

SURFE PROFISSIONAL BRASILEIRO: EXISTE CORRELAÇÃO ENTRE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS E RANKING?

Brazilian Professional surfing: Is there any correlation between activities and ranking?

Pedro Lorena Bezerra¹, Humberto Nicastro², Meico Fugita¹, Erico Chagas Caperuto^{3,4}, Bruno Rodrigues^{4,5}, Schérolin de Oliveira Marques⁶, Cláudio Teodoro de Souza⁶, Fábio Santos Lira^{6*}

¹Curso de Educação Física – Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

²Laboratório de Nutrição e Metabolismo Aplicados a Atividade Motora – Departamento de Biodinâmica do Movimento Humano – Escola de Educação Física e Esporte – Universidade de São Paulo.

³Departamento de Biodinâmica, Universidade Presbiteriana Mackenzie, São Paulo, Brasil.

⁴Laboratório do Desenvolvimento Humano, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, Brasil. ⁵Unidade de Hipertensão do Instituto do Coração (InCor) da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.

⁶Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil.

Endereço para Correspondência:

*Fábio Santos Lira, Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício, Endereço: Av. Universitária, 1105, Bairro Universitário, Criciúma – SC, Brasil. CEP: 04023-060.

E-mail: fabiolira@unesc.net

Resumo

No contexto atual, pouco se sabe sobre as atividades que caracterizam o treinamento desenvolvido pelos surfistas profissionais brasileiros, inferindo assim a interferência do mesmo na melhora do rendimento físico e técnico destes atletas. Objetivo: O objetivo do presente estudo foi de explorar as atividades desenvolvidas pelos surfistas profissionais e correlacionar com a posição no ranking nacional. Para tanto, participaram da amostra 14 atletas. Realizou-se uma pesquisa do tipo *survey* que utilizou como instrumento, para coleta de dados, um questionário com nove questões relacionando as características dos sujeitos analisados e as atividades desenvolvidas na busca de melhorar o desempenho esportivo. Foi realizado o teste de correlação de Spearman entre o número de atividades que cada sujeito desenvolvia e sua posição no *ranking*. Os resultados indicaram que o treinamento físico constitui-se, majoritariamente, pelas seguintes atividades: alongamento, corrida, filmagem, musculação, bicicleta, ioga, prática mental, natação, treino de bateria e boxe. Não foi encontrada nenhuma correlação entre o número de atividades desenvolvidas e posição no ranking nacional. Conclui-se não existe correlação entre a posição no ranking nacional e o número de atividades desenvolvidas pelos atletas.

Palavras-chave: surfe; rendimento esportivo; treinamento.

Abstract

In the current context, little is known about the activities that characterize the training developed by the Brazilian professional surfers, inferring the interference of the same improvements in physical performance of athletes and technical. This study aimed to define which activities are carried out by professional surfers participating in Brazilian surfing championship and the correlation of the national ranking position with them. Fourteen athletes participated in the sample. There was a search-type survey that used as a tool for collecting data a questionnaire with nine issues relating the characteristics of the subjects discussed and activities that they developed in the search for improvement of sports performance. It was performed test of Spearman correlation between the number of activities that each subject developed and its position in the national ranking. The results indicated that the physical training is up, primarily for the following activities: stretch, running, shooting, weight lifting, cycling, yoga, mental practice, swimming, battery training

and boxing. There was not found any correlation between the number of activities and position in the national ranking.

Keywords: surf; sports performance; training.

INTRODUÇÃO

O surfe é um esporte criado há séculos atrás pela população havaiana, mais especificamente, praticado pelos reis do Havaí na época que tinham o prazer de deslizar sobre as ondas do mar (Kampion e Brown, 1997). Atualmente, este esporte é de extrema popularidade e praticado por homens e mulheres nos cinco continentes de modo recreativo e profissional, sendo que neste último há subdivisões de categorias e níveis de extrema competitividade (Mendez-Villanueva et al., 2005).

