

CARACTERÍSTICAS DO TREINAMENTO E LESÕES EM SURFISTAS AMADORES

Nelson Nunes Júnior^{1,2}
 Jaqueline de Almeida Rodrigues Santos³
 Rafaela Liberali^{1,3}
 Fabio Henrique Ornellas^{1,3}

RESUMO

Introdução: Desde o seu surgimento aos dias de hoje o surf em sua trajetória tornou-se um dos esportes mais populares no mundo. Por sua grande popularidade viu-se necessário avaliar formas de prevenir as lesões causadas pela prática desta modalidade. **Objetivo:** Avaliar os aspectos do treinamento físico de surfistas amadores bem como verificar a incidência de lesões. **Materiais e Métodos:** Este estudo avaliou, através de um questionário, o índice de lesões de 33 surfistas amadores, do sexo masculino, com idade média de 27,2 ±6,2 anos, que surfavam entre 3 a 4 horas semanais em média. **Resultados:** A amostra relatou 122 lesões, onde 26,2% eram lacerações, 22,1% contusões e 20,5% queimaduras. A prancha foi o maior responsável pelas lesões (26,2%) e mais da metade dos avaliados (62%) não realizavam um treinamento voltado ao surf no período da lesão. **Discussão:** Constatou-se que os surfistas que mantinham um treinamento regular relataram ter menos lesões ou lesões menos sérias e que a metodologia mais eficiente na prevenção de lesões na prática do surf, citada pelos surfistas, foi o treinamento funcional. **Conclusão:** O surf mesmo sendo um esporte seguro pode causar lesões e que um treinamento específico voltado ao melhor desempenho no surf pode prevenir lesões.

Palavras-chave: Surf, Lesão, Treinamento esportivo, Prevenção.

1-Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho – Fisiologia do Exercício.

2-Bacharel em Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina.

3-Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício.

ABSTRACT

Characteristics of training and injuries in amateur surfers

Introduction: Since its inception to present day surfing in his career became one of the most popular sports in the world. By its popularity saw a need to assess ways to prevent injuries caused by the practice of this modality. **Objective:** To evaluate the physical training of amateur surfers and the incidence of these injuries. **Materials and Methods:** This study evaluated through a questionnaire, 33 amateur surfers, male, mean age 27, 2 ±6,2 years, who surfed between 3-4 hours per week on average. **Results:** The sample reported 122 injuries, where 26,2% were lacerations, 22,1% contusions and 20,5% burns. The surfboard was largely responsible for the injuries (26,2%) and more than half of the individuals (62%) did not perform a training focused on the surf during the injury. **Discussion:** It was found that surfers who kept a regular training reported fewer injuries or less serious injuries and that the most efficient way in preventing injuries in surfing, cited by surfers, was functional training. **Conclusion:** The surf is a safe sport that can cause injuries and that specific training aimed at better performance in the surf can prevent injuries.

Key words: Surf, Injuries, Sports training, Prevention.

E-mail:
nelsurf@gmail.com

Endereço para correspondência:
 Rua Trajano Margarida, 321, apto 401.
 Trindade – Florianópolis – Santa Catarina.
 CEP: 8036-050.

INTRODUÇÃO

Existem evidências do surgimento do surf em três locais: no Peru, nas Ilhas Polinésias e no Havaí (Nunes Júnior e Shigunov, 2010). Porém esse surgimento, segundo Souza (2004) não segue uma ordem cronológica. Sabe-se que povos no norte do Peru já utilizavam embarcações, chamadas de “caballitos de totora”, semelhantes às pranchas de surf da atualidade, (Zevallos, 1999) um tipo de barco em forma de caiaque, construído com um junco chamado “totora”. Assim que os peruanos voltavam de um dia de pesca, eles “surfavam” as ondas até a praia.

Na Polinésia Francesa era praticada uma atividade chamada “paipo”. Uma prancha de madeira que os polinésios surfavam deitados nas ondas (Souza, 2004). Posteriormente, estes mesmos polinésios migraram para um arquipélago ao norte – o Havaí – e desenvolveram outra técnica ainda mais desafiadora, surfando as ondas em pranchas maiores e de pé.

