Coorientador, namorado, companheiro de vida, Vinicius Zeilmann Brasil, pela atenção, paciência, compreensão, pela disponibilidade e dedicação para este estudo. Pela linda família que oportunizou-me. Mais principalmente por viver do amor comigo! Te amo preto!

Agradeço também ao Prof. Dr. Jucemar Benedet, por me motivar para aprofundar os meus conhecimentos como acadêmicos. Pela clareza em sua pessoa, pelo apoio fundamental para concluir o estudo, e, sobretudo por ser um grande exemplo de professor.

Aos meus amigos espalhados pelo mundo, agradeço por cada momento vivido e saboreado com suas companhias.

A todos os surfistas que participaram do estudo e apoiadores, sem eles não seria possível.

Obrigado aos meus amigos do PET, principalmente Edgard, pela ótima orientação como pessoa, acadêmica e reflexiva. Aos amigos do curso, Davi, Soraya, Nicole, Fernanda, por todo esse tempo que passamos juntos.

Hare KRISHNA

SHANTI OM

## RESUMO

Inatividade física, aumento dos níveis de estresse, desequilíbrio entre atividades de trabalho e lazer e ainda, hábitos alimentares inadequados, são alguns dos padrões comportamentais do estilo de vida típicos da sociedade atual. Diante disso, a prática de esportes de aventura na natureza, em particular o surfe, têm sido reconhecida como uma importante aliado para a promoção de hábitos saudáveis. O presente estudo investigou o estilo de vida e a percepção de saúde de surfistas do município de Florianópolis. Foram investigados 14 surfistas selecionados de modo intencional, doze homens e duas mulheres, sem restrição de idade que praticam regularmente o surfe pelo menos duas vezes na semana. Utilizou-se dois questionários para obtenção dos dados: 1) Perfil dos surfistas, adaptado de Ramos (2014); 2) Perfil do Estilo de Vida de Nahas, Barros e Francalacci (2000). Além destes, um roteiro de entrevista semiestruturada de caráter qualitativo para verificar a percepção de saúde e contribuições da prática do surfe para a saúde. Para a análise das informações obtidas por meio dos questionários utilizou-se procedimentos de estatística descritiva (valor mínimo e máximo, porcentagem e média) com auxílio do programa *Microsoft Excel* versão 2010. As entrevistas foram registradas com auxílio de um gravador de áudio e posteriormente transcritas e analisadas de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo de Bardin (1979). Os resultados indicaram que os surfistas investigados são praticantes assíduos do surfe. A respeito do Perfil do Estilo de Vida, o grupo investigado obteve médias entre dois e três, para a maioria dos itens dos componentes do Pentágono do Bem-Estar (Nutrição, Atividade Física, Relacionamentos Sociais, Comportamentos Preventivos e Controle de Estresse), o que reflete em um estilo de vida bastante positivo. Os surfistas entendem que uma boa saúde resulta da combinação de aspectos ligados a nutrição, prática de atividades físicas e esportivas de lazer e o convívio social. Para eles os benefícios proporcionados pela prática do surfe resultam, destacadamente, da interação com o ambiente natural que compõem o cenário de prática deste esporte. Conclui-se que os surfistas investigados, possuem um estilo de vida positivo e que a prática de surfe é uma atividade esportiva que sugere hábitos saudáveis contribuindo para a valorização desta prática enquanto meio de promoção da saúde e da qualidade de vida dos seus praticantes.

**Palavras-chave:** Surfe. Saúde. Estilo de Vida. Qualidade de Vida.

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 01</b> - Percepção dos surfistas sobre o componente Nutrição.....	31
<b>Tabela 02</b> - Percepção dos surfistas sobre o componente Atividade Física.....	32
<b>Tabela 03</b> - Percepção dos surfistas sobre o componente Comportamento Preventivo.....	34
<b>Tabela 04</b> - Percepção dos surfistas sobre o componente Relacionamentos Sociais.....	35
<b>Tabela 05</b> - Percepção dos surfistas sobre o componente Controle de Estresse.....	36

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	8
1.1 OBJETIVOS .....	9
1.1.1 <b>Objetivo geral</b> .....	9
1.1.2 <b>Objetivos específicos</b> .....	10
1.2 JUSTIFICATIVA .....	10
<b>2. REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	12
2.1 HISTÓRICO E SIGNIFICADOS DA PRÁTICA DO SURFE .....	12
2.2 CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE .....	14
2.3 ESTILO DE VIDA .....	15
2.3.1 <b>Componente Nutrição</b> .....	17
2.3.2 <b>Componente Atividade Física</b> .....	18
2.3.3 <b>Componente Comportamento Preventivo</b> .....	19
2.3.4 <b>Componente Relacionamentos Sociais</b> .....	19
2.3.5 <b>Componente Controle de Estresse</b> .....	20
2.4 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SURFE.....	21
<b>3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS</b> .....	24
3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO .....	24
3.2 SUJEITOS DO ESTUDO.....	24
3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	25
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	26
3.5 ANÁLISE DE DADOS.....	27
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	29
4.1 O PERFIL DOS SURFISTAS .....	29
4.2 A PERCEPÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS SURFISTAS .....	30
4.2.1 <b>O Pentágono do Bem Estar dos surfistas</b> .....	36
4.3 A PERCEPÇÃO DOS SURFISTAS SOBRE SAÚDE.....	38
4.4 PERCEPÇÃO DOS SURFISTAS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA	39
<b>5. CONCLUSÃO</b> .....	44
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	46
<b>APÊNDICES</b> .....	50
<b>ANEXOS</b> .....	55

## 1. INTRODUÇÃO

Padrões transmitidos pela modernidade e o avanço tecnológico tem modificado ao longo das décadas o estilo de vida das pessoas. Inatividade física, aumento dos níveis de estresse, desequilíbrio entre atividades de trabalho e lazer e ainda, hábitos alimentares inadequados, são ações habituais que caracterizam um estado de saúde indesejável (HAWORTH, 2003).

Segundo Nahas (2000) o estilo de vida corresponde a um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas, existindo fatores positivos e negativos, a curto e longo prazo, que afetam a saúde e o bem-estar. Nesta perspectiva, a prática regular de atividade física, alimentação saudável, controle do estresse, relacionamentos sociais e comportamentos preventivos, são as variáveis que compõem o estilo de vida, determinantes para um desenvolvimento integral, harmonioso e saudável do indivíduo.

A Saúde, diz respeito às condições humanas com dimensões físicas, sociais e psicológicas, onde os principais determinantes da saúde incluem o ambiente social e econômico, o ambiente físico e as características e comportamentos individuais da pessoa. Portanto, considera o Estilo de vida e a Saúde temas intimamente ligados, indicando que determinadas ações habituais de um estilo de vida implicam um determinado estado de saúde (GUYATT; FEENY; PATRICK, 1993).

Diante das tendências atuais para as práticas esportivas na natureza, o desejo de experimentar algo novo, as emoções e sensações proporcionadas pela relação do praticante com o ambiente natural têm sido considerados um importante meio para a incorporação de hábitos para um estilo de vida saudável (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011). De acordo com Feixa (1995) e Teruya (2000) a imprevisibilidade do ambiente de prática das modalidades de aventura na natureza possibilita maior presença de estímulos e sensações de prazer, quando comparadas a outras atividades realizadas em instalações esportivas convencionais que pouco apresenta instabilidade.

Esporte de aventura na natureza, esporte radical, esporte extremo, são algumas das terminologias utilizadas para denominar as diferentes modalidades praticadas junto a natureza. Particularmente o surfe, é caracterizado pelo ato de pegar uma onda em cima de uma prancha e deslizar em direção à praia (KAMPION; BROWN, 1998). Para além das ações corporais, a prática desta modalidade pode possibilitar ao surfista sensações de sintonia, comunhão e unidade com o ambiente natural, o mar e as ondas, funcionando até mesmo como

uma válvula de escape para o estresse e angústias cotidianas. Ademais, a possibilidade de conexão do surfista com seu interior ao se concentrar, estabelecer seus próprios objetivos e níveis de prática, superando as ondas, desafiando a natureza, incorporando outros valores e comportamentos típicos da cultura deste esporte (BANDEIRA; RUBIO, 2011), o tornam um importante meio para se experimentar e adquirir hábitos de vida saudáveis (GUIMARÃES, 2011).

Considerando os aspectos supracitados é notório que a prática de surfe pode atuar sobre o processo de conscientização, sobre o bem estar físico, psicológico e social (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011). Adicionalmente os surfistas fazem parte de um grupo que possui uma cultura própria cada vez mais admirada, aliando sua prática a valores como respeito à natureza, determinação e companheirismo. Portanto, acredita-se que seus hábitos cotidianos aproximam-se de um estilo de vida considerado saudável.

No Brasil, o interesse das pessoas por este esporte tem crescido muito em parte pelo extenso litoral que contempla inúmeras praias que favorecem sua prática. Especificamente Florianópolis, por ser uma ilha, rodeada por natureza, com extenso litoral de praias de ondas, facilita a prática diária do surfe para mulheres e homens, sem restrição de idade (SANTUR, 2016).

Assim, parece oportuno investigar e identificar os comportamentos dos praticantes de surfe, bem como, as implicações desta prática na percepção do estado de saúde. Neste contexto, a problemática que surge é: Quais as características do estilo de vida e percepção de saúde de surfistas de Florianópolis?

## 1.1 OBJETIVOS

Os objetivos estão dispostos em: objetivo geral e objetivos específicos.

### 1.1.1 Objetivo geral

Investigar o estilo de vida e a percepção de saúde de surfistas do município de Florianópolis.

### 1.1.2 Objetivos específicos

- Caracterizar o perfil dos praticantes de surfe do município de Florianópolis;
- Identificar o estilo de vida dos surfistas em relação aos componentes: atividade física, nutrição, comportamentos preventivos, relações sociais, e estresse;
- Identificar a percepção de saúde dos surfistas e os benefícios da prática do surfe.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

Primeiramente, a escolha do tema ocorreu influenciada pela experiência pessoal com o surfe, que remete a alguns anos de prática, morando numa ilha onde o surfe é paisagem rotineira do convívio com família, vizinhos e amigos que surfam. Diariamente, convive-se com revistas, noticiários e propagandas turísticas, carros passando com muitas pranchas, enfim muitas coisas remetem ao surfe. Além disso, ao observar o público surfista, as tendências da prática, a maneira de levar a vida, parece diferente de outros grupos sociais, percebendo uma ligação entre os surfistas e a predominância de hábitos de vida ativa e saudável.

Assim, surgiu o interesse de investigar as possíveis contribuições da prática de surfe para a escolha de um estilo de vida saudável de surfistas de Florianópolis. Vislumbra-se a partir deste trabalho, enriquecer a atuação como profissional de Educação Física vinculada ao surfe e possibilitar futuras intervenções embasadas em conhecimentos adquiridos pela pesquisa científica. Além disso, o estudo possibilita aos profissionais de educação física, conhecer sobre o estilo de vida das pessoas e propor práticas corporais vinculadas ou específicas para esses estilos de vida dos indivíduos.

A escolha deste tema se justifica também pelas características de Florianópolis, que pelo fato de ser uma ilha, rodeada por natureza, com extenso litoral de praias de ondas, facilita a prática diária do surfe para todos públicos, sem restrição de idade (SANTUR, 2016). O surfe enquanto prática esportiva na natureza se configura como um importante meio para a incorporação de hábitos de vida ativos e saudáveis, as quais podem contribuir para a saúde e qualidade de vida.

Entende-se que os surfistas fazem parte de um grupo que possui uma cultura própria, de costumes típicos, seja musicais, hábitos de descanso, vestimentas próprias de praia, modo de falar. Além disso, preocupam-se em estar com corpo e mente sempre preparados para as mais variadas situações dentro da água, conhecendo os limites e respeitando acima de tudo o

poder do oceano (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011).

É muito provável que seus hábitos cotidianos estejam diretamente relacionados a uma boa qualidade de vida, devido aos elementos ao qual o surfista está diariamente cercado, como natureza, alimentação saudável, entre outros (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011).

Embora se perceba a popularização recente do surfe, o investimento científico não atende as demandas de prática deste esporte. As publicações científicas envolvendo essa modalidade no Brasil, ainda apresentam-se de maneira dispersa, dificultando a identificação de um referencial específico desta modalidade (BRASIL; RAMOS; GODA, 2013).

Portanto, essa prática corporal, deve ser estimulada para a sociedade, como alternativa para minimizar os impactos do sedentarismo, dos níveis de estresse e a própria deterioração da saúde, auxiliando inclusive na conscientização da necessidade de mudança de hábitos cotidianos. Desta forma, esta pesquisa pode contribuir para o avanço das investigações especificamente ao que se refere às implicações desta prática sobre a escolha de um estilo de vida ativo e saudável.

Este estudo pode proporcionar uma reflexão sobre o estilo de vida das pessoas na atualidade, e mesmo apontar hábitos de vida desejáveis, ou saudáveis, sobretudo investigar a relação das práticas esportivas na natureza com estilo de vida saudável, que auxilie no alcance de um estado de saúde adequado.

No âmbito da formação profissional em Educação Física, os resultados obtidos nesta pesquisa podem oferecer algum direcionamento para a intervenção na área da saúde, seja com indicativos sobre as implicações de estilos de vida das pessoas e logo, possibilita orientação para a intervenção do profissional de educação física no âmbito da saúde, promoção de saúde e recuperação de saúde. Por fim, acredita-se necessário buscar alternativas que promovam e estimulem a prática acadêmica (ensino, pesquisa e extensão) envolvendo o surfe, a fim de qualificar os futuros profissionais para um campo de intervenção que já demonstra demanda social.

## 2. REFERÊNCIAL TEÓRICO

O quadro de referencial teórico abordará como primeiro tópico, um breve histórico do surfe, contextualizando os significados dessa prática esportiva, desde sua origem ao momento atual. Para todos os surfistas, que amam o esporte e que pretendem entender mais a respeito do surfe devem aprofundar-se em suas raízes e acompanhar o quadro de evolução, bem como implica sobre a cultura do surfe.