O bom desempenho esportivo no surfe requer alto grau técnico e de habilidade. Além disso, fatores como a força dos membros superiores e a potência são importantes componentes para o bom desempenho em competições, visto que os movimentos executados durante a prática do surfe são rápidos e precisos (Lowdon, 1983; Mendez-Villanueva e Bishop, 2005). Determinar um plano de treinamento para atletas de surfe é de extrema dificuldade devido à especificidade do esporte, controle do estresse dos treinamentos, e o calendário competitivo extenso. Contudo, de acordo com Mendez-Villanueva e Bishop (2005), o treinamento envolvendo movimentos específicos, exercícios de *endurance* e de resistência em músculos-específicos, práticas de esportes dinâmicos similares que envolvem habilidade como o skate, *snowboarding* e exercícios de flexibilidade podem auxiliar o melhor desempenho esportivo e competitivo. Ainda, os mesmos autores relatam que o melhor rendimento físico pode ser ocasionado por uma predisposição genética ou por dedicação árdua nos treinamentos.

No contexto atual, pouco se sabe sobre as atividades que caracterizam o treinamento desenvolvido pelos surfistas profissionais brasileiros, inferindo assim a interferência do mesmo na melhora do rendimento físico e técnico destes atletas. Partindo dos dados supracitados, o presente estudo tem por objetivo determinar quais são as

Exercício na Saúde, na Doença e no Esporte

atividades desenvolvidas pelos surfistas profissionais brasileiros na busca do melhor rendimento esportivo e analisar qual a possível correlação destas atividades com o rendimento competitivo baseando-se na posição que o atleta ocupa no ranking nacional.

O presente estudo caracteriza-se por ser transversal com coleta de dados primários. Foram sujeitos deste estudo 14 surfistas profissionais do sexo masculino, participantes do campeonato brasileiro de surfe. As características da amostra são descritas na tabela 1. Os atletas concordaram em participar do presente estudo após a leitura e assinatura do termo de consentimento informado de acordo com a resolução 196/96 do Ministério da Saúde Nacional, aprovado pelo Comitê de Ética Local.

Para caracterização do treinamento dos atletas foi utilizado questionário com questões abertas e fechadas. Segundo, Thomas e Nelson (2002), o método descritivo é exploratório e também conhecido como *survey*, que significa determinar práticas presentes ou opiniões de uma população especificada, podendo ser feito em forma de questionário, entrevista ou *survey* normativo que consiste no estabelecimento de normas para capacidades, desempenhos, crenças e atitudes. A coleta de dados foi realizada durante a terceira etapa do campeonato brasileiro de surf (Super Surf – 2004).

A posição que os atletas ocupavam no ranking nacional foi obtida na Confederação Brasileira de Surf (www.cbsurf.com.br). O tempo de inclusão no surfe foi mensurado por meio de questionamento aberto onde os indivíduos descreveram, preferencialmente em meses ou anos, há quanto tempo surfavam e competiam.

As análises foram conduzidas pelo software Statistica versão 5.0. Os dados são apresentados por meio de análise de tendência central (média), variabilidade (desvio-padrão) e coeficiente de variação (CV). O coeficiente de correção de Spearman foi calculado entre número de atividades desenvolvidas e a posição dos atletas no ranking nacional.

RESULTADOS

Os dados referentes à idade, tempo de inclusão no esporte e tempo de inclusão em competições é descrito na tabela 1. É possível observar que a população em questão é homogênea em termos de idade e tempo de inclusão no esporte, uma vez que tais

parâmetros demonstram coeficiente de variação baixo. Já no tocante ao tempo de prática competitiva, o coeficiente de variação é superior, demonstrando que alguns atletas possuem maior experiência em termos de competição.

Tabela 1. Valores médios, desvio-padrão e coeficiente de variação das características gerais da amostra (idade, tempo de inclusão no esporte e tempo de inclusão em competições). São Paulo, 2008.

	Idade (anos)	Tempo de inclusão no esporte (anos)	Tempo de inclusão em competições (anos)
Média	25,6	15,3	12,3
Desvio-padrão	1,3	1,2	4,8
CV (%)	5,1	7,8	39,0

CV = coeficiente de variação.

A tabela 2 descreve as atividades desenvolvidas pelos atletas com o foco de treinamento, o número e a porcentagem de indivíduos inseridos em cada atividade e os valores médios de frequência e duração de cada atividade. Observa-se que o alongamento, seguido da filmagem e musculação são as atividades em que os atletas se encontram mais inseridos. Já os treinos de bateria, que consistem na disputa entre dois ou quatro atletas onde cada um tem o direito de surfar dez ondas, atribuindo-se notas conforme as manobras realizadas em cada onda (Palmeira e Wichi, 2007), e o boxe apresentam menor número de praticantes. Considerando que no questionário de coleta de dados os atletas podiam assinalar mais de uma opção de atividade praticada, a porcentagem deve ser interpretada como uma frequência de escolha das atividades pelos atletas.

