

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

**LUCAS SAMPAIO PRESTES**

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SURFISTAS RECREATIVOS DA REGIÃO DA  
GRANDE FLORIANÓPOLIS EM RELAÇÃO AS QUALIDADES FÍSICAS  
ENVOLVIDAS NO SURFE**

Florianópolis,

2021

Lucas Sampaio Prestes

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SURFISTAS RECREATIVOS DA REGIÃO DA  
GRANDE FLORIANÓPOLIS EM RELAÇÃO AS QUALIDADES FÍSICAS  
ENVOLVIDAS NO SURFE**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em  
Educação Física – Bacharelado do Centro de  
Desportos da Universidade Federal de Santa  
Catarina como requisito para a obtenção do Título  
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Dantas de Lucas.

Florianópolis

2021

### Ficha de identificação da obra

Sampaio Prestes, Lucas

Nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas no surfe / Lucas Sampaio Prestes ; orientador, Ricardo Dantas de Lucas, 2021.

43 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2021.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Esporte aquático. 3. Surfe recreativo. 4. Satisfação pessoal. 5. Qualidades físicas. I. Dantas de Lucas, Ricardo . II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. III. Título.

Lucas Sampaio Prestes

**NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SURFISTAS RECREATIVOS DA REGIÃO DA  
GRANDE FLORIANÓPOLIS EM RELAÇÃO AS QUALIDADES FÍSICAS  
ENVOLVIDAS NO SURFE**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 10.

Florianópolis, 09 de setembro de 2021.

**Banca Examinadora:**

---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ricardo Dantas de Lucas

Orientador

Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Dr. Valmir José Oleias

Universidade Federal de Santa Catarina

---

Prof. Dr. Paulo Henrique Borges

Universidade Federal de Santa Catarina

## RESUMO

O presente estudo busca investigar o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe. Também foi objetivo verificar se estes surfistas praticam outras atividades físicas rotineiramente, e por fim, identificar quais são as atividades físicas de interesse desses surfistas recreativos em se engajar de forma complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na modalidade. A pesquisa é de natureza aplicada com objetivo descritivo. Os dados foram coletados através de um questionário *online*, utilizando a ferramenta do *GoogleForms* e divulgado por meios de comunicação digital, caracterizando uma amostra não-probabilística por conveniência. Utilizou-se do teste de Qui-quadrado com nível de significância de 5% para verificar associações entre algumas variáveis. Com exceção da “Flexibilidade”, os surfistas do sexo masculino apresentam maiores níveis de satisfação perante as qualidades físicas envolvidas. No geral, 90% de toda amostra pratica outras atividades físicas rotineiramente e ambos os sexos apresentam interesse em se engajar nas mesmas modalidades como atividade complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos, sendo elas: Natação, treinamento funcional e skate simulador de surfe. Conclui-se com base nos resultados encontrados no estudo, que os surfistas recreativos do sexo masculino da região da Grande Florianópolis apresentam maiores níveis de satisfação perante a maioria das qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, quando comparado as surfistas do sexo feminino. Contudo, entende-se que isso é influenciado não só por conta da aptidão física relacionada às qualidades físicas e características orgânicas de ambos os sexos, sendo o tempo de prática e a frequência de prática, aspectos relevantes perante o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe.

**Palavras-chave:** Esporte aquático. Surfe recreativo. Satisfação pessoal. Qualidades físicas.

## ABSTRACT

This study seeks to investigate the level of satisfaction of recreational surfers in the region of Florianópolis in relation to physical qualities in surfing. It was also aimed to verify if these surfers practice other physical activities routinely, and finally, to identify which physical activities are of interest to these recreational surfers to engaging in a complementary way to surfing, aiming to improve their performance in the sport. The research is an applied nature with a descriptive objective. Data were collected through an online questionnaire, using a GoogleForms tool and disseminated through digital media, featuring a non-probabilistic convenience sample. It was use the Chi-square test with a significance level of 5% to verify associations between some variables. With the exception of "Flexibility", male surfers have higher levels of satisfaction according to physical categories. Overall, 90% of all sample routinely practice other physical activities and both sexes are interested to engaging in the same forms as a complementary activity to surfing, aiming to improve their performance, namely: Swimming, functional training and skateboarding simulator. Based on the results found in the study, it is concluded that male recreational surfers from the region of Florianópolis have higher levels of satisfaction required for most of the physical requirements involved in surfing, when compared to female surfers. However, it is understood that this is influenced not only because of the physical fitness related to the physical qualities and organic characteristics of both sexes, but also the time of practice and frequency of practice being relevant aspects regarding the level of satisfaction of recreational surfers of the region of Florianópolis in relation to physical qualities in surfing.

**Keywords:** Water sport. Recreational surfing. Personal satisfaction. Physical qualities.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>7</b>
1.1	OBJETIVO GERAL	9
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	9
1.3	JUSTIFICATIVA	10
<b>2</b>	<b>REVISÃO DA LITERATURA</b>	<b>12</b>
2.1	DESCRIÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE	12
2.2	DEMANDAS E QUALIDADES FÍSICAS ENVOLVIDAS	14
<b>2.2.1</b>	<b>Qualidades físicas gerais</b>	<b>17</b>
<b>2.2.2</b>	<b>Qualidades físicas específicas</b>	<b>18</b>
<b>3</b>	<b>MÉTODOS</b>	<b>19</b>
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	19
3.2	POPULAÇÃO E AMOSTRA	19
3.3	QUESTÕES ÉTICAS	19
3.4	INSTRUMENTO DE COLETA	19
3.5	PROCEDIMENTO DE COLETA	20
3.6	ANÁLISE DOS DADOS	20
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>36</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>37</b>
	<b>APÊNDICE A – O questionário</b>	<b>38</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O surfe é um esporte caracterizado pela prática em meio a natureza num ambiente imprevisível que é o mar. Além dos fatores ambientais que influenciam diretamente cada sessão de surf (ondulações, ventos, marés, tipo de praia e outros), existe toda uma complexidade técnica que envolve diversas qualidades físicas, como por exemplo a força, a resistência, a flexibilidade e outros aspectos e qualidades físicas de forma integrada, juntamente a uma eficiente coordenação motora (SOUZA, 2013).

Segundo Farley et al. (2017), a análise da performance do surfe pela ciência esportiva cresceu nas últimas décadas. Mesmo com o aumento do profissionalismo e crescimento global do surfe, pode-se considerar que ainda que há uma escassez de pesquisas científicas que auxiliem treinadores e praticantes na avaliação das demandas e qualidades físicas envolvidas na modalidade. No entanto, de acordo com Farley et al. (2017), as pesquisas que analisam essas demandas durante o desempenho no surfe são limitadas a poucos estudos que examinaram a carga interna através da frequência cardíaca (FC) de surfistas masculinos, a carga externa do surfe através da técnica de TMA (*Time-motion-analysys*) usando a gravação de vídeo e dados de GPS (*Global-positioning-system*) durante competições, treinamento e prática recreativa. Segundo o mesmo autor, estes métodos são confiáveis para análise da performance e das demandas fisiológicas durante a prática do surfe, e melhor aproveitados quando utilizados em conjunto.

Segundo Everline (2007), surfistas que apresentam melhores condições físicas de forma geral, se engajam em sessões de surfe mais longas, oportunizando uma maior experiência prática específica da modalidade, contudo, também relata que os surfistas engajados em treinamentos de força periodizados e programas de condicionamento físico sob o cuidado de um treinador, tendem a avançar mais facilmente nas técnicas específicas dessa modalidade, também prevenindo possíveis lesões inerentes desse esporte.

A mídia esportiva envolvendo o surfe tem crescido substancialmente nas últimas décadas e também nos últimos anos. Conseqüentemente, pode-se imaginar também o crescimento no número de novos praticantes, que desconhecem os muitos perigos envolvidos na prática (correntes, força das ondas, aspiração de água, colisões com o fundo, colisão com o equipamento e até mesmo com outros surfistas e seus equipamentos), sendo que um bom condicionamento físico pode ser entendido como essencial no deslocamento seguro nos locais de prática do surfe (EVERLINE, 2007). Contudo, pouco se tem reportado a respeito da



satisfação pessoal de surfistas recreacionais em relação as qualidades físicas que estão diretamente envolvidas na prática do surfe, tão quanto o perfil desses praticantes.

Sendo assim, o presente estudo busca investigar o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, investigando também se estes surfistas praticam outras atividades físicas rotineiramente, e por fim, identificando quais são as atividades físicas de interesse desses surfistas recreativos em se engajar de forma complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na modalidade.

## 1.1 OBJETIVO GERAL

- Investigar o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe.

## 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar e caracterizar quais são as demandas e qualidades físicas envolvidas na modalidade, e entender como elas influenciam na prática do surfe;
- Investigar se existem diferenças perante o sexo e o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe;
- Investigar se os surfistas recreativos da região da grande Florianópolis praticam outras atividades físicas rotineiramente;
- Identificar quais são as atividades físicas de interesse dos surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em se engajar de forma complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na modalidade;

### 1.3 JUSTIFICATIVA

Acredita-se que o surfe é um esporte capaz de promover diversos benefícios aos seus praticantes, envolvendo aspectos físicos, mentais e até mesmo sociais, que podem estar relacionados ao estilo de vida caracterizado por esse contato direto com a natureza, capaz até mesmo de mudar os valores de uma pessoa sobre a vida.

A região litorânea da Grande Florianópolis é comumente conhecida por agregar inúmeros locais de prática do surfe. Conseqüentemente, muitos surfistas habitam esta região, fator facilmente observável nos finais de semana que apresentam boas condições de surfe, contando sempre com muitos praticantes se aventurando no mar e dividindo o mesmo local de prática, onde é possível observar que a grande maioria desses praticantes são surfistas recreativos. Durante meus 15 anos como praticante da modalidade, e durante meus 4 anos como instrutor numa escola de surfe, pude observar também que este esporte movimenta um grande mercado financeiro, desde produtos e equipamentos, até mesmo à prestação de serviços voltado aos praticantes. No contexto da prestação de serviços, entende-se que os surfistas iniciantes são a grande maioria que solicita por aulas de surfe. Após esses surfistas iniciantes adquirirem alguma experiência prática da modalidade, eles tendem a não requisitar mais por aulas, traçando um rumo autônomo no desempenho desse esporte. No entanto, o surfe também é caracterizado por um esporte que confronta a força da natureza, sendo assim, acredita-se que surfistas mais experientes e melhor condicionados fisicamente, desfrutarão com mais segurança de sessões de surfe e por mais tempo, se expondo à diferentes condições de mar, podendo refinar suas habilidades com maior frequência, agregando cada vez mais em sua experiência prática. Esses fatores tendem a tornam o surfe cada vez mais desafiador ao praticante. Contudo, nem todos tem a oportunidade de estar frequentemente no mar praticando a especificidade do surfe, principalmente os surfistas recreativos. Isso se dá por diversos motivos, mas para aqueles que aderiram à prática da modalidade, facilmente ela se tornará prioridade nos momentos livres e de lazer, que para muitos esses momentos se darão durante o final de semana, feriados ou até mesmo no contraturno do trabalho.