O grande responsável pelo desenvolvimento do surf havaiano foi Duke Paoa Kahanamoku, denominado “Pai do Surf Moderno” (Nunes Júnior, 2010). Duke que além de salva-vidas era nadador olímpico, fez apresentações de surf na América, Austrália e Nova Zelândia em meados de 1912.

Deste modo, o surf se tornou um dos esportes mais populares do mundo. No Brasil estima-se que haja em torno de 2 milhões de praticantes. Pela grande popularidade e aumento exponencial do número de praticantes, vem se buscando formas de avaliar e prevenir as lesões causadas pela prática do surf. Nathanson e colaboradores (2007) encontraram uma taxa de 6,6 lesões a cada 1000 horas de surf além da incidência de lesões aumentarem no surf em ondas grandes ou em fundos de corais ou pedras.

Steinman (2003) relata a postura de hiperextensão lombar e cervical que é adotada na prática do surf pode estar relacionada com a ocorrência de lesões. Uma das formas de conseguir diminuir ou ainda evitar o surgimento destas lesões é a compensação muscular através do fortalecimento da região abdominal e de treinamentos específicos da modalidade (Nunes Júnior, 2010). Além de lesões articulares decorrentes dos movimentos e posturas adotadas, outros fatores pode ser causadores de lesões, tais como o tamanho

das ondas, o tipo de fundo marítimo, a prancha, as manobras e animais marinhos.

Danucalov, Ornellas e Navarro (2009) destacam que no treinamento dos surfistas não existe o acompanhamento de um especialista em treinamento desportivo, assim atletas não seguem uma rotina de treinamento prescrita de forma adequada a fim de aperfeiçoar suas capacidades físicas e também de minimizar o risco de lesões. Desta forma, em toda sessão de surf, o surfista estaria suscetível a sofrer lesões.

Nesta perspectiva, este trabalho buscou avaliar os aspectos do treinamento físico de surfistas amadores bem como verificar a incidência de lesões através de um questionário.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como transversal do tipo descritivo. O tipo de amostra foi não-probabilístico (Gil, 2010).

A amostra foi realizada de forma intencional, composta por surfistas amadores que estavam dentro dos critérios de inclusão do estudo. Entre eles: concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido; responder o questionário completo; praticar o surf há mais de 3 anos; ter uma quantidade de horas de prática de no mínimo 3 horas por semana.

Os voluntários à pesquisa receberam via e-mail o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e precisaram responder ao e-mail concordando com o Termo. Após o aceite foi enviado o link que dá acesso ao Questionário. O questionário foi respondido de forma online pelo próprio voluntário.

Este questionário avaliou a incidência de lesões decorrentes da prática do surf, seus agentes causadores e a relação das lesões com o treinamento físico. Assim como, também foi questionada a prática, ou não, de alguma metodologia de treinamento voltada para o surf.

Com as informações do questionário buscou-se comparar a incidência de lesões com a prática de alguma atividade física com o intuito de prevenir lesões. Além de avaliar se a prática de alguma metodologia de treinamento teve algum efeito no acontecimento da lesão sofrida.

RESULTADOS

Os questionários foram aplicados entre Janeiro e Março de 2012 pela ferramenta online "FORM" (Google). Responderam ao questionário 40 surfistas, foram selecionados 33, que completaram todas as perguntas e cumpriam com os critérios de inclusão do estudo.

A amostra foi composta pelos 33 surfistas, todos do sexo masculino, com idade média de 27,2 anos (DP=6,2) e tempo de prática de surf representado pelo gráfico 1, onde praticavam o surf de 3 a 5 anos, 3 dos 33 surfistas (9,1%), de 6 a 10 anos, 14 surfistas (42,4%), de 11 a 15 anos, 6 (18,2%), de 16 a 20 anos, 6 (18,2%) e acima de 20 anos de prática, 4 (12,1%).

Entre os participantes do estudo, 64% utilizam a base Regular-footer (pé direito na parte de trás da prancha) e 36% são Goofy-footers (pé esquerdo na parte de trás da prancha) (Gráfico 2).

