

PATRÍCIA DE ALMEIDA CABRINI

**QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA
A PRÁTICA DO SURF**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
1998**

PATRÍCIA DE ALMEIDA CABRINI

**QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA
A PRÁTICA DO SURF**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADOR
Prof. Dr. Sérgio Gregório da Silva

DEDICATÓRIA

“Este trabalho é dedicado a todos aqueles que ao longo de minha vida ajudaram, lutaram e incentivaram de alguma forma para que eu chegasse até este momento, buscando acima de tudo a felicidade e a amizade de todos.”

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a minha família, em especial aos meus pais que influenciaram positivamente na minha formação pessoal e profissional, sem o apoio de quem este trabalho talvez jamais fosse escrito. Agradeço ao meu orientador Sérgio Gregório que me encaminhou para a realização desta pesquisa, e a Luciana e Alan pelo auxílio na datilografia. Agradeço também a Netuno por me proporcionar momentos maravilhosos em contato com as ondas do mar.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS, TABELAS E ILUSTRAÇÕES.....	VI
RESUMO.....	VIII
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 DELIMITAÇÕES.....	2
1.3 JUSTIFICATIVA	2
1.4 OBJETIVOS.....	3
1.4.1 <i>Objetivo genérico</i>	3
1.4.2 <i>Objetivo específico</i>	3
1.5 HIPÓTESE	4
1.6 PREMISA.....	4
2. REVISÃO LITERÁRIA.....	5
2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.....	5
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE.....	5
2.3 SURF E SUA HISTÓRIA	6
2.4 O QUE É O SURF.....	7
2.5 SURF E SAÚDE.....	8
2.6 FATORES POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS AO SURF E QUALIDADE DE VIDA.....	10
2.7 SURF E CONDICIONAMENTO FÍSICO.....	144
2.7.1 <i>Resistência Aeróbia</i>	14
2.7.2 <i>Resistência Anaeróbia</i>	15
2.7.3 <i>Força Resistência Muscular</i>	16

2.7.4 <i>Flexibilidade</i>	17
2.7.5 <i>Controle Nutricional</i>	18
3. METODOLOGIA	20
3.1 UNIVERSO E AMOSTRA	20
3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	20
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES	211
5. CONCLUSÕES	47
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49
ANEXOS	51

LISTA DE FIGURAS, TABELAS E ILUSTRAÇÕES

1	FIGURA 1. PIRÂMIDE DOS GRUPOS DOS ALIMENTOS	19
2	TABELA 1. TEMPO DE PRÁTICA DO SURF.....	21
3	TABELA 2. HORAS DE PRÁTICA DO SURF.....	22
4	TABELA 3. PRÁTICA DE OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS	22
5	TABELA 4. HORAS DE PRÁTICA DE OUTRAS ATIVIDADES FÍSICAS	23
6	TABELA 5. TRABALHO.....	24
7	TABELA 6. HORAS DE TRABALHO POR DIA.....	25
8	TABELA 7. TEMPO DE CAMINHADA POR DIA.....	26
9	TABELA 8. AQUECIMENTO E ALONGAMENTO ANTES E DEPOIS DO SURF.....	27
10	TABELA 9. INTERESSE POR RELAXAMENTO	28
11	TABELA 10. PRÁTICA DE RELAXAMENTO.....	28
12	TABELA 11. ACIDENTES COM A PRANCHA DE SURF.....	29
13	TABELA 12. NÚMEROS DE VEZES DE ACIDENTES COM A PRANCHA DE SURF	29
14	TABELA 13. FERIMENTOS, CONTUSÕES E LUXAÇÕES OCORRIDOS PELA PRANCHA DE SURF	30
15	TABELA 14. DOENÇAS DE HISTÓRIA CLÍNICA	31
16	TABELA 15. CONSULTA AO DENTISTA.....	32
17	TABELA 16. INTERVENÇÃO CIRURGICA.....	32
18	TABELA 17. HÁBITO DE FUMAR.....	33
19	TABELA 18. QUANTIDADE DE CIGARROS POR DIA.....	33

20	TABELA 19. INGESTÃO DE BEBIDAS ALCÓOLICAS.....	34
21	TABELA 20. QUANTIDADE DE COPOS POR SEMANA	35
22	TABELA 21. AFECÇÕES ALÉRGICAS	36
23	TABELA 22. UTILIZAÇÃO DE MEDICAMENTOS.....	36
24	TABELA 23. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	37
25	TABELA 24. REFRIGERANTES	38
26	TABELA 25. CARNE VERMELHA.....	38
27	TABELA 26. ARROZ.....	39
28	TABELA 27. X-SALADA.....	39
29	TABELA 28. BATATA FRITA.....	40
30	TABELA 29. FEIJÃO	40
31	TABELA 30. LEITE	41
32	TABELA 31. OVOS.....	41
33	TABELA 32. FRUTAS	42
34	TABELA 33. DOCES	42
35	TABELA 34. CAFÉ	43
36	TABELA 35. SALGADOS	43
37	TABELA 36. SALADAS.....	44
38	TABELA 37. MACARRÃO	44
39	TABELA 38. SITUAÇÕES ESTRESSANTES.....	45
40	ILUSTRAÇÕES	51
41	QUESTIONÁRIO	56

RESUMO

O propósito deste estudo foi de verificar através de coleta de questionários e referências bibliográficas se a prática do surf leva a uma melhor qualidade de vida. O estudo foi desenvolvido a partir das respostas de 35 surfistas do Paraná, analisadas estatisticamente, no período de março a novembro de 1998, através de um questionário envolvendo hábitos de vida, história clínica e surf. Verificou-se que o surf é caracterizado como uma atividade física regular, proporcionando uma melhor saúde. Além disso existe toda uma cultura que o envolve, referente a um “estilo de vida”, o contato constante com a natureza, proporcionando o bem estar físico e mental. O surf também envolve fatores negativos relacionados a acidentes com a prancha de surf (82,8% dos entrevistados já sofreram acidentes com a prancha de surf). Para melhoria da qualidade de vida, é necessário criar hábitos saudáveis durante toda a vida. O surf é um esporte que exige muita disposição, satisfação, energia, equilíbrio e principalmente saúde.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que para desenvolver e manter níveis satisfatórios dos componentes básicos da aptidão física para saúde requer um grande esforço individual. De fato, nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de saúde somente são mantidos quando uma forte motivação esta continuamente presente, quer dizer; se o indivíduo percebe os benefícios deste esforço como valor para sua vida. A melhor maneira para encontrar esta motivação é escolhendo uma atividade física que seja executada prazerosamente como uma forma de lazer. Hoje, há uma variedade de esportes alternativos que levam muitas pessoas a sua prática evitando o sedentarismo.

Um dos esportes alternativos, “chamado de radical”, que nos dias de hoje apresenta um grande número de praticantes é o surf. Pouco se sabe de seus benefícios para a saúde, por isso, este estudo deverá evidenciar os hábitos de saúde de um grupo de surfistas do estado do Paraná.

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

A atividade física é parte fundamental da saúde, o organismo humano foi construído e preparado para ser “ativo”. O estilo de vida incorreto das pessoas faz com que apareçam várias doenças de risco, diminuindo o tempo de vida destas. Sobre essa referência elaborou-se esta pesquisa, com a finalidade de analisar hábitos de saúde dos surfistas, que hoje fazem parte de um grande grupo populacional. Levantando a seguinte questão: A prática do surf leva o indivíduo a ter uma vida mais saudável?

1.2 DELIMITAÇÕES

1.2.1 Local - O presente estudo foi realizado no Paraná, mais precisamente no litoral.

1.2.2 Universo - O estudo foi desenvolvido com indivíduos que praticam o surf.

1.2.3 Amostra - A amostra compõe-se de 35 indivíduos que praticam o surf (33 são do sexo masculino e 02 do sexo feminino), escolhidos aleatoriamente, considerando-se a faixa etária de 14 à 32 anos.

1.2.4 Variáveis -

As variáveis utilizadas foram:

- questões relacionadas à qualidade de vida.
- Utilização de questionários

1.2.5 Época - O presente estudo foi realizado no período de março a novembro de 1998.