Para aqueles que desejam melhorar o desempenho na modalidade, existem muitas possibilidades de preparação física fora do ambiente marítimo, como por exemplo, o treinamento resistido (musculação), treinamento funcional, pilates, ioga, natação, entre outras atividades possivelmente benéficas ao praticante. Acredita-se que programas de treinamento complementares à prática do surfe podem ser mais facilmente aderidos pelos praticantes durante sua vida rotineira, já que não é preciso de todo aquele tempo hábil relacionada ao

deslocamento até a praia, para então surfar, e depois voltar, e todos os aspectos envolvidos além da prática em si. Possibilitando a manutenção ou melhora dessas qualidades físicas que estão diretamente relacionadas ao desempenho, como a força, resistência, coordenação, equilíbrio, entre outras qualidades consideradas importantes para que o surfista esteja melhor condicionado fisicamente durante suas sessões de surfe, aproveitando melhor cada sessão e diminuindo o risco de possíveis lesões.

Baseado nos estudos encontrados na literatura, pode-se observar que a grande maioria busca investigar fatores ligados a performance do surfe, principalmente no contexto competitivo, mas também no contexto do treinamento e da prática recreativa. Este trabalho busca levantar dados que ainda carecem na literatura, como o nível de satisfação pessoal de surfistas recreativos em relação a esses aspectos treináveis que estão diretamente relacionados ao desempenho na modalidade, e também, sobre o perfil desses praticantes.

Observa-se que o número de surfistas recreativos vem crescendo cada vez mais ao longo dos anos, e por conta da complexidade desse esporte, acredita-se que a intervenção de um treinador experiente se torna importante para aqueles que desejam melhorar seu desempenho na modalidade. Portanto, este trabalho busca agregar informações relevantes para o Profissional de Educação Física que já trabalha ou pretende trabalhar como *Surf Coach* (treinador de surfe) com surfistas recreativos, considerando os fatores previamente contextualizados sobre a região da Grande Florianópolis.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

A presente revisão está seccionada em dois tópicos principais. O primeiro é referente a descrição geral da prática do surfe, de como este se desenvolve a partir do momento que o surfista adentra ao mar e se desloca da beira até o *line-up* (região propícia para pegar as ondas) e todos fatores intervenientes de um ambiente imprevisível em meio a natureza, comuns em cada sessão de surfe no mar. O segundo tópico é referente a demanda e as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, caracterizando e descrevendo cada uma delas, e como elas influenciam no desempenho da modalidade e nas possíveis causas de lesões musculoesqueléticas que podem surgir ao longo do tempo.

### 2.1 DESCRIÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE

A prática do surfe pode ser descrita, primeiramente, pelo deslocamento do surfista deitado sobre a prancha e remando em posição pronada (hiperextensão do tronco) da beira do mar até o fundo, varando a rebentação, até chegar mais precisamente ao *line-up* (região propícia a se pegar as ondas). No momento em que a onda desejada se aproxima, o surfista deve se virar em direção à praia e remar com força, no intuito de descolar-se com a prancha em uma velocidade suficiente para entrar na onda (ir junto a ela). Ao pegar a onda, é preciso executar o *pop-up* (levantar na prancha) rapidamente para performar em pé sobre ela, deslizando em direção à praia, até que se caia da onda ou saia dela. Esse processo se repete inúmeras vezes durante uma sessão de surfe (LOWDOW, 1983 apud MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005). Portando, considera-se que o surfe pode ser caracterizado por duas esferas principais: remada em posição pronada e performance em pé na prancha. (EVERLINE, 2007).

O desempenho físico em qualquer modalidade é caracterizado como um fenômeno complexo, resultante de vários processos e fatores intrínsecos e extrínsecos, devendo ser compreendido como um sistema aberto a influência de inúmeras variáveis (KISS et al., 2004). O surfe ainda conta com uma alta dependência de condições meteorológicas ideais para prática, sendo assim, uma consistência considerada “ideal” dificilmente é alcançada sozinha. Trabalhar as manobras específicas do surfe fora da água é difícil para surfistas e treinadores (EVERLINE, 2007). Segundo Mendez et al. (2005) esses fatores tendem a dificultar a simulação dessas manobras fora da água, contudo, é preciso uma grande quantia de tempo e dedicação no mar para refinar as habilidades técnicas relevantes na performance do surfe. No

entanto, propõem-se que a implementação de exercícios específicos praticados fora da água possibilita o aprimoramento das qualidades físicas envolvidas na prática que estão associados a melhora da performance, ajudando os surfistas a manter ou melhorar seus níveis de aptidão física. Segundo o mesmo autor, programas de treinamento que melhoram as qualidades físicas relacionadas à prática provavelmente aumentaram a probabilidade de sucesso no surfe.

De modo geral, o surfe pode ser praticado em qualquer praia que exista ondas. Deve-se considerar que as condições para a prática desse esporte podem ser definitivamente diferentes entre as praias, sofrendo influência direta de acordo com o tamanho das ondas, o fundo sobre o qual elas quebram, as variações da maré diretamente ligadas as fases da lua, as direções dos ventos que sopram sobre a superfície do mar, e outros possíveis fatores (SOUZA, 2013). Essas variáveis tendem a impactar diretamente nas demandas físicas impostas durante a prática (MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005), portanto, os surfistas devem ser resilientes perante as variações do ambiente (SOUZA, 2013). É importante ressaltar que os surfistas procuram por locais com ondas e ventos ideais para melhor aproveitamento da sessão de surfe (BARLOW et al., 2014). No mais, entende-se que as demandas físicas envolvidas nessa modalidade são similares as demandas físicas de esportes convencionais como o Futebol e o Rugby por exemplo, caracterizados por esforços intermitentes de alta intensidade, intercalados com momentos de intensidade baixa a moderada (FARLEY; ABBISS; SHEPPARD, 2017).

Ao entendermos o surfe como um esporte praticado em meio a natureza, é preciso evidenciar os riscos impostos pelo mar, incluindo, mas não limitado à: correntes de retorno, força das ondas, aspiração da água, colisões com o equipamento e/ou com o fundo, até mesmo colisões com outros surfistas e seus equipamentos. É essencial que os praticante de nível iniciante ao mais avançado, apresente uma base significativa de força, equilíbrio, e outras qualidades físicas em geral para enfrentar as demandas impostas pelo ambiente imprevisível característico da modalidade, também prevenindo lesões por movimentos repetitivos associados a sua prática (EVERLINE, 2007). A incidência de lesões graves que podem afastar um surfista da prática não são frequentemente diagnosticadas (SOUZA, 2013).

As manobras executadas durante a performance em pé na prancha são ações técnicas importantes que caracterizam a prática da modalidade. Sendo elas ações motoras responsáveis pelo deslocamento do surfista sobre a onda, diretamente relacionadas a aspectos cognitivos que envolvem uma combinação precisa entre coordenação motora, agilidade, velocidade, força rápida, dentre outras qualidades físicas (ANDERSON, 1996 apud SOUZA, 2013).

Portanto, deve-se compreender que o surfe é, acima de tudo, um esporte que requer técnicas excepcionais de habilidades físicas envolvendo todo o corpo, e que os aspectos cognitivos e físicos em si, não podem compensar o desenvolvimento completo das habilidades e fatores envolvidos (MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005). Segundo (ARAÑA 2007 apud SOUZA, 2013), é importante que o surfista tenha um bom equipamento, que este seja seguro e esteja de acordo com seu nível de surfe. A presença de um profissional experiente é fundamental para aqueles que desejam iniciar na modalidade.

## 2.2 DEMANDAS E QUALIDADES FÍSICAS ENVOLVIDAS

Baseado na presente literatura, o surfe é um esporte que envolve exercícios intermitentes que variam de intensidade e duração. Essas intensidades tendem a variar de acordo com as características ambientais (tamanho das ondas, frequência das ondas, correntes, clima, marés e etc.) encontradas nos locais de prática, variando também as respostas fisiológicas durante uma sessão (FARLEY; ABBISS; SHEPPARD, 2017). Em termos de demandas fisiológicas, deve-se considerar as duas esferas principais no desempenho do surfe, ou seja, posição deitado e posição em pé na prancha. No geral, o sistema aeróbio de produção de energia é predominantemente requisitado durante a posição do corpo deitado ao remar, e o sistemas anaeróbios são predominantes durante a performance em pé na prancha, ao surfar a onda de fato (SOUZA, 2013). O surfista pode surfar múltiplas ondas durante uma sessão por tempo indeterminado, portanto, a aptidão aeróbia, força e resistência muscular envolvendo todo o corpo de forma geral, são aspectos significativos no desempenho da modalidade (EVERLINE, 2007).

O estudo desenvolvido por Barlow et al. (2014) investigou os efeitos das condições das ondas na performance e na resposta fisiológica de 39 surfistas recreacionais durante 60 sessões de surfe, utilizando GPS e monitores de FC. Através dos dados obtidos pelo GPS, foi relatado o tempo médio em percentual de 41.6, 47.0, 8.1 e 3.1 para as ações de esperar, remar, surfar e atividades diversas, respectivamente. Devido a essas demandas e a outras características supracitadas, entende-se que o surfista precisa ter uma boa aptidão aeróbia, potência anaeróbia, alta resistência e considerável força muscular, principalmente no torso superior, já que permanecem quase a metade do tempo total da sessão de surfe remando (FARLEY; ABBISS; SHEPPARD, 2017).

Segundo Farley et al. (2017), as demandas físicas impostas durante o surfe competitivo são maiores do que quando comparadas ao treinamento e a prática recreacional.

Essas diferenças são atribuídas as táticas de competição, seleção de ondas, pressão psicológica por conta da disputa e também pelos fatores ambientais que ditam os esforços a cada sessão. Sendo assim, acredita-se que o surfista que compete em alto nível demandará das qualidades físicas de forma mais significativa, mas é possível que essas variações, de um modo geral, entejam mais ligadas aos fatores extrínsecos. Como por exemplo, em relação as condições do mar e/ou no contexto competitivo, do que intrínsecos, mais ligados condições físicas do surfista (MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005). No mesmo estudo, Farley et al. (2017) relata que as maiores velocidades atingidas durante a performance foram durante o surfe competitivo, e que isso possivelmente está relacionado ao nível de habilidade, qualidade das ondas e o tamanho dessas ondas, indicando que surfistas mais habilidosos tendem a surfar ondas maiores e gerar maior velocidade nelas, associando este resultado pela interação complexa entre fatores inerentes à onda e ao desempenho do surfista, também relacionados com suas qualidades físicas e aspectos fisiológicos.

Segundo Mendez et al. (2005), um fator crucial na performance do surfe é a habilidade de externar a força muscular de forma coordenada e no momento correto da parte funcional da onda. A capacidade de rotacionar o corpo coordenadamente aplicando força na execução do movimento, tende a otimizar o desempenho ao performar manobras. Sendo assim, aspectos relacionados ao equilíbrio e a um ótimo controle corporal, são extremamente importantes para executar manobras mais radicais com êxito. Porém, é extremamente difícil de refinar essas habilidades específicas fora da água. Alguns modelos de treinamento envolvendo exercícios que imitam os padrões de movimento do surfe devem ser explorados. Segundo o mesmo autor, a prática de modalidades como Skate, Snowboard e/ou diferentes exercícios executados sobre uma bola suíça por exemplo, são capazes de proporcionar ações similares aos padrões de movimento executados durante a performance no surfe, especialmente quando essas atividades envolvem o equilíbrio de forma dinâmica. Portanto, essas práticas podem colaborar positivamente no desempenho da modalidade. Exercícios para os membros inferiores que envolvam agachamentos, saltos pliométricos e movimentos explosivos de rotação do tronco, tendem a ajudar os surfistas na execução eficiente de manobras mais radicais. A flexibilidade do tronco, quadril, joelho e calcanhares, permitem maiores amplitudes articulares em posições mais severas durante as manobras radicais, tornando-as mais poderosas e visualmente mais atrativas, principalmente no contexto das competições. Contudo, o desenvolvimento de programas de treinamento físico que aprimorem



as habilidades relacionadas a cada componente das qualidades físicas envolvidas no desempenho é susceptível a aumentar a probabilidade de sucesso na performance do surfe.