A amostra também foi questionada quanto às outras modalidades de esportes de prancha (boardsports) que são praticadas além do surf. Nesta questão poderiam ser citadas mais de uma opção. Dos 33 surfistas (Tabela 1), 30,3% praticam o skate, seguido de 21,2% dos praticantes de Longboard (surf com pranchas grandes), 18,2% responderam que também praticam o Stand Up Paddle (Surf de pé em uma prancha com um remo) e 9,1 praticam o sandboard (surf na areia). O restante da amostra (17 surfistas) praticava somente o surf (51,5%).

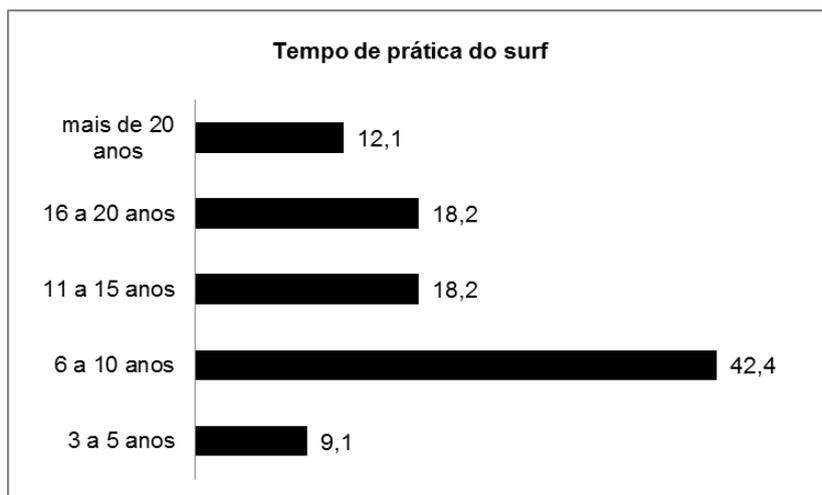
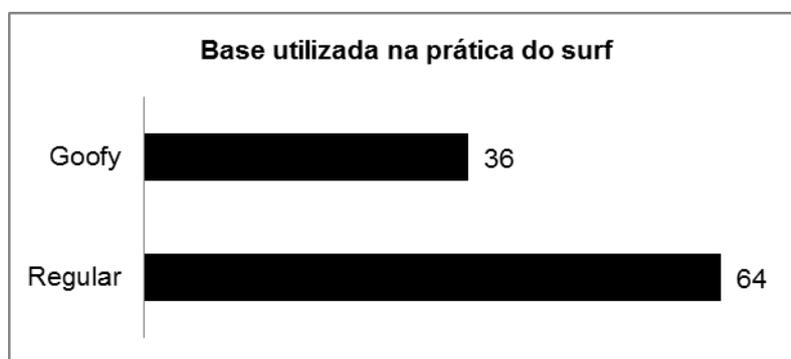
**Gráfico 1 - Tempo de prática do surf****Gráfico 2 - Base utilizada na prática do surf**

Tabela 1 - Modalidade de Boadsports praticadas além do surf

Categoria	Quantidade	Percentual
Skate	10	33,3%
Longboard	7	21,2%
Stand Up Paddle	6	18,2%
Sandboard	3	9,1%