1.3 JUSTIFICATIVA

Através deste estudo procurou-se esclarecer qual é a influência que o surf tem sobre a qualidade de vida. Atualmente a preocupação com a saúde está em alta, pois a população está se conscientizando que hábitos inadequados tornam as pessoas menos saudáveis, correndo vários riscos de vida. A prática de atividades físicas é uma forma de melhorar a qualidade de vida.

De acordo com GOMES & ARAÚJO FILHO (1992), ao longo dos últimos 20 anos, a atividade física vem sendo cada vez mais utilizada como instrumento para se alcançar objetivos que vão de campo de estética, da profilaxia, do aspecto terapêutico da competição e da saúde, atingindo até degraus de caráter psicossocial.

Se tratando de qualidade de vida, deve-se pensar na motivação que levam os indivíduos a praticarem esportes melhorando hábitos saudáveis. O surf é um esporte que cresce a cada ano, com um número grande de praticantes, fazendo com que muitos jovens deixem maus hábitos de lado para a prática de uma atividade física. O surf exige que seu praticante se utilize de vários elementos que estão caracterizados dentro de um aspecto de saúde e aptidão física, ou seja, é preciso ter boas condições de saúde. Tomando-se em conta disso fica clara a importância de estudar os efeitos de sua prática para a saúde.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo genérico

Este estudo tem como objetivo fazer um levantamento de hábitos de saúde dos surfistas do Paraná.

1.4.2 Objetivo específico

Caracterizar junto ao atleta de surf a situação de saúde dos surfistas do Paraná comprovando através de questionários ser ou não um esporte que leva a uma vida mais saudável.

1.5 HIPÓTESE

- A prática do surf faz com que muitos jovens evitem o sedentarismo.
- Há uma preocupação com a saúde por parte dos praticantes de surf.
- surf apresenta fatores positivos relacionados à qualidade de vida.
- surf apresenta fatores negativos relacionados a qualidade de vida, mas com pouca insignificância.

1.6 PREMISA

A atividade física é essencial para a promoção de saúde. A prática de esportes torna-se um importante recurso por causa da oportunidade de levar as pessoas a desenvolver atividades recreativas direcionadas a atender aos componentes da aptidão física relacionada à saúde. Seguramente se constituem em mecanismos imprescindíveis na medida em que contribuem para que se possa inibir o aparecimento dos fatores de risco que mais tarde, venham a contribuir para o surgimento de sintomas relacionados às disfunções de caráter crônico-degenerativo, mediante maior proteção contra problemas e distúrbios associados às doenças hipocinéticas, isto é, aqueles relacionados ou causadas pela falta de atividade física (GUEDES, 1995).

Um grande número de jovens, optam pela prática do surf, evitando o sedentarismo, com isso há uma melhoria na qualidade de vida dessas pessoas que na maioria das vezes devido a prática de esporte se preocupam em levar uma vida mais saudável, para um melhor desempenho no esporte.

2. REVISÃO LITERÁRIA

2.1 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

O estilo de vida é um dos mais importantes determinantes da saúde, no entanto a saúde apesar de ser um dos atributos mais preciosos do ser humano, mesmo assim na maioria das vezes é considerado como um fator secundário, que trazido já por tradição só é cuidada ou mantida sobre vigilância quando ameaçada mais seriamente. Segundo NAHAS (1989), “Ter boa condição de saúde não representa um fim em si mesmo, isto é um meio para todos os outros fins de vida”.

Hábitos saudáveis são responsáveis por uma melhora de vida voltado aos aspectos físicos, mentais e sociais GUEDES (1995). citando WHO (1978), afirma que “saúde se identifica com uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltados a um estado de completo bem estar físico, mental e social”.

Para obter-se saúde deve-se seguir hábitos contendo fatores positivos para a qualidade de vida SHARKEY (1998). enfatiza que “Estudos longitudinais tem demonstrado que a vida média de indivíduos com bons hábitos de saúde é vários anos mais longa (11 anos para homens e 7 anos para mulheres).

2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A atividade física é um fator positivo indispensável na melhoria da saúde. Segundo SHARKEY (1998), O Colégio Américo de Medicina do Esporte relatou que, aproximadamente 250.000 vidas são perdidas anualmente devido ao estilo de vida sedentário.

Na melhoria da qualidade de vida se vê necessário, uma prática regular de qualquer tipo de atividade, onde utilize um gasto de energia, pois a atividade física deveria ser como um hábito como todos os outros que fazem parte da nossa cultura.

A atividade física, para MCARDLE (1985, pg. 96) “Efeito mais profundo sobre o gasto de energia humana”. A atividade física é absolutamente essencial à boa saúde. É a pedra fundamental de qualquer esforço para reduzir riscos à doenças. É também uma das grandes chaves para uma vida ativa e longa” (COOPER, 1985, pg. 13).

A vida ativa reduz níveis de depressão, melhora a auto-estima e auxilia no relaxamento e sono, melhora sua disposição, atua também com controle de vários fatores de risco coronário, o coração fica mais forte, com capacidade de bombear mau sangue com um menor número de batimentos, diminuindo a frequência cardíaca e pressão sanguínea, melhora a aptidão física e aumenta a capacidade de absorver oxigênio (GUEDES, 1995).

De acordo com GOMES & ARAÚJO FILHO (1992), ao longo dos últimos 20 anos, a atividade física vem sendo cada vez mais utilizada como instrumento para se alcançar objetivos que vão do campo de estética da profilaxia do aspecto terapêutico, da competição e da saúde, atingindo até degraus de caráter profissional.

2.3 SURF E SUA HISTÓRIA

O Surf poderia ser resumido no desafio que se encontra no ato de bailar acima d'água, junto às ondas. Existem versões de que o surf teria surgido no Peru, há mais de 5.000 anos, mas a história só apresenta registros bem mais recentes, de 1.500 anos. Os registros são havaianos e, segundo dizem, o surf, naquela época, era um esporte praticado pelos reis, na

mais pura diversão. O primeiro homem branco a ter contato com o surf foi o aventureiro e conquistador inglês capitão James Cook, nas ilhas do Havaí. Descreveu para seus conterrâneos como uma prática muito relaxante. Em 1907, o surf foi resgatado por George Freeth e pelo escritor aventureiro Jack London. Em 1919, o próprio Freeth levou o surf para os Estados Unidos, junto com o campeão olímpico de natação Duke Kahahamoku, que também lançou a prática na Austrália, hoje o maior potencial mundial da atividade. Nos Estados Unidos, o surf tornou-se também muito popular, seguido muito de perto pelo Brasil, que no setor de talentos amadores já ultrapassou os EUA há algum tempo. Os primeiros nomes do surf no Brasil foram os de Osmar Gonçalves e Juá, que tentaram difundir o esporte na década de 30 em Santos. A onda só pegou mesmo mais tarde, no final da década de 50, quando se espalhou pelo Rio de Janeiro e depois São Paulo.

O surf hoje passa por um momento de transição onde todos seus lados crescem. A imprensa está presente em todas as áreas e registra tudo o que acontece. A tecnologia moderniza o esporte e faz com que ele seja mais organizado. Assim cresce a cada ano o número de praticantes deste esporte (INTERNET, www.surfing.com.br).

2.4 O QUE É O SURF ?

O surf poderia ser resumido no desafio que se encontra no ato de bailar acima d'água sobre uma prancha, junto ao movimento das ondas do mar. A influência sobre seus praticantes é claramente vista, pois surfar envolve um estilo de vida diferente e especial. Mesmo com o lado profissional já bastante desenvolvido, com atletas até milionários, ainda

existe a porção “espiritual” do esporte, onde alguns o vêem quase como uma religião, outros como uma forma de arte. Existem diversas personalidades, perigos, influências, rebeldias, egos no meio dos surfistas, coisas do mundo atual que por vezes distorcem a imagem ao surf. Os preconceitos ao surf das pessoas de fora do esporte se relaciona a associação de imagem de lazer, que se faz da praia acreditando tornar os praticantes de surf menos trabalhadores que as outras pessoas.

Realmente, surfar é um lazer enorme, uma verdadeira terapia por estar em contato com a natureza constantemente, coisa da qual o homem muito se afasta. O surf proporciona um melhor equilíbrio das pessoas, que tomam consciência da importância da proteção ao meio ambiente e a saúde, a vida (INTERNET, www.surfing.com.br).