O surfe conta com possíveis lesões ligadas à sua prática. Podemos considerar a existência de fatores de risco extrínsecos, sendo eles aspectos (mas não somente) ligados às correntes, força das ondas, aspiração de água, colisões com o fundo, colisão com o equipamento e até mesmo com outros surfistas e seus equipamentos (EVERLINE, 2007). No entanto, o presente estudo busca abordar alguns possíveis fatores de risco intrínsecos. Segundo Mendez et al. (2005), lesões por uso excessivo de determinadas ações durante a prática do surfe são cada vez mais comuns entre os praticantes. Na posição deitado, algumas partes do corpo trabalham intensamente, sendo que os ombros, costas e pescoço, são os locais de maior incidência dessas lesões, diretamente relacionadas a postura adotada e ao exercício de remar. A causa é associada as repetitivas braçadas executadas na remada, bem como a rotação interna que acontece durante os movimentos da articulação do ombro, juntamente a postura de hiperextensão do tronco mantida para que a remada seja executada com eficiência, onde as musculaturas da região posterior do tronco estão em constante contração isométrica. E segundo Lowdon et al. (1983), a manutenção dessa postura, juntamente com a natureza violenta de algumas manobras no surfe, são fatores associadas a distensões na lombar e no pescoço. Contudo, estudos indicam que surfistas apresentam uma poderosa capacidade de flexionar e estender os ombros, porém, apresentam menor força no abdômen quando comparado a praticantes de outras modalidades. E também, apresentam flexibilidade limitada na musculatura dos ombros, costas e nos músculos isquiotibiais. Essas alterações estão relacionadas a hipertrofia das musculaturas mais requisitadas durante a remada, causando um desequilíbrio muscular entre agonistas e antagonistas ao movimento, fator que tende a fortalecer isometricamente a cadeia posterior do tronco, podendo causar um desequilíbrio muscular (BAZANELLA et al., 2016). Portanto, entende-se que o surfe não promove um desenvolvimento muscular balanceado (MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005). É importante relatar também os atletas de surfe de um modo geral, demonstram grande importância por atividades de manutenção e melhora da flexibilidade, tais como alongamento e ioga (BEZERRA et al., 2012). Contudo, acredita-se que surfistas engajados em treinamentos de força periodizados e programas de condicionamento físico sob o cuidado de um treinador, tendem a avançar mais facilmente nas técnicas específicas dessa modalidade, também prevenindo possíveis lesões inerentes desse esporte. Alongamento adequado, liberação miofascial executada com um rolo de *biofoam* e a prática da técnica de facilitação neuromuscular proprioceptiva (com ajuda de um treinador), são algumas atividades que

ajudam a minimizar e prevenir lesões musculoesqueléticas associadas à prática do surfe (EVERLINE, 2007).

No intuito de contextualização, o autor Palmeira e Campos (2005) traz em seu trabalho as principais qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, separando-as em “Gerais” e “Específicas”, caracterizando as específicas como mais importantes durante o surfe competitivo. No entanto, o presente estudo preocupasse em identificar todas as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe em qualquer contexto, seja competitivo ou recreacional, de uma forma integral, até por que no contexto recreacional deve-se considerar a presença de praticantes em diferentes níveis, dos iniciantes até os mais experientes, então todas as qualidades físicas (gerais e específicas) citadas aqui serão associadas a prática recreativa, baseando-se nesse mesmo autor. As qualidades físicas “Gerais” envolvidas são: resistência aeróbia, resistência muscular localizada (RML), flexibilidade, agilidade, força dinâmica e força rápida. As qualidades físicas “Específicas” envolvidas são: resistência anaeróbia, coordenação, velocidade de movimento, velocidade de reação viso-motora e equilíbrio recuperado.

### 2.2.1 Qualidades físicas gerais

Aqui serão descritas todas as qualidades físicas gerais e como elas são requisitadas durante a prática do surfe (PALMEIRA; CAMPOS, 2005).

**Resistência Aeróbia** – Possivelmente a principal qualidade física requisitada nos esportes de longa duração. O sistema aeróbio é responsável pelo fornecimento energético durante os deslocamentos do surfista deitado, principalmente nas longas remadas para chegar ao *line-up*.

**RML** – É a capacidade de manter um esforço contínuo por um longo período. Está relacionada as remadas longas contra as correntes e na manutenção da postura quando deitado (hiperextensão isométrica do tronco);

**Flexibilidade** – É a capacidade de executar movimentos com amplitudes articulares dentro dos limites morfológicos e sem risco de provocar lesões. O surfe conta com elevado número de posições e deslocamentos do centro de gravidade, trabalhando o corpo como um todo, fator significativo na execução de manobras e na conclusão das mesmas de forma segura, minimizando o risco de lesões musculoesqueléticas.

**Agilidade** – Está ligada a capacidade de executar mudanças na direção e nos movimentos do corpo no menor tempo possível. Extremamente importante já que o surfista executa seus movimentos rapidamente em resposta a mudanças de formação na área funcional da onda, obtendo mais velocidade e elevando o nível de execução das manobras.

**Força dinâmica** – É a capacidade de vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar. É solicitada quando o surfista fura a onda (passa por debaixo dela) e também para manter a prancha consigo durante as possíveis turbulências que podem ocorrer nesse momento.

**Força rápida** – É a capacidade de executar as manobras com radicalidade em resposta ao estímulo visual no local correto de execução da mesma, de forma explosiva. Muito relevante para alcançar boas notas no contexto competitivo.

### 2.2.2 Qualidades físicas específicas

Aqui serão descritas todas as qualidades físicas específicas e como elas são requisitadas durante a prática do surfe (PALMEIRA; CAMPOS, 2005).

**Resistência anaeróbia** – É a capacidade física relacionada as remadas rápidas e explosivas em determinados momentos e também na execução de manobras radicais de forma rápida e reflexiva;

**Coordenação** – É a capacidade física responsável pela execução de movimentos precisos no menor tempo possível e com menor gasto energético. É extremamente relevante no desempenho técnico das manobras e na combinação delas durante a onda;

**Velocidade de movimento** – É a capacidade de executar diversos gestos rapidamente com intensidade elevada, muito importante na execução de manobras de alto nível e nos *sprints* de ramada, atuando juntamente com as demais qualidades físicas;

**Velocidade de reação viso - motora** – É a capacidade de definir com precisão o momento e local exatos para executar as manobras em resposta ao estímulo visual na parte funcional da onda. Acredita-se que esta qualidade física está relacionada ao que os surfistas chamam de “leitura da onda”, através da visualização rápida da onda, entendendo o que ela oferece de possibilidades para se manobrar da forma mais radical e no melhor momento possível;

**Equilíbrio recuperado** – É a capacidade de retornar à projeção do centro de gravidade corporal após a execução de uma manobra. Muito relevantes nas manobras de alto nível que tendem a deslocar o centro de gravidade para fora da superfície de apoio da

prancha, que para o êxito da mesma, este peso corporal deve retornar ao centro de gravidade sobre a prancha;

### **3 MÉTODOS**

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO**

Trata-se de um estudo com objetivo descritivo de natureza aplicada, feito através de um levantamento, sendo uma pesquisa não-experimental buscando dados quantitativos na forma de porcentagens. Segundo Gil (2009), a pesquisa descritiva tem o objetivo de descrever características de determinada população ou fenômeno, podendo se estabelecer relações entre estas variáveis coletadas através de um questionário e/ou por observação sistemática.

#### **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

Neste trabalho, as informações foram extraídas da população da região da Grande Florianópolis, caracterizando uma amostra não-probabilística por conveniência. Os critérios de participação foram: (1) Residir na região da Grande Florianópolis, (2) ter idade mínima de 18 anos, (3) não ser surfista competidor (FEDERADO), (4) ter no mínimo 1 ano de prática, (5) ter frequência mínima de prática de 2 vezes ao mês e (6) concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

#### **3.3 QUESTÕES ÉTICAS**

Todos os participantes foram esclarecidos sobre a forma de desenvolvimento da pesquisa e da coleta dos dados, e concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A).

#### **3.4 INSTRUMENTO DE COLETA**

O instrumento de coleta de dados foi um questionário semiestruturado pelo próprio autor, que antes de ser aplicado, passou por um processo de validação com 1 professor que é especialista na área do surfe, no intuito de verificar se as perguntas eram pertinentes ao objetivo do estudo. O questionário contou com perguntas fechadas em quase sua totalidade,

tendo apenas uma questão aberta, estando elas divididas em quatro partes principais: (1) Dados pessoais, (2) Questionário sobre nível de satisfação desses surfistas recreativos em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, (3) se praticam outras atividades físicas rotineiramente e com que frequência, e por último (4) quais são as atividades físicas de interesse desses surfistas recreativos em se engajar de forma complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na modalidade. (APÊNDICE A).

### 3.5 PROCEDIMENTO DE COLETA

Os dados foram coletados por conveniência. O questionário foi divulgado por meio de aplicativos de rede social e comunicação digital (*Instagram* e *Whatsapp*), através de um link utilizando a ferramenta do *GOOGLE FORMS*. A maioria dos participantes tiveram conhecimento do questionário através de uma postagem feita no perfil pessoal do autor do estudo em seu perfil no *Instagram*, chegando a diversos surfistas recreativos que também utilizam desta mesma rede social. O questionário ficou aberto para coletar as respostas durante 20 dias, e ao termino desse período, os dados foram contabilizados e analisados, viabilizando o desenvolvimento dos resultados, discussão e conclusão do trabalho. Somente aqueles que preencheram todos os critérios de inclusão e que concordaram com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foram incluídos na amostra.

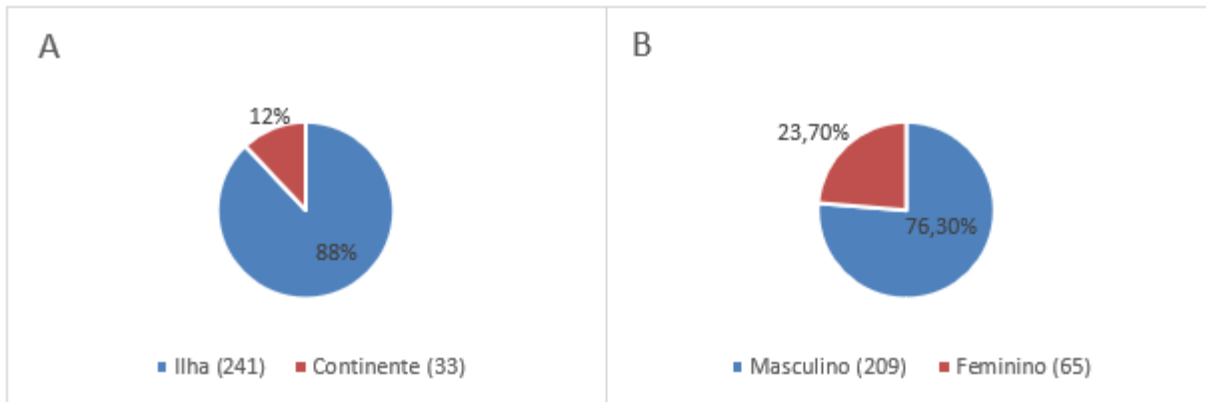
### 3.6 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados através da estatística descritiva, que forneceu resultados em porcentagens, caracterizando a amostra não-probabilística por conveniência. Para fins que realizar algumas análises de associação utilizou-se do teste de Qui-Quadrado, com nível de significância de 5% ( $p \leq 0,05$ ).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

No total, foram obtidas 274 respostas. Dentre as características gerais dos respondentes, podemos destacar as seguintes informações. A maior parte da amostra relatou que reside na ilha de Florianópolis (Figura 1A). Quanto ao sexo, grande maioria participantes foram do sexo masculino (Figura 1B).