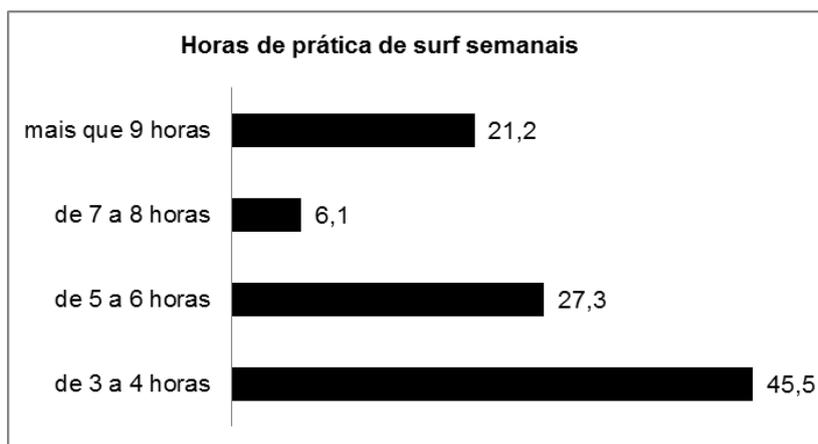


Gráfico 3 - Horas de prática de surf semanais

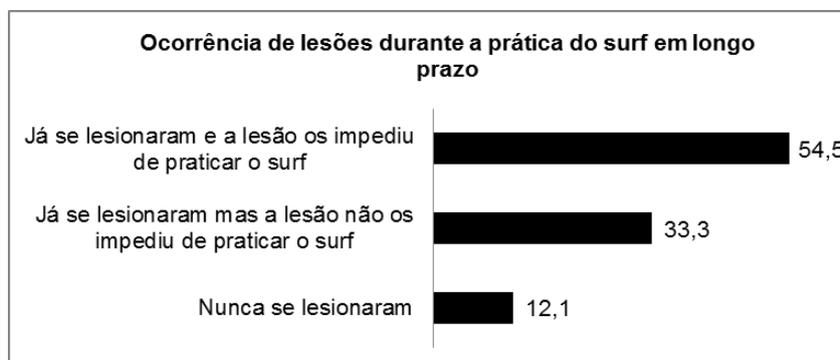


Gráfico 4 - Ocorrência de lesões durante a prática do surf em longo prazo

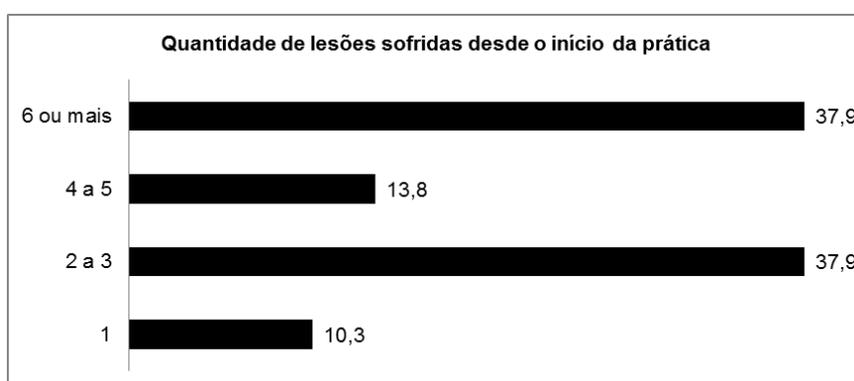


Gráfico 5 - Quantidade de lesões sofridas desde o início da prática

Quanto à ocorrência de lesões (Gráfico 4) desde o início de sua prática no surf, 12,1% (4 sujeitos) responderam que nunca se lesionaram, sendo que 11 (33,3%) já sofreram lesões que não os impediram de continuar a prática do surf. Os demais participantes da pesquisa, 18 sujeitos (54,5%), responderam que já sofreram lesões e estas os impediram de surfar por algum tempo.

Referente à quantidade de lesões sofridas, dos 29 surfistas que sofreram lesões, 10,3% sofreu apenas uma lesão desde o início de sua prática no esporte, 37,9% sofreram de 2 a 3 lesões, 13,8% se lesionaram de 4 a 5 vezes e 37,9% relataram 6 ou mais lesões. Foram relatadas 122 lesões.

Referente à tipologia das lesões relatadas pelos sujeitos da pesquisa, as lesões mais comuns foram às lacerações com 26,2% (32) do total de lesões, seguida das contusões com 22,1% (27), as queimaduras aparecem com 20,5% (25), desgaste articular 10,7% (13), estiramentos 7,4% (12), luxações 7,4% (12), entorses 4,9% (6) e hérnia discal representam apenas 0,8% (1) das lesões estudadas. Não foram relatadas fraturas entre os participantes (Gráfico 6).

A prancha foi responsável por causar 26,2% das lesões, seguido das manobras, 22,1%, a onda, 18,9% o fundo do mar, 17,2%, animais marinhos, 10,7% e outras respostas, 4,9% (Gráfico 7).