2.5 SURF E SAÚDE

É provável que os benefícios da atividade física regular para o bem estar físico e mental se deram, em partes, às atitudes correlatadas, geralmente pelos que aderem aos exercícios físicos. Assim observa-se que a motivação que leva o indivíduo a exercitar-se com regularidade é a mesma que leva a preocupar-se com alimentação mais saudável, com a manutenção do peso e com a não adesão ao tabagismo ou seu abandono, e ao abuso de bebidas alcoólicas (SILVA, 1990).

A discussão acima relata que a motivação à uma prática esportiva leva o indivíduo conseqüentemente à ter hábitos de vida mais saudáveis. Hoje, há vários esportes alternativos que levam as pessoas a sua prática. O surf é um esporte que vem crescendo a cada ano e conseqüentemente o número de praticantes também aumenta.

Relacionar surf à saúde é um ponto relevante, onde o importante aqui é motivar indivíduos a prática de esportes, para levar uma vida mais saudável. Com a prática do surf, pessoas deixam de lado maus hábitos e procuram cada vez mais uma melhoria na qualidade de vida para um melhor desempenho no esporte. O surf para a maioria dos surfistas é praticado como esporte recreativo, onde se tem vantagem para a saúde relacionado ao esporte de alto rendimento contudo, “O esporte de recreação é o que tem como meta primordial a melhoria do bem estar e o relacionamento interpessoal de seus praticantes por intermédio de atividade de competições, portanto, o nível de exigência é estabelecido pelos seus próprios praticantes, independentemente de satisfazer ou não os espectadores” (GUEDES, 1995, pg. 14).

O surf por ser um esporte, exige de seu praticante níveis satisfatórios de adaptação física e saúde, pois envolve muitos aspectos relacionados a força, resistência aeróbia e anaeróbia, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, resistência muscular, etc. A aptidão física é “um estado dinâmico de energia e vitalidade que permita a cada um não apenas a realização das etapas do cotidiano, as ocupações ativas das horas de lazer e enfrentar emergências imprevistas sem fadiga excessiva, mas também evitar o aparecimento das disfunções hipocinéticas, enquanto funcionando no pico da capacidade intelectual e sentindo uma alegria de viver” (GUEDES, 1995).

Para BARBANTI (1990), O funcionamento corporal é mantido por um equilíbrio dinâmico que necessita de atividades para funcionar normalmente. O rompimento ou abalo deste equilíbrio que seja por hábitos alimentares errôneos ou diferentes e pela vida sedentária pode resultar em doenças discordância e desordens emocionais.

2.6 FATORES POSITIVOS E NEGATIVOS RELACIONADOS AO SURF E QUALIDADE DE VIDA

Surfar envolve vários fatores relacionados à qualidade de vida, pois tem as características de uma atividade física. Na maioria das vezes, o surf é praticado a longo prazo e isso o caracteriza como uma atividade física regular que conduz aprimoramentos fisiológicos, independentemente da idade.

Observa-se portanto que:

A prática de exercício pode aumentar a capacidade funcional cardiovascular, diminuindo a necessidade de oxigênio do miocárdio em qualquer nível de atividade física, tanto nas pessoas normais como na maioria das cardiopatas. Os exercícios podem ajudar os esforços no sentido de controlar o tabagismo, a hipertensão, as anormalidades lipídicas, o diabetes, a obesidade e a estrição emocional. A evidência sugere que a atividade pode proteger contra a ECG e melhorar a probabilidade de sobrevivência a uma crise cardíaca (SILVA, 1995).

O surf faz com que muitas pessoas tenham como hábito a prática de uma atividade física regular evitando o sedentarismo. Cabe aqui enfatizar “um famoso estudo com motoristas de ônibus em Londres (MORRIS & RAFFLE, 1954), chamou a atenção do mundo sobre a inatividade como um fator de doença cardíaca, o estudo comparou a incidência de DC entre motoristas e fiscais de ônibus e conclui que fiscais que eram mais ativos do que os motoristas, tiveram um índice 30% abaixo da dos motoristas. A doença apareceu mais cedo nos motoristas e seu índice de mortalidade foi maior do que o dobro após o 1º ataque cardíaco” (SHARKEY, 1998, pg. 28). Observa-se que quando um indivíduo opta pela atividade física

cria-se motivações para aquisição de hábitos saudáveis de vida e conseqüentemente evitar qualquer tipo de vício maligno a saúde.

Outro ponto a considerar a utilização de maus hábitos para a vida SHARKEY (1998, pg. 32), ainda afirma que “O abuso de nicotina e álcool representa um dilema social e de saúde de tamanhas dimensões que ameaçam arrasar nossa sociedade. Representa um alto preço no cuidado com a saúde reabilitação e serviços sociais, sem mencionar a perda de potencial humano.”

Para surfar necessita-se um bom condicionamento físico para sua prática, com isso, os surfistas vêem a necessidade de ser um indivíduo mais saudável, evitando vícios malignos à saúde, como o fumo e o álcool.

Segundo GIAM & TECH (1989, pg. 43) “O treinamento físico para aptidão progressivo e graduado pode auxiliar a aumentar a aptidão geral dos fumantes. No entanto, em todos os estágios de tal treinamento os não fumantes são coerentemente mais aptos do que os fumantes.”

Quanto a utilização do álcool SHARKEY, (1998, pg. 43) que “alguns níveis de consumo de álcool, se continuadas por um período suficiente, podem levar a efeitos degenerativos no fígado, mesmo quando a nutrição é adequada. O melhor conselho é beber moderadamente ou não beber nada”. O não uso de cigarros e álcool torna qualquer surfistas um indivíduo mais condicionado à realização das tarefas do cotidiano e da prática ao esporte.

Outro fator de grande importância que reflete no estado físico, psíquico e social do surfista é o hábito alimentar. É oportuno esclarecer que para viver com saúde há necessidade de se saber comer.

A boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, isto é, com ossos e dentes fortes, peso e estatura de acordo com seu biótipo, boa disposição, resistências as enfermidades, vontades de trabalhar e divertir-se (KAMEL & KAMEL, 1998). O mal hábito alimentar traz conseqüências ao organismo, principalmente se tratando de doenças.

A obesidade, hipertensão, colesterol alto são exemplos dessas doenças decorrentes de uma má alimentação. A obesidade se verifica quando o excesso de gordura é tal que dificulta ou ao menos impede, a vida normal do indivíduo, comprometendo inclusive chances de alcançar a média de sobrevivência esperável para a população em geral (SILVA, 1990).

BARBANTI, (1990) concentra a obesidade como uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de calorias. É caracterizada por uma acumulação excessiva de triglicerídeos nos depósitos adiposos distribuídos pelo corpo.

Cabe aqui enfatizar que países industrializados ocidentais cujos habitantes cultivam hábitos alimentares em que há grande ingestão de colesterol e ácidos graxos, são certamente aqueles que apresentam maiores taxas médias de colesterol na população e de maior prevalência de doença arteriosclerótica (SILVA, 1990).

Já a hipertensão é definida como uma condição no qual a pressão sangüínea se mantém cronicamente elevada a níveis acima dos considerados normais para a idade (POLLOCK, WILMORE & FOX, 1986).

A hipertensão, colesterol alto, obesidade podem ser corrigidos com uma alimentação adequada e atividade física.

Outro fator importante relacionado à saúde é o estado de equilíbrio do indivíduo onde pode ser alterado por agentes stressantes. Apesar de diferentes em muitos aspectos,

estes estímulos (estresse) provocam respostas corporais numa maneira similar, com modificações bioquímicas idênticas que objetivam adaptar o organismo a situação de desequilíbrio funcional (NAHAS, 1989). O organismo convive diariamente com o estresse, o fator negativo a ser relevado são doses excessivas de estresse que trazem sérios problemas emocionais e físicos.

O surf, muitas vezes proporciona o desenvolvimento de uma atividade física moderada em contato constante com a natureza, proporcionando ao surfista de certa forma, um melhor equilíbrio corporal, diminuindo o risco ao excesso de estresse. Observa-se portanto, o quão importante é a atividade física regular em relação ao excesso de estresse, pois minimiza os seus efeitos. É relaxante e tranqüilizante e tem demonstrado agir contra a tendência para formar coágulos de sangue (SHARKEY, 1998).