Figura 1. (A) Região da Grande Florianópolis em que os surfistas residem e (B) Sexo.



A idade dos participantes foi categorizada em três faixas etárias, com intuito de melhor caracterizar esta variável. Pode-se observar que a maior parte da amostra foi composta por surfistas entre 18 a 30 anos (Figura 2A). Em relação ao tempo de prática na modalidade, mais da metade da amostra relatou que pratica o surfe há mais de 8 anos (Figura 2B). Porém, deve se considerar que 76,3% da amostra é composta por surfistas do sexo masculino, e ao verificar o nível de significância entre os sexos e o tempo de prática, a diferença foi significativa ( $p= 0,00$ ). Com base nesses resultados, entendeu-se que as surfistas do sexo feminino têm menor tempo de prática em relação aos surfistas do sexo masculino, que apresentam maior tempo praticando a modalidade (Figura 3). Contudo, acredita-se que está havendo um aumento no número de mulheres aderindo à prática o surfe na região da Grande Florianópolis, já que quase a metade delas (44,60%) reportou praticar a modalidade de 1 a 2 anos (Figura 3).

Figura 2. (A) Distribuição das faixas etárias da amostra. (B) Tempo de prática no surfe.

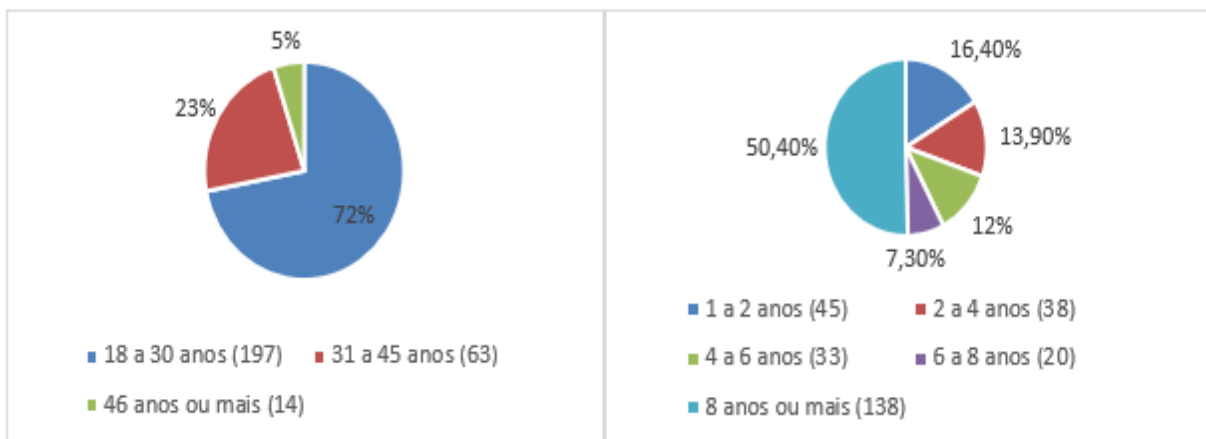
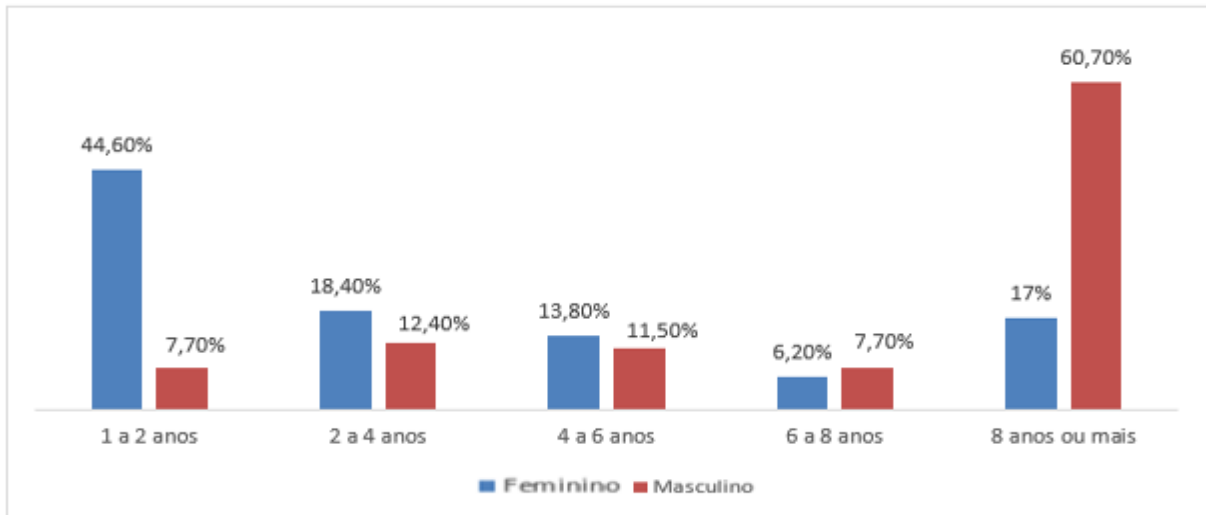
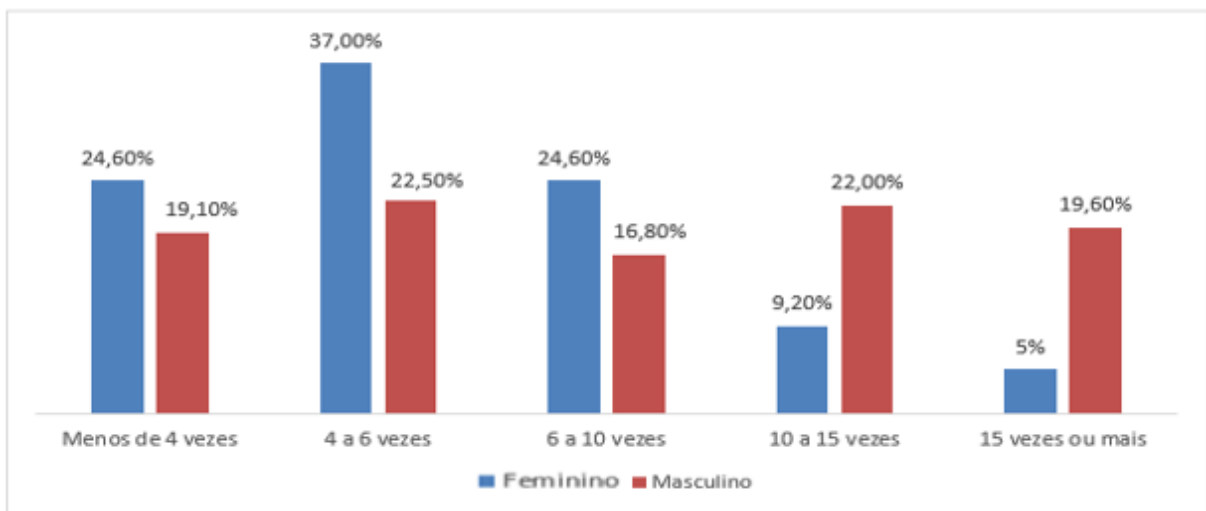


Figura 3. Distribuição por sexo em relação ao tempo de prática.



Dentro da amostra, também é possível verificar uma diferença significativa ( $p = 0,00$ ) em relação ao sexo e a frequência mensal de prática (Figura 4). Entende-se que as surfistas do sexo feminino apresentam menor frequência de prática mensal quando comparado aos surfistas do sexo masculino, principalmente em relação as frequências mais altas (10 a 15 vezes e 15 vezes ou mais).

Figura 4. Distribuição por sexo em relação a frequência mensal de prática.



Sobre o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, com exceção do “Equilíbrio recuperado” (Figura 5.11), houve uma diferença significativa entre os sexos perante todas as qualidades físicas ( $p \leq 0,05$ ). Dentre estas variáveis que apresentaram diferença significativa, com exceção da

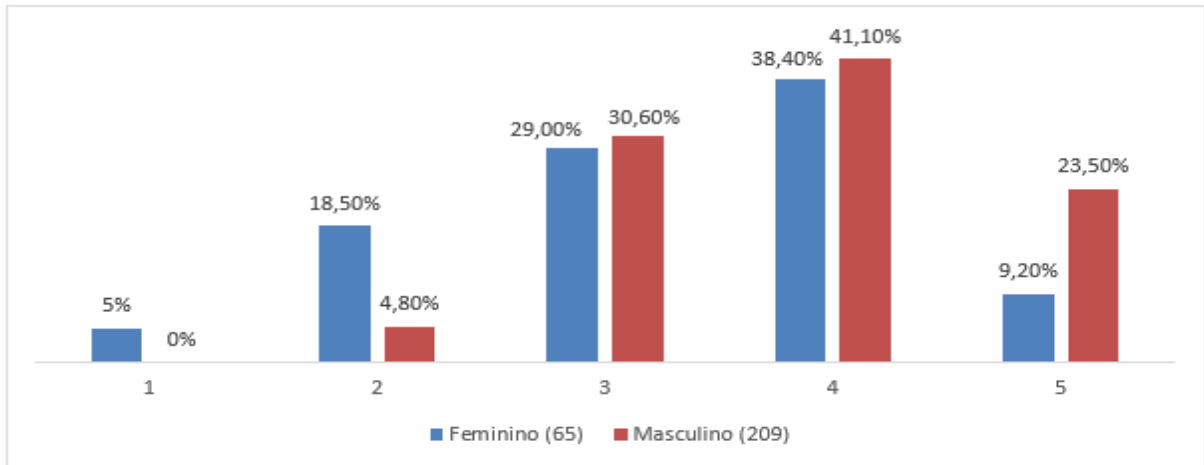
“Flexibilidade” (Figura 5.3), os participantes do sexo masculino apresentam maiores níveis de satisfação em relação as qualidades físicas citadas no estudo, enquanto as mulheres apresentam maiores níveis de insatisfação, principalmente em relação a “Força rápida” (Figura 5.6).

Um estudo desenvolvido por Carvalho et al. (1998) investigou transversalmente a relação entre a flexibilidade e a força muscular em indivíduos jovens saudáveis através de uma análise global e multiarticular, e os resultados encontrados em seu trabalho sugerem que não existe relação entre força muscular e flexibilidade em adultos jovens saudáveis. Contudo, o mesmo autor sugere que as mulheres tem maior flexibilidade que os homens, principalmente nos movimentos de coluna, quadril e dos membros inferiores, enquanto os homens apresentam maior força global e segmentar. Colaborando com esses achados, um outro estudo de revisão da literatura desenvolvido por Fortes et al. (2015), comparou o desempenho físico entre homens e mulheres perante tarefas militares, analisando aspectos fisiológicos (termorregulação, função pulmonar, correspondentes aeróbios e anaeróbios, outros) e também aspectos relacionados à aptidão física (força absoluta, força relativa, força de preensão isométrica, flexibilidade, outros), concluindo que o sexo masculino é superior ao feminino em quase todas as valências físicas levantadas em sua revisão, com exceção da flexibilidade, onde as mulheres apresentam maiores amplitudes articulares, principalmente no quadril, coluna e membros inferiores. O mesmo autor sugere que essas conclusões se dão por conta da diferença de força muscular, composição corporal, capacidade aeróbia e anaeróbia, que estão diretamente relacionadas à aspectos fisiológicos específicos do organismo masculino e feminino.