Para o entendimento sobre os benefícios da prática do surfe, torna-se necessário o aprofundamento sobre as concepções de saúde, segundo tema a ser discutido, levando em consideração as concepções da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Em seguida, será abordado o tema Estilo de Vida, considerado como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. A caracterização do Estilo de Vida será representada por meio da figura “O Pentágono do Bem-estar”, envolvendo os fatores: Nutrição, Estresse, Atividade Física, Comportamento Preventivo e Relacionamentos apresentada por Nahas, Barros e Francalacci (2000). E por último, será apresentado os benefícios da prática do surfe para a saúde e Estilo de Vida dos surfistas, segundo a percepção dos participantes.

### 2.1 HISTÓRICO E SIGNIFICADOS DA PRÁTICA DO SURFE

Segundo Kampion e Brown (1998, p.27)., “surfe é o ato de apanhar uma onda em cima de uma prancha”. Porém, hoje se pode dizer que o surfe deixou de ser apenas um esporte, e é uma filosofia de vida. Segundo os surfistas, só quem experimenta o prazer de deslizar sobre as ondas sabe descrever o que é o esporte, uma mistura de ser humano e natureza que proporciona sensações indescritíveis.

O surfe pode ser classificado como esporte de aventura, esporte radical, ou esporte extremo. Marinho (1999) afirma que:

(...) Nos “esportes de aventura” o prazer é mediado pelo risco, pela vertigem, marcando os limites da liberdade e da vida. O envolvimento profundo com a prática dessas atividades pode resultar na conquista do desejado “estar livre” fazendo com que seja assumido um compromisso (criativo) de vida (p.68).

Com fortes ligações ao povo que habita a Polinésia, quem elevou o surfe ao status de cultura e o elegeu como uma das mais importantes formas de expressão em suas sociedades, como meio de reverenciar a vida, onde os surfistas passam a ser considerados como

autoridades na difusão de uma concepção do homem e da existência. Representando um modo de vida e valores que merecem ser transmitidos às novas gerações (KNIJNIK, 2004).

O povo polinésio começou a sua história de amor com as ondas, os ventos e as correntes marítimas do imenso oceano Pacífico. Árias (2003, p.8) comenta:

Para nós, amantes do surf, é difícil não cair em devaneio sobre tal período. É provável que esse tenha sido o responsável pela criação de um novo código genético, que centenas de anos mais tarde clamou por sua expressão, conduzindo esse povo novamente para o mar, mas dessa vez não com o intuito de migrar [...] objetivo agora, ao que tudo indica, era um só: brincar, divertir-se, retornar às origens... assim deve ter nascido o surf!

Os polinésios, um povo do mar, com intuito de desenvolver uma ligação com o mar, brincar, divertir-se, e assim deve ter nascido o surfe, utilizando qualquer coisa que boiasse podia ser usada para surfar sobre as ondas (KNIJNIK, 2004). O surfe era praticado por todos os polinésios, porém era considerado como o esporte dos reis, estes que podiam pegar as ondas em pé, já aos súditos restava praticar o surfe deitado, uma espécie de *bodyboard* (ÁRIAS, 2003).

O reconhecimento mundial do esporte veio com o campeão olímpico de natação e pai do surf moderno, o havaiano Duke Paoa Kahanamoku. Ao vencer os jogos de 1912, em Estocolmo, o atleta disse ser um surfista e passou a ser o maior divulgador do esporte no mundo.

No Brasil, os relatos sobre o surgimento do surfe ainda são incertos e polêmicos. A principal teoria é que o pioneiro tenha sido o santista Thomas Rittscher, que teria ficado em pé sobre uma prancha entre 1934 e 1936 (CHAVES, 2003). Passando por diferentes momentos, o surfe reconhecido como “Tribo do Surfe”, com fortes expressões na música, vestimentas, estilo de vida (diferente e natural), provavelmente nasceu no Rio de Janeiro. Evoluindo para as décadas de 60 e 70, o surfe é considerado como uma manifestação de contracultura, forjada em um contexto social, político e econômico, que impulsionou adeptos que com o mesmo interesse de ir contra o proposto pela sociedade, formam grupos de surfistas, que passam a ser visto como movimento cultural mundial do surfe. Era uma época em que o Brasil agonizava com a ditadura militar, com repressões, prisões e proibições de todos os tipos, o surfe, ao mesmo tempo se organizava e dava os primeiros passos rumo ao profissionalismo (DIAS, 2009).

Evoluindo para os dias atuais, o surfe vive um momento totalmente distinto: em vez de pranchas de madeira, temos espuma e fibra de vidro; em vez de competições entre velas, competições entre clubes e nações; em vez de porcos e canoas de guerra como prêmio, alguns

milhares de dólares; em vez de reis, mitos gerados pelos meios de comunicação. Porém, a essência do surfe se mantém. E mesmo com toda crítica, e insultos, diante as diferentes características dos surfistas, o surfe sobreviveu e profissionalizou-se. Hoje, empresários, advogados e médicos usam o esporte para liberar os estresses, e entram em comunhão com a natureza (REZENDE, 2004).

Atualmente o surfe é praticado em mais de quarenta países e alcançou grande espaço na mídia, seja através de revistas especializadas, jornais ou canais de televisão. E no contexto de Florianópolis, o quadro do surfe ganha mais destaque ainda, pelo fato da disponibilidade de ambientes excelentes para a prática de surfe e pela aceitação da cultura surfista por um grande número de pessoas.

## 2.2 CONCEPÇÕES SOBRE SAÚDE

A saúde é considerada uma condição humana com dimensões física, social e psicológica (NAHAS, 2010, p.21). Comparando as pessoas de hoje com séculos passados, temos inúmeras vantagens, devido aos recursos da medicina e as condições de vida em geral. Hoje “vive-se mais e com mais saúde” (NAHAS, 2010, p.22). Porém, estamos longe de ser um país saudável. Alimentação inadequada, estresse excessivo, sedentarismo e estilo de vida estão entre os fatores que contribuem para uma má qualidade de vida (NAHAS, 2010).

Para os autores Nahas, Barros e Francalacci (2000), as pessoas em geral ainda associam à saúde com a ausência de doenças, porém a tendência atual é considerar saúde numa perspectiva holística, como uma condição humana com dimensões física, social, psicológica, onde os principais determinantes da saúde incluem o ambiente social e econômico, o ambiente físico e as características e comportamentos individuais da pessoa. Em geral, o contexto em que um indivíduo vive é de grande importância na sua qualidade de vida e em seu estado de saúde.

Segundo Nahas, Barros e Francalacci (2000), o ambiente social e econômico são fatores essenciais na determinação do estado de saúde dos indivíduos dado o fato de que altos níveis educacionais estão relacionados com um alto padrão de vida, bem como uma maior renda. O ambiente físico (água e ar limpos, casas, comunidades e estradas seguras) é talvez o fator mais importante que deve ser considerado na classificação do estado de saúde de um indivíduo. Também, o lado psíquico da saúde cresceu de importância na época agitada em que vive o mundo, de inquietudes, pressa, ansias, incertezas, indagações ante os fatos da vida, particularmente da vida econômica, trepidação, desgaste constante de energias mentais,

resultando em cansaço e sofrimentos psicossomáticos (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Essas condições humanas são caracterizadas num contínuo com pólos positivismo e negativos. Onde a saúde positiva seria caracterizada como uma capacidade de ter uma vida dinâmica e produtiva, confirmada geralmente pela percepção de bem estar geral (integração harmoniosa entre componentes mentais, físicos, espirituais e emocionais), enquanto que saúde negativa estaria associada com riscos de doenças, morbidade e, no extremo, com mortalidade prematura (NAHAS, 1991; NIEMAN, 1999; NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

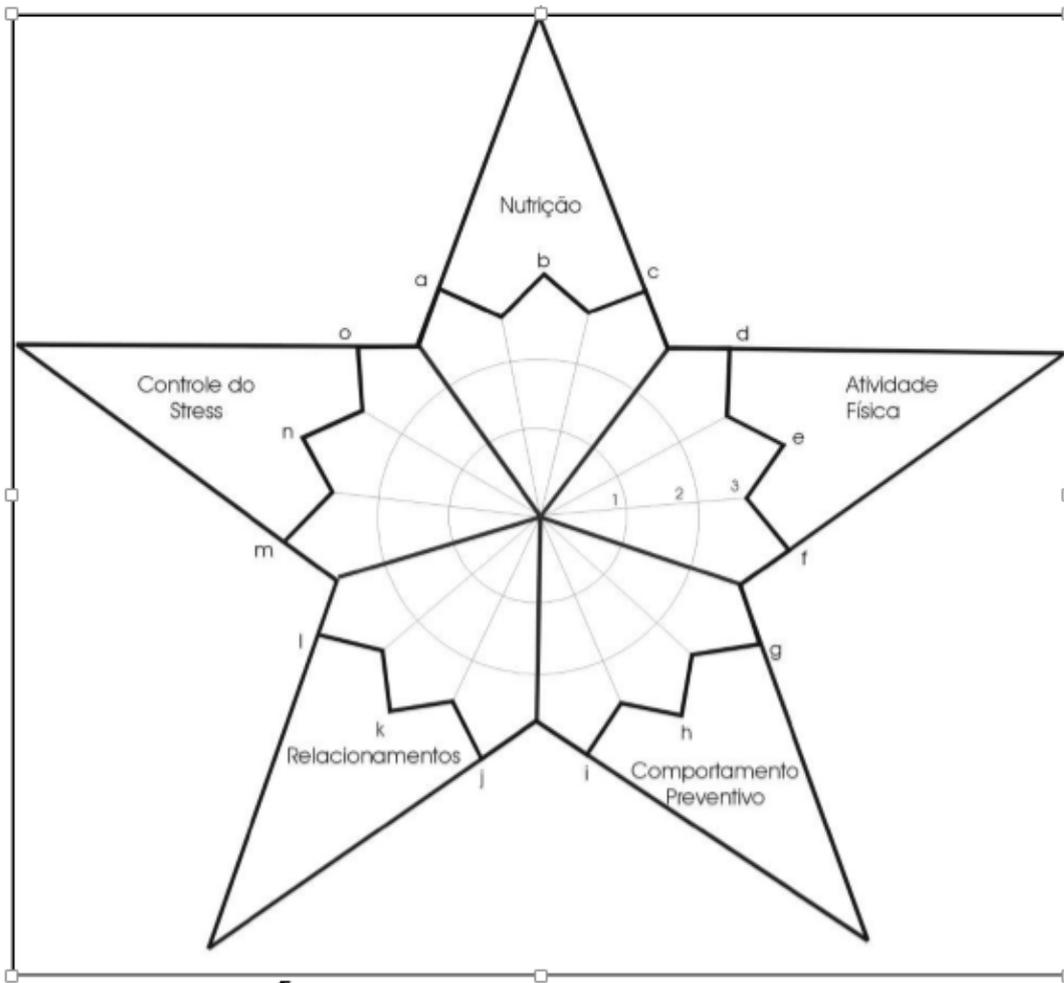
A auto percepção de saúde tem sido bastante utilizada em estudos de base populacional e se apresenta como uma ferramenta útil para avaliação do estado de saúde, pois é simples, curta e abrangente, É conceituada como a percepção que o indivíduo apresenta de sua saúde. Sendo assim esta é uma avaliação subjetiva que está intimamente relacionada com as informações e conhecimento de saúde e aspectos socioculturais (BRASIL, 2007).

### 2.3 ESTILO DE VIDA

Para Nahas (2001), estilo de vida e saúde são temas intimamente ligados, sendo que o estilo de vida é considerado como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Enquanto que a qualidade de vida é a percepção de bem-estar que reflete um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Acrescenta ainda que existem fatores positivos e negativos no estilo de vida que comprovadamente afetam a nossa saúde e bem-estar, a curto e longo prazo. Esses fatores estão associados diretamente às variáveis do estilo de vida, mencionados na Figura 1, dominada de “Pentáculo do Bem-estar”, envolvendo os comportamentos (Nutrição, Estresse, Atividade Física, Preventivo e de Relacionamentos), atuantes sobre a qualidade de vida do indivíduo.

Figura 1 - O Pentáculo do Bem Estar.



Fonte: Nahas, Barros e Francalacci (2000).

O Pentáculo do Bem Estar (PBE) é uma demonstração gráfica dos resultados obtidos por meio do questionário do perfil do estilo de vida individual. Inclui características nutricionais, nível de estresse, atividade física habitual, relacionamento social e comportamentos preventivos, sendo demonstrada em figura no formato do Pentáculo (estrela), com intuito de facilitar a visualização dos seguimentos abordados (NAHAS, 2000).

Tendo em vista estes fatores, é possível entender a importância de um estilo de vida saudável como forma de promover qualidade de vida do indivíduo e dessa forma, promover a saúde. De maneira geral, o estilo de vida considerado saudável é aquele que na sua prática ajuda a dar anos de vida e vida aos anos, existindo uma menor probabilidade de doenças e incapacidades (DELGADO; TERCEDOR, 2002).

A combinação de múltiplos fatores que caracteriza e diferencia o cotidiano do ser humano, resultam numa rede de situações, a qual pode chamar de - qualidade de vida -

expressão que se associa a fatores como o estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Numa visão mais ampla, a qualidade de vida é a percepção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócio ambientais, modificáveis ou não que caracterizam as condições em que vive o ser humano (NAHAS, 2001).

Nesse contexto, tornou-se importante estudar os estilos de vida e as suas variáveis a fim de melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas. Neste sentido, tornou-se igualmente importante identificar um estilo de vida saudável (ODGEN, 1999), pois existem comportamentos positivos para a saúde, que envolvem atividades que contribuam para a promoção da saúde.