Surfistas afirmam que o contato constante com o mar, proporciona um melhor equilíbrio mente e corpo, JOHN SEVERSON, surfista da década de 60, concluiu que “Neste mundo cawdeado, o surfista ainda pode desejar e encontrar o dia perfeito, a onda perfeita e ficar sozinho com a ondulação e seus pensamentos”.

Dentro dos fatores que envolvem surf e qualidade de vida é preciso pensar também, aos fatores negativos envolvidos ao esporte, como é o caso de acidentes ocorridos pela própria prancha do surfista. A prancha é um material compacto sobresaliências finas e muitas vezes cortante, isso implica num grande índice de acidentes com a prancha durante a prática do surf. Um estudo realizado em Florianópolis, demonstrou que 53,3% dos 30 entrevistados sofreram acidentes com a prancha, do tipo laceração (JESUS & NAHAS, 1997).

Outro estudo realizado com surfistas de Florianópolis mostrou que lesões à nível de joelho, tornozelo, ombro são freqüentes. Lesões no ombro são decorrentes dos movimentos da remada e que pode desenvolver tendinites, burcites e “síndrome do impacto, que esta é em decorrência da pressão da cabeça do úmero sobre o acromia. Lesões no joelho e tornozelo decorrentes dos movimentos de flexão, torção desta articulação, devido ao apoio constante dos pés sobre a prancha de surf durante o surf e na execução das manobras (JESUS & NAHAS, 1997).

2.7 SURF E CONDICIONAMENTO FÍSICO

Para ter melhores condições de saúde na prática do surf, é preciso ter um bom condicionamento físico que deve estar incluído: Resistência aeróbia, Resistência anaeróbia, Força e resistência muscular, Flexibilidade, Controle nutricional.

O surf é um esporte misto, que exige tanto força muscular e explosão, para as manobras e drops, quanto resistência aeróbica, para as longas remadas e caldos mais demorados.

2.7.1 Resistência Aeróbia

A capacidade aeróbica, segundo SHARKEY (1998), definida como capacidade máxima para absorver, transportar e utilizar O₂. "Entende-se por atividades aeróbicas, todo esforço de longa duração realizado onde ocorre o equilíbrio entre o oxigênio captado e sua necessidade de consumo" (NEY & ARAÚJO, 1992, pg. 71).

Como já citado, o surf é composto de atividades aeróbicas que tem como característica desenvolver a capacidade cardio-respiratória, ocorrendo uma hipertrofia cardíaca. Com isso uma melhora na irrigação sanguínea para os músculos com aumento do oxigênio. Aumento de oxigênio que o pulmão absorve, havendo assim uma melhora na circulação e também no consumo de VO_2 máx. Tudo isso causa um melhor rendimento no surf e mais disposição para a vida.

2.7.2 Resistência Anaeróbia

Consideraremos como atividades anaeróbicas, as que incluem períodos de repouso intercalados em sua execução e que, em virtude de sua intensidade, extrapolam a capacidade de transporte de consumo de oxigênio, sustentando-se predominantemente sobre as vias energéticas anaeróbicas. Esses processos sabidamente são dotados de uma cinética mas rápida, tornando a energia para a ressíntese do ATP disponível (FARENATTI & MONTEIRO, 1992).

O surf também exige um nível de metabolismo anaeróbio, seguindo o conceito de especificidade do treinamento, esse metabolismo produz alterações específicas no sistema de energia imediato, a curto prazo. Mais especificamente, as modificações metabólicas que ocorrem com o treinamento de potência incluem:

- 1) aumento nos níveis de substrato anaeróbico em repouso;
- 2) aumento na quantidade e atividade das enzimas que controlam a fase anaeróbica do fracionamento da glicose;

- 3) aumento na capacidade para suportar os níveis de ácido láctico sanguíneos durante o exercício máximo (explosivo) após o treinamento anaeróbico (MCARDLE, KATCH & KATCH, 1992).

2.7.3 Força Resistência Muscular e Flexibilidade

Esses 3 componentes são fundamentais ao desenvolvimento e aperfeiçoamento da prática do surf

Força “é a capacidade de derivada da concentração muscular que nos permite mover o corpo, levantar objetos, empurrar, puxar, resistir a tensões, e etc.” (NAHAS, 1989, pg. 37). Os efeitos de treinamento de força são mais perceptíveis em fibras de contração rápida. O aumento da força provem do aumento da área transversal, o que significa mais proteínas contrateis para exercer força.

Resistência muscular é como repetição de contrações submáximas ou tempo de sustentação submáximo a resistência é alcançada por contrações repetidas de fibras musculares, aumentando as enzimas aeróbicas e anaeróbicas, mitocôndrias e combustíveis necessário a resistência (SHARKEY, 1998). A falta de força e resistência implica em um maior risco à problemas articulares, problemas posturais, lesões musculares mais frequentes, doenças lombares (NAHAS, 1989). A redução de massa muscular constitui um fator primário responsável pela perda de força associada a idade e que reflete uma redução na proteína muscular total induzida por inatividade, envelhecimento ou ambas (MCARDLE, KATCH & KATCH, 1992).

2.7.4 Flexibilidade

De acordo com FOX & MATHEWS (1983, pg. 446) "Flexibilidade é a amplitude de movimento ao redor de uma articulação (flexibilidade-estática), oposição ou resistência de uma articulação ao movimento (flexibilidade dinâmica)".

A flexibilidade contribui para o sucesso no trabalho e no esporte. A ausência desta implica o desenvolvimento de lesões agudas e crônicas e problemas na região lombar. Exercícios de flexibilidade são importantes quando se está treinando força e resistência: eles ajudam a manter a amplitude do movimento que do contrário pode ser reduzida (SHARKEY, 1998). O estilo de vida sedentário não propicia movimentos amplos e restringe a flexibilidade (ACHOUR, 1996).

Com as citações acima, fica claro a importância da flexibilidade para o surf, que tem como características, a redução de tensões musculares, melhora dos movimentos, aumenta a amplitude das manobras, previne contra lesões musculares.

GUEDES & GUEDES, (1998) Os alongamentos estáticos no limite da mobilidade articular devem ser sustentados de 10 à 30 segundos e repetidos de 3 a 5 vezes em cada exercício, alcançando duração de 5 a 10 minutos por sessão. Recomenda-se iniciar com grau de estriamento moderado e aumentar progressivamente a medida que a mobilidade articular e a extensibilidade muscular melhorarem. Para se ter flexibilidade e necessário a utilização de alongamentos e relaxamento.

2.7.5 Controle Nutricional

Cuidando da alimentação o surfista conseguiu não só manter a sua saúde, mas também preservar sua composição corporal, permitindo o armazenamento de energia (glicogênio muscular), retardando a fadiga pelo aumento da resistência ao exercício, contribuindo para o aumento da musculatura e auxiliando na recuperação de lesões ou traumas eventualmente provocado pelo esporte (CORREIA, 1996).

É preciso sempre manter um peso corporal ideal para obter um melhor desempenho no esporte e uma melhor saúde. “O peso corporal recebe influências diretas do exercício e nutrição, no entanto, somente sua quantificação não é o melhor parâmetro para detectar as modificações a nível de suas estruturas constituintes” (FARINATTI & MONTEIRO, 1992, pg. 219).

A alimentação ideal deve conter os princípios de uma alimentação normal, isto é, deve ser constituída essencialmente de proteínas, gorduras, glicídios ou açúcares, vitaminas, sais minerais e água (KAMEL, 1998).

Com intenção de auxiliar na seleção dos alimentos que possam assegurar suprimento de todos os nutrientes, sugere-se a classificação dos alimentos em 6 grupos.