Segundo Mendez et al. (2005), a flexibilidade do tronco, quadril, joelho e calcaneares, permitem posições mais severas em maiores amplitudes articulares durante as manobras radicais dentro do surfe. Contudo, o mesmo sugere que as habilidades relacionadas a cada componente das qualidades físicas envolvidas no desempenho da modalidade devem ser trabalhadas como um todo para aumentar o sucesso na performance de surfistas.



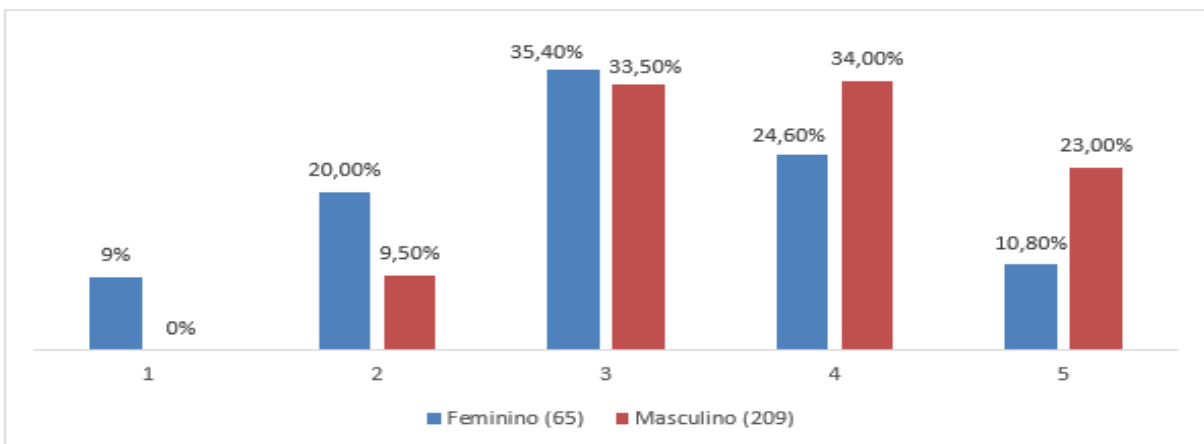
Figura 5.1. Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Resistência Aeróbia.



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a resistência aeróbia (Figura 5.1) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acreditasse que este resultado possa estar relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e também pela maior frequência de prática mensal também relata por eles (Figura 4). Estes fatores tendem a gerar melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física. E por mais que as mulheres apresentem maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2), 38,4% delas apresenta um bom nível de satisfação (nível 4) em relação a esta mesma variável.

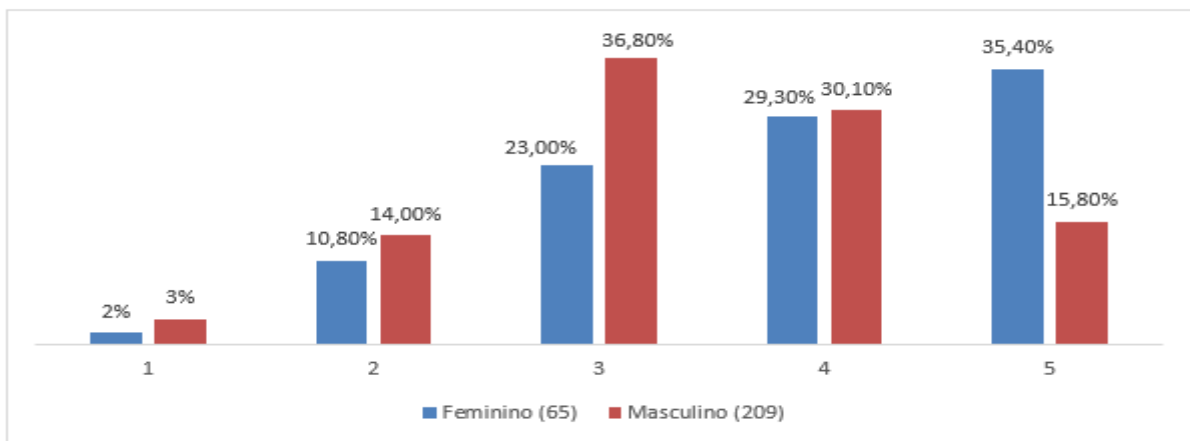
Figura 5.2 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Resistência Muscular Localizada (RML).



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a RML (Figura 5.2) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acredita-se que além dos aspectos citados anteriormente pelos estudos de Carvalho et al. (1998) e Fortes et al. (2015), onde é relatado que os homens apresentam maiores níveis de força global, acredita-se este resultado também possa estar relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e pela maior frequência de prática mensal relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a gerar melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física. Portanto, acredita-se que isso também justifique os maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2) relatados pelas mulheres.

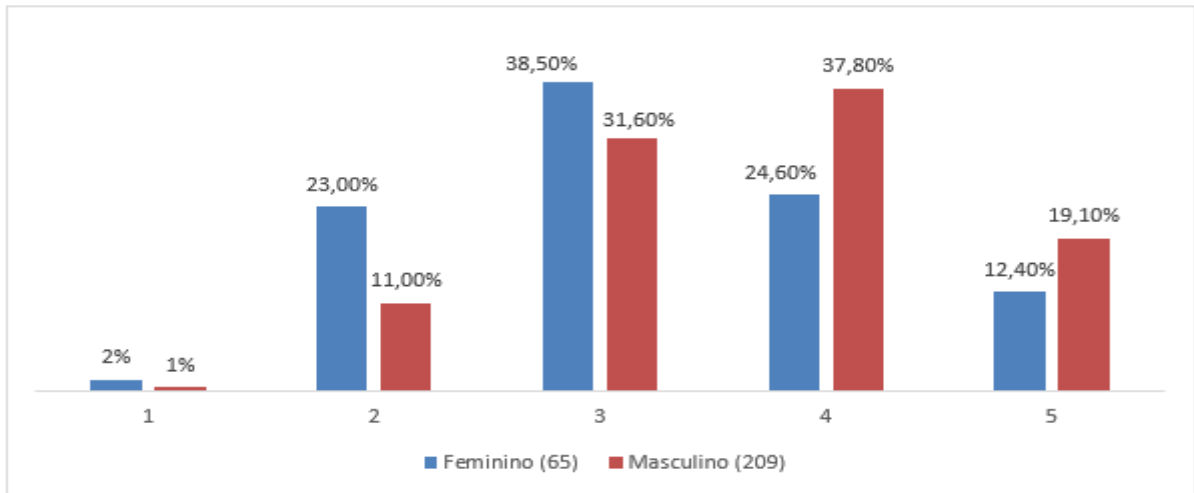
Figura 5.3 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Flexibilidade.



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Diferentemente das demais qualidades físicas, nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a flexibilidade (Figura 5.3) que as mulheres apresentam maior nível de satisfação (nível 5). Contudo, entende-se que além dos aspectos citados anteriormente pelos estudos de Carvalho et al. (1998) e Fortes et al. (2015), onde é relatado que as mulheres apresentam maiores níveis de flexibilidade, acredita-se que para esta qualidade física em específico, o tempo de prática (Figura 3) e a frequência de prática mensal (Figura 4) não contribuam diretamente na manutenção e aprimoramento da flexibilidade. Contudo, estudos indicam que surfistas apresentam flexibilidade limitada na musculatura dos ombros, costas e nos músculos isquiotibiais, sendo essas alterações relacionadas a hipertrofia das musculaturas mais requisitadas durante a remada, fator que tende a fortalecer isométricamente a cadeia posterior do tronco, podendo causar até mesmo um desequilíbrio muscular de forma crônica (BAZANELLA et al., 2016).

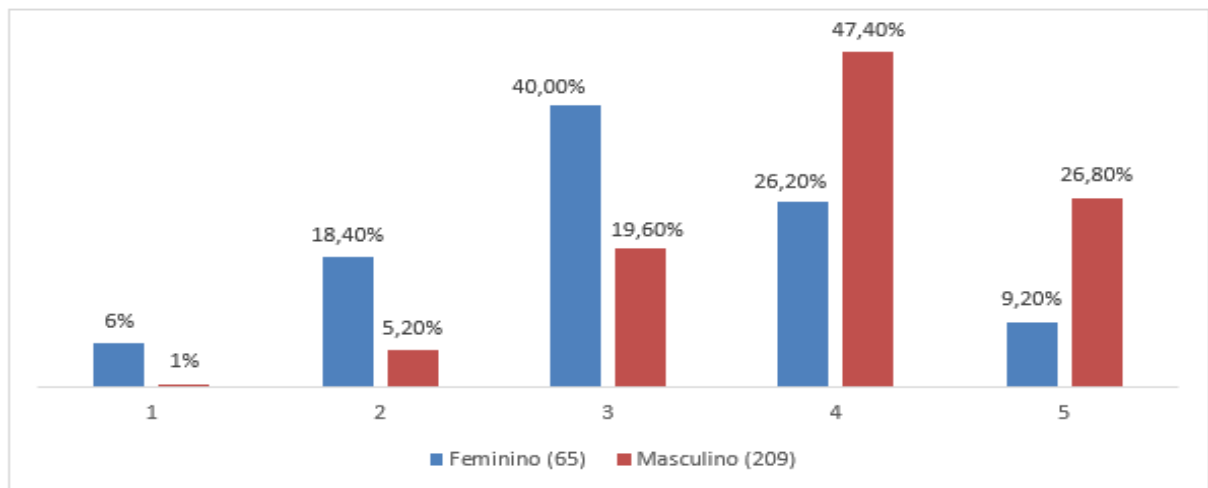
Figura 5.4 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Agilidade.



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a agilidade (Figura 5.4) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acreditasse que este resultado possa estar relacionado também ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e pela maior frequência de prática mensal relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a proporcionar maior familiarização com os movimentos específicos do surfe, envolvendo trocas de direção de forma rápida ao surfar a onda, fator comumente observável na performance de surfistas mais experientes. Entende-se que estes aspectos consequentemente acarretam em melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física.

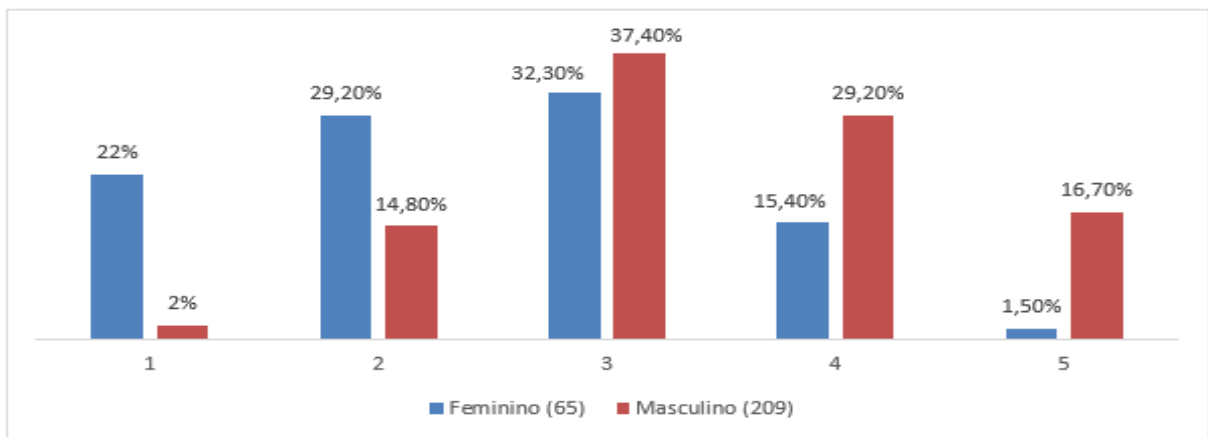
Figura 5.5 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Força Dinâmica.