### **2.3.1 Componente Nutrição**

Para tornar-se ou manter-se saudável, o nosso corpo precisa de oferta adequada de alimentos saudáveis. Uma boa nutrição fornece ao organismo nutrientes para produzir ou reparar tecidos, manter o sistema imunitário saudável e permite ao corpo executar tarefas diárias com facilidade. A alimentação pouco saudável é umas das principais causas das doenças não transmissíveis, como as cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e determinados tipos de câncer, e contribuem substancialmente para a carga mundial de morbidade, mortalidade e incapacidade. Outras doenças relacionadas com a má alimentação e a falta de atividade física, como a cárie dental e a osteoporose, são causas muito maiores de morbidade (OMS, 2004).

Uma alimentação correta aliada a atividades físicas regulares diminui os riscos de obesidade e outras doenças crônicas. A obesidade se não controlada associada ao sedentarismo acaba gerando uma situação de balanço energético positivo, que potencializa o risco de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial e diabetes mellitus (NIEMANN, 1999).

Desta maneira, é indicado realizar, entre as grandes refeições, pequenos lanches para que se mantenha um bom funcionamento do organismo através da escolha de alimentos saudáveis e nutritivos, sem aumentar a ingestão calórica total (FARSHCHI; TAYLOR; MACDONALD, 2004). Além disso, devem-se incluir as seguintes recomendações, dirigidas tanto as populações quanto para as pessoas: obter um equilíbrio e um peso normal; limitar a ingestão energética procedente das gorduras, substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas e reduzir as gorduras trans; aumentar o consumo de frutas e hortaliças, assim como de legumes, cereais integrais e frutas secas; limitar a ingestão de açúcares livres; Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado (OMS, 2004).

### 2.3.2 Componente Atividade Física

A atividade física é o movimento corporal humano que envolve um gasto energia superior ao gasto energético da situação de repouso. Quando o nível do movimento humano ultrapassa os patamares iniciais do corpo em repouso, intensificando-os, pode ser situada como atividade física, incluindo os exercícios físicos, os esportes, deslocamentos, atividades corporais, afazeres domésticos e outras atividades físicas no lazer (CASPERSEN et al., 1985), atualmente é referenciada como um importante recurso a ter em conta na busca de uma melhor qualidade de vida. Os benefícios da prática de atividade física têm sido utilizados para ilustrar um estilo de vida saudável, importante para a batalha do ser humano contra o sedentarismo (BURGOS; PINTO, 2002).

A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis nos praticantes (ACSM, 1998). É possível relacioná-las a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, a obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão o sedentarismo aparece como fator de risco para essas doenças. De acordo com o *American College of Sports Medicine* é recomendado um mínimo de 30 minutos ou mais de atividade física vigorosa ou moderada/dia, podendo ser dividido em três vezes ao dia, ou seja, três sessões de 10 minutos. Adicionalmente, aquelas pessoas que fazem atividades de baixa intensidade, devem permanecer se exercitando por mais tempo.

Prescrito de forma adequada, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar no tratamento de diversas doenças, principalmente as de origem cardiovascular (NAHAS, 2001). Os benefícios da prática de uma atividade física regular não estão limitados à saúde física e sim em todo o ser humano de forma global. Auxilia também, na prevenção e controle de doença arterial coronariana e da hipertensão arterial sistêmica, a prática de atividade física regular pode também ajudar no combate a obesidade e na prevenção e controle do diabetes e da osteoporose. Associa-se também com menor prevalência de acidentes vascular cerebral, perfil lipídico mais favorável e, possivelmente, com menor risco de câncer de cólon (GHORAYEB; BARROS NETO, 1999).

Além disso, a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte acredita que os benefícios da atividade física regular incluem um estado reduzido de ansiedade, nível diminuído de depressão leve a moderada, redução em neurose, auxilia no tratamento de

depressão severa, reduzem o índice de estresse, promovem efeitos emocionais benéficos para todas as idades de ambos os sexos (SHARKEY, 1998).

### **2.3.3 Componente Comportamento Preventivos**

Nahas, Barros e Francalacci (2000) citam que os comportamentos preventivos, caracterizados por escolhas de hábitos que podem prevenir reações adversas contraria a saúde do indivíduo. Ações como o uso de cinto de segurança, respeito às regras de trânsito e a não ingestão de álcool quando dirigir podem prevenir acidentes graves ou até mesmo fatais. Prevenção de morte prematura por diversas causas como as cardiovasculares e o câncer é prevenida quando se abstém do uso do cigarro.

Os mesmos autores comentam que quando se abstém do uso de cigarro, previne de malefícios á nível fisiológico (risco principal de doenças cardiovasculares e câncer, capacidade pulmonar e resistência aeróbia reduzida) psicológico (ansiedade, controle emocional) e ainda estético (odor, dentes amarelados). E quando não ingerido ou usado com moderação, bebidas alcoólicas, reduz os riscos de doenças hepáticas, câncer, problemas sociais e comportamentais.

Outro importante comportamento preventivo seria conhecer a pressão arterial e os níveis de colesterol. Quando esses controles não são realizados, o indivíduo fica mais suscetível aos problemas cardiovasculares, podendo ocorrer um acidente e levá-lo até a morte. Também outros comportamentos como não usar drogas, trabalhar com segurança, dentre outros, são importantes comportamentos a serem adotados afim de garantir ou não prejudicar sua saúde (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

### **2.3.4 Componente Relacionamento Social**

Existem constantes humanas nas relações entre as pessoas, tais como a necessidade de companhia, de compaixão, a capacidade de compreensão, a importância de tolerar, a necessidade e o desejo de comunicar, a constituição de vida comunitária (PEREIRA et al; 2008).

Os indivíduos necessitam de partilhar em seu meio social, seja familiar ou profissional, de momentos de lazer, onde desligam-se de problemas cotidianos. Nahas (2001) declara que o relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com

a natureza – representa um dos componentes fundamentais do bem estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida de todos os indivíduos.

Nahas (2001), relata que busca diária pela harmonia e equilíbrio em nossos relacionamentos é resultante também de ao menos cinco minutos, a cada dia, nos ater às nossas questões interiores orando, ouvindo nossa música favorita, apreciando uma bela paisagem ou simplesmente relaxando confortavelmente num ambiente calmo, exercitando sentimentos ou sensações de otimismo, bom humor criatividade, curiosidade, persistência, tolerância, confiança, amor, perdão, entre muitos outros.

### **2.3.5 Componente Controle do Estresse**

Nahas (2001) descreve que o estresse é a alteração da homeostase (estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo entre si e do organismo como um todo com o meio ambiente) através de agentes estressores que provocam estímulos resultando em respostas orgânicas, com alterações nervosas e bioquímicas que visam adaptar o organismo à situação de desequilíbrio funcional e alcançar uma condição denominada homeostase dinâmica. Os sistemas hormonal e nervoso identificam qualquer alteração e comandam respostas para restabelecer a harmonia no organismo.

O estresse, não é algo que deva ser necessariamente evitado. Ele pode ser uma ameaça à saúde, mas pode, também, ser o estímulo necessário para adaptações positivas no nosso organismo. Alguns arriscam afirmar que o estresse é “o tempero da vida”. A ausência de estresse é, pois, a própria morte e de fato, em doses adequadas, é o estresse que nos mantém vivos e em constante adaptação.

Nahas (2001), afirma que diversas doenças estão associadas aos quadros de estresse, destacando-se as doenças cardíacas, geralmente seguem-se à tensão nervosa decorrente do estresse, situações de agressividade e frustração, tristeza e sensação de impotência, que podem acabar somatizadas na forma de diversas doenças, como as citadas a seguir: hipertensão arterial, infartos agudos do miocárdio, derrames cerebrais, câncer, úlceras, depressão /distúrbios nervosos, artrite, alergias, dores de cabeça.

Segundo Baptista e Dantas (2002), existem estratégias, estilos de vida e métodos eficazes na prevenção, redução e controle do estresse, por meio de técnicas de treinamento psicológico do indivíduo na vivência antecipada de uma situação estressante, de modo a desenvolver recursos pessoais de enfrentamento a serem utilizadas durante uma situação real.

## 2.4 BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO SURFE

O espírito de tranquilidade que este desporto envolve, assim como os vários benefícios físicos que proporciona, são sem dúvida os pontos fortes que levam à sua prática. Considerado um esporte ao ar livre, possibilitando a surfista a viver intensamente o tempo livre, o retorno à natureza associada à conscientização sobre os inúmeros problemas de degradação ambiental e à viabilização de relações sociais gratificantes (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011). Em geral, surfistas são amigos da natureza, envolvendo-se em trabalhos ou movimentos em pró da preservação ecológica.

Atualmente o público do surfe, possui inúmeros estereótipos (executivos, médicos, professores universitários) que não veem a hora de pegar a prancha, encontrar os amigos e se divertir. E ao sair da água, experimentam um estado de imensa felicidade, que apenas quem já “*dropou*”<sup>1</sup> uma onda, sabe o que significa. Os surfistas fazem parte de um grupo que possui uma cultura própria, cada vez mais difundida e desejada em todo o mundo, aliando sua prática a valores como amor à natureza, determinação, liberdade. Além disso, preocupam-se em estar com corpo e mente sempre preparados para as mais variadas situações dentro da água, conhecendo os limites e respeitando acima de tudo o poder do oceano. Como recompensa, desfrutam privilégios únicos como a sensação de passear por dentro de tubos azuis e cristalinos (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011).

O surfe em si, auxilia na melhora considerável do condicionamento físico dos praticantes. Caracteriza-se como atividade aeróbica, as longas horas de prática do surfe proporciona a resistência cardiorrespiratória. Além disso, trabalha os principais grupos musculares fortalecendo-os, principalmente pernas, quadril, braços, costas, ombros e claro, o core = músculos abdominais laterais, anteriores e músculos lombares uma vez que recebem estímulos devido à movimentação do corpo em uma velocidade considerável (GUIDINI, 1996).

Segundo o estudo realizado por Guidini (1996), ao propor um embasamento teórico e científico para a preparação física para o surfe, cita as seguintes capacidades físicas para a realização deste esporte: **Força explosiva** (devido às manobras, mudanças bruscas de direção exigem do surfista a capacidade de direcionar a prancha da maneira mais rápida possível; **Resistência de força** (as manobras devem ser realizadas sem que a fadiga influencie na sua

---

<sup>1</sup> O termo *dropar* corresponde ao ato do surfista posicionado na postura em pé, apoiando os dois pés um a frente do outro, na parte de cima da prancha, para realizar o ato de descer a parede da onda (BRASIL; RAMOS; TERME, 2010).

plasticidade, velocidade e pressão. Por estes aspectos devemos ter resistência de força, para que o nível de força seja mantido durante a prática); **Flexibilidade** aparece no surfe, como capacidade que tem a principal função de permitir ao surfista, uma execução dos movimentos com qualidade e eficientes; **Agilidade** é uma habilidade física ligada principalmente à coordenação e à flexibilidade, vai aparecer com a função de permitir ao surfista executar com precisão e velocidade as trocas de borda e poder acompanhar o sentido da manobra com o corpo facilitando assim o equilíbrio; **Coordenação** do surfista, que habilita o atleta em condições de dominar segura e economicamente ações motoras nas condições previsíveis (estereotipo) e imprevisíveis (adaptação); e **Equilíbrio**, para que a manobra seja completada sem que o surfista caia da prancha ou se desequilibre demais prejudicando a plasticidade das manobras.

A atividade física, atualmente é referenciada como um importante recurso a ter em conta na busca de uma melhor qualidade de vida. Os benefícios da prática de atividade física têm sido utilizados para ilustrar um estilo de vida saudável, importante para a batalha do ser humano contra o sedentarismo, conforme Burgos e Pinto (2002). Toda e qualquer atividade que utilize a movimentação corpórea em determinada frequência, sequência e intensidade, certamente traz benefícios à saúde do praticante, desde que executadas na medida certa (COSTA, 2000)

Quanto ao Estilo de vida dos surfistas, há indícios na literatura que apresenta a prática do surfe como determinante para a escolha de hábitos saudáveis. Para Romariz, Guimarães e Marinho (2011) ao pesquisar a “Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas”, concluiu que seus hábitos cotidianos estejam diretamente relacionados a uma ótima qualidade de vida, devido, especialmente, aos elementos aos quais ele está cotidianamente cercado, como natureza, alimentação saudável, entre outros.

Outro estudo que apresenta pontos positivos para a prática do surfe e escolha de um estilo de vida saudável foi de Guimarães (2011) nominado por “Estilo de Vida, Saúde e Surf - Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes”. Ao analisar os comportamentos de 150 surfistas portugueses, conclui que ao considerar a amostra total, os componentes do Pentágono do Bem Estar que apresentaram melhores resultados, ou seja, melhores comportamentos dos surfistas, foram: nutrição, atividade física, comportamentos preventivos e relacionamento social. Enquanto que o componente controle de estresse foi a que apresentou resultados mais baixos. Mediante estes resultados, o estudo considerou que a prática de surfe é uma atividade desportiva relacionada com a escolha de um estilo de vida saudável.

Portando, torna-se necessário entender que surfar e ser surfista é algo especial e por isso várias opções de vida têm de ser tomadas a fim de conseguir passar tantas horas dentro de água. Seja qual for o motivo que leve alguém a experimentar e a continuar a surfar, é só uma fração do que essa pessoa encontrara ao longo da sua vida como surfista. É importante compreender que os benefícios do surfe não são assimilados em curto prazo, é uma evolução física e mental que demora uma vida inteira a ser entendida, característica está que pode promover influência positiva na saúde e qualidade de vida do surfista (GUIMARÃES, 2011).

A importância de um estilo de vida saudável nunca foi tão evidente, como hoje em dia (BALAGUER, 2002), pois todos os hábitos, saudáveis ou não, são adquiridos ao longo do processo de socialização do indivíduo e, uma vez adquiridos tornam-se difíceis de modificar. No seu aparecimento e desenvolvimento intervêm as atitudes, crenças e valores, transmitidos pela sociedade (meios de comunicação) e grupos (família, escola, amigos) aos qual o indivíduo pertence.

