

ASPECTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO EM ATLETAS PROFISSIONAIS PRATICANTES DE SURFE

Dário José Oliveira Galvão¹

João Caetano de Farias Neto²

RESUMO

O nível competitivo entre os surfistas profissionais tem se elevado consideravelmente nos últimos anos. As metodologias de treinamentos, alimentação, materiais esportivos de ponta, e altos investimentos financeiros tem sido cada vez mais frequentes na elite do surf brasileiro e mundial visando sempre o melhor resultado dos atletas. Dessa forma é nítida a crescente busca sobre esses conhecimentos por parte dos atletas e profissionais habilitados na tentativa da otimização dos resultados. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi caracterizar os aspectos do treinamento desportivo realizado pelos surfistas profissionais do Rio Grande do Norte, Brasil. Foram selecionados 10 surfistas profissionais com faixa etária de 24 a 46 anos todos do sexo masculino que responderam há um questionário com perguntas abertas e fechadas e com relevantes sobre os aspectos de treinamento. Os resultados obtidos nesse estudo indicam que grande parte dos surfistas profissionais no Rio Grande do Norte está treinando de forma inadequada, sendo incompatível com o treinamento desportivo contemporâneo, sendo assim necessário um maior comprometimento dos treinadores e surfistas no treinamento desportivo. Futuras investigações em relação ao treinamento técnico e tático são necessárias para destacarem os aspectos das diferentes qualidades físicas no surfe.

Palavras-chave: Surfe. Treinamento desportivo. Atletas.

ASPECTS OF SPORTS TRAINING PROFESSIONAL ATHLETES OF SURFING

ABSTRACT

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: dariogalvaofg@hotmail.com

² Professor orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: caetanofarias@yahoo.com.br

The competitive level among professional surfers has risen considerably in recent years, methods of training, feeding, cutting-edge sports equipment and high financial investments have been increasingly frequent in the elite of Brazilian and world surf always seeking the best result of the athletes. Thus it is clear the growing and the pursuit of such knowledge on the part of athletes and skilled professionals in the attempt to optimize results. In this sense, the objective of this study was to characterize aspects of sports training performed by professional surfers of Rio Grande do Norte, Brazil. We selected 10 professional surfers with age range of 24 to 46 years old all male respondents there is a questionnaire with open and closed questions and relevant aspects of the training. The results of this study indicate that most of the professional surfers in Rio Grande do Norte are training improperly, being incompatible with the contemporary sports training, so need a greater commitment of coaches and surfers in sports training. Further investigations in relation to the technical and tactical training are required for the deployment of the different aspects of physical qualities in surfing .

Keywords: Surfing. Sports training. Athletes.

1 INTRODUÇÃO

O Surfe vem se apresentando como um esporte em crescente expansão e com maior respaldo científico comparado às décadas anteriores, regras, normas e condutas são previamente discutidas e padronizadas objetivando sempre a otimização do desempenho dos praticantes. Atualmente os atletas brasileiros que fazem parte da elite do Surfe mundial, apelidados de Brazilian Storm (Tempestade Brasileira) vêm contribuindo para a popularização do esporte gerando um número cada vez maior de novos adeptos à modalidade.

No entanto, ainda é percebido que grande parte dos surfistas parecem desconhecer, ou pouco utilizar, meios e métodos de treinamento desportivo bem definido e específico à modalidade (MOTTA, 1998; ROSA, 1996). O aumento da popularidade do Surfe tem sido atribuído à criação de instituições reguladoras a partir da década de 1960, período em que se inicia um processo de transformação de uma atividade de caráter preponderantemente lúdico para uma prática desportiva moderna marcada pela competição e profissionalismo (WARSHAW, 2003;

BITENCOURT et al., 2006; MOREIRA, 2009).