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a força dinâmica (Figura 5.5) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Entende-se que além dos aspectos citados anteriormente pelos estudos de Carvalho et al. (1998) e Fortes et al. (2015), onde é relatado que os homens apresentam maiores níveis de força global, principalmente por questões orgânicas inerentes do sexo masculino, acredita-se que este resultado possa estar relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3), e pela maior frequência de prática mensal relatada pelos mesmos (Figura 4), que possivelmente implica em ganhos de força muscular.

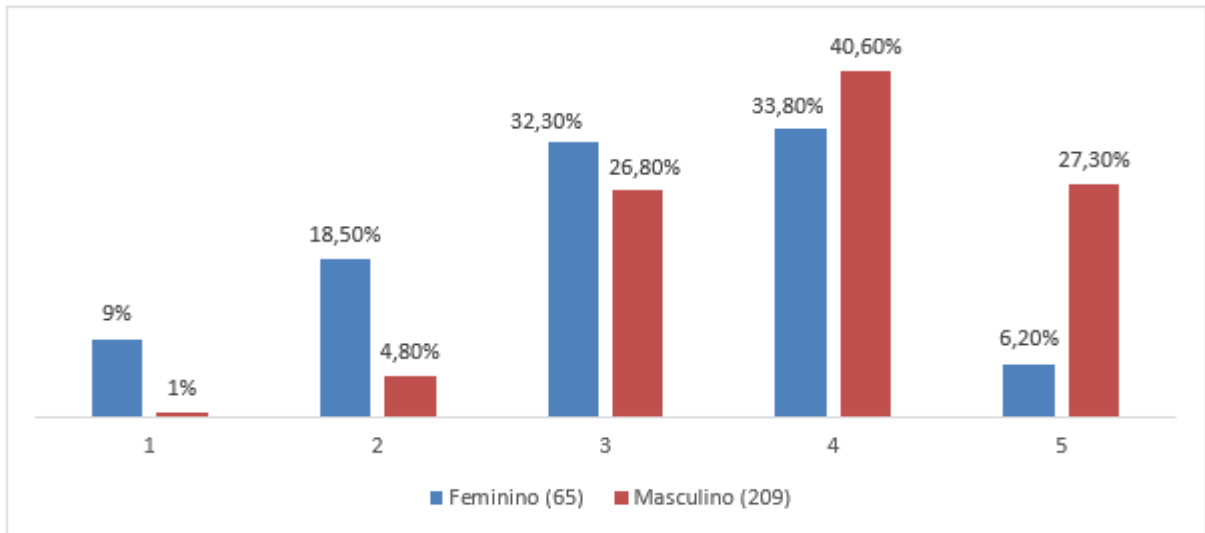
Figura 5.6 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Força Rápida.



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a força rápida (Figura 5.6) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Segundo os aspectos citados anteriormente pelos estudos de Carvalho et al. (1998) e Fortes et al. (2015), relata que os homens apresentam maiores níveis de força global em comparação as mulheres, principalmente por questões orgânicas inerentes ao sexo masculino. Contudo, acredita-se que este resultado possa estar também relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3), e pela maior frequência de prática mensal relatada pelos mesmos (Figura 4), que possivelmente implica em ganhos de força rápida.

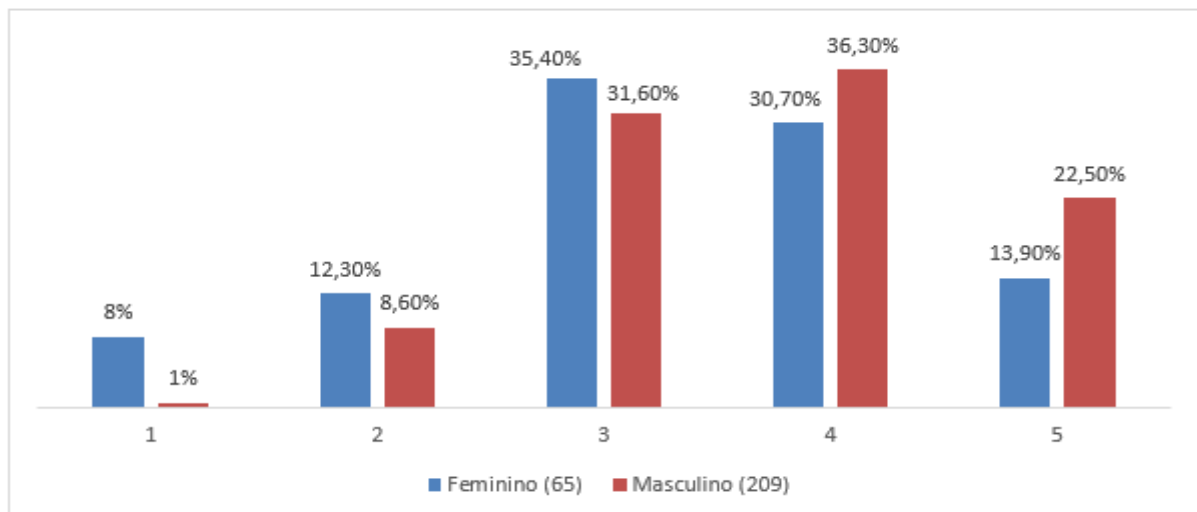
Figura 5.7 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Resistência Anaeróbia



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a resistência anaeróbia (Figura 5.7) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acreditasse que este resultado possa estar relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e também pela maior frequência de prática mensal também relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a gerar melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física. E por mais que as mulheres apresentem maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2), 33,8% delas apresenta um bom nível de satisfação (nível 4) em relação a esta mesma variável.

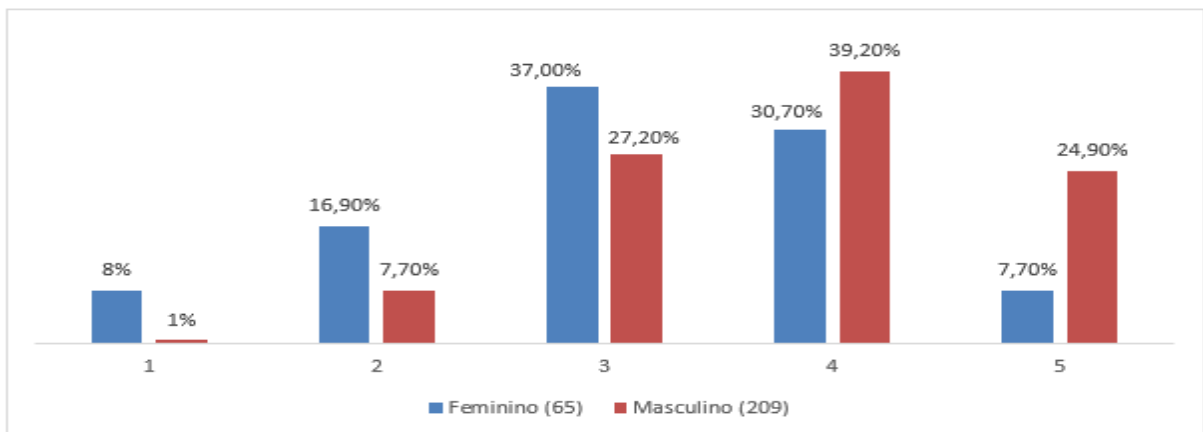
Figura 5.8 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Coordenação



Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a coordenação (Figura 5.8) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acredita-se que este resultado esteja diretamente relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e também pela maior frequência de prática mensal também relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a proporcionar maior familiarização com os movimentos do surfe, envolvendo também uma maior automatização desses gestos motores específicos da modalidade, fator que tende a facilitar o desempenho dos praticantes, aspectos estes comumente observáveis na performance de surfistas mais experientes. Entende-se que esses fatores consequentemente acarretam em melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física. E por mais que as mulheres apresentem maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2), 30,70% delas apresenta um bom nível de satisfação (nível 4) em relação a esta mesma variável.

Figura 5.9 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Velocidade de Movimento

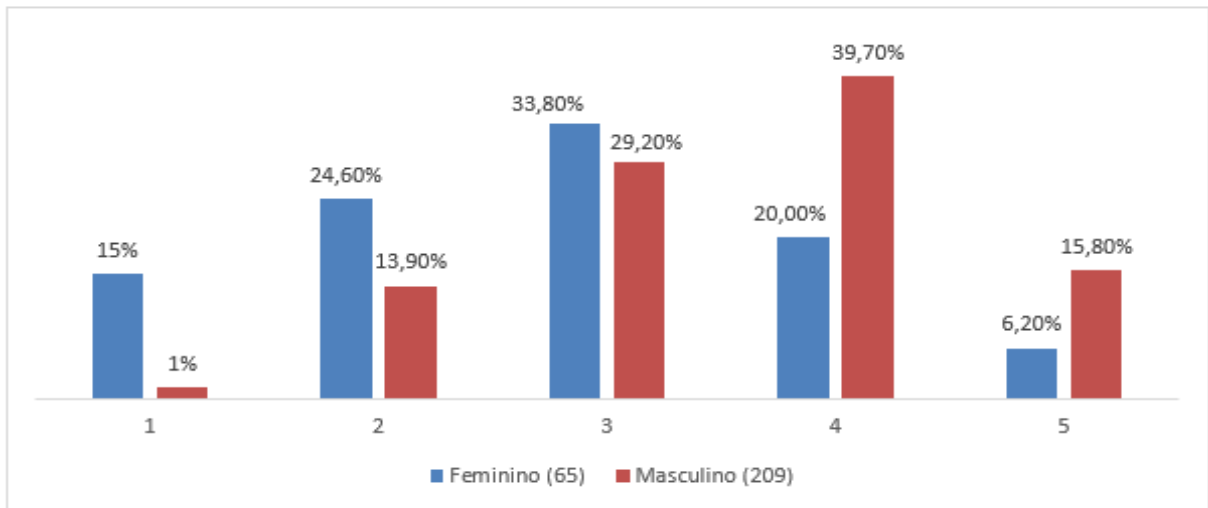


Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a velocidade de movimento (Figura 5.9) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acreditasse que este resultado possa estar relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e pela maior frequência de prática mensal relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a proporcionar, além de maior familiarização com os movimentos específicos do surfe, a capacidade de executar esses gestos de forma rápida e precisa, fator comumente observável na performance de surfistas mais experientes. Farley et al. (2017) relata em seu estudo, que as maiores velocidades atingidas durante a

performance foram durante o surfe competitivo, e que isso possivelmente está relacionado ao nível de habilidade, qualidade das ondas e o tamanho dessas ondas, indicando que surfistas mais habilidosos tendem a surfar ondas maiores e gerar maior velocidade nelas. Entende-se que estes aspectos conseqüentemente acarretam em melhores adaptações orgânicas em relação a esta qualidade física também. E por mais que as mulheres apresentem maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2), 30,7% delas apresenta um bom nível de satisfação (nível 4) em relação a esta mesma variável.