O organismo humano foi constituído para ser ativo, sendo o reflexo das necessidades de sobrevivência dos nossos ancestrais, que necessitavam de caçar, pescar, fugir de predadores, entre outras árduas tarefas que garantiram a sua sobrevivência, num período sem tecnologia que permitisse a poupança de esforços (NAHAS, 2003).

Concluindo é possível entender que os diversos estudos realizados na área mostram que existe uma estreita relação entre um estilo de vida saudável e os níveis de atividade física de cada indivíduo. Desta forma, vale ressaltar a prática do surfe como importante instrumento para se obter níveis de atividade, favorecendo a saúde de seus praticantes em diferentes níveis.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Os procedimentos metodológicos serão dispostos na seguinte sequência: caracterização do estudo; sujeitos do estudo, instrumentos de coleta de dados; procedimentos de coleta de dados e análise de dados.

#### 3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

A investigação caracterizou-se como um estudo empírico, com abordagem quali-quantitativa, de natureza aplicada e do tipo descritivo e interpretativo (SANTOS; PIRES, 2012). Especificamente, este tipo de estudo permite analisar, registrar e interpretar os fatos, fenômenos ou sistemas do mundo real identificando a frequência com que o fenômeno acontece (BARROS; LEHFELD, 2007).

Segundo Moresi (2003) nos estudos com abordagem qualitativa há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito. O ambiente natural (real) é a fonte direta para coleta de dados e o pesquisador o instrumento chave para descrição e interpretação dos fenômenos. Já os estudos de abordagem quantitativa buscam descrever significados que são considerados como inerentes aos objetos e atos, por isso é definida como objetiva. Tem como característica permitir uma abordagem focalizada, pontual e estruturada, utilizando-se de dados numéricos. A coleta de dados quantitativos geralmente ocorre por meio de instrumentos com questões estruturadas e possibilidade de respostas fechadas (QUEROZ, 2006).

#### 3.2 SUJEITOS DO ESTUDO

A amostra foi composta por quatorze surfistas (doze homens e 2 mulheres), com idade média de trinta e nove anos (39 anos - mínimo 24 anos e máxima 55 anos), praticantes assíduos da praia do Moçambique a qual está localizada na região norte da ilha de Florianópolis. A seleção dos surfistas foi realizada por meio do processo de amostragem intencional a partir de critérios relevantes para o objetivo do estudo e por conveniência do pesquisador.

Foram incluídos indivíduos de ambos os sexos, que praticavam regularmente o surfe (ao menos duas vezes na semana), com experiência média de vinte e quatro anos (24 anos) de

prática (mínima de 3 anos e máxima 34 anos), indicando o engajamento ativo dos participantes na cultura típica desta modalidade.

A escolha da praia do Moçambique deu-se pelo fato de que se trata de uma praia tradicional de prática do surfe, apresentando condição para prática, frequentada diariamente, e também que recebe competições e outras práticas relacionadas com a modalidade. Ademais, a proximidade do pesquisador com os surfistas locais favoreceu o processo de obtenção das informações.

### 3.3 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Para a obtenção das informações a respeito do perfil dos praticantes foi utilizado o questionário “Perfil do Surfista”, adaptado de Ramos (2014), composto por oito questões que caracterizam os surfistas quanto: idade, sexo, nível de formação, tempo e nível de experiência como surfista, preferências e hábitos da prática do surfe, bem como, a percepção de seu estado de saúde.

Para identificar o estilo de vida dos surfistas em relação aos componentes atividade física, nutrição, comportamentos preventivos, relações sociais e estresse, foi utilizado o questionário original “O Pentágono do Bem-Estar - Base Conceitual para avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou grupos” (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000) Este instrumento possui 15 perguntas com possibilidade de respostas fechadas, havendo uma autoavaliação na seguinte escala: (zero) absolutamente não faz parte do seu estilo de vida (nunca); (um) às vezes corresponde ao comportamento (às vezes); (dois) quase sempre verdadeiro (quase sempre); e (três) que é a completa realização do comportamento considerado (sempre). Além das questões, foi utilizado o Pentágono do Bem Estar, que corresponde a uma representação pictural do Estilo de Vida atual referente as respostas do indivíduo para as questões do questionário.

Foi utilizado também um roteiro de entrevista semiestruturada, no qual indagou os surfistas sobre a sua percepção de saúde e o que acreditam ser importante para possuir saúde; além disso, se a prática do surfe contribui para seu estado de saúde, e caso contribua, quais são esses benefícios da prática regular do surfe; e ainda, quais os principais motivos que leva os surfistas a praticar o surfe regularmente, na tentativa de identificar as razões e aspectos que os levam ao engajamento regular da prática.

Para Manzini (1991), a entrevista semiestruturada está focalizada em um assunto sobre o qual confeccionamos um roteiro com perguntas principais, complementadas por outras

questões inerentes às circunstâncias momentâneas à entrevista. Esse tipo de entrevista pode fazer emergir informações de forma mais livre e as respostas não estão condicionadas a uma padronização de alternativas. No caso particular deste estudo, o interesse é obter informações detalhadas da percepção do surfista sobre sua relação com o contexto de prática de surfe.

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os dados foram coletados pela pesquisadora uma única vez para cada participante da pesquisa, durante o período de julho a setembro de 2016. A obtenção dos dados ocorreu em local e hora de conveniência dos sujeitos com o propósito de minimizar a interferência do estudo no cotidiano de cada participante.

O primeiro contato com os surfistas deu-se por meio de uma listagem entre surfistas mais conhecidos da praia do Moçambique e que possuíam ligação com a pesquisadora, amigos e conhecidos desses amigos. Em seguida, da lista de 20 participantes listados, contatados por telefone pessoal, indagando aos surfistas sobre a possibilidade de sua contribuição para a pesquisa. Desses 20 surfistas, 14 mostraram interesse em participar do estudo e já marcaram dia, horário e local de sua conveniência.

No encontro previamente marcado, primeiramente foi apresentado a cada participante os objetivos e procedimentos do estudo, e em seguida a orientação para o preenchimento do termo de Consentimento Livre e Esclarecido, ressaltando ao indivíduo sobre sua voluntariedade da participação na pesquisa, à confidencialidade dos dados obtidos e a possibilidade da desistência do estudo em qualquer momento ou por qualquer motivo.

Após uma breve explicação sobre o preenchimento dos questionários, cada participante utilizou em média de 13 minutos. No instrumento “perfil do surfista” os participantes responderam questões de respostas de múltipla escolha, referentes ao sexo, nível de formação, nível de experiência como surfista, preferências e hábitos da prática do surfe, bem como, a percepção de seu estado de saúde.

Para o questionário sobre o “estilo de vida” os surfistas manifestaram sua percepção sobre afirmações, assinalando uma alternativa na escala: [ 0 ] absolutamente **Não** faz parte do seu estilo de vida; [ 1 ] **Às vezes** corresponde ao seu comportamento; [ 2 ] **Quase sempre** verdadeiro no seu comportamento; [ 3 ] a afirmação é **Sempre** verdadeira no seu dia-a-dia faz parte do seu estilo de vida.

Quanto ao preenchimento do Pentágono do Bem Estar, primeiramente foi explicado como realizar sua coloração, a qual ocorre sempre do ponto mais interno para o ponto mais

externo da estrela. Indicando que para as resposta **Nunca** (não pintasse nenhuma parte da estrela; **Às vezes** (de cor amarela, você deve pintar a parte mais interna da estrela); Para respostas **Quase Sempre** (de cor verde, pintasse a parte interna e a parte do meio); e para **Sempre** (de cor azul, pintasse a parte interna, a do meio e a externa).

Por último, foi realizada a entrevista semiestruturada, a qual teve duração média de 12 minutos (mínima de 8, máxima de 15 minutos), em que os participantes foram questionados sobre sua percepção do que é importante para se ter saúde; se a prática do surfe contribui para seu estado de saúde; e ainda, quais os principais motivos que o levam a praticar o surfe regularmente. As entrevistas foram gravadas por meio de gravador digital e os dados obtidos transcritos literalmente e armazenados em micro computador com auxílio dos programas *Windows Media Player* e *Word*.

### 3.5 ANÁLISE DE DADOS

Para a análise dos dados quantitativos realizou-se a tabulação dos mesmos em planilha *Microsoft Excel* versão 2010. Em seguida, as informações foram analisadas a partir de recursos estatísticos descritivos (valor mínimo e máximo, porcentagem e media).

A análise dos dados qualitativos foi realizada a partir da técnica de análise de conteúdo, a qual corresponde a um conjunto de técnicas de análise de informações expressas através de palavras em textos, cartas e mensagens. Este procedimento permite a produção de inferências, organizadas e sistematizadas, do conteúdo de uma comunicação replicáveis ao contexto social (BARDIN, 1979). Neste caso, o investigador busca categorizar as palavras ou frases contidas no texto que se repetem, inferindo uma expressão que as representem. Segundo Bardin (1979) este processo se dá através de três fases principais: organização dos dados, identificação das unidades de análise e a organização dos resultados.

Neste estudo, na primeira fase foram organizadas as informações através da transcrição das entrevistas. A segunda fase do processo de análise correspondeu à exploração do material, que consistiu na codificação dos textos ou transcrições brutas em representações de conteúdo, identificando as unidades de significado, em função das categorias de análise. Na terceira fase foram realizadas a contagem da frequência das unidades de análise e a organização dos resultados.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo estão apresentados em três tópicos principais, nomeadamente, o perfil dos surfistas investigados, a percepção sobre o seu estilo de vida e ainda, a percepção deles sobre sua saúde.

### 4.1 O PERFIL DOS SURFISTAS

A respeito do perfil dos participantes, dos 14 surfistas 12 são homens e duas são mulheres, com idade média de 39 anos (mínimo de 24 anos, máxima de 49 anos). Referente à escolaridade, a maior parte, seis, possuem o título de pós-graduado, três possui ensino superior completo, dois contam com ensino superior incompleto e três possuem o segundo grau completo.

Quanto ao tempo de prática de surfe, a média encontrada foi de 24 anos (mínima de 8 anos, máxima de 35 anos), em geral possuem elevada experiência com a prática, sendo que oito surfistas responderam possuir nível avançado e seis com nível intermediário. A frequência semanal encontrada foi em média de 3 dias de prática de surfe na semana (mínima de 2, máxima 7 dias), enquanto que a duração de cada uma dessas sessões foi de 98 minutos (1h38minutos), com durações (mínima de 50, máxima de 120 minutos).

Quando perguntado se havia preferência de estação do ano para o surfe, dos 14 participantes 13 responderam que surfam durante todo o ano e apenas um mencionou preferência pela prática no verão.

Quando questionados sobre o que levam em consideração para escolherem uma praia para a prática do surfe, de modo geral, os participantes mencionaram preocuparem-se com o ambiente natural. A qualidade das ondas foi mencionada por 12 surfistas; a preservação do ambiente envolvente como a limpeza das dunas, vegetação preservada, dentre outros mencionado por 10 participantes; e ainda, relativo ao ambiente de prática 5 surfistas indicaram ser relevante para a escolha da praia, a qualidade da água.

A quantidade de pessoas praticando em uma mesma praia e também em um ponto específico dessa praia é aspecto determinante para a escolha do local de prática para 9 dos surfistas investigados, os quais mencionaram preferir surfar em um local com o número

reduzido de pessoas, nas palavras deles, uma praia sem “*crowd*”<sup>2</sup>. A maioria dos surfistas (9 participantes) costuma surfar próximo a sua residência, sobretudo, pela desejo de aproveitarem ao máximo o tempo para a prática do surfe. Ainda, a estrutura do local de prática, como banheiro, chuveiro, bar/restaurante, Salva Vidas/Segurança, acessibilidade/estacionamento, foram aspectos considerados por 2 surfistas para a escolha da praia.

Por fim, quando indagados sobre a percepção de seu estado de saúde, todos os participantes acreditam possuir um estado de saúde desejável, sendo que, 6 surfistas mencionaram possuir um ótimo estado de saúde; 5 deles responderam que possuem uma saúde muito boa; e 3 responderam possuir um bom estado de saúde. Verifica-se então, que os surfistas possuem uma auto percepção sobre seu estado de saúde muito positiva. A auto percepção do estado de saúde surge muitas vezes na literatura como sinônimo de qualidade de vida. Para Nahas (2001) a Qualidade de Vida é reflexo da percepção de bem-estar oriundos de um conjunto de parâmetros individuais (condições de saúde), socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano. Por outro lado, Qualidade de Vida, aparece como referência à saúde mental e o estado de saúde como referência ao funcionamento físico (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011).

Segundo Guimarães (2011) ao analisar o “Contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes”, concluiu que os benefícios do surfe não são assimilados em curto prazo, é uma evolução física e mental que pode promover influência positiva na saúde e qualidade de vida do surfista. E para Romariz, Guimarães e Marinho (2011) os hábitos cotidianos dos surfistas estão diretamente relacionados a uma ótima qualidade de vida. Ambos os autores demonstram que o surfe, mais uma vez, é capaz de influenciar positivamente o estilo de vida dos seus praticantes, aumentando assim a qualidade de vida e o prazer em viver, em consequência sua percepção de seu estado de saúde.

#### 4.2 A PERCEPÇÃO DO ESTILO DE VIDA DOS SURFISTAS

Considerando as respostas dos surfistas para os 15 itens do questionário, distribuídos entre os cinco componentes do estilo de vida - Nutrição, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamentos Sociais e Controle de Estresse –, os resultados estão apresentados a seguir por meio de tabelas indicando a frequência e o percentual, das

---

<sup>2</sup> O termo *crowd* é utilizado para fazer referência a um local com acúmulo de surfistas surfando (BRASIL; RAMOS; TERME, 2010).

alternativas de resposta para cada questão em cada componente. Também, o peso (P) de cada alternativa de resposta, correspondendo P=0 (Nunca); P=1 (Às Vezes); P=2 (Quase Sempre) e P=3 (Sempre), análise adotada com base no estudo de Santos, Venâncio (2006). Por último, a relação da Frequência simples com o Peso das alternativas, dividido pelo número de participantes (14), no qual resultará a média (entre 0 e 3) de cada questão para o preenchimento do Pentáculo do Bem Estar.