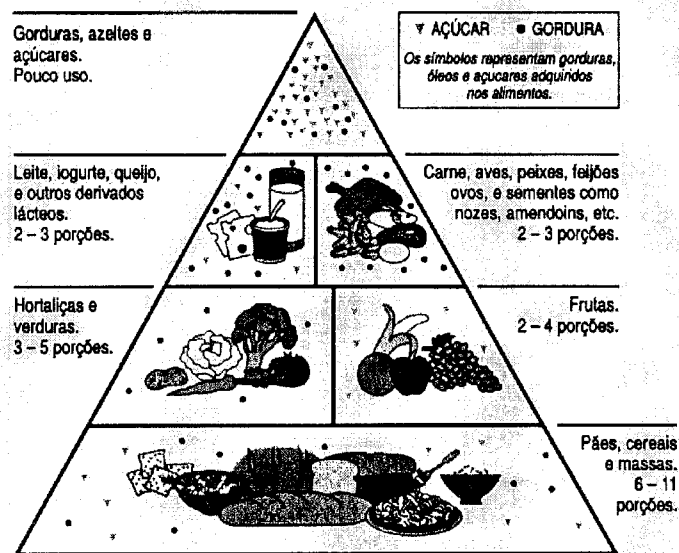


Figura 1. Pirâmide dos grupos dos alimentos
(GUEDES & GUEDES, 1998, pg. 147).

"Alguns desses grupos de alimentos contêm vários nutrientes em sua composição, enquanto outros apresentam um único nutriente. Portanto, nenhum dos grupos de alimentos poderá ser considerado como "completo", em razão de nenhum deles conter todos os nutrientes essenciais. No entanto, selecionando apropriado número de vezes cada grupo, dever-se-á assegurar a inclusão de todos os nutrientes na dieta" (GUEDES & GUEDES, 1998, pg 147).

3. METODOLOGIA

3.1 UNIVERSO E AMOSTRA

O presente estudo foi realizado no Paraná, mais precisamente no litoral, durante o período de março à novembro de 1998.

A amostra compõem-se de 35 indivíduos que praticam o surf (33 masculino e 02 feminino), escolhidos aleatoriamente considerando-se a faixa etária de 14 à 30 anos.

3.2 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Tendo em vista ser a análise relativa aos hábitos de saúde coletou-se questionários respondidos pelos surfistas do Paraná que incluem uma variedade de perguntas (32 objetivas e 1 aberta) relacionado a dados pessoais, hábitos de vida, história clínica e surf. A questão aberta objetivou-se em revelar a razão da escolha da prática do surf e a representação desta para estes indivíduos.

O questionário foi validado por 3 professores do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Os resultados se deram por uma análise estatística, através das respostas coletadas durante a pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este estudo procurou examinar uma variedade de aspectos relacionados à saúde dos surfistas do Paraná. Os entrevistados responderam um questionário incluindo questões relacionadas a hábitos de vida, história clínica e surf

As tabelas apresentadas aqui revelam estaticamente respostas coletadas dentro do grupo de surfistas analisados.

As médias para prática de surf em ambos os sexos mensuradas em anos de prática esportiva estão apresentadas na tabela 1.

TABELA 1. Tempo de Prática do Surf (em anos)

Anos	N	Percentual
1 a 2 anos	8	22,8 %
2 a 4 anos	3	8,5 %
4 a 6 anos	7	20 %
mais de 6 anos	17	48,5 %

Na avaliação feita acima, 48,5 % praticam o surf mais do que 6 anos, equivalente a maior parte dos entrevistados, isso implica que os surfistas fazem da prática do surf um hábito de vida, e que na maioria das vezes torna-se um hábito regular da prática de atividade física.

As médias para horas de prática do surf em ambos os sexos mensuradas em horas por semana estão apresentadas na tabela 2.

TABELA 2 Horas de Prática do Surf

Horas/Semana	N	Percentual
4 horas	12	34,2 %
4 a 8 horas	7	20 %
8 a 12 horas	6	17,1 %
mais de 12 horas	10	28,5 %

No grupo analisado, não houve uma percentagem significativa que tivesse precedência sobre as outras. Isso implica que há uma variação de horas de prática de surf devido a fatores relacionados ao estilo de vida de cada indivíduo.

A prática do surf depende também de agentes externos, principalmente o ambiente que é o mar impedindo que muitos o tornem um esporte diário.

As médias para prática de outras atividades físicas em ambos os sexos mensuradas em prática ou não, estão apresentadas na tabela 3.

TABELA 3. Prática de Outras Atividades Físicas

Alternativas	N	Percentual
Sim	30	85,7 %
Não	5	14,2 %

No grupo avaliado, 85,7 % dos entrevistados responderam que praticam outras atividades físicas além do surf. Apenas 14,7 % não praticam outras atividades físicas.

Isto implica que a maior parte dos entrevistados se preocupam em manter níveis adequados de saúde e aptidão física para a prática do surf, sendo que a maioria só pratica só surf nos fins de semana exigindo outra atividade física durante a semana.

É importante lembrar que em relação aos que não praticam outras atividades pode estar incluindo aqueles que praticam o surf diariamente não necessitando da prática de outras atividades físicas.

As medidas para horas de prática de outras atividades físicas em ambos os sexos mensuradas em horas por semana de prática de outras atividades físicas estão apresentadas na tabela 4.

TABELA 4. Horas de Prática de Outras Atividades Físicas

Horas/Semana	N	Percentual
4 horas	20	57,1 %
4 a 8 horas	7	20 %
8 a 12 horas	3	8,5 %
mais de 12 horas	1	2,8 %

No grupo avaliado, 85,7 % que praticam outras atividades físicas, 57,1 % responderam que praticam estas atividades físicas 4 horas por semana, 20 % praticam de 4 a 8 horas, 8,5 % praticam de 8 a 12 horas e apenas 2,8 % praticam mais do que 12 horas.

Conclui-se portanto que existe uma preocupação por parte da maioria dos entrevistados em manter o nível de aptidão física e saúde para a prática do surf, e que uma pequena percentagem se utiliza de outras atividades físicas para o treinamento do surf.

As medidas para trabalho em ambos os sexos mensuradas em respostas afirmativas e negativas estão apresentadas na tabela 5.

TABELA 5. Trabalho

Alternativas	N	Percentagem
Sim	19	54,2 %
Não	16	45,7 %

No grupo avaliado, 54,2 % responderam que trabalham, 45,7 % responderam que não trabalham. É oportuno esclarece que o trabalho esta incluindo no estilo de vida de cada indivíduo, não se pode esquecer também que a maioria dos entrevistados são adolescentes que fazem parte da classe estudantil.

As médias para horas de trabalho por dia ambos os sexos estão apresentadas na tabela 6.

TABELA 6. Horas de Trabalho por Dia

Horas/Semana	N	Percentual
4 horas	2	5,7 %
6 horas	5	14,2 %
8 horas	7	20 %
mais de 8 horas	5	14,2 %

Nos 54,2 % que trabalham, 20 % responderam que trabalham 8 horas por dia, 14,2 % trabalham 6 horas por dia, o mesmo para os que trabalham mais de 8 horas por dia e apenas 5,7 trabalham 4 horas por dia.

Portanto existe um desgaste maior para a maioria dos entrevistados da classe trabalhadora. Isso implica em uma maior exigência de horas de lazer no caso aqui a prática do surf para um melhor equilíbrio corporal evitando o estresse causado pelo trabalho.

As medidas para caminhada em ambos os sexos mensuradas em horas de caminhada por dia estão apresentadas na tabela 7.

TABELA 7. Tempo de Caminhada por Dia

Horas/Semana	N	Percentual
30 minutos	14	40 %
1 a 2 horas	9	25,7 %
2 a 4 horas	6	17,1 %
mais de 4 horas	4	11,4 %

De acordo com os dados acima observa-se que a maior percentagem que teve relevância sobre as outras foi que 40 % caminham apenas 30 minutos por dia enquanto 25,7 % responderam que caminham de 1 a 2 horas por dia, 17,1 % caminham de 2 a 4 horas e 11,4 % caminham mais do que 4 horas por dia.

Observa-se então que 40 % não apresentam hábitos à caminhada durante o dia ou seja, são os indivíduos que se utilizam de equipamentos motorizando que facilitam os esforços diários. Os surfistas entrevistados aqui caminham mais do que 1 hora, isso caracteriza-os como indivíduos ativos, que se utilizam da caminhada para necessidades diárias tornando-os mais saudáveis.