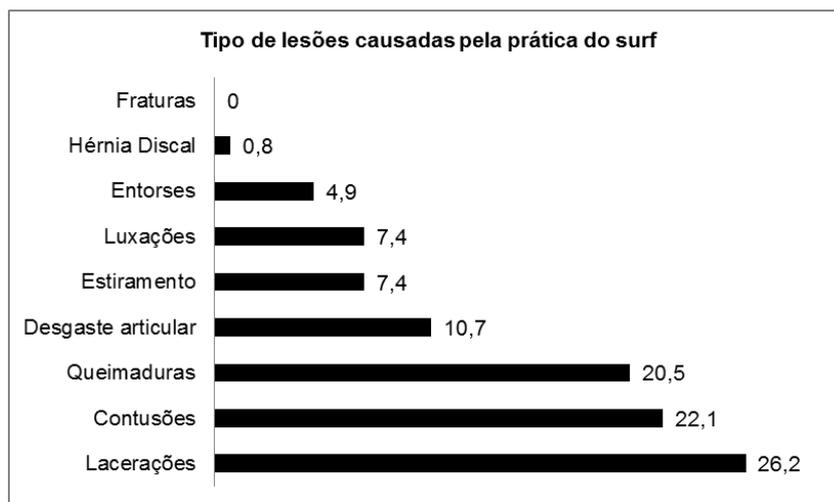


Gráfico 6 - Tipos de lesões causadas pela prática do surf



Gráfico 7 - Agentes causadores das lesões

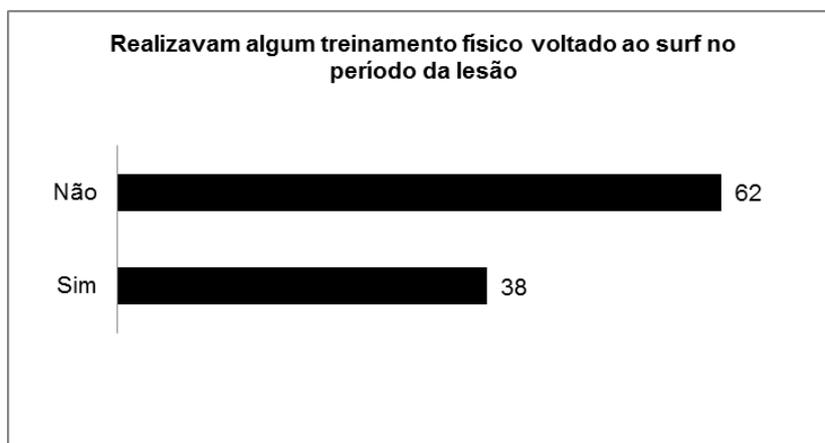


Gráfico 8 - Realizavam algum treinamento físico voltado ao surf no período da lesão

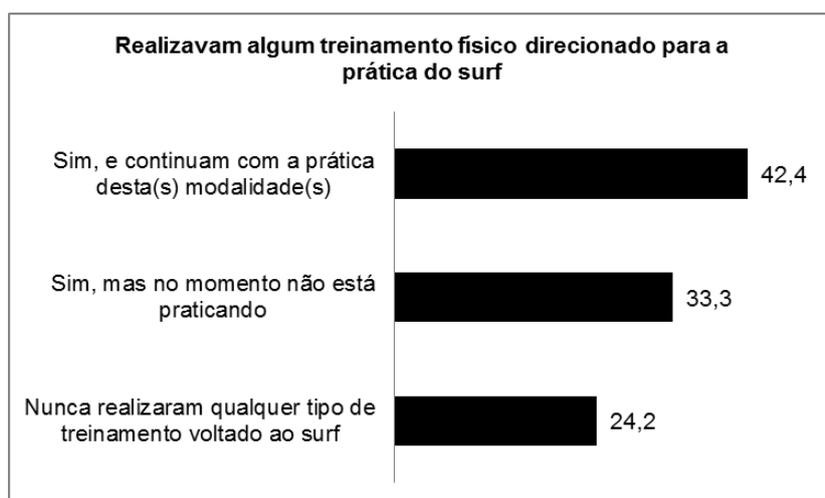


Gráfico 9 - Realizavam algum treinamento físico direcionado para a prática do surf