A Tabela 1, exposta a seguir, diz respeito à percepção dos surfistas em relação ao componente nutrição.

Tabela 1- Percepção dos surfistas sobre o componente nutrição.

Nutrição	Alternativa (Frequência e %)				Média (FxP/14)
	N (P = 0)	AV (P = 1)	QS (P = 2)	S (P = 3)	
Questão A	0	2 (14,28%)	3 (21,42%)	9 (64,30%)	<b>2,5</b>
Questão B	0	3 (21,42%)	5 (35,71%)	6 (42,87%)	<b>2,21</b>
Questão C	0	2 (14,28%)	3 (21,42%)	9 (64,30%)	<b>2,5</b>

Fonte: A autora.

Notas: N = Nunca; AV = Às vezes; QS = Quase Sempre; S = Sempre; P= Peso; F = Frequência

Questão A: A sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras?

Questão B: Evita ingerir alimentos gordurosos (ex. carnes gordas, fritos) e doces?

Questão C: Realiza 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo pequeno almoço?

Destaca-se na Tabela 1, um elevado percentual de respostas nos itens “sempre” e “quase sempre”, caracterizando comportamentos positivos no componente nutrição, principalmente relativo ao consumo de frutas e verduras e ao número de refeições diárias.

Esses resultados vão ao encontro dos achados de Guimarães (2011), que utilizou o mesmo instrumento desta pesquisa, para investigar o Estilo de Vida de 150 surfistas portugueses com níveis (competidor e não competidor). O autor verificou que para a componente Nutrição, a amostra de maneira geral, demonstrou bons hábitos alimentares, pois os praticantes obtiveram percentagens altas em todas as questões.

Os hábitos alimentares dos surfistas vão de encontro as recomendações do Ministério da Saúde (BRASIL, 2014), indicando uma alimentação que tenha como base alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), além de evitar os ultra processados (como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes).

Nahas (2001) afirma de um modo simpático “você é o que você come”, ou seja o que comemos e fazemos têm um efeito direto em nossa saúde. Assim, além de fornecer ao ser humano nutrientes necessários ao organismo, os alimentos podem prevenir e curar doenças. Para os surfistas, os padrões transmitidos pela modernidade, especificamente os maus hábitos alimentares e exposição às típicas doenças provenientes de uma ingestão inadequada de alimentos, não condizem com seus hábitos alimentares de vida.

A relação existente entre a alimentação e o surfe é essencial, pois esta prática é caracterizada por ser bastante desgastante, sendo essencial uma alimentação equilibrada a fim de conseguir surfar durante longos anos de forma saudável. Parece ser hábito típico de surfistas e praticantes de esportes ou atividades de aventura na natureza, alimentar-se de maneira saudável (ROMARIZ; GUIMARÃES; MARINHO, 2011). Acredita-se então, que pelo fato de estarem em contato com a natureza, a forma como se alimentam também ocorre de maneira natural, orgânica, sendo determinante para escolha de alimentos saudáveis e comportamentos específicos de alimentação adequada.

A Tabela 2, diz respeito a componente atividade física.

Tabela 2 - Percepção dos surfistas sobre o componente atividade física

Atividade Física	Alternativa (frequência e %)				Média (FxP/14)
	N (P = 0)	AV (P = 1)	QS (P = 2)	S (P = 3)	
Questão D	0	0	0	14 (100%)	<b>3</b>
Questão E	0	1 (7,14%)	1 (7,14%)	12 (85,72%)	<b>2,78</b>
Questão F	0	6 (42,86%)	5 (35,71%)	3 (21,43%)	<b>1,78</b>

Fonte: A autora.

Notas: N = Nunca; AV = Às vezes; QS = Quase Sempre; S = Sempre; P= Peso; F = Frequência

Questão D: Realiza ao menos 30 minutos de atividade físicas moderada ou intensa, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?

Questão E: Pelo menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?

Questão F: No seu dia-a-dia, caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?

A Tabela 2 abrange a Componente Atividade Física dos surfistas. Todos os surfistas atendem as recomendações de 30 minutos diários de atividade física, e quase todos realizam

pelo menos duas vezes na semana exercícios que envolvam força e alongamento, por outro lado se envolvem pouco em hábitos de transporte ativo como bicicleta e caminhada.

Apesar das respostas para o item **f** (deslocamento ativo) não indicarem uma elevada frequência de comportamento ativo como meio de transporte, as respostas para os demais itens (**d**, **e**) deste componente mostram com clareza que estes indivíduos são extremamente ativos (indivíduos que realizam 150 ou mais minutos por semana de atividade física moderada ou vigorosa, OMS). Esta quantidade de atividade tem a capacidade de melhorar as funções cardiorrespiratórias e musculares, ossos, reduzir o risco de doenças não transmissíveis, e depressão (OMS – Recomendações Globais sobre Atividade Física para a saúde).

A atividade física regular tem sido reconhecida por seus efeitos saudáveis aos praticantes (ACSM, 1998). É possível relacioná-las a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças, tais como: doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, osteoporose, entre outras. Por esta razão o sedentarismo aparece como fator de risco para essas doenças. Nahas (2001) demonstrou que as pessoas inativas fisicamente (sedentárias) ou irregularmente ativas podem ter benefícios para sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Porém maiores benefícios para a saúde podem ocorrer quando aumentamos a quantidade de atividades físicas realizadas (intensidade, frequência, duração), respeitadas as características individuais. Parece, portanto, que os resultados relativos ao deslocamento ativo pouco interferem no estilo de vida ativo e saudável dos surfistas, e que seus comportamentos ativos estão diretamente ligados a prática do surfe e outras atividades e/ou exercícios físicos complementares, evitando assim problemas de saúde característicos de uma vida ativa fisicamente.

A Tabela 3, exposta a seguir, diz respeito à percepção dos surfistas em relação ao componente comportamentos preventivos.

Tabela 3 - Percepção dos surfistas sobre o componente comportamento preventivo

Comportamento Preventivo	Escala (frequência e %)				Média (FxP/14)
	N (P = 0)	AV (P = 1)	QS (P = 2)	S (P = 3)	
Questão G	5 (35,71%)	4 (28,57%)	3 (21,43%)	2 (14,29%)	<b>1,14</b>
Questão H	0	0	8 (57%)	6 (43%)	<b>2,42</b>
Questão I	0	0	0	14 (100%)	<b>3</b>

Fonte: A autora.

Notas: N = Nunca; AV = Às vezes; QS = Quase Sempre; S = Sempre; P= Peso; F = Frequência

Questão G: Conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?

Questão H: Você não fuma e ingere álcool com moderação\*(menos de 2 doses ao dia ou não ingeri)?

Questão I: Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir?

Conforme apresentado na Tabela 3, os surfistas demonstraram não conhecer seu perfil lipídico. De todos os componentes do questionário, este comportamento foi o que apresentou os valores mais negativos, resultado este, encontrado também no estudo de Guimarães (2011) com surfistas competidores e não competidores, onde verificou que apenas 13,8% da amostra quase sempre e 32,5% sempre, têm conhecimento de sua pressão arterial e níveis de colesterol e procura controlá-los, valor significativamente baixo para esta componente. Em se tratando de uma população relativamente jovem e com um estilo de vida saudável é razoável que preocupações mais específicas com a saúde, tais como níveis de colesterol, não sejam acompanhadas com frequência.

Sobre o consumo de álcool e tabaco, destaca-se que os surfistas investigados não consomem a substâncias tabaco e ingerem álcool com moderação (menos duas doses ao dia), Considera-se esse, um comportamento positivo imprescindível para os praticantes de surfe, já que estas medidas preventivas têm forte impacto sobre a qualidade de vida e desempenho corporal do praticante, já que o consumo de tabaco e do álcool resulta em efeitos agudos e crônicos prejudiciais, principalmente no que se refere a aptidão cardiorrespiratória e resistência física do indivíduo (MORIGUCHI, 2003).

Os surfistas investigados tem como comportamento preventivo, respeito às normas de segurança no trânsito, utilizam o cinto de segurança e não ingerem álcool se vão dirigir. Segundo Nahas (2000), atualmente não se pode falar de comportamentos relacionados à saúde sem incluir certos elementos que passam a ser fundamentais na vida contemporânea. Exemplos desses comportamentos preventivos adotados pelos surfistas: uso do cinto de

segurança (queda de risco para acidentes graves) e a forma defensiva de dirigir, não fumar (diminui os riscos principalmente de morte prematura por diversas causas como doenças cardiovasculares ou câncer), uso moderado (ou abstinência) do consumo de bebidas alcoólicas (minimizando os riscos principalmente para doenças hepáticas, câncer, problemas sociais e comportamentais). Portanto é possível observar que todos cuidam de sua saúde, vivendo de maneira mais harmônica possível, não se expondo a fatores de risco para sua saúde enquanto prevenção, porém expostos aos riscos que a prática possibilita.

A Tabela 4, exposta a seguir, diz respeito à percepção dos surfistas em relação ao componente relacionamento social.

Tabela 4 - Percepção dos surfistas sobre o componente relacionamento social

Relacionamento Social	Escala (frequência e %)				Média (F <sub>x</sub> P/14)
	N (P = 0)	AV (P = 1)	QS (P = 2)	S (P = 3)	
Questão J	0	0	2 (14%)	12 (86%)	<b>2,85</b>
Questão K	0	0	4 (28,57%)	10 (71,43%)	<b>2,71</b>
Questão L	0	2 (14,29 %)	5 (35,71%)	7 (50%)	<b>2,35</b>

Fonte: A autora.

Notas: N = Nunca; AV = Às vezes; QS = Quase Sempre; S = Sempre; P= Peso; F = Frequência

Questão J: Procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos?

Questão K: No seu tempo de lazer inclui reuniões com amigos, atividades desportivas em grupo ou participação em associações?

Questão L: Procura ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?

No que diz respeito ao componente relacionamentos sociais, pôde-se observar que a maioria dos surfistas procura cultivar amigos e estão satisfeitos com seus relacionamentos. No lazer, como em reuniões, atividades desportivas, procuram compartilhar momentos com amigos. Geralmente procuram ser ativos em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. Igualmente acontece com os surfistas portugueses, estudados por Guimarães (2011), apresentando respostas positivas para todo componente Relacionamento Social. Portanto há uma semelhança de comportamentos sociais, entre os surfistas, ao considerar as amizades como relações especiais e necessárias para a vida.

Os estudos comprovam que pessoas com amigos íntimos e com um círculo ativo de amigos, são mais felizes e saudáveis (WEINECK, 2000). Sobre esse tema, Nahas (2000), relata que o relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com a

natureza representa um dos componentes fundamentais do bem estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida. Portanto, para a sociedade em que vivemos, que se caracteriza como individualista, com a presença de relacionamentos superficiais, torna-se necessário o trabalho de união das pessoas, o aprofundamento das relações, o olhar para com os outros.

Fortemente encorajada pela prática do surfe, as relações entre os surfistas durante a prática, quando obrigados a dividir o espaço e as ondas com as demais pessoas no mar, favorecendo esse grupo para este componente, fundamental para a vida humana, que naturalmente é assentada em relações e é preciso estar bem consigo e cultivar relacionamentos com outras pessoas para se ter uma vida com real qualidade. Essa ausência de relações, pode levar o indivíduo à percepção de isolamento que segundo Ornish (1996), combinado ao estresse, pode agravar doenças coronarianas e aumento da mortalidade por diversas causas. Enquanto que qualquer relação que leve a sensação de intimidade, de conexão, podem provocar a saúde, passível de processo curativo, exercitando qualidades como otimismo, bom humor, confiança, amor, perdão, favorecendo assim, para um estado positivo de bem estar e melhor qualidade de vida.

A Tabela 5, exposta a seguir, diz respeito à percepção dos surfistas em relação ao componente controle de estresse.

Tabela 5 - Percepção dos surfistas sobre o componente controle de estresse

Controle de Estresse	Escala (frequência e %)				Média (FxP/14)
	N (P = 0)	AV (P = 1)	QS (P = 2)	S (P = 3)	
Questão M	0	1 (7%)	0	13 (93%)	<b>2,85</b>
Questão N	0	5 (35,71%)	6 (42,86%)	3 (21,43%)	<b>1,85</b>
Questão O	0	0	5 (35,71%)	9 (64,29%)	<b>2,64</b>

Fonte: A autora.

Notas: N = Nunca; AV = Às vezes; QS = Quase Sempre; S = Sempre; P= Peso; F = Frequência

Questão M: Reserva tempo (pelo menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?

Questão N: Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?

Questão O: Procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao Lazer?

Quanto ao comportamento de Controle de Estresse, representado na Tabela 5, os surfistas possuem o hábito de reservar tempo para relaxar todos os dias (pelo menos 5 minutos

diário), além disso, procuram equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer, fatores mais positivos do componente controle de estresse.

De modo geral, o estudo demonstrou que os surfistas tentam controlar o seu índice de estresse, sendo o controle emocional durante uma discussão a pergunta com resultados menos positivos, quando apenas 3 (21%) dos 14 surfistas, responderam que sempre mantém uma discussão sem se alterar mesmo quando contrariado.

Sobre o controle do estresse, atualmente, vivemos no tempo onde o ritmo de nossas vidas é extremamente rápido, com a presença de agentes estressantes que afetam a sociedade de forma generalizada. Há evidências de que as emoções associadas ao estresse, como agressividade e raiva, principalmente, são prejudiciais à saúde e podem matar. Por outro lado, sabe-se que o bom humor, espiritualidade (reagir de forma tranquila) e a capacidade de manter o equilíbrio, representam o segredo para se lidar com o stress (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000). Estes são aspectos típicos no cotidiano dos surfistas, já que o surfe proporciona diversão, relacionamentos, contato com a natureza como forma de aliviar as tensões, libertação do estresse acumulado de uma vida de trabalho.

A Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto considera que os benefícios da atividade física regular incluem um estado reduzido de ansiedade, níveis baixos de depressão leve a moderada, auxílio de tratamento da depressão severa, redução no índice de stress e a promoção dos efeitos emocionais benéficos para todas as idades e de ambos os sexos (SHARKEY, 1998).

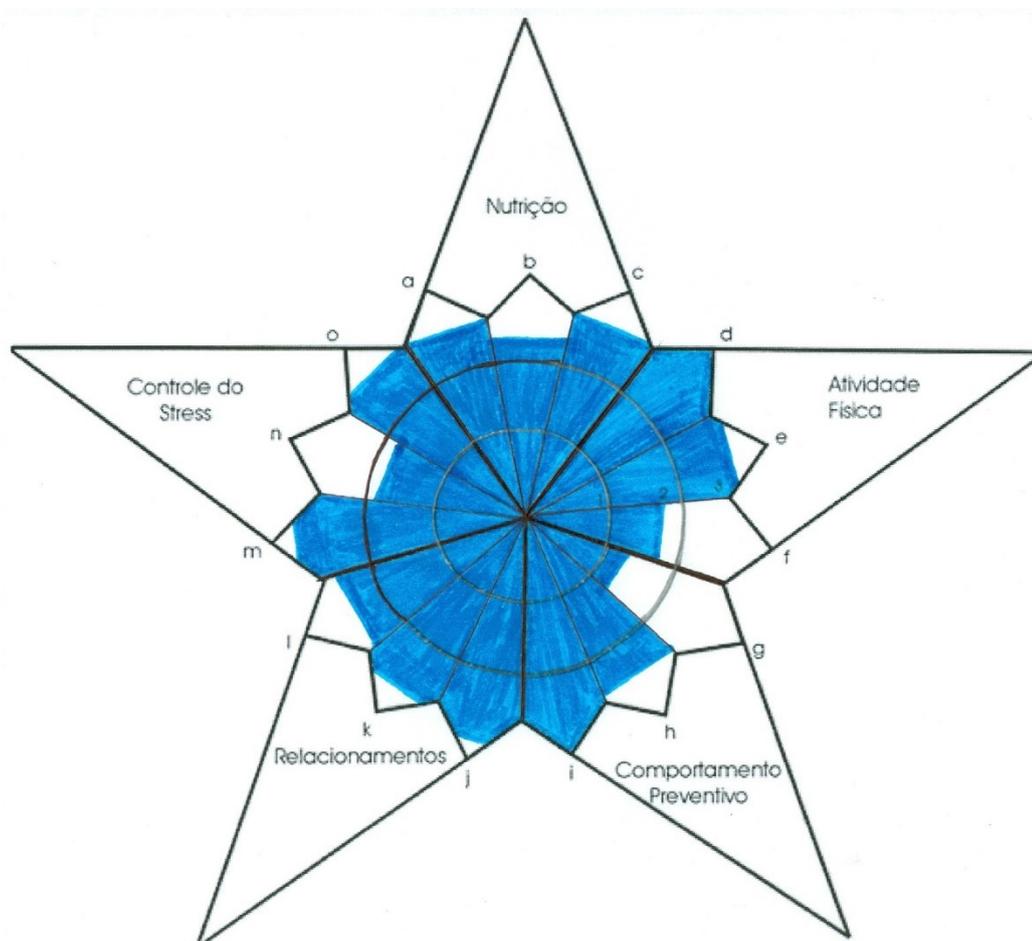
Os praticantes de surfe são capazes de controlar os seus níveis de estresse, desta forma de acordo com Nahas (2001), baixos níveis de estresse resultam em potencializar os relacionamentos sociais. O surfe caracteriza-se como uma atividade divertida e relaxante, já que praticada em locais naturais auxilia na liberação dos níveis de estresse acumulado de uma vida de trabalho e obrigações. Segundo Guimarães (2011), o surfe mostra-se capaz de influenciar positivamente o estilo de vida dos seus praticantes, aumentando assim a qualidade de vida e o prazer em viver.

#### **4.2.1 O Pentáculo do Bem Estar dos surfistas**

Considerando as respostas do grupo de surfistas aos 15 itens do questionário, foi colorida a figura 2, construindo uma representação pictural do Perfil do Estilo de Vida atual dos surfistas pesquisados. E posteriormente os resultados foram analisados através das tabelas e gráficos.

O espaço em branco representa se o grupo marcou zero. Do centro até o primeiro círculo se marcou 1, do centro até o segundo círculo se marcou 2, e do centro até o terceiro círculo se marcou 3. A escala é a seguinte: (0) absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida; (1) **às vezes** corresponde ao seu comportamento; (2) **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento; (3) a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Figura 2 - Representação do Perfil do Estilo de Vida dos Surfistas investigados.



Fonte: A autora.

Como podemos observar, para a maioria dos itens de cada componente, os surfistas obtiveram médias entre dois e três, ou seja, que para a maioria das perguntas, responderam que **quase sempre ou sempre** é igual ao seu comportamento. Nahas (2001) menciona que essas médias (entre dois e três) refletem um estilo de vida bastante positivo, e quanto mais preenchido estiver o Pentágulo do Bem Estar, mais adequado está o estilo de vida dos surfistas.

Dos 15 itens, apenas as questões **f**, **g** e **n** (Atividade Física, Comportamentos Preventivos e Controle de Estresse) obtiveram médias entre 1 e 2 (1,78; 1,14 e 1,85 respectivamente). Quanto ao comportamento preventivo eles não conhecem sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e não procuram controlá-los. Também, não indicaram uma elevada frequência quanto ao comportamento de transporte ativo e ainda, não é sempre que possuem controle emocional durante uma discussão, não alterando-se mesmo quando contrariado.

Sobre as médias entre zero e um, Nahas (2001) indica que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida. De modo geral, o instrumento permitiu que os surfistas identificassem aspectos positivos e negativos em seu estilo de vida, recebendo informações e oportunidades para tomada de decisões que pudessem levá-los a uma vida com mais qualidade.

Estudo semelhante, de Guimarães (2011), envolvendo o Estilo de Vida de surfistas portugueses, considerando a amostra total, os componentes onde se observaram melhores comportamentos foram: nutrição, atividade física, comportamentos preventivos e relacionamento social. No entanto a componente controle de estresse foi a componente com piores resultados.

No caso deste estudo, os surfistas investigados apresentaram, em geral, médias elevadas, o que reflete um estilo de vida bastante positivo, como indicado no Pentágono do Bem-Estar. Pode-se considerar então, que a prática de surfe é uma atividade esportiva relacionada com estilos de vida saudáveis, influenciando bons hábitos de vida para todos os componentes do Pentágono do Bem-Estar (Nutrição, Atividade Física, Relacionamentos Sociais, Comportamentos Preventivos e Controle de Estresse).

#### 4.3 A PERCEPÇÃO DOS SURFISTAS SOBRE SAÚDE

Quando questionados sobre o acreditam ser importante para se ter saúde, a maioria (10 participantes) responderam que em primeiro lugar deve-se ter uma boa alimentação, que esta seja equilibrada e saudável. Alguns deles destacaram a importância de possuir hábitos com predomínio da ingestão de alimentos com base em vegetais, de preferência orgânicos, frescos (S2, S5, S10), podendo ser vegetariana (S1 e S10), “[...] equilibrada entre grãos, folhas, frutas, verduras e legumes [...]” (S1) e também, livre de gorduras (S1, S2, S3), açúcares brancos ou refinados (S2).

Para os surfistas S5 e S8, os alimentos tem a função de combustível para o corpo, nas palavras de S5 o alimento deve “[...] atender mais às necessidades do corpo e não apenas do apetite momentâneo [...] (S5), percepção essa compartilhada por S8 que afirma que: “[...] o alimento deve nutrir não só a fome, mas nutrir todos os sistemas do nosso organismo”. E mais que tudo, ele vai te nutrir a alma [...]” (S8).

Outro aspecto importante a ser levado em conta para a saúde na percepção dos surfistas é a necessidade de possuir tempo livre de obrigações, sem fazer nada, para o lazer, que nas palavras de S2 significava “[...] ficar à toa [...] (S2). Para alguns deles isso corresponde equilibrar o tempo de trabalho e para lazer (S2, S4, S9, S13), dedicado para descansar, principalmente para surfar, e fazer atividade física (S13), praticar esportes (S12), dormir bem (S6, S9). Além disso, “[...] ter momento para relaxar, praticando ioga, lendo ou respirando [...]” (S3).

Os aspectos sociais, relacionamentos, boa vida familiar e cultivar novos relacionamentos sejam com seu conjugue, amigos, familiares, foram considerados importantes aspectos para possuir saúde, pela maioria dos surfistas. Além disso, “[...] desejar o bem-estar dos outros” (S12).

Por último, alguns surfistas destacaram que a pratica dessa modalidade representa um tipo de busca espiritual, obtendo assim um bem estar psicológico, favorecendo a escolha de predomínio de pensamentos como satisfação, alegria, de agradecimento por aquilo que faz na vida, o que fica claro na declaração de S10 “[...] ter um estado de espírito que te traga pensamentos positivos e tentando ser o mais calmo possível [...]” (S10).

Diante disso, os surfistas entendem que uma boa saúde resulta da combinação de aspectos ligados a uma nutrição adequada e equilibrada; possuir tempo livre para atividades físicas e esportivas; conviver socialmente; também a busca por sensações de tranquilidade e bons pensamentos. Essas declarações vão ao encontro ao que os próprios surfistas indicaram nas questões do instrumento “Pentáculo do Bem Estar de Nahas et al (2000), especificamente, nos componentes Nutrição, Atividade Física, Relacionamentos Sociais e Controle de Estresse, o que de fato, indica alguma coerências entre as respostas obtidas a partir de distintos instrumentos utilizados.

#### 4.4 PERCEPÇÃO DOS SURFISTAS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA

Quando perguntados se acreditavam que a pratica do surfe contribui para seu estado de saúde, todos os surfistas compartilharam a ideia de que a pratica desta modalidade contribui

de forma significativa para seu estado de saúde. Segundo eles, os benefícios da prática incidem, principalmente, em seus aspectos psicológicos, sobretudo, em função da relação que ele estabelece com o ambiente de prática e todos os componentes que o compõe, como água do mar, sol, a natureza de um modo geral. Na percepção de S1: “[...] acho que traz mais benefícios psicológicos, porque a minha cabeça está sempre boa, sempre positiva, nunca negativa [...]” (S1).

Esse contato direto com a natureza traz momentos de reflexão sobre sua vida, onde os aprendizados ali vividos vão além da onda que dropou, fazendo com que os praticantes atentem-se ao momento presente, como acredita o surfista S4: “[...] estar concentrado ali na hora de surfar, o mar te traz várias lições. Me faz viver no presente, naquele espaço e tempo [...]” (S4). As situações de prática se traduzem em momentos que oportunizam sensações de paz, relaxamento, de felicidade e prazer”, que segundo S8 “[...] é um momento único: é você e a prancha, o mar e a natureza [...]” (S8). No caso de S12, a relação dele com a natureza corresponde a uma experiência terapêutica, como ele mesmo afirma: “[...] eu costumo falar para os meus amigos que o mar é a minha terapia, o mar é o meu psicólogo, o netuno é o meu psicólogo, o Criador é o meu psicólogo [...]” (S12).

Além dos benefícios mencionados acima, verificou-se que os surfistas acreditam que a prática do surfe auxilia para o avanço espiritual, autocontrole, confiança, estado de espírito sereno e tranquilo, conforme declaram S1 e S2: “[...] então a relação com o surfe também traz essa ideia legal de aceitar as coisas como elas são propostas na nossa vida [...]” (S1); “[...] nos traz uma sabedoria de nós mesmos, autoconhecimento [...]” (S2).

Além disso, parece que a relação estabelecida com a natureza gera um tipo de senso de responsabilidade pelo ambiente de prática levando os surfistas a pensar sobre a importância desses locais, a sua preservação, o cuidado com a natureza e com o planeta em geral, conforme mencionado por S12:

Por isso que eu acho que o surfista tem que ter essa atitude, de cada vez mais cuidar do espaço físico que ele está, ali na praia, sempre. Isso é uma coisa, para mim, eterna. O surfista tem responsabilidade de cuidar do mar e de cuidar da praia, isso é uma responsabilidade dele (S12).

Outro importante benefício da prática do surfe, mencionado pelos participantes deste estudo, está relacionado aos aspectos físicos. Segundo os surfistas a prática do surfe proporciona inúmeras sensações, como um bem estar físico, de relaxamento e alívio de tensões musculares, uma melhor respiração, conforme menciona S2: “[...] “o gesto do surfe como deitar na prancha, remar, sentar, traz um vigor, principalmente para os membros

superiores. Me leva à algumas características físicas e de capacidade cardiorrespiratória. Me deixa bem fisicamente, fico mais forte [...]” (S2). No caso particular de S13 estes benefícios podem se prolongar para períodos após a prática, segundo ele o surfe “[...] enriquece seu por completo, tudo o que você possa imaginar, desde o coração que bate, a respiração alongada... eu que tenho problema alérgico, tenho rinite... me auxilia. Além de melhor minha postura, me fortalece [...]” (S13).

Para os surfistas S7 e S11 existem alguns benefícios físicos proporcionados, indiretamente, pelo surfe, ligados a preparação física para a prática desta modalidade por meio da prática de outras modalidades esportivas e exercício físico, como mesmo mencionam ambos os participantes S7: “[...] no meu caso faço pilates, alongamento, pedalo. Então, sempre tem que ser acompanhado por alongamento e fortalecimento muscular, aí consigo alongar o surfe para muitos anos de minha vida [...]” (S7); “[...] sou obrigado a estar correndo bem, treinando, malhando, alongamentos, fazendo yoga, dormindo e me alimentando bem. Se você não tiver dessa forma, você não consegue surfar direito [...]” (S11).