Para Funollet (1995), o surfe pode ser examinado a partir de três elementos que o determinam, designadamente, o espaço da prática, o praticante e o equipamento utilizado. Portanto, essa modalidade pode ser identificada como um esporte de caráter psicomotor, realizado em meio líquido natural, onde o praticante desliza sobre uma superfície instável, impulsionado pela energia gerada pelo próprio meio (GUZMÁN, 2001; GUILLÉN; LAPETRA; CASTERAD, 2000; FUNOLLET, 1995; BETRÁN; BETRÁN, 1995; MORENO, 1994). De modo geral, o surf tem sido identificado a partir de várias denominações, com destaque para esporte de aventura ou de natureza, remetendo a idéia de risco e das sensações que a atividade proporciona (CHALITA, 2005; GUZMÁN, 2001; GUILLÉN; LAPETRA; CASTERAD, 2000; FUNOLLET, 1995; BETRÁN; BETRÁN, 1995).

Para Araújo e Bento (1991) e Costa (1997), a busca de sentimentos de auto realização e auto expressão dos praticantes, através da prática de atividades desportivas em ambientes naturais, pode ser considerada uma importante tendência de alteração no cenário esportivo deste século. Bompa (2002) apresenta que a necessidade do homem em organizar métodos e sistemas de treinamento, é proveniente da propensão natural da humanidade em realizar provas que pudessem ser aferidas as habilidades e capacidades dos competidores. Neste sentido, o desempenho de surfistas profissionais que se destacam no cenário internacional, nos reflete sobre a elaboração de sua prática diária desportiva.

A ausência de um bom planejamento e uma preparação coerente com a modalidade poderá influenciar negativamente nas principais variáveis relacionadas com o desempenho dos surfistas, como por exemplo, a potência anaeróbia, força e resistência muscular, coordenação e equilíbrio, desvios posturais, dores e desconfortos, e principalmente os desequilíbrios neuromusculares que poderão futuramente gerar lesões, afastando assim os atletas dos treinos e competições, e conseqüentemente trazer prejuízo ao desempenho do surfista.

Segundo Orchard, Hoskins e Chiro (2007) lesão esportiva é qualquer queixa física causada por uma transferência de energia que excedeu a capacidade do corpo de manter a sua integridade estrutural e/ou funcional resultando na impossibilidade do atleta participar na totalidade de um treino ou jogos futuros. Ainda sobre o assunto Prati (1992) destaca alguns fatores cooperam para o surgimento dessas lesões, dentre eles o planejamento mal elaborado para os treinamentos.

Segundo o mesmo autor, essas lesões poderiam ser evitadas, ou pelo menos minimizadas, caso os aspectos de treinamento desportivo não fossem negligenciados ou ignorados pelos treinadores e atletas. Não se sabe ao certo os motivos desse aspecto negativo existir, talvez devido a carência de referências bibliográficas sobre o surf na literatura, o que representaria um desafio maior aos profissionais da área, pois pouco se sabe sobre as atividades que os atletas realizam para melhorar sua performance (MOTTA, 1998; MENDEZ-VILLANUEVA et al., 2005).

Araújo e Bento (1991) ainda vai além, mencionar que o trabalho multidisciplinar no surf profissional hoje em dia é indispensável, os surfistas profissionais estão cada vez mais elevando seu gasto energético durante treinos e competições, dessa forma a reposição energética deve acompanhar suas necessidades metabólicas a fim de minimizar riscos à sua saúde e seu desempenho devido a supostas descompensações energéticas. Nesse sentido é observado que a atuação de um profissional da nutrição também deve trabalhar em harmonia com o profissional de educação física envolvido nos treinos dos atletas. Outro profissional indispensável e bastante requisitado para acompanhar os atletas profissionais durante seus treinos e competições parece ser o psicólogo, talvez pelo fato das grandes cobranças por resultados e responsabilidades por parte das empresas e marcas que patrocinam os atletas e muitas vezes os próprios eventos competitivos.

Tendo observado todas essas particularidades sobre o esporte e as necessidades profissionais envolvidas na melhor preparação dos surfistas, o presente estudo teve como objetivo caracterizar os aspectos do treinamento desportivo envolvidos na preparação dos surfistas profissionais do Rio Grande do Norte.