No que concerne a frequência das atividades, o treino de bateria apresenta o maior valor e a natação o menor. Entretanto, o primeiro dado deve ser interpretado cuidadosamente visto que o número baixo. A filmagem e o boxe são as atividades que apresentam maior e menor duração, respectivamente.

Tabela 2. Atividades desenvolvidas pelos atletas, número e porcentagem de atletas que desenvolve cada atividade e valores médios de frequência e duração de cada atividade. São Paulo, 2008.

Atividades	Número de Atletas	Porcentagem de atletas (%)	Frequência (dias da semana)	Duração da sessão de treino (minutos)
Alongamento	13	92,9	5,6	47,3
Corrida	8	57,1	2,3	48,1
Filmagem	7	50,0	2,3	94,2
Musculação	7	50,0	3,8	60,0
Bicicleta	5	35,7	2,2	59,0
Ioga	4	28,6	3,7	60,0
Prática mental	4	28,6	4,5	42,5
Natação	4	28,6	1,7	55,0
Treino de bateria	1	7,1	7,0	30,0
Boxe	1	7,1	2,0	15,0

Com base no teste de Spearman, não foi encontrada nenhuma correlação entre a posição dos atletas no ranking nacional e o número de atividades desenvolvidas.

DISCUSSÃO

O principal achado do presente estudo foi que não houve correlação entre o volume de treinamento desempenhado por surfistas profissionais e posição no ranking nacional. No entanto, ao analisarmos os dados obtidos, observamos que os atletas de surfe, de um modo geral, demonstram grande importância para atividades de manutenção e melhora da flexibilidade, tais como, alongamento e ioga. Estes dados estão de acordo com os achados

Exercício na Saúde, na Doença e no Esporte

de Rangel et al.(2003), verificando em seu estudo que, a flexibilidade é uma variável importante no treinamento de surfistas profissionais, pois, além de proporcionar movimentos com amplitudes articulares mais elevadas, leva a uma otimização qualitativa e quantitativa dos movimentos, o que promove melhoras adicionais nas capacidades coordenativas e técnicas. Entretanto, é importante observar que segundo Kiss (2003), a dificuldade em avaliar o nível de flexibilidade ótimo para cada caso é grande e quanto mais alta for à exigência em termos de rendimento esportivo mais atenção deve ser dada à flexibilidade. Esse dado leva a questionar se a ênfase no treinamento da flexibilidade está adequada ou não às necessidades dos atletas avaliados.

É importante notar no presente estudo que, as atividades envolvendo membros inferiores como corrida e bicicleta são feitas por um grande número de atletas com frequência média de dois dias por semana e uma duração média de 53 minutos por sessão. Logo, podemos inferir que são atividades predominantemente aeróbias com a utilização dos membros inferiores que estão relacionadas à melhora e/ou manutenção do condicionamento aeróbio. Tais atividades podem também ser desenvolvidas de modo intervalado ou contínuo, fato intrigante, visto que o surfista utiliza-se dos membros inferiores nos breves momentos que fica em pé na prancha fazendo movimentos rápidos e de força explosiva que se caracterizam como atividades anaeróbias (Lowdon, 1983). No entanto, é importante ressaltar o estudo de Mendez-Villanueva et al. (2005), o qual aponta que o condicionamento físico aeróbio de membros superiores, está intimamente correlacionado com o posicionamento no *ranking* em surfista profissional europeu. Portanto, este pode ser um ponto determinante para a ausência na correlação das atividades desenvolvidas por atletas brasileiros com *ranking*, uma vez que, somente 4 atletas (28% dos sujeitos) praticam natação, atividade esta que está relacionado com bom condicionamento de membros superiores (Tipton et al., 2008).

Outrossim, se seguirmos a definição descrita no trabalho de Nakamura (2003), em que os programas de treinamento devem direcionar-se para a melhora dos sistemas energéticos predominantes durante a atividade, visando também o desenvolvimento das estruturas responsáveis pelo movimento de acordo com o nível de exigência, pode-se concluir que estas atividades estão relacionadas com a melhora do tempo de recuperação dos sistemas anaeróbios. Ao analisar as atividades de musculação, que obtiveram uma média de 4 dias por semana e sessões com duração média de 60 minutos, e como esta se

caracteriza por ser uma atividade predominantemente anaeróbia, a mesma pode estar suprimindo os treinamentos de força explosiva para membros inferiores e a necessidade de força e de resistência de força para membros superiores nos sujeitos analisados no presente estudo. Corroborando tal informação, Maglischo (1999), define o princípio da especificidade através da relação com a ênfase do treinamento. Portanto se enfatizarmos algum tipo de treinamento aplicado, teremos os resultados fisiológicos relacionados com o objetivo específico.