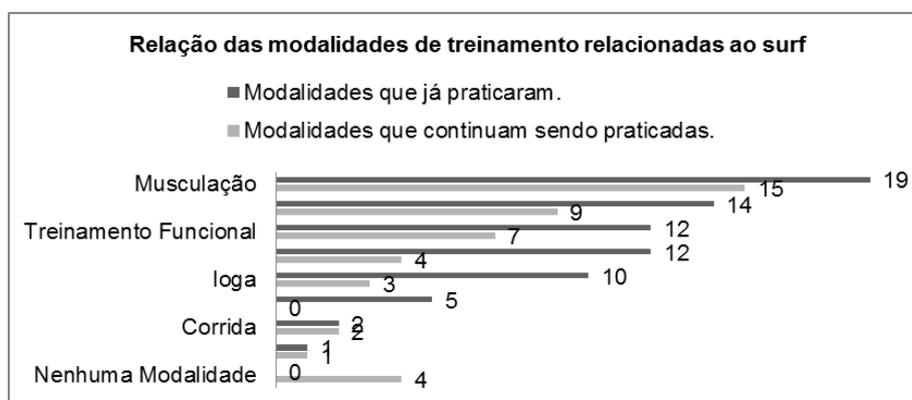


Gráfico 10 - Relação das modalidades de treinamento relacionadas ao surf

Entre os surfistas participantes da pesquisa, 62% (18) responderam que no período que sofreram a lesão não estavam realizando nenhum treinamento físico voltado ao surf. Os outros 11 surfistas (38%) realizavam um treinamento no momento da lesão (Gráfico 8). Além disso, 24,2% (8 surfistas) responderam que nunca realizaram qualquer tipo de treinamento voltado ao surf, 11 surfistas (33,3%) já realizaram mas no momento não estão envolvidos em nenhum treinamento e os 42,2% (14) restantes, já realizaram um treinamento e continuam com essa prática de complemento ao surf (Gráfico 9).

Pode-se perceber no Gráfico 10 que as modalidades de treinamento mais praticadas são a musculação, o condicionamento físico geral, treinamento funcional e a natação, seguidos pela ioga, pilates, corrida e a ginástica natural.

Em relação ao posicionamento dos surfistas quanto à lesão sofrida e o treinamento físico, 44% (11), pensam que o treinamento evitou que a lesão fosse mais séria, 28% (7) não estavam realizando nenhum tipo de treinamento no momento da

lesão, representam 8% os que pensam que o treinamento não influenciou na lesão e os que não realizavam um treinamento, mas após a lesão iniciaram um programa de prevenção representam 8% (2). 12% (3) não responderam (Gráfico 11).

Mais da metade dos participantes da pesquisa (52%, 13) considera o treinamento funcional como a metodologia de treinamento mais eficiente na prevenção de lesões causadas pelo surf, seguidos pelo Condicionamento Físico Geral e a Natação com 12% (3 surfistas) cada, a loga (8%, 2), Musculação, Pilates e Alongamento, 4% cada e 4% não responderam.

Entre as respostas foi aplicada a correlação de Pearson e utilizada a tabela de referência citada por Santos (2007). Foram encontradas correlações fracas positivas entre as variáveis de “anos de prática” e “ocorrência de lesões”: 0,316; “quantidade de horas de prática semanal” e “número de lesões sofridas”: 0,453; “anos de prática” e “número de lesões sofridas”: 0,453; e uma correlação fraca negativa entre as variáveis: “base utilizada” e “número de lesões”: -0,161 (Tabela 2).



Gráfico 11 - Posicionamento sobre a lesão sofrida e o treinamento físico voltado ao surf

Tabela 2 - Correlação entre Variáveis - Pearson

Variáveis	Valor	Categoria
Anos de prática X Ocorrência de lesões	0,316	Fraca Positiva
Quantidade de horas de prática semanal X Número de lesões sofridas	0,453	Fraca Positiva
Anos de prática X Número de lesões sofridas	0,453	Fraca Positiva
Base utilizada X Número de lesões	-0,161	Fraca Negativa