2 METODOLOGIA

2.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo do tipo descritivo exploratório com corte transversal e de natureza quantitativa.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população dessa pesquisa foi composta surfistas profissionais do estado do Rio Grande do Norte. Para a amostra foram selecionados de forma não-probabilística intencional, 10 atletas surfistas profissionais do gênero masculino com idade média de 24 a 46 anos, competidores no Circuito Profissional de Surfe Potiguar.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Na presente pesquisa foi utilizado um questionário com perguntas abertas e diretas, com o intuito de saber um pouco mais da rotina de treinamento, preparação física e o que eles fazem para melhorar o seu desempenho no esporte. Após ler e assinar o termo de Consentimento Livre e Esclarecido Informado foi aplicado voluntariamente um questionário que buscou relatar os aspectos relevantes do treinamento desportivo dos surfistas. O questionário foi aplicado individualmente, em local previamente agendado, com a presença do pesquisador para esclarecimento de eventuais dúvidas.

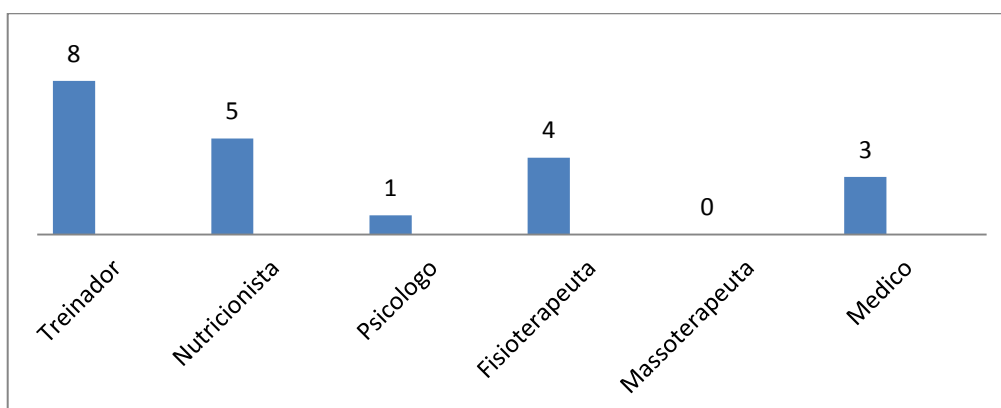
2.4 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados obtidos foram tabulados e direcionados para análise da estatística descritiva através do software Excel[®], expressa em gráficos com distribuição frequências simples em percentuais.

3 RESULTADOS

O questionário avaliado revela que 10% dos atletas recebem algum tipo de apoio e 90% recebem patrocínio, sendo que nenhum dos surfistas pensaram em algum momento abandonar o esporte por falta de incentivo financeiro. Já em relação aos profissionais envolvidos no auxílio na preparação dos atletas o gráfico 1 revela que além do profissional de educação física outros profissionais da área da saúde estão envolvidos nessa preparação.

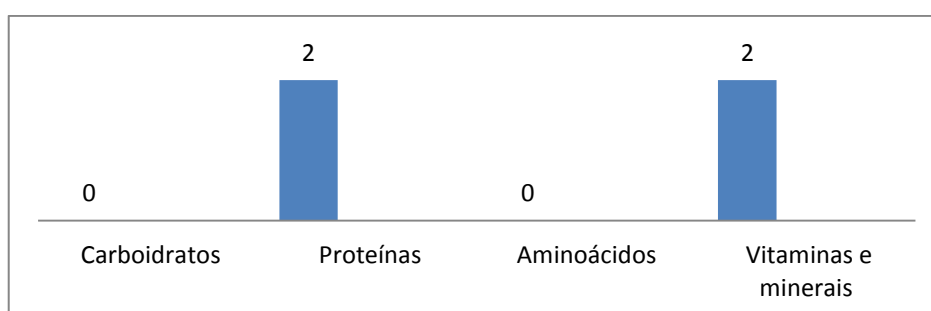
Gráfico 1 – Distribuição percentual dos profissionais da área de saúde que auxiliam na preparação dos atletas



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Sobre o volume de treinamento no mar, todos os surfistas treinam 7 dias semanais. Em adição, 70% surfam entre 2 a 3 horas e 30% acima de 3 horas. Em relação à nutrição, 60% dos surfistas realizam entre 4 a 6 refeições diárias, sendo que, 60% se alimentam até uma hora após as sessões diárias de treinamento. Aproximadamente 40% dos atletas ingerem suplementos alimentares distribuídos no gráfico 2.