Muitos deles ainda completaram dizendo que vão a longo prazo, estimulando a adesão dos surfistas para um estilo de vida diferente, que se caracteriza por comportamentos como acordar cedo, dormir cedo, aproveitar o dia na praia, ter uma alimentação saudável, cultivar boas relações, como afirma S3:

Meu estilo de vida é para o surfe. Hoje vivo na floresta, muito também a alimentação natural, acabei procurando um caminho mais natural, não só cuidar do corpo, mas da mente, para cuidar da saúde... E também minhas amizades, que procuro por amigos que gostam também da natureza e do surfe [...] (S3).

Levando os surfistas à escolha de locais para se viver, de preferência mais próximo possível do mar, escolha de um trabalho que o mantenha em contato com o mar. Organizar seu cotidiano procurando a disponibilidade de tempo para surfar ou para estar livre, além de ter procurar ou manter amigos com os mesmo hábitos de vida e viagens afins de surfe ou locais paradisíacos de natureza. Como declara S7: “[...] ah o surfe proporciona natureza, galera, viagem, acampamento... só coisa boa. E é bom que você chama uma galera que não prega muita violência, uma galera mais “natureba”, uma galera mais sossegada [...]” (S7).

Verificou-se um consenso de que os benefícios da prática do surfe, preponderantemente parece ser oriundos da relação do surfista com o ambiente de prática, a natureza e os elementos que compõem o cenário da praia, como o mar, a areia, o sol, o vento, fauna e flora. Na percepção dos participantes essa relação estabelecida entre o surfista e a

natureza, resulta num estado de comunhão com todas as forças ali presentes, possibilitando o entendimento do todo, como apresenta S1: “[...] esse contato traz uma sensação de unidade, de prazer, de satisfação, de conexão com a mãe natureza muito profunda [...]” (S1).

Esse ambiente, longe de ser estável, está em constante movimento, sofrendo alterações, obrigando os surfistas a adaptarem-se a essas mudanças. Sobre isso, S5 diz que “[...] esse contato com a natureza e não saber o que vai acontecer, me ajuda a superar desafios e isso me realiza! Me ensina coisas sobre mim, sobre meu o funcionamento do corpo, alivia tensões, me relaxa [...]” (S5), nas palavras de S8: “[...] são várias formas de você voltar para dentro de você, e nada mais fácil para isso estando conectado com a natureza. O surfe proporciona para mim a busca desse equilíbrio entre corpo, alma e espírito [...]” (S8). Similarmente, o surfista S4 destaca que: “[...] o surfe é fundamental no meu equilíbrio de vida, porque particularmente é uma válvula de escape, principalmente na questão emocional. Quando estou muito tenso, o surfe serve como uma forma de descarrego. E esse contato com a natureza me realinha, me equilibra um pouco mais [...]” (S4). O mesmo parece acontecer com S9, que para ele, a prática do surfe serve como válvula de escape para o estresse, o deixa no eixo, em equilíbrio mental e espiritual, levando as energias pesadas embora e trazendo coisas positivas.

Então, o surfe proporciona sentimentos profundos ao fazer parte de uma força maior, a natureza. Sentimentos esses de satisfação pela oportunidade de fazer parte disso, tão forte que eles tende a compartilhar isso com outras pessoas, para que juntos experimente dessa relação, possibilitando grandes amizades, a parceria entre os surfistas, vontade relatada por S6: “[...] às vezes a pessoa faz amigos dentro da água, você se relaciona com outros surfistas e tem uma ligação bem grande de partilhar aquele momento com pessoas, um momento único [...]” (S6), o mesmo acontece para S9, mostra a necessidade de relações com a natureza, social, dizendo que: “[...] adora estar dentro da água, em contato com a natureza, batendo papo com os amigos, dando risada, brincando dentro da água. Então, os animais que estão ali no mar, uma baleia ou golfinho que passa, isso te renovam as energias [...]” (S9).

Portanto, para os surfistas fazer parte disso é vitalizante, algo necessário para se viver bem, com bem-estar físico, psicológico e espiritual. E os que experimentam ou convivem com pessoas que alcançaram esse estado de bem estar em geral, não costumam deixar de lado esses costumes de surfistas. Parece ainda, que os anos de prática influência sobre a aderência desses hábitos de surfista. Guimarães (2011), verificou que os surfistas adultos não competidores com mais anos de prática têm melhores cuidados na alimentação, são mais ativos fisicamente e estão mais satisfeitos com as suas relações sociais. Ainda, a ligação à

Natureza é consequente origem da felicidade do surfe, pode ser sentida ao longo de todo o ciclo de vida humana, comprovando que os benefícios do surfe são de longo prazo.

O praticante de surfe é influenciado pelo ambiente natural que o rodeia, bem como pelos desafios da prática, impostos pelo mar e na tentativa de equilibra-se sob uma prancha ao deslizar velozmente na superfície da onda. São esses, alguns fatores que obrigam o surfista a desenvolver seu condicionamento físico e controle mental. Para conseguir dominar a técnica de surfar e, além disso, fazer parte da cultura surfista, os praticantes do surfe acabam necessariamente, alterando o seu estilo de vida, o que na maioria das vezes significa possuir hábitos de vida saudáveis, como aderir a uma melhor alimentação, cuidado com o sono, menor ou nenhum consumo de tabaco e álcool, a fim de responder ao desafio (ROCHA, 2008).

Atualmente, as pessoas em geral, encontram muitas opções de vida e viver bem é uma meta comum para todos os praticantes de surfe, na tentativa de viver mais e ao mesmo tempo não envelhecer. O mais importante talvez seja o autoconhecimento sobre sua essência e constantemente buscar o resgate dessa essência mais profunda, todos os dias. Como menciona Guimarães (2011), a sensação de possuir liberdade presente na prática de surfe, ao desfrutar de um amanhecer ou pôr do sol, como a natureza transmuta e acaba por oportunizar ensinamentos que transformam o surfista, leva a conectar-se consigo mesmo. As ondas podem direcionar sentimentos e o prazer pela vida. Respirar o ar da brisa matinal e ser aquecido pelos raios solares são sensações que refletem no olhar para si próprio com amor.

## 5. CONCLUSÃO

Referente ao perfil dos surfistas investigados, conclui-se que o grupo é composto por participantes com elevada experiência na prática desta modalidade. Eles são praticantes assíduos do surfe, os quais organizam sua vida, disponibilizam tempo e dedicação, em função da prática desta modalidade na qual costuma ser distribuída em longas sessões diárias. Quanto a escolha da praia para o surfe, o grupo leva em consideração principalmente a qualidade das ondas, a conservação do ambiente envolvente, a qualidade da água, além disso, preferem surfar em um local com o número reduzido de pessoas e próximo a sua residência.

Com relação ao Perfil do Estilo de Vida, o grupo de surfistas apresentam cuidados com a alimentação (saudável e nutritiva), são ativos fisicamente, estão satisfeitos com as suas relações sociais e por meio da prática do surfe conseguem controlar os níveis de estresse. Por outro lado, os sujeitos investigados parecem não perceber como relevante os meios de transporte ativos, o controle dos níveis de colesterol e manter-se tranquilo em situações de discussão. Para estes surfistas a prática de surfe é uma atividade esportiva que sugere comportamentos de estilo de vida saudável para todos os componentes do Pentágono do Bem-Estar, implicando sobre a saúde e qualidade de vida dos surfistas.

Sobre a percepção de saúde, os surfistas entendem que uma boa saúde resulta da combinação de aspectos ligados a nutrição adequada e equilibrada; possuir tempo livre para atividades físicas e esportivas; e o convívio social. Verificou-se um consenso de que os benefícios da prática do surfe, são oriundos da relação do surfista com o ambiente de prática, a natureza e os elementos que compõem o cenário da praia, resultado de um estado de comunhão com todas as forças ali presentes, possibilitando inúmeras sensações, como de tranquilidade, prazer, felicidade. Sensações essas, indescritíveis para os surfistas, passíveis de um engajamento profundo ao estilo de vida típico de surfista. Para eles, fazer parte disso é vitalizante e necessário para se viver bem, não sendo característico desse grupo, deixar de lado esses costumes adquiridos em função do surfe.

Analisar os hábitos de vida dos surfistas por meio deste estudo pôde levá-los a reforçar bons hábitos de vida que já possuem ou também conduzi-los para a reflexão e aderência de novos hábitos saudáveis ou até mesmo, facilitando mudanças comportamentais. Particularmente, aos profissionais ou programas de promoção da saúde, pode servir para informar, sugerir estratégias comportamentais, criar oportunidades e reduzir barreiras para que os indivíduos ou grupos conheçam as vantagens, desejem a incluir boas práticas de saúde no seu estilo de vida.

A prática de surfe sugere o bem estar, podendo ser benéfica resultando numa melhor qualidade de vida para o praticante. Portanto, profissionais de Educação Física, possuem mais uma oportunidade de intervenção, desenvolvendo um papel fundamental, por meio de orientações adequadas e adquirindo conhecimento a respeito das questões que envolvam a promoção do surfe como uma prática saudável. Pode-se considerar, portanto, que esta pesquisa permitiu aprofundar conhecimentos da realidade do estilo de vida de surfistas de Florianópolis, contribuindo para a valorização desta prática enquanto meio de promoção da saúde e da qualidade de vida dos seus praticantes.

## REFERÊNCIAS

ACSM (American College of Sports Medicine). **Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. Baltimore: Williams & Wilkins, 1998.

ÁRIAS, M. Surf Gênese. A antropologia do surf – encarte integrante da edição nº8 da revista **Alma Surf**, cap. I, p.2-23, 2003.

BALAGUER, I.; CASTILO, I. Actividade física, ejercicio físico y deporte en la adolescência temprana. In: Balaguer, I. (Ed.). **Estilos de vida en la adolescência**. Valencia: Promolibro, cap II, p.36-37, 2002.

BANDEIRA, Marília M.; RUBIO, Kátia. “Do outside”: corpo e natureza, medo e gênero no surfe universitário paulistano. **Revista Brasileira da Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 97-110, jan/mar 2011.

BAPTISTA, M. R.; DANTAS, Estélio H. M. Yoga no Controle do Stress. **Revista Fitness & Performance**, Rio de Janeiro v. 1, n. 1, p.13, jan/fev 2002.

BARDIN L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.

BARROS, Aidil J. P.; LEHFELD, Neide A. S. **Fundamentos de metodologia científica**. MAKRON: Edição 3, 2007.

BRASIL, Vinicius. Z.; RAMOS, Valmor.; Goda, Ciro. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 16, n. 3, p. 619-955, 2013.

BRASIL, Vinicius. Z.; RAMOS, Valmor.; Antuniel Aécio Terme. O surf como esporte moderno: uma proposta de taxonomia. EFDeportes.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, v.15, nº 145, jun 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Brasil. **Uma análise da situação de saúde: estudo aponta perfil da mortalidade do brasileiro**, Fiocruz, 2007. Disponível em: <<http://www.ensp.fiocruz.br/portal-ensp/informe/site/materia/detalhe/13933>>. Acesso em: 08/12/2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde : PNaPS : revisão da Portaria MS/GM nº 687, de 30 de março de 2006/ Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL.**Guia Alimentar para a população Brasileira**. 2014. Disponível em: <<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>. htm>. Acesso em: 11 out 2016.

BURGOS, M. S.; PINTO, L. M. S. M. **Lazer e estilo de vida**. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2002.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, v. 100, n. 1, p. 172-179, mar/abr 1985.

CHAVES, Adriana. Surfe: Índios fizeram surf chegar ao mundo ocidental. **Folha de São Paulo – Esportes**. São Paulo, 16 out 2003.

DIAS, Cleber A.G. O surfe e a moderna tradição brasileira. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 04, p. 257-286, out/dez 2009.

DUMAZEDIER, J. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1973.

FARSHCHI, H.R; TAYLOR, M.A; MACDONALD, I. Regular meal frequency creates more appropriate insulin sensitivity and lipid profiles compared with irregular meal frequency in healthy lean women. **European Journal of Clinical Nutrition**, v.58, n. 4, p.1071–1077, out 2004.

FEIXA, C. La aventura imaginaria: una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. **Apunts: educación física y Deportes**, Barcelona, v. 41, n. 1, p. 36-43, 1995.

GERALDES, C. B. et al. Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI- SP. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, 2006.

GHORAYEB, Nabil; BARROS NETO, Turíbio Leite. **O Exercício: Preparação Fisiológica – Avaliação Médica- Aspectos Especiais e Preventivos**, São Paulo: Atheneu, 1999.

GUIDINI, Demian V.S. **Embasamento teórico e científico para a preparação física no surf competitivo**. 1996. 305 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1996.

GUIMARÃES, R. E. **Estilo de vida, Saúde e Surf - Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes**. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Saúde), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto. 118f, 2011.

GUYATT, G. H.; FEENY, D. H.; PATRICK, D. L. Measuring Health-related Quality of Life. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, v. 118, n. 8, p. 622-629, 1993.

HAWORTH, J.T. Leisure and Wellbeing. **Leisure Studies**, Forest Row, England, v. 22, n. 4, p. 317-322, 2003.

KAMPION, D.; BROWN, B. **Stoked: uma história da cultura do surf**, Lisboa: Evergreen Paisagem, 1998.

KNIJNIK, Jorge Dorfman,;CRUZ, Livia Oliveira. Mulheres ao mar: surfe e identidades femininas em transição. In. SIMÕES, Antonio C; KNIJNIK, Jorge D (orgs). **O mundo psicossocial da mulher no esporte: comportamento, gênero, desempenho**. São Paulo, Aleph, p. 253-276, 2004.

MANZINI, E. J. A entrevista na pesquisa social. **Didática**, São Paulo, v. 26/27, p. 149-158, 1991.

MARINHO, A. Natureza, Tecnologia e Esporte: Novos Rumos. **Conexões**: educação, esporte, lazer, Campinas, v.1, n.2, p.60-69, junho 1999.

\_\_\_\_\_. Turismo de aventura em unidades de conservação. In: PHILIPPI JUNIOR, A.; RUSCHMANN, D. V. M. (Eds.). **Gestão ambiental e sustentabilidade no turismo**. São Paulo: Manole, 2010, p. 439-459.