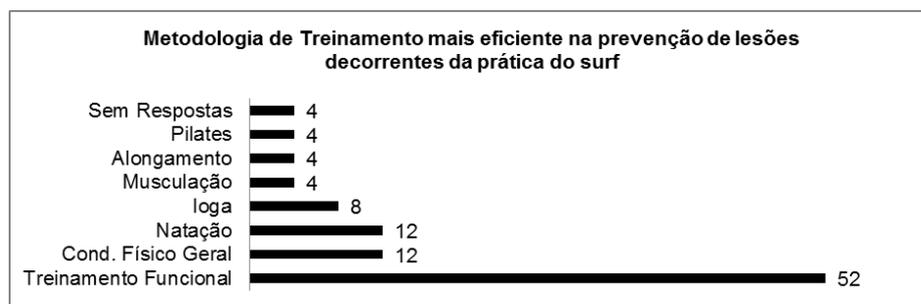


Gráfico 13 - Metodologia de treinamento mais eficiente na prevenção de lesões decorrentes da prática do surf

DISCUSSÃO

A maioria das lesões relatadas neste estudo tratou-se às lacerações, 26,2%. Assim como foram encontradas por Steinman e colaboradores (2000) que relataram 44% das lesões e em Base e colaboradores (2007), definidas como lesões corto-contusas, foram 36,9%.

Nathanson e colaboradores (2007) relataram que a segunda das lesões mais frequente foram às lacerações, 30% das lesões, a mais frequente foram as contusões e entorses (39%). Porém se forem somadas as entorses (4,9%) e as contusões (22,1%) relatadas no questionário estudado, estas irão representar 27% das lesões, sendo que formariam a categoria com maior percentual.

O agente causador de lesões mais frequente foi a prancha, responsável por 26,2% das lesões, as manobras 22,1%, a onda, 18,9% o fundo do mar, 17,2%, animais marinhos, 10,7% e outras respostas, 4,9%. Porém em outros estudos nem todas as categorias abordadas estão presentes, apesar de que a prancha ainda continue sendo o principal agente causador de lesões. Assim como mostram Base e colaboradores (2007) que dividiram os agentes causadores em apenas três categorias: prancha, manobras e fundo; e relata que a prancha causou 51,4% das lesões (excluindo as queimaduras). Steinman e colaboradores (2000) citam a prancha como responsável por 35,9% das lesões. As outras possíveis causas eram as manobras (35,1%) e outros (29%). Nathanson e colaboradores (2007) apresentam os resultados de mecanismos das lesões, sendo que 29% foram causadas por contato com a prancha, 24% com o fundo do mar, 16% pelos próprios movimentos do surfista (manobras) e 12% pela força hidráulica da onda. É

necessário atentar para as comparações realizadas, pois cada autor aborda a classificação dos agentes causadores de um modo, sendo que apesar de tudo os dados entre os estudos mostrados seguem a mesma tendência dos encontrados no presente estudo.

Alguns estudos têm mostrado que o treinamento físico no surf ainda não é uma questão considerada tão importante para os praticantes. Tanto amadores quanto profissionais apesar de realizar treinamentos, estão quase sempre focados ao treino dentro d'água.

Liu e colaboradores (2006) em uma pesquisa com 10 surfistas profissionais destacam que nenhum dos atletas estudados treinava menos que 4 vezes por semana dentro d'água e em média de 2 a 3 horas diárias. Os treinos complementares dos surfistas eram a corrida (70% dos participantes), alongamentos (70%), natação (60%), musculação (40%), pilates, ioga e ciclismo (20%). O questionário aplicado no presente estudo mostra que 45,5% dos participantes praticava o surf de 4 a 5 horas por semana, provavelmente porque a amostra foi formada apenas por surfistas amadores.

Carlet e colaboradores (2007) concluíram em seu estudo que a maioria dos atletas de surf treina de forma empírica por não haver acompanhamento adequado dos treinadores, nem um treinamento específico para a modalidade. Outras modalidades de treinamento, citadas no presente estudo, que não foram relatadas em estudos onde avaliavam o treinamento de surfistas foram, o treinamento funcional e o condicionamento físico geral. O primeiro talvez por ser uma metodologia nova que é utilizada com os surfistas e, o segundo, por ser uma interação entre outras modalidades citadas.

Quanto à relação da lesão sofrida e o treinamento realizado, mais da metade dos surfistas avaliados que já realizou algum treinamento e mesmo assim sofreu uma lesão, se posiciona como se o treinamento realizado evitou que a lesão pudesse ser mais séria. Ou ainda reconheceu a importância do treinamento e iniciou um programa de treinamento preventivo.