É interessante notar que atividades relacionadas com a concentração, propriocepção e *feedback* extrínseco como o treinamento mental e a filmagem para posterior análise técnica, ocupam bastante tempo do treinamento dos atletas. Esse dado aponta para a necessidade de investigar quais são os tipos de treinamento mental e como a análise técnica da filmagem se desenvolve, correlacionando-os com o rendimento dos atletas.

Outras atividades não apresentaram quantidade significativa no treinamento dos atletas, porém é importante atentar para o fato de que a natação e o treino de bateria são atividades que supostamente poderiam estar melhorando o rendimento dos atletas se encaixaram neste grupo. Quanto à natação, possivelmente apresenta baixa frequência se considerarmos que os atletas realmente não estão desenvolvendo esta atividade em seu treinamento. Já os treinos de bateria podem não ter aparecido no questionário, mas acreditamos que esta é uma atividade que vem sendo muito utilizada pelos atletas profissionais na atualidade.

Como limitação do estudo, é necessário ressaltar que no questionário não foi abordada a questão relativa ao tempo que cada atleta utiliza para a prática de surfe por dia em sua rotina de treinamento, pois influencia diretamente no desempenho esportivo (Mendez-Villanueva et al., 2003).

Com base nos resultados do presente estudo, podemos concluir que não existe correlação entre a posição que o atleta ocupa no ranking nacional e número de atividades desenvolvidas para treinamento. Adicionalmente, os atletas desenvolvem predominantemente atividades envolvendo a flexibilidade, resistência muscular, condicionamento aeróbio, concentração e *feedback*, que podem estar de alguma forma melhorando o seu rendimento competitivo. De modo sugestivo, são necessários que avaliem melhor o treinamento que é desenvolvido por surfistas para que se faça uma análise mais detalhada e se defina a real influência destas atividades no rendimento

competitivo. Outros estudos se fazem necessário para melhor compreensão dos fatores que influenciam o melhor desempenho desta modalidade esportiva, para uma melhor periodização do treinamento competitivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kampion D, Brown B. *Stoked: a history of surf culture*. 1a ed. Los Angeles: General Publishing Group Inc. 1997.

Kiss MAPD. *Esporte e exercício*. 1a ed. São Paulo: Roca; 2003.

Lowdon BJ. Fitness requirements for surfing. *Sports Coach*. 1983;6(4):35-8.

Maglischo EW. *Nadando ainda mais rápido*. 1a ed. São Paulo: Manole, 1999.

Mendez-Villanueva JA, Bishop D, Hamer P. Activity patterns of elite surfing competition. *J Sci Med Sport*. 2003;1(6):11-15.

Mendez-Villanueva A, Perez-Landaluce J, Bishop D, Fernandez-Garcia B, Ortolano R, Leibar X et al. Upper body aerobic fitness comparison between two groups of competitive surfboard riders. *J Sci Med Sport*. 2005;8(1):43-51.

Mendez-Villanueva A, Bishop D. Physiological aspects of surfboard riding performance. *J Sci Med Sport*. 2005;35(1):55-70.

Nakamura PM. Utilização da capacidade anaeróbia de membros superiores e inferiores no nado crawl. [Trabalho de Conclusão de Curso -Licenciatura em Educação Física]. Rio Claro (SP): Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. 2003.

Palmeira, Marcus Vinícius; Wichi, Rogério Brandão. Capacidades Físicas Utilizadas em uma bateria competitiva de surfe. *Integ*. 2007;anoXIII(50):271-6.

Rangel DF, Melo AM, Ramos ASG. Variáveis Físicas e metabólicas na preparação física para o surfe. [Trabalho de conclusão de curso -Licenciatura em Educação Física]. Rio de Janeiro (RJ): Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2003.

Thomas JR, Nelson JK. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2002.

Tipton M, Reilly T, Rees A, Spray G, Golden F. Swimming Performance in Surf: The Influence of Experience. *Int J Sports Med*. 2008;29(11):895-8.