RODRIGUES, M. V. Qualidade de vida no trabalho. 1989. 180 f.. Dissertação (Mestrado em Administração) - Faculdade de Ciências Econômicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 1989.

MORESI, Eduardo (Organizador). **Manual Metodologia da Pesquisa**, Brasília. Programa de pós-graduação em gestão do conhecimento e tecnologia da informação, p. 8, mar 2003.

MORIGUCHI, Y. **Biologia geriátrica**. Porto Alegre: EDIPUCRS. 2003.

NAHAS, M. V. **Fundamentos da aptidão física relacionada à saúde**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2º ed, 1991.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina: Midiografia, 2003.

\_\_\_\_\_. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo. Midiograf, Londrina, 2001.

NAHAS, Markus V., BARROS, Mauro V. G. de, FRANCALACCI, Vanessa, O Pentágulo do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 5, n. 2, abr/jun 2000.

NIEMANN, David. C. **Exercício e Saúde**: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento. São Paulo: Manole, 1999.

ODGEN, J. **Psicologia da saúde**. Lisboa: Climepsi Editores, 1999.

OMS. **Recomendações da OMS dos níveis de atividade física para adultos de 18 a 64 anos**. 2004. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>>. Acesso em: 11 out 2016.

ORNISH, D. **Program for reversing heart disease**. New York: Ivy Books, 1996.

PEREIRA, E.P. et al. Atividade física e estilo de vida de idosos com idade entre 60 a 69 anos. **EFDeportes.com**, Revista Digital, Buenos Aires, v.12, n.118, 2008. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd118/atividade-fisica-e-estilo-de-vida-de-idosos.htm>>. Acesso em: 15 maio 2008.

RAMOS, Pedro Manuel. **Surf como promotor de preservação ambiental**: estudo de caso do litoral português. 2013. 133 f. Porto. Dissertação (Mestrado em Economia e Gestão do Ambiente) – Faculdade de Economia, Universidade do Porto, Porto, 2013.

REZENDE, Maitê. **A História do Surfe e o perfil dos surfistas do litoral Norte Paulista**. 2004. 59 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

ROCHA, J. M. **História do Surf em Portugal: As origens** (1º Edição ed.). Lisboa: Quimera, 2008.

ROCHA, J. M. **História do Surf em Portugal: As origens**. Lisboa: Quimera Editores, 1º ed, 2008.

ROMARIZ, Júlia K; GUIMARÃES, Adriana C. A; MARINHO, Alcyane. Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.17 n.3, p.477-485, jul/set 2011.

SANTOS, Glayce L.A; VENÂNCIO, Sildemar Estevão. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do leste de minas gerais. **Revista Movimentum** - Revista Digital de Educação Física, Ipatinga, v.1, agos/dez 2006.

SANTUR. **Turismo em Santa Catarina**. 2016. Disponível em <<http://turismo.sc.gov.br/>> Acesso em: 29 out 2016.

SANTOS, Saray Giovana dos; PIRES, Rodrigo Otávio Moretti. **Métodos e técnicas de pesquisa qualitativa aplicada à educação física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 1º ed, p. 236, 2012.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4º ed. Porto Alegre: Artmed. 1998.

Microsoft Excel. Home and Student version. [S.I.]: Microsoft Corporation, 2010.

TERUYA, R. M. **O lazer nas atividades em integração com a natureza**. 2000. 44 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2000.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2000.

## Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA



### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) colaborador (a):

Este documento que você está lendo é chamado de **Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)**. Ele contém explicações sobre o estudo que você está sendo convidado a participar como voluntário(a) da pesquisa de conclusão de curso, denominada “**ESTILO DE VIDA E PERCEPÇÃO DE SAÚDE DE SURFISTAS DE FLORIANÓPOLIS, SC**”, que tem o **objetivo**, investigar o estilo de vida e a percepção de saúde de surfistas do município de Florianópolis. Compreendendo como a prática regular do surfe contribui de forma significativa para o fenômeno qualidade de vida dos praticantes.

A sua participação voluntária na pesquisa, consistirá em responder a dois questionários (assinalando-os), composto de questões de caracterização de seu perfil (idade, sexo, estado civil, nível de formação, tempo e nível de experiência como surfista e características da prática do surfe). E outro para identificar seu estilo de vida em relação aos componentes (atividade física, nutrição, comportamentos preventivos, relações sociais e estresse). Posteriormente responderá a uma entrevista com perguntas realizadas pelo pesquisador a respeito de sua percepção sobre saúde e como o surfe pode atuar positivamente sobre sua escolha de um estilo de vida saudável.

Os **riscos** são mínimos, pois se trata apenas de um relato de sua opinião/percepção pessoal sobre seu estilo de vida e saúde, bem como, as contribuições da prática do surfe para sua qualidade de vida. O local e horário de realização da entrevista serão de acordo com a sua conveniência, diminuindo a possibilidade de ocorrer qualquer desconforto. Sua privacidade será mantida por meio da não identificação de seu nome após responder o questionário, que será guardado lacrado dentro de um envelope que ficará em posse do pesquisador. Esclarecemos que a qualquer momento e por qualquer motivo que julgue conveniente e sem constrangimentos, você poderá obter as informações sobre o andamento do estudo e terá a liberdade de retirar-se da pesquisa, ou ainda que seus dados não sejam utilizados.

Os **benefícios** em participar dessa pesquisa, serão: sua declaração sobre sua percepção de saúde e estilo de vida, pode leva-lo a reforçar bons hábitos de vida que já possui. Além disso, conduzi-lo para a reflexão e aderência de novos hábitos de vida saudáveis. Para a área da Educação Física, a sua participação pode contribuir, fornecendo evidências científicas sobre um estilo de vida saudável, particularmente hábitos de vida ligados a prática do surfe. Ademais, as informações obtidas no estudo podem fornecer importantes direcionamentos para recomendações e aderências de hábitos de vida saudáveis ligados à prática regular do surfe.

Dessa forma solicitamos a sua participação voluntária no estudo e autorização para o uso dos dados coletados para a produção de trabalhos acadêmicos, técnicos e científicos, sem fins lucrativos. Sua participação no estudo, não acarretará custos para você, além disso,

conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos, você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo. Reiteramos que sua privacidade será mantida através da não identificação do seu nome ou de elementos que o identifiquem diretamente nos textos e formas de divulgação científica.

Se concorda em participar desta pesquisa, solicitamos que assine este Termo de Consentimento, impresso em duas vias, sendo que uma delas ficará em poder do pesquisador responsável e outra para o participante da pesquisa.

Agradecemos antecipadamente a atenção dispensada e a sua colaboração, colocamo-nos a sua disposição para quaisquer esclarecimentos.

**Nome do pesquisador:** Rukmini Amaral Blum

**Endereço para contato:** Rua Nascente do Rio Vermelho, 415, São João do Rio Vermelho, Florianópolis.

**Fone para contato:** (48) 96552059

**Email:** [rukminidevidas@gmail.com](mailto:rukminidevidas@gmail.com)

---

Assinatura da Pesquisadora

#### TERMO DE CONSENTIMENTO

Eu, \_\_\_\_\_, RG \_\_\_\_\_, aceito participar da pesquisa: **‘ESTILO DE VIDA E PERCEÇÃO DE SAÚDE DE SURFISTAS DE FLORIANÓPOLIS, SC’**, conforme fui anteriormente informado (a). Tenho conhecimento que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e, que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo as medições dos procedimentos de tratamento serão feitas em mim, e que fui informado (a) que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**Apêndice B – Perfil do surfista****Nome Completo:** \_\_\_\_\_**Sexo:** ( ) Masculino ( ) Feminino**Idade (em anos):** \_\_\_\_\_**Data:** \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_**PERFIL DO SURFISTA****1. Qual é o seu grau de escolaridade?**

- ( ) Primeiro grau completo
- ( ) Segundo grau completo
- ( ) Ensino Superior Incompleto
- ( ) Ensino Superior Completo
- ( ) Pós Graduação

**2. Há quantos anos pratica a modalidade surfe? Escreva em anos.**

\_\_\_\_\_

**3. Com que frequência semanal costuma surfar?**

\_\_\_\_\_

**4. Como você classifica seu nível de experiência de prática no SURFE?**

- ( ) Principiante
- ( ) Intermédio
- ( ) Avançado
- ( ) Profissional

**5. Em que estações do ano pratica com maior frequência o Surfe?**

- ( ) Primavera
- ( ) Verão
- ( ) Outono
- ( ) Inverno
- ( ) Todo o Ano

**6. Em média, quantos dias na semana costuma surfar?**

\_\_\_\_\_

**7. Duração da sessão em média? (em minutos)**

---

**Dos itens abaixo assinale, os principais motivos para a escolha da praia, para a prática do surfe:**

- Qualidade das Ondas
- N.º de Pessoas na Água
- (Espaço Envolvente Preservado (com dunas, vegetação, ...))
- Qualidade da Água
- Escolas de surfe
- Apoios de Praia (WC; chuveiro; bar/restaurante, Salva Vidas/ Segurança...)
- Boas Acessibilidades / Estacionamento
- Proximidade da residência

**8. Sobre seu estado de saúde. Como você classifica sua saúde?**

- Ótima
- Muito Boa
- Boa
- Razoável
- Fraca

### **Apêndice C - Roteiro de entrevista semi estruturada**

1. Na sua percepção, o que acha importante para se ter saúde?
2. Você acredita que o surfe contribui para sua saúde? Explique melhor.
3. Atualmente, quais os principais motivos que te levam a praticar o surfe regularmente?

## Anexo A – Questionário sobre o estilo de vida do surfista

**O ESTILO DE VIDA** corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [ 0 ] absolutamente **NÃO** faz parte do seu estilo de vida
- [ 1 ] **ÀS VEZES** corresponde ao seu comportamento
- [ 2 ] **QUASE SEMPRE** verdadeiro no seu comportamento
- [ 3 ] a afirmação é **SEMPRE** verdadeira no seu dia-a-dia faz parte do seu estilo de vida.

### NUTRIÇÃO

a) A sua alimentação diária inclui pelo menos **5** porções de frutas e verduras.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

b) Evita ingerir alimentos gordurosos (ex. carnes gordas, fritos) e doces.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

c) Realiza **4 a 5** refeições variadas ao dia, incluindo pequeno almoço.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

### ATIVIDADE FÍSICA

d) Realiza ao menos **30** minutos de atividade físicas moderada ou intensa, de forma contínua ou acumulada, **5** ou mais dias na semana.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

e) Pelo menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

f) No seu dia-a-dia, caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

### **COMPORTAMENTO PREVENTIVO**

g) Conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

h) Você não fuma e ingere álcool com moderação\*(menos de 2 doses ao dia).

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

\*Se você nunca fuma ou ingere álcool com moderação, deve escolher a opção 3 – sempre

i) Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito, nunca ingerindo álcool, se vai dirigir.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

### **RELACIONAMENTO SOCIAL**

j) Procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

k) No seu tempo de lazer inclui reuniões com amigos, atividades desportivas em grupo ou participação em associações.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

l) Procura ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

### **CONTROLE DO ESTRESSE**

m) Reserva tempo (pelo menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.

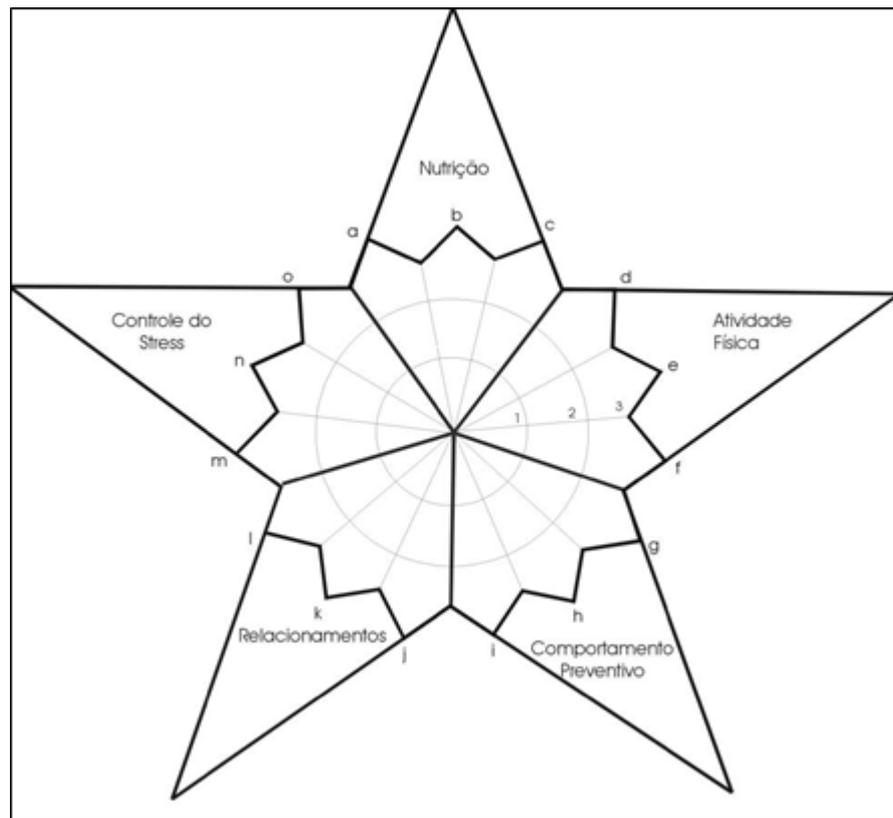
Nunca  Às vezes  Quase sempre  Sempre

n) Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre

o) Procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao Lazer.

[ ] Nunca [ ] Às vezes [ ] Quase sempre [ ] Sempre



Considerando as suas respostas aos 15 itens da página anterior, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação pictural do seu Estilo de Vida atual.

Deixe em branco se marcou [ 0 ] para o item;

Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [ 1 ];

Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [ 2 ];

Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [ 3 ].