Figura 5.10 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação à Velocidade de Reação Viso-motora

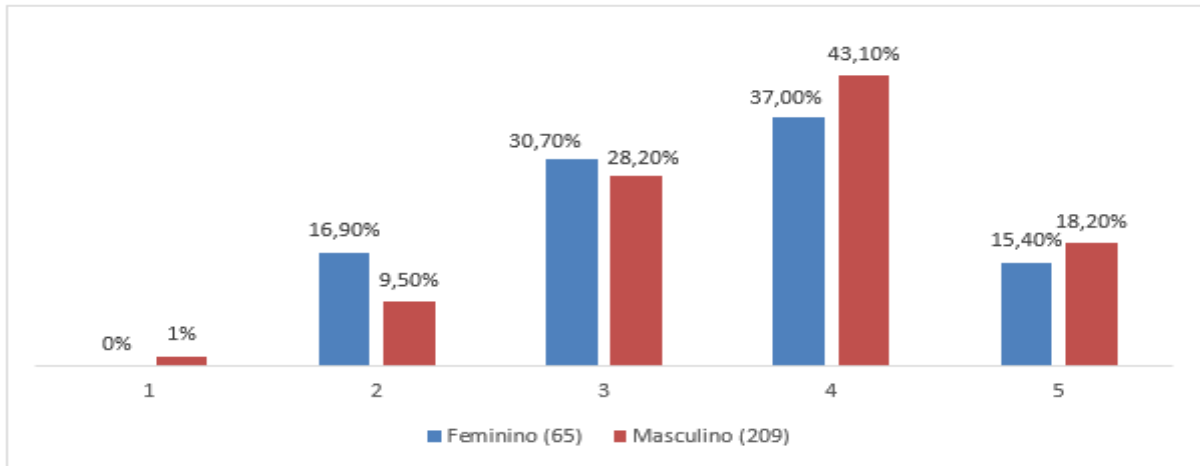


Legenda: 1= Insatisfeito; 5= Muito satisfeito

Nota-se ao analisar o nível de satisfação dos surfistas recreativos em relação a velocidade de reação viso-motora (Figura 5.10) que os homens apresentam maiores níveis de satisfação (níveis 4 e 5). Contudo, acredita-se que este resultado esteja diretamente relacionado ao maior tempo de prática relatado pelos homens (Figura 3) e também pela maior frequência de prática mensal também relatada pelos mesmos (Figura 4). Estes fatores tendem a proporcionar, além de maior familiarização com os movimentos específicos do surfe, a capacidade do praticante de definir com precisão o momento e o local exatos para executar as manobras, em resposta ao estímulo visual na parede da onda, associada também, ao que os surfistas chamam de “leitura da onda”, através da visualização rápida da onda, entendendo a parte e o momento que ela (a onda) oferece de possibilidades para execução de manobras, fator comumente observável na performance de surfistas mais experientes. Portanto, isso justifica os maiores níveis de insatisfação (níveis 1 e 2) relatado pelas mulheres, que praticam

o surfe a menos tempo (Figura 3) e também apresentam menor frequência mensal de prática (Figura 4) em comparação aos homens.

Figura 5.11 Nível de satisfação reportados pelos surfistas em relação ao Equilíbrio Recuperado



Legenda: 1= Insatisfeito; 2= Muito satisfeito

O equilíbrio recuperado foi a única qualidade física que não apresentou diferença significativa entre os sexos ( $p \geq 0,05$ ). Contudo, acredita-se que esta qualidade é exigida de forma gradativa conforme o nível de experiência do praticante, onde os surfistas iniciantes exigem menos dessa qualidade em comparação aos surfistas mais experientes, que tendem a gerar maiores situações de desequilíbrio e alteração do centro de gravidade sobre a prancha ao desempenhar manobras sobre a onda. Sendo assim, entende-se que esta qualidade física não é influenciada pelo sexo, e sim pelo nível de experiência do praticante.

Na tabela 1, podemos verificar alguns resultados gerais de toda amostra em relação a outras atividades físicas, onde 90% dos respondentes relatou praticar outras atividades físicas rotineiramente. E dentre estes praticantes, 43,8% relatou praticá-las de 3 a 4 vezes na semana, envolvendo diversas modalidades (Tabela 1). Para fins de melhor contemplar os objetivos dos estudos e compreender os dados, os resultados foram separados em: As 3 principais atividades praticadas rotineiramente (Tabela 2) e as 3 principais atividades de interesse (Tabela 3).



Tabela 1. Dados gerais em relação as atividades físicas complementares praticadas.

<b>Você pratica outras atividades físicas rotineiramente?</b>		
<b>SIM</b>	247 (90%)	
<b>NÃO</b>	27 (10%)	
<b>Caso a sua resposta anterior foi SIM, selecione a(s) atividade(s) física(s) que você pratica?</b>		
Corrida 101	Futebol 12	Vôlei 2
Alongamento 87	Pilates 11	Futevôlei 2
Musculação 79	Skate convencional 6	Ginástica natural 2
Treinamento funcional 77	CrossFit 5	Triátlon 1
Ciclismo 73	Tênis 5	Escalada 1
Skate simulador de surfe 70	Dança 4	Remo 1
Natação 50	Beach Tênis 2	Slackline 1
Ioga 41	Basquete 2	Ping-pong 1
Lutas 14	Calistenia 2	Mergulho 1
<b>Frequência de pratica semanal</b>		
1 a 2	70 (28,4%)	
3 a 4	108 (43,8%)	
5 a 6	41 (16,6%)	
Todo dia	28 (11,4%)	
<b>Atividades físicas complementares de interesse</b>		
Natação 189	Musculação 55	Slackline 1
Treinamento funcional 144	Corrida 50	Apneia 1
Skate simulador de surfe 133	Ciclismo 28	
Alongamento 79	Lutas 5	
Ioga 79	Skate convencional 1	
Pilates 58	Futevôlei 1	

Através dos resultados encontrados da tabela 1, percebe-se que a corrida é a atividade física mais praticada rotineiramente pelos surfistas recreativos. Acredita-se que esta prática não tenha uma relação direta com especificidade da modalidade, mas pode contribuir positivamente em relação a aptidão física do praticante. No entanto, quando analisamos essa variável em relação ao sexo, nota-se por meio dos resultados encontrados na tabela 2, que a

corrida é praticada por quase metade dos homens respondentes, e interessante, as mulheres não elencaram a corrida dentre das 3 atividades mais praticadas por elas. Contudo, o alongamento é a segunda atividade mais praticada rotineiramente por ambos os sexos. Segundo Bezerra et al. (2012), os atletas de surfe que participam de competições, no geral, costumam praticar alongamento e ioga para a manutenção e aprimoramento da flexibilidade. Corroborando com esse achado, porém em outro contexto, os surfistas recreativos participantes da amostra, de ambos os sexos, em parte, também relataram demonstrar importância em relação ao alongamento (Figura 2). É importante salientar, que as mulheres elencaram como terceira atividade mais praticada rotineiramente, a ioga. Esta atividade é comumente conhecida por melhorar os níveis de flexibilidade dos praticantes. Diferentemente dos homens, que elencaram a musculação como terceira atividade mais praticada rotineiramente por eles além do surfe (Tabela 2).

Tabela 2. As 3 principais atividades praticadas rotineiramente classificadas por sexo.

<b>Masculino (186)</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
1ºCorrida	87	46,8%
2ºAlongamento	66	35,5%
3ºMusculação	64	34,4%
<b>Feminino (61)</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
1ºTreinamento funcional	24	39,4%
2ºAlongamento	21	34,5%
3ºIoga	20	32,8%

Com base nos resultados encontrados na tabela 3, percebe-se independentemente do sexo, os surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis apresentam interesse pelas mesmas modalidades como atividade complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na prática desse esporte. Entende-se que estas 3 principais atividades de interesse possam oferecer diferentes estímulos para trabalhar as qualidades físicas mais importantes no desempenho do surfe. E ainda, fora do ambiente marítimo.

Tabela 3. As 3 principais atividades de interesse classificadas por sexo.

<b>Masculino (209)</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
1ºNatação	143	68,4%
2ºTreinamento funcional	111	53,1%
3ºSkate simulador de surfe	95	45,5%
<b>Feminino (65)</b>	<b>Fi</b>	<b>%</b>
1ºNatação	46	70,8%
2ºSkate simulador de surfe	38	58,5%
3ºTreinamento funcional	33	50,8%

Nota-se que a natação é a modalidade de maior interesse para ambos os sexos como atividade complementar ao surfe no intuito de melhorar seus desempenhos nesse esporte. Além da aproximação com o contexto que surfe se insere, a natação é comumente conhecida como um ótimo exercício para o desenvolvimento de aspectos fisiológicos e morfológicos de forma integrada, sem risco de impactos possivelmente lesivos às articulações. Podemos citar também, a especificidade motora da braçada do nado crawl, com a remada do surfe. Acredita-se que essa prática possa contribuir positivamente em relação à: Resistência aeróbia, resistência muscular localizada (RML), resistência anaeróbia, coordenação e velocidade de movimento.

O skate simulador de surfe (SSS) está entre as 3 atividades de maior interesse relatada por toda a amostra. Esta prática é capaz de proporcionar ações similares aos padrões de movimento executados durante a performance no surfe, especialmente por essa atividade envolver o equilíbrio de forma dinâmica (MENDEZ-VILLANUEVA; BISHOP, 2005). Acredita-se que o SSS pode contribuir positivamente para: Resistência muscular localizada, agilidade, resistência anaeróbia, coordenação, velocidade de movimento.

O treinamento funcional também está entre as 3 atividades de maior interesse relatada por toda a amostra. Esta prática pode ser desenvolvida para aprimorar as qualidades físicas mais importantes em determinado esporte, podendo-se priorizar movimentos que se assemelhem aos movimentos característicos da modalidade, além de desenvolver a musculatura da região do “core”, que é considerada o centro de desenvolvimento de força do corpo (JÚNIOR; SHIGUNOV, [s.d.]). Segundo o mesmo autor, o “core” deve estar sempre bem treinado para que haja maior eficiência dos movimentos e retomada do equilíbrio durante as manobras desempenhadas na performance do surfe. Portanto, uma sessão de treinamento

funcional pode ser estruturada de acordo com a necessidade específica de cada surfista em relação as qualidades físicas que se deseja trabalhar.

## 5 CONCLUSÃO

Conclui-se com base nos resultados encontrados no estudo, que os surfistas recreativos do sexo masculino da região da Grande Florianópolis apresentam maiores níveis de satisfação perante a maioria das qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, quando comparado as surfistas do sexo feminino. Contudo, entende-se que isso é influenciado não só por conta da aptidão física relacionada às qualidades físicas e características orgânicas de ambos os sexos, sendo o tempo de prática e a frequência de prática, aspectos relevantes em relação ao nível de satisfação de surfistas recreativos em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe.