As médias para aquecimento e alongamento antes e depois do surf em ambos os sexos mensurados em *sim, não, as vezes* estão apresentadas na tabela 8.

TABELA 8. Aquecimento e Alongamento antes e depois do Surf

Alternativas	N	Percentual
Sim	17	48,5 %
Não	3	8,5 %
As vezes	15	42,8 %

No grupo avaliado 48,5 % responderam que se utilizam de aquecimento e alongamento antes e depois do surf. Apenas 8,5 % responderam que não utilizam e, 42,8 % responderam que só utilizam as vezes. Pelos dados acima, observa-se que existe um interesse por parte dos entrevistados na utilização de aquecimento e alongamento.

É importante revelar aqui que o surf é um esporte individual, que não exige presença obrigatória de um profissional da área. Com isso os surfistas na maioria das vezes, não sabem da importância do aquecimento e alongamento para a prática do surf, deixando de lado a sua utilização.

As medidas para relaxamento em ambos os sexos mensuradas em interesse ou não estão apresentados na tabela 9.

TABELA 9. Interesse por Relaxamento

Alternativas	N	Percentual
Sim	27	77,1 %
Não	7	20 %

As médias para relaxamento em ambos os sexos mensuradas em prática ou não estão apresentadas na tabela 10.

TABELA 10. Prática de Relaxamento

Alternativas	N	Percentual
Sim	15	42,8 %
Não	17	48,5 %

No grupo de surfistas avaliados, 77,1 % responderam que se interessam por relaxamento, sendo que 42,8 % utilizam desta prática

Cabe aqui enfatizar que o surf apresenta uma cultura própria e um dos fatores que estão presente é o relaxamento. Existe o lado “espiritual” do esporte e que muitos acreditam ser o relaxamento uma forma de aliviar as tensões e poder surfar com um melhor equilíbrio entre o corpo e a mente.

Observa-se a partir daí, o interesse por parte dos surfistas em relaxamentos. Já a porcentagem é mais baixa para a sua prática, devido a falta de oportunidade á prática desta atividade.

As médias para acidentes com a prancha de surf ambos os sexos mensuradas em *sim e não* estão apresentadas na tabela 11.

TABELA 11. Acidentes com a Prancha de Surf

Alternativas	N	Percentual
Sim	29	82,8 %
Não	5	14,2 %

Referente aos dados acima, 82,8 % dos surfistas sofreram acidentes com a prancha de surf durante a prática do esporte. Analisando esse aspecto pode-se dizer que o surf é um esporte de alto risco a acidentes com a prancha de surf do tipo lesões, ferimentos, contusões, luxações.

As médias para acidentes com a prancha de surf em ambos os sexos mensuradas em número de vezes estão apresentadas na tabela 12.

TABELA 12. Números de Vezes de Acidentes com a Prancha de Surf

Nº Vezes	N	Percentual
1 a 3 vezes	11	31,4 %
3 a 6 vezes	5	14,2 %
6 a 9 vezes	2	5,7 %
mais de 9 vezes	11	31,4 %

As respostas avaliadas acima mostram-se bem similares em relação ao número de vezes que os surfistas sofrem acidentes com a prancha de surf.

Isso se deve a fatores relacionadas ao tempo de prática do esporte e ao modo de cada indivíduo utilizar seu material.

As médias para ferimentos luxações e contusões ocorridos pelos acidentes com a prancha de surf em ambos os sexos mensuradas em *sim ou não* estão apresentadas na tabela 13.

TABELA 13. Ferimentos, Contusões e Luxações Ocorridos pela Prancha de Surf

Acidentes	Sim	Não
Ferimentos	80 %	20 %
Contusões	40 %	60 %
Luxações	28,5 %	71,4 %

Os resultados referentes aos surfistas avaliados, mostram um maior percentual relacionamento a ferimentos ocorridos com a prancha de surf, em consequência de sua forma, do material cortante, pontiagudo, bordas finas, etc. Além do mais qualquer impacto mais forte com a prancha pode vir a ocorrer ferimentos leves e até mesmo mais graves.

Por outro lado as contusões e luxações são menos freqüentes. As contusões ocorrem devido ao impacto da superfície contundente da prancha sobre o surfista, quando ocorre a perda do equilíbrio e conseqüente queda.

As luxações são bem menos freqüentes porque essas só ocorrem em situações especiais e de grande impacto nas articulações.

As médias para doenças de história clínica para ambos os sexos mensuradas em *sim ou não* estão apresentadas na tabela 14.

TABELA 14. Doenças de História Clínica

Doenças	N	Sim	N	Não
Caxumba	16	28,5 %	19	71,4%
Sarampo	7	20 %	28	80 %
Asma	6	17,1 %	29	82,8 %
Diabetes	1	20 %	34	80 %
Pressão Alta	2	5,7 %	33	94,2 %
Bronquite	7	20 %	28	80 %
Outras doenças	7	20 %	28	80 %

No grupo avaliadas observa-se que não houve diferenças significativas das doenças relacionadas a história clínica com os demais dados na Organização Mundial de Saúde.

As médias para consulta ao dentista em ambos os sexos mensuradas em 6 meses, *quando tem dor, 1 vez ao ano, nunca* estão apresentadas na tabela 15.

TABELA 15. Consulta ao Dentista

Tempo	N	Percentual
a cada 6 meses	20	57,1 %
quando tem dor	4	11,4 %
1 vez por ano	9	25,7 %
nunca	2	5,7 %

No grupo de surfistas avaliado, a maior parte dos entrevistados responderam que vão ao dentista a cada 6 meses, ou 1 vez por ano. Analisando esse resultado, pode-se dizer que os surfistas mantêm hábitos adequados relacionados à saúde bucal.

As médias de surfistas que foram submetidas a intervenção cirúrgica em ambos os sexos mencionadas em *sim*, *não* estão apresentadas na tabela 16.

TABELA 16. Intervenção Cirúrgica

Alternativas	N	Percentual
Sim	14	40 %
Não	21	60 %

Os dados referentes na tabela acima, não é significativo dentro do grupo analisado.

As médias para hábitos de fumar em ambos os sexos mensuradas em *sim e não* estão apresentadas na tabela 17.

TABELA 17. Hábito de Fumar

Fumo	N	Percentual
Sim	9	25,7 %
Não	26	74,2 %

No grupo avaliado, apenas 25,7 % responderam que fumam. Verifica-se portanto que os surfistas tem o conhecimento e até vivências sobre os males que o cigarro proporciona à saúde.

Cabe aqui enfatizar que quando existe o hábito na prática de atividades físicas, conseqüentemente sabe-se da necessidade de não utilizar optar pela utilização do cigarro.

As médias para quantidade de cigarros por dia em ambos os sexos mensuradas em menos que 10 cigarros e mais que 10 cigarros estão apresentadas na tabela 18.

TABELA 18. Quantidade de Cigarros por Dia

Quantidade	N	Percentagem
Menos de 10	4	50 %
mais de 10	4	50 %

No grupo avaliado, dos 25,7 % que fumam, 50 % destes fumam mais do que 10 cigarros por dia. Observa-se portanto que dos poucos surfistas que fumam, ainda 50 % desse grupo tem hábito de fumar menos de 10 cigarros.

Isso implica num menor risco à saúde comparando com os que fumam mais do que 10 cigarros por dia, ou seja, os surfistas são indivíduos preocupados com os males provocados pelo cigarro.

As médias para ingestão de bebidas alcóolicas em ambos os sexos mensuradas em *sim ou não*, raramente estão apresentadas na tabela 19.

TABELA 19. Ingestão de Bebidas Alcóolicas

Ingestão	N	Percentagem
Sim	19	54,2 %
Não	6	17,1 %
Raramente	10	28,5 %

A tabela acima mostra que 54,2 % dos surfistas responderam que ingerem raramente. Portanto, a maioria dos entrevistados tem hábitos a utilização do álcool.

Esse maior percentual deve-se a própria cultura e hábitos impostos pela sociedade observando-se que qualquer que seja a população avaliada pode vir a apresentar porcentagens significativas em relação a utilização do álcool.

As médias para quantidade de ingestão de álcool por semana em ambos os sexos mensuradas em mais de 7 copos, e menos de 7 copos estão apresentadas na tabela 20.