Entre as modalidades de treinamento praticadas, a relação entre as modalidades que os avaliados já realizaram e que continua sendo realizada, a musculação foi a que apresentou menor desistência. Entre os 33 participantes do estudo, 8 deles (24,2%) nunca realizaram qualquer treinamento voltado ao surf. E 42,4% continuam praticando as modalidades que iniciaram. Os 25 surfistas que já treinaram responderam ao final do questionário qual a modalidade de treinamento que eles consideravam ser a mais eficiente na prevenção de lesões no surf, 52% escolheram o Treinamento Funcional.

CONCLUSÃO

O surf mesmo sendo um esporte seguro pode causar lesões. Pode-se salientar que a lesão mais comum seria o contato do surfista com a prancha causando uma possível laceração.

Este fato recorrente pode ser ocasionado pela imperícia do surfista, por poucas horas de prática de surf semanais, juntamente com um treinamento inapropriado ou ainda sua ausência, deixando o praticante ainda mais suscetível às lesões.

Ainda assim, deve-se ressaltar que um treinamento complementar ao praticante do surf irá proporcionar um melhor aproveitamento das sessões de prática, já que a melhora das capacidades físicas relacionadas ao esporte estarão mais desenvolvidas se comparadas à ausência de treinamento.

Assim o praticante poderá usufruir mais horas de surf por adiar a fadiga e manter um bom desempenho por mais tempo.

Utilizando o relato dos participantes, onde destacaram o treinamento funcional como sendo a metodologia de treinamento que parece ser a mais eficiente na prevenção de lesões no surf, sugere-se que seja realizado um estudo longitudinal com a aplicação de tal metodologia para avaliar a incidência de

lesões nos praticantes, ou ainda, uma melhora em seu desempenho específico no surf.

REFERÊNCIAS

1-Base, L. H.; Alves, M. A. F.; Martins, E. O.; Costa, R. F. Lesões em Surfistas Profissionais. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 13. Núm. 4. 2007.

2-Carlet, R.; Fagundes, A. L.; Milistedt, M. Variáveis fisiológicas de competidores participantes do campeonato brasileiro de surf amador. Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES. Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 13. Núm. 114. 2007.

3-Danucalov, M. Á.; Ornellas, F. H.; Navarro, F. Força muscular isocinética, perfil de surfistas brasileiros. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Vol. 14. Núm. 4. p.78-82. 2009.

4-Gil, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 4ª edição. São Paulo: Atlas, 2002.

5-Liu, S. H.; Costa Neto, J. M. S.; Ribeiro, D. G.; Costa, V. P. Aspectos do treinamento desportivo de surfistas catarinenses profissionais. Lecturas: EDUCACION FISICA Y DEPORTES. Revista Digital. Buenos Aires. Vol. 11. Núm. 100. 2006.

6-Nathanson, A.; Bird, S.; Dao, L.; Tam-Sing, K. Competitive Surf Injuries. American Journal of Sports Medicine. Vol. 35. p.113. 2007.

7-Nunes Júnior, N. Exercícios funcionais e proprioceptivos: sua importância para a prevenção de lesões do surf. 2010. Monografia de Graduação em Educação Física. Centro de Desportos. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2010.

8-Nunes Júnior, N.; Shigunov, V. O treinamento Funcional como uma proposta de preparação física para o Surf. In: III Congresso Nordeste de Ciências. [s.d].

9-Souza, R. Boas Ondas. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

10-Steinman, J. Surf & Saúde. Florianópolis: Joel Steinman. p.528. 2003.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

11-Steinman, J.; Vasconcellos, E. H.; Ramos, R. M.; Botelho, J. L.; Nahas, M. V. Epidemiologia dos acidentes no surf no Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 6. Núm. 1. 2000.

12-Zevallos, E. A. Proyecciones Andinas en el Pacífico: del pasado al presente. In: Geopolítica Latinoamericana y del Caribe. Fondo de Cultura Económica (FCE) - Instituto Panamericano de Geografía e História. México, D.F. 1999.

Recebido para publicação 21/05/2013

Aceito em 21/07/2013