Gráfico 2 – Distribuição percentual dos suplementos nutricionais que auxiliam na preparação dos atletas

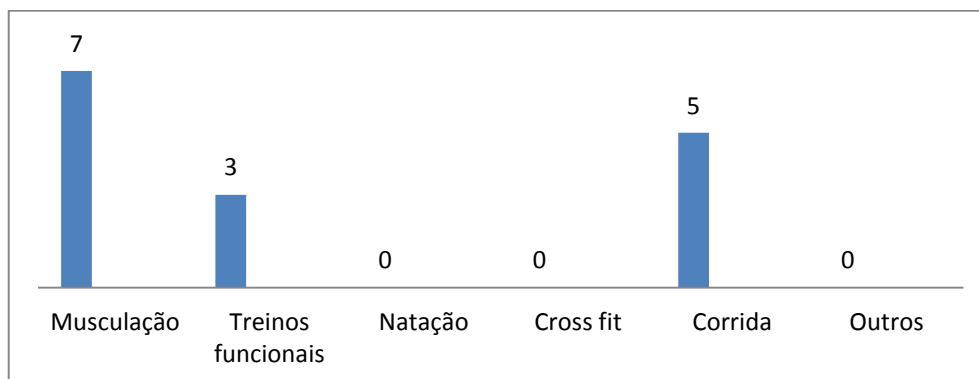


Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

O gráfico 3 é representado os diferentes tipos de atividades complementares que são utilizadas para otimização do treinamento dos surfistas. Pode-se perceber que os exercícios resistidos e as corridas são os mais praticados pelos atletas. Alguns aspectos podem explicar essa prevalência na escolha da musculação, dentre eles, a capacidade de melhorar algumas valências físicas que também são necessárias para uma boa performance nos treinos e competições, como por

exemplo, força e resistência muscular e a resistência aeróbia.

Gráfico 3 – Distribuição percentual dos exercícios físicos complementares que auxiliam na preparação dos atletas



Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

4 DISCUSSÃO

O questionário avaliado sugere que, de uma forma geral, grande parte dos atletas recebe algum tipo de acompanhamento realizado por um profissional habilitado na área desportiva. Os resultados indicam a predominância participação de treinadores (80%) no processo pedagógico de preparação física, técnica e tática; sendo destacada também a participação de nutricionistas (50%), fisioterapeutas (40%), médico (30%) e psicólogo (10%). No entanto, os surfistas que são orientados por profissionais relatam que nem sempre são acompanhados durante as sessões de treino e/ou competições. Desta forma, percebe-se a necessidade de aproximação dos treinadores perante a realidade diária do surfista profissional do Rio Grande do Norte.

Outro fator que deve ser considerado é que apesar de serem orientados, apenas 70% dos atletas foram submetidos a algum tipo de avaliação, sendo que grande parte dos surfistas desconhece qualquer tipo de variável preditiva de desempenho. Estes resultados levam a identificar que, pequenas lacunas em alguns aspectos relacionados com a preparação física dos atletas profissionais, uma vez que o planejamento deve ser efetuado a partir de avaliações físicas e controlado por variáveis identificadas nos testes.

Segundo Lowdon et al., (1997) as qualidades físicas que se destacam na prática do surf são velocidade, força e agilidade para realizar manobras, além da

resistência aeróbia necessária para remar e entrar nas ondas. Além dessas valências físicas, os aspectos relacionados ao metabolismo energético também precisam ser considerados. A prática diária revela que 70% dos atletas surfam entre 2 a 3 horas e 30% acima de 3 horas. Devido ao tempo de duração, verifica-se a predominância do metabolismo aeróbio, sendo que os momentos específicos que requerem força e velocidade utilizam a participação do metabolismo anaeróbio. Assim a prática do surfe exige do surfista resistência aeróbia para remar, força para entrar na onda, velocidade e agilidade para realizar manobras.