A grande maioria de toda a amostra (90%) relatou praticar outras atividades físicas rotineiramente, e com isso entende-se que os surfistas recreativos que habitam a região da Grande Florianópolis, de certa forma, demonstram importância pela manutenção e aprimoramento da aptidão física. Em relação as atividades físicas de interesse desses surfistas em se engajarem como prática complementar no intuito de melhorar seus desempenhos no surfe, ambos os sexos relataram interesse pelas mesmas modalidades. Portanto, acredita-se que haja um entendimento comum sobre as atividades complementares a serem praticadas por esses surfistas. Destaca-se que, o Treinamento Funcional pode ser moldado no intuito de trabalhar e aprimorar uma ou mais qualidades físicas numa mesma sessão de treino, fator relevante para surfistas recreativos que buscam pela manutenção e aprimoramento das qualidades físicas, e conseqüentemente, da performance no surfe.

## REFERÊNCIAS

- BARLOW, M. J. et al. The Effect of Wave Conditions and Surfer Ability on Performance and the Physiological Response of Recreational Surfers. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 28, n. 10, p. 2946–2953, out. 2014.
- BAZANELLA, N. V. et al. Associação entre dor lombar e aspectos cinético-funcionais em surfistas: incapacidade, funcionalidade, flexibilidade, amplitude de movimento e ângulo da coluna torácica e lombar. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 23, n. 4, p. 394–401, dez. 2016.
- BEZERRA, P. L. et al. SURFE PROFISSIONAL BRASILEIRO: EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E RANKING? v. 1, p. 10, 2012.
- CARVALHO, A. C. G.; DE PAULA, K. C. Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 4, p. 7, 1998.
- EVERLINE, C. Shortboard Performance Surfing: A Qualitative Assessment of Maneuvers and a Sample Periodized Strength and Conditioning Program In and Out of the Water. 3. v. 29, p. 32–40, jun. 2007.
- FARLEY, O. R. L.; ABBISS, C. R.; SHEPPARD, J. M. Performance Analysis of Surfing: A Review. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 31, n. 1, p. 260–271, jan. 2017.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2009.
- JÚNIOR, N. N.; SHIGUNOV, V. O TREINAMENTO FUNCIONAL COMO UMA PROPOSTA DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O SURF. p. 8, [s.d.].
- KISS, M. et al. Desempenho e Talento Esportivos. v. 18, p. 89–100, ago. 2004.
- LOWDON, B. J.; PATEMAN, N. A.; PITMAN, A. J. Surfboard-riding injuries. **Medical Journal of Australia**, v. 2, n. 12, p. 613–616, dez. 1983.
- MENDEZ-VILLANUEVA, A.; BISHOP, D. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance: **Sports Medicine**, v. 35, n. 1, p. 55–70, 2005.
- PALMEIRA, M.; CAMPOS, H. Periodização para o treinamento físico de surfistas competidores. v. 6, p. 24–35, jan. 2005.
- SOUZA, P. C. Surf: do desenvolvimento histórico ao profissionalismo. p. 14, 2013.
- FORTES, Marcus de Sá Rego; MARSON, Runer Augusto; MARTINEZ, Eduardo Camilo. COMPARAÇÃO DE DESEMPENHO FÍSICO ENTRE HOMENS E MULHERES: REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, v. 23, n. 2, p. 54-69, fev. 2015.

## APÊNDICE A – O questionário

### ORIENTAÇÕES

Olá! Você está sendo convidado(a) a participar de uma pesquisa, referente a um trabalho de conclusão de curso do Departamento de Educação Física – Centro de Desportos – Universidade Federal de Santa Catarina (DEF/CDS/UFSC), intitulada **“NÍVEL DE SATISFAÇÃO DE SURFISTAS RECREATIVOS DA REGIÃO DA GRANDE FLORIANÓPOLIS EM RELAÇÃO AS QUALIDADES FÍSICAS ENVOLVIDAS NO SURFE”**. O estudo tem como objetivo investigar qual o nível de satisfação de surfistas recreativos da região da Grande Florianópolis em relação as qualidades físicas envolvidas na prática do surfe, investigando também se estes surfistas praticam outras atividades físicas rotineiramente, e por fim, identificar quais são as atividades físicas de interesse desses surfistas em se engajar de forma complementar ao surfe, no intuito de melhorar seus desempenhos na modalidade. Nesse sentido, espera-se contribuir através dos dados obtidos, informações que colaborem na intervenção de Profissionais de Educação Física que desejam trabalhar nesta área, com enfoque nos praticantes recreativos. Para seguirmos com o questionário, devemos caracterizar os critérios de participação, sendo eles:

- Morar na Grande Florianópolis (Ilha ou Continente);
- Surfear à pelo menos 1 ano;
- Ter idade mínima de 18 anos;
- Ter frequência mínima de prática do surfe de 2 vezes ao mês;
- Não ser surfista competidor (FEDERADO);
- Concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido;

As questões são diretas e fechadas, nenhuma informação de registro pessoal será solicitada (EX: Nome, CPF, RG, outros), apenas informações mínimas de participação (EX: Região que reside, Idade, Sexo, Tempo de prática, outros). Você pode desistir de responder o questionário a qualquer momento. Destaca-se a garantia de privacidade e sigilo das informações, sendo que os dados obtidos através de suas respostas serão expostos no estudo dentro de porcentagens junto às respostas dos demais participantes. Sua participação na pesquisa não acarretará em nenhuma despesa ao senhor(a), da mesma forma não haverá nenhum tipo de pagamento em troca da sua participação, sendo ela totalmente voluntária. Para qualquer dúvida, entre

em contato com o pesquisador responsável, de nome Lucas Sampaio Prestes, através do número: (48)99854-2950 ou por e-mail (samprestes95@gmail.com).

### **TERMO DE CONCENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Declaro que fui informado(a) sobre todos os procedimentos da pesquisa, recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto, fui esclarecido(a) que todos os dados a meu respeito serão sigilosos e posso me retirar do estudo a qualquer momento.

**Você concorda? SIM ( ) NÃO ( )**

\*O questionário foi disponibilizado através de um link no *GOOGLE FORMS*.

#### **(1) DADOS PESSOAIS**

**Região de Grande Florianópolis que reside:** ( ) Ilha; ( ) Continente;

**Idade:** \_\_ anos;

**Sexo:** M ( ) F ( );

**Tempo de prática:** ( ) 1 a 2 anos; ( ) 2 a 4 anos; ( ) 4 a 6 anos; ( ) 6 a 8 anos; ( ) 8 anos ou mais;

**Frequência mensal de prática:** ( ) Menos de 4 vezes; ( ) 4 a 6 vezes; ( ) 6 a 10 vezes; ( ) 10 a 15 vezes; ( ) 15 vezes ou mais;

#### **(2) QUESTIONÁRIO**

Em relação ao SEU DESEMPENHO na prática do surfe, indique abaixo qual o seu nível satisfação referente as qualidades físicas envolvidas na prática deste esporte, e escolha uma resposta para cada tópico abaixo.



- **Resistência Aeróbia** – Está relacionada ao fornecimento energético durante as sessões de surfe, principalmente nas longas remadas para chegar ao *line-up* (região propícia para pegar as ondas, também chamada de “*out side*” e/ou “lá fora”).

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Resistência muscular localizada (RML)** – Está relacionada a capacidade de manter um esforço contínuo por um longo período, principalmente nas remadas longas contra as correntes e na manutenção da postura quando deitado na prancha (hiperextensão isométrica do tronco);

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Flexibilidade** – Está relacionada a capacidade de executar movimentos corporais de forma ampla, em todas as direções, e sem risco de provocar lesões. Fator significante na execução de manobras e na conclusão das mesmas de forma segura, minimizando o risco de lesões musculoesqueléticas.

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Agilidade** – Está relacionada a capacidade de executar mudanças na direção e nos movimentos do corpo no menor tempo possível, principalmente durante a execução de manobras que exigem movimentos rápidos em resposta a mudanças de formação na parede da onda.

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Força dinâmica** – Está relacionada capacidade de vencer uma resistência na ação de empurrar, tracionar ou elevar, principalmente quando o surfista fura a onda, executando o “joelhinho” (passa por baixo dela) e também, para manter a prancha consigo (segurar, agarrar, etc.) durante as possíveis turbulências que podem ocorrer nesse momento.

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Força rápida** – Está relacionada a capacidade do surfista em executar manobras com radicalidade, a partir da visualização do local correto para manobrar na parede da onda, de forma explosiva, principalmente nas manobras de nível mais elevado.

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Resistência anaeróbia** – Está relacionada à esforços de intensidade elevada por um curto período de tempo, em situações como: remar para pegar a onda, remar para adquirir velocidade antes de “furar” a onda, e também, na execução de manobras radicais/progressivas em sequência, de forma rápida;

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Coordenação** – Está relacionada a capacidade do surfista executar movimentos precisos no menor tempo possível e com menor gasto energético, importante na execução da remada de forma eficiente e também durante a execução técnica das manobras e na combinação delas durante a onda;

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Velocidade de movimento** – Está relacionada a capacidade de executar diversos gestos rapidamente com intensidade elevada, principalmente na execução de manobras com alto nível de dificuldade, nos *sprints* de ramada (para pegar a onda; para ganhar velocidade antes de “furar” a onda) e também na transição entre movimentos como: passar da posição sentado para a posição deitado na prancha (situação para começar a remar e pegar a onda); passar da posição deitado para posição em pé na prancha (situação de levantar-se na prancha, comumente chamada de “*drop*”, “*take off*” ou “*pop up*”);

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Velocidade de reação viso - motora** – Está relacionada a capacidade do surfista de definir com precisão o momento e o local exatos para executar as manobras, em resposta ao estímulo visual na parede da onda, associada também, ao que os surfistas chamam de “leitura da onda”, através da visualização rápida da onda, entendendo a parte e o momento que ela (a onda) oferece de possibilidades para execução de manobras;

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

- **Equilíbrio recuperado** – Está relacionada a capacidade do surfista em manter o seu corpo equilibrado na prancha ao deslizar sobre a onda, principalmente em situações de desequilíbrio e instabilidades que possam vir a ocorrer (ao tentar trocar a direção da prancha na onda; ao tentar executar manobras; ao se deparar com desníveis sobre a face da onda ao deslizar sobre ela; ao se deparar com algo/alguém em seu caminho ao deslizar sobre a onda);

Insatisfeito	1	2	3	4	5	Muito Satisfeito

### (3) SOBRE OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS

- Você pratica outra(s) atividade(s) física(s) rotineiramente?  
( ) SIM ( ) NÃO
- Caso sua resposta anterior foi SIM, selecione a(s) atividade(s) física(s) que você pratica (se caso sua resposta anterior foi NÃO, siga para o tópico 4):
 

( ) Natação; ( ) Corrida; ( ) Ciclismo; ( ) Musculação; ( ) Treinamento Funcional;	( ) Pilates; ( ) Ioga; ( ) Alongamento; ( ) Skate simulador de surfe; ( ) Outros _____;
--	---
- Com que frequência você pratica está(s) atividade(s) física(s) por semana? (escreva a frequência semanal para cada tipo de atividade)

R: \_\_\_\_\_;

**(4) ATIVIDADES FÍSICAS COMPLEMENTARES DE INTERESSE**

Dentre as possibilidades de atividades físicas citadas, indique até NO MÁXIMO 3 opções de atividades complementares a prática do surfe que LHE DESPERTAM INTERESSE em praticar, no intuito de melhora seu desempenho na modalidade.

( ) Natação;

( ) Corrida;

( ) Ciclismo;

( ) Musculação;

( ) Treinamento Funcional;

( ) Pilates;

( ) Ioga;

( ) Alongamento;

( ) Skate simulador de surfe;

( ) Outros\_\_\_\_\_;