TABELA 20. Quantidade de Copos (Álcool) por Semana

Quantidade	N	Porcentagem
Mais de 7 copos	21	60 %
Menos de 7 copos	8	22,8 %

No grupo de surfistas avaliado, 82,7 % dos que ingerem bebidas alcólicas, 60 % bebem mais do que 7 copos por semana. Analisando esse resultado é preciso ressaltar que os efeitos maléficos à ingestão de álcool são refletidos a longo prazo na vida das pessoas.

O desconhecimento do fator agressivo do álcool sobre os principais órgãos de maneira degenerativa e lenta faz com que os surfistas utilizem num percentual elevado a ingestão de álcool.

As médias para afecção alérgicas em ambos os sexos mensuradas em *sim ou não* estão apresentadas na tabela 21.

TABELA 21. Afecções Alérgicas

Alternativas	N	Percentual
Sim	14	40 %
Não	21	60 %

No grupo avaliado não se constata diferença significativa relacionadas a população geral.

As médias para utilização de medicamentos em ambos os sexos mensuradas em *sim ou não* estão apresentadas na tabela 22.

TABELA 22. Utilização de Medicamentos

Alternativas	N	Percentual
Sim	2	5,7 %
Não	33	94,2 %

No grupo avaliado mostra-se um pequeno percentual relacionado à utilização de medicamentos 5,7 %. Observa-se portanto que o grupo de surfistas apresentam um estado de saúde relativamente bom em relação à utilização de medicamentos.

As médias referentes à alimentação saudável em ambos os sexos mensuradas em *sim, não* estão apresentadas na tabela 23.

TABELA 23. Alimentação Saudável

Alternativas	N	Percentual
Sim	28	80 %
Não	7	20 %

No grupo avaliado, 80 % responderam que procuram ter uma alimentação saudável. Verifica-se portanto que o grupo de surfistas analisados o conhecimento sobre os efeitos da boa alimentação sobre a saúde.

As médias para quantidade de alimentos para ambos os sexos mensuradas em número de vezes por semana estão apresentadas nas tabelas 24 à 37.

TABELA 24. Refrigerantes

Nº Vezes	N	Percentual
0	2	5,7 %
1	7	20 %
2	2	5,7 %
3	3	8,5 %
4	5	14,28 %
5	5	14,28 %
6	2	5,7 %
7	6	17,1 %
8	1	2,8 %
9	1	2,8 %
10	1	2,8 %

TABELA 25. Carne Vermelha

Nº Vezes	N	Percentual
0	0	8,5 %
2	2	17,1 %
4	4	25,7 %
6	6	17,1 %
8	8	22,8 %
10	10	8,5 %

TABELA 26. Arroz

N° Vezes	N	Percentual
2	1	2,8 %
4	3	8,5 %
6	13	37,1 %
8	15	42,8 %
10	1	2,8 %
12	1	2,8 %
14	1	2,8 %

TABELA 27. X-Salada

N° Vezes	N	Percentual
0	0	25,7 %
2	2	51,4 %
4	4	8,5 %
6	6	2,8 %
8	8	0 %
10	10	2,8 %
12	12	5,7 %

TABELA 28. Batata Frita

Nº Vezes	N	Percentual
0	3	8,5 %
2	19	54,2 %
4	8	22,8 %
6	2	5,7 %
8	2	5,7 %
10	1	2,8 %

TABELA 29. Feijão

Nº Vezes	N	Percentual
0	4	11,4 %
2	7	20,0 %
4	7	20,0 %
6	6	17,1 %
8	8	22,8 %
10	2	5,7 %
12	1	2,8 %

TABELA 30. Leite

N° Vezes	N	Percentual
0	1	2,8 %
5	7	20,0 %
10	25	71,4 %
15	1	2,8 %
20	1	2,8 %

TABELA 31. Ovos

N° Vezes	N	Percentual
0	3	8,5 %
2	19	54,2 %
4	7	20,0 %
6	2	5,7 %
8	2	5,7 %
10	1	2,8 %

TABELA 32. Frutas

Nº Vezes	N	Percentual
5	16	45,7 %
10	16	45,7 %
15	1	2,8 %
20	1	2,8 %
30	1	2,8 %

TABELA 33. Doces

Nº Vezes	N	Percentual
0	2	5,7 %
2	11	31,4 %
4	7	20,0 %
6	7	20,0 %
8	6	17,1 %
10	2	5,7 %

TABELA 34. Café

Nº Vezes	N	Percentual
0	4	11,4 %
2	9	25,7 %
4	6	17,1 %
6	5	14,2 %
8	7	20,0 %
10	2	5,7 %
14	2	5,7 %

TABELA 35. Salgados

Nº Vezes	N	Percentual
0	2	5,7 %
2	11	31,4 %
4	8	22,8 %
6	7	20,0 %
8	3	8,5 %
10	3	8,5 %
12	1	2,8 %

TABELA 36. Saladas

Nº Vezes	N	Percentual
5	11	31,4 %
10	22	62,8 %
15	1	2,8 %
20	1	2,8 %

TABELA 37. Macarrão

Nº Vezes	N	Percentual
1	10	28,5 %
2	6	17,1 %
3	9	25,7 %
4	5	14,2 %
5	3	8,5 %
7	1	2,8 %
9	1	2,8 %

As tabelas acima demonstram a quantidade de alimentos que o grupo de surfistas avaliados comem durante a semana. Observando os resultados constata-se que, em geral, os surfistas consomem os alimentos básicos, ricos em nutrientes, diariamente. Sem dúvida é necessário essa alimentação rica em carboidratos, proteínas, vitaminas e minerais, pois esses indivíduos são considerados ativos.

Em relação aos alimentos que devem ser consumidos moderadamente, houve um índice elevado, como é o caso do refrigerante, carne vermelha, batata frita, doces e café.

O consumo de frutas e verduras mostrou-se bastante elevado portanto são consumidos em grandes quantidades durante a semana.

Analisando esses resultados é oportuno esclarecer que estão envolvidos nessa pesquisa um grupo de surfistas jovens, na maioria adolescentes. É dentro dessa faixa etária que não existe uma maior preocupação em relação à alimentação balanceada, pois as doenças aqui relacionadas na maioria das vezes ainda não é claramente vista.

Outro fator seria a falta de orientação e acompanhamento nutricionais para esse grupo. Não se pode esquecer também que os surfistas são jovens ativos que apresentam melhores condições metabólicas para o consumo elevado de alimentos.

As médias para situações estressantes para ambos os sexos mensuradas em *diariamente, raramente, às vezes* estão apresentadas na tabela 38.

TABELA 38. Situações Estressantes

Situações	N	Percentual
Diariamente	9	25,7 %
Raramente	8	22,8 %
Às vezes	18	51,4 %

Os percentuais mostrados acima revelam que 25,7 % dos surfistas passam por situações estressantes diariamente, 51,4 % responderam que passam por situações estressantes as vezes, 22,8 % responderam que passam por situações estressantes raramente.

Observa-se portanto que a maioria dos entrevistados tem um controle do corpo em relação ao estresse. Os que responderam que passam por situações estressantes diariamente são os que apresentam hábitos errôneos à saúde e não sabem manter um equilíbrio corporal diante das situações estressantes durante o dia.

O questionário formulado apresentou uma pergunta aberta com o objetivo de verificar qual a razão desse grupo ter escolhido o surf e o que representa para as suas vidas.

As respostas foram diversas, incluindo vários aspectos como, saúde, natureza, estresse, estilo de vida, adrenalina, superação, satisfação, harmonia, relaxamento.

Observa-se portanto que os surfistas começaram no esporte devido à influência de amigos, por interesses próprios e identificação.

Em relação ao que representa o surf, os próprios surfistas caracterizaram como um esporte saudável, que exige um contato constante com a natureza, combatendo o estresse proporcionando à situações da vida nos dias de hoje.

É interessante ressaltar que houve um grande número de situações relacionadas ao surf ser um estilo de vida, ou seja, um esporte diferente dos demais, com hábitos diferentes que envolve vários fatores recomendados à boa saúde.

5. CONCLUSÕES

A boa saúde é indispensável para uma vida produtiva e feliz, é direito de todo cidadão. A saúde ótima ou bem estar subtende uma vitalidade e um gosto pela vida que vai muito além da ausência de doença. mas, desfrutá-la, nem sempre é fácil, pois exige muita determinação e força de vontade.

A prática de exercícios físicos no entanto, pode ajudar para que cada um alcance estes objetivos. É preciso escolher uma modalidade que seja agradável, que atenda as necessidades e condições tanto físicas como mentais.

Para muitos jovens de hoje, uma atividade física prazerosa e atendem a estas necessidades é o surf.

O surf se caracteriza por um esporte novo, radical, cheio de aventuras e emoções. Ele exige para sua prática uma gama de fatores relacionado a boa saúde.

Através desta pesquisa evidenciou-se como anda o nível de hábito de vida do surfista do Paraná. Os surfistas analisados responderam um questionário e chegou-se as devidas conclusões:

- Os surfistas apresentam hábitos de vida saudável relacionado a prática de atividades físicas;
- São indivíduos ativos que praticam além do surf, outras atividades físicas;
- surf é um esporte praticado geralmente a longo prazo na vida das pessoas;
- Apresentaram um baixo índice ao uso de cigarro; Verificou-se que fumar traz uma resposta imediata ao desempenho do indivíduo;

- Apresentaram nível elevado ao consumo de bebidas alcólicas. isso se deve a própria cultura do país em relação a álcool e principalmente por ser um hábito que responde- ra seus efeitos maléficos ao organismo, a longo prazo.
- São indivíduos preocupados com uma alimentação saudável. Mas percebe-se a falta de orientação aos surfistas relacionados a hábitos alimentares;
- Por serem jovens ativos, apresentaram um elevado consumo de alimentos;
- É um esporte de risco a ferimentos relacionados a acidentes com a prancha de surf;
- surf é caracterizado pelo próprio surfista como um esporte saudável, e um "estilo de vida".
- São indivíduos calmos e equilibrados relacionado ao estresse diário;
- Apresenta fatores negativos relacionados a exposição excessiva ao sol e poluição das águas do mar.

Após esta pesquisa, o surf pode ser caracterizado como um esporte saudável e principalmente como um "estilo de vida" diferente. Surfear implica em criar hábitos de vida diferentes envolvendo sempre a parte física e psicológica dos seus praticantes. Exige um sincronismo total entre o homem e a natureza.

Os surfistas são indivíduos ativos dispostos aventureiros, equilibrados e principalmente saudáveis.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. GUEDES, Dartagnan Pinto & GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro Pinto. **Revista de Atividade Física e Saúde**. Londrina, 1995.
2. POLLACK, M.L; WILMORE, J.H. & FOX, S.M. **Exercício na Saúde e na Doença: Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação**. Rio de Janeiro: Medse, 1986.
3. FARINATTI, P. de T.V. & MONTEIRO, W.D. **Fisiologia e Avaliação Funcional**. Rio de Janeiro: Sprint, 1992.
4. MCARDLE, W.D; KATCH, F.I & KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício: Energia; Nutrição e Desempenho Humano**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, 1992.
5. FOX, E.L & MATHEWS, D.K. **Bases Fisiológicas da Educação Física e Desportos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Interamericana, 1983.
6. ACHOUR, Abdallah Junior. **Base para Exercícios de Alongamento**. Londrina: Midiograf, 1996.
7. FOX, Le Bowers, R. W. & FOSS, M.L. **Bases Fisiológicas de Educação Física e Desportos**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara, , 1991.
8. CORREIA, M. Isabel T.D. **Nutrição, Esporte e Saúde**. Health, 1996.
9. JESUS, Joaquim Felipe de, NAHAS, Markus Vinicius. **Resumos de Monografias em Educação Física**. Vol. 2. Florianópolis: Imprensa Universitária, 1997.
10. LEITE, P.F. **Fisiologia do Exercício**. São Paulo: Robe, 1993.
11. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro. **Exercício Físico na Promoção de Saúde**. Londrina: Midrograf, 1995.
12. GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elizabete Ribeiro. **Controle de Peso Corporal, Composição Corporal, Atividade Física e Nutrição**. Ed. Midrográfica, Londrina, 1998.
13. NAHAS, Markus Vinicius. **Fundamentos da Aptidão Física e Saúde**. Florianópolis, 1989.
14. SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 1998.
15. COOPER, Kennedh. **Correndo sem Medo**. Rio de Janeiro: Nórdica, 1985.
16. GOMES, Antônio Carlos; ARAÚJO FILHO, Ney Ribeiro de Cross training: **Uma abordagem Metodológica**. Londrina: APEF, 1992.

17. SILVA, I.J & SILVA, T.J.C exercício e saúde. **Fatos e Mitos**. ed. UFSC. Florianópolis, 1995.
18. SILVA, M.A.D da, Bate Coração: **O que você precisa saber para manter o coração saudável e prevenir doenças cardíacas**. São Paulo: Best Seller, 1990.
19. BARBANTI, Aptidão Física: **Um convite a saúde**. São Paulo: Manole, 1990.
20. GIAM, C.K; TECH, K.C. **Exercício para Aptidão Física: ou Guia para Todos**. São Paulo: ed. Santos, 1989.
21. KAMEL, Dilson; Kamel, José Guilherme Nogueira. **Nutrição e Exercício**. 2. ed. Rio de Janeiro, 1998.
22. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Normas para apresentação de trabalhos/Universidade Federal do Paraná**. 6.ed. Curitiba: Ed. da UFPR, 1996

ANEXOS

ILUSTRAÇÕES











DATA DE NASCIMENTO: ___/___/___

Sexo: () masculino () feminino

Peso: _____ Estatura: _____

Há quanto tempo começou a surfar?

- () 1 à 2 anos () 4 à 6 anos
() 2 à 4 anos () mais que 6 anos

Quantas horas por semana pratica o surf?

- () 4 horas () 8 à 12 horas
() 4 à 8 horas () mais que 12 horas

Pratica outras atividades físicas?

- () sim () não

Quantas horas por semana?

- () 4 horas () 8 à 12 horas
() 4 à 8 horas () mais que 12 horas

Você trabalha? () sim () não

Quantas horas por dia?

- () 4 horas () 8 horas
() 6 horas () mais que 8 horas

Qual é sua função? _____

Quanto tempo caminha por dia?

- () 30 min () 2 à 4 horas
() 1 à 2 horas () mais que 4 horas

Você faz aquecimentos e alongamentos antes de cair na água?

- () sim () não () às vezes

Você se interessa por relaxamentos?

- () sim () não

Utiliza desta prática? () sim () não

Já sofreu acidentes com a prancha de surf?

- () sim () não

Quantas vezes?

- () 1 à 3 vezes () 6 à 9 vezes
() 3 à 6 vezes () mais que 9 vezes

Que tipos?

- () ferimentos () luxações
() contusões

Já teve as seguintes doenças?

- () caxumba () diabetes
() sarampo () pressão alta
() asma () bronquite
() outras

Vai ao dentista?

- () a cada 6 meses
() quando tem dor de dente
() uma vez por ano
() nunca

Você já foi submetido a cirurgias?

- () sim () não

Você fuma? () sim () não

Quantos cigarros por dia?

- () menos que 10 cigarros
() mais que 10 cigarros

Você bebe bebidas alcoólicas? () sim

- () não () raramente

Qual a quantidade (copos) por semana?

- () menos que 7 copos
() mais que 7 copos

Você tem alergias? () sim () não

Toma algum tipo de medicamentos?

- () sim () não

Você procura ter uma alimentação saudável?

- () sim () não

Indique a quantidade (colocando o número entre parênteses) de vezes por semana que você come cada um dos alimentos:

- Refrigerantes ()
Carne vermelha ()
Sanduíches tipo x-salada ()
Arroz ()
Batata fritas ()
Feijão ()
Copo de leite ()
Ovos ()
Frutas ()
Bolo e doces ()
Xícara de café ()
Salgados ()
Saladas ()
Macarrão ()

Você passa por situações estressantes?

- () diariamente () as vezes
() raramente

Qual a razão de ter escolhido o surf? O que representa pra você?