Sobre o volume de treinamento semanal, verifica-se que todos os surfistas treinam 7 dias por semana (100%). Isto se justifica, pois todos são atletas profissionais e grande parte recebe algum tipo de patrocínio. No entanto, segundo os principais métodos de periodização do treinamento esportivo, defende que a progressão das cargas de trabalho bem como descanso adequado para recuperação do organismo não devem ser descartadas (BOMPA, 2002). Portanto, faz-se necessário realizar o controle das cargas de treinamento visto que o volume semanal é bastante elevado.

Em relação ao treinamento complementar, a maioria dos atletas realiza esportes que visam maximizar o desempenho da capacidade aeróbia, destaque para a corrida (50%) sendo também realizado musculação (70%).

Apesar de apenas 50% dos participantes serem acompanhados por um nutricionista, muitos surfistas utilizam suplementos nutricionais como recurso ergogênico durante a temporada de treinamento e/ou competições. Percebe-se a predominância na utilização de Proteínas (20%), sendo que alguns também complexos vitamínicos com sais minerais (20%). A falta de conhecimento específico sobre a correta ingestão de nutrientes necessária aos surfistas, pode explicar em parte a utilização de diferentes tipos de substâncias. É reconhecida participação de aminoácidos como substrato energético em atividades de longa duração (BROOKS, 1987). No entanto, pouco se conhece sua contribuição durante o surf competitivo, visto que as baterias apresentam a duração de aproximadamente de 15 minutos,

5 CONCLUSÃO

Apesar da evolução do surfe ainda há quantidade insuficiente de informação específica nas literaturas sobre as características do treinamento desportivo de

surfistas profissionais. Os resultados obtidos no presente estudo indicam que grande parte dos surfistas profissionais no Rio Grande do Norte está treinando de forma inadequada, sendo incompatível com o treinamento desportivo contemporâneo. Por todos estes aspectos acima citados, destacam-se apenas fatores relacionados com a preparação física e nutricional, sendo necessário um maior comprometimento dos treinadores e surfistas no treinamento desportivo. Futuras investigações em relação ao treinamento técnico e tático são necessárias para destacarem os aspectos das diferentes qualidades físicas no surfe.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO A.; BENTO, J.O. Desporto para todos: os ovos desafios. In.: CONSTANTINO, J. M. (Ed.). **Os espaços e os equipamentos desportivos**. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras, 1991.

BETRÁN, A. O.; BETRÁN, J.O. Propuesta de una clasificacion taxonômica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza: marco conceptual y análisis de los critérios elegidos. **Apunts: Educación Física y Deportes**, Barcelona, v. 41, p.108-123, 1995.

BITENCOURT, V. et al. Surfe: Esportes Radicais. In: COSTA, Lamartine da (Org.) **Atlas do esporte no Brasil**. Rio de Janeiro: Confef, 2006.

BOMPA T. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. São Paulo: Phorte, 2002.

BROOKS, G. A. Amino acid and protein metabolism during exercise and recovery. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 19, S150-S156, 1987.

CHALITA, M. A. The surfer's imagery: an adventure in the sea. **Fiep Bulletin**, v. 75, Special Edition, p. 29-31, 2005.

COSTA, L. P. Desporto e natureza: tendências globais e novos significados. In: COSTA, L. P. (Ed.). **Meio ambiente e desporto: uma perspectiva internacional**. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física – Universidade do Porto, 1997.

FUNOLLET, F. Propuesta de clasificación de las actividades deportivas em EL médio natural. **Spunts: Educación Física y Deportes**, Barcelona, v. 41, p. 124-129, 1995.

GUILLÉN, R.; LAPETRA, S.; CATERAD, J. **Actividades em La naturaleza**. Barcelona: INDE, 2000.

GUZMÁN, K. L. Deportes de Sliz. Equilibrio y acrobacia: clasificación. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 7, n. 34, 2001.

LOWDON, B. J. et al. Injuries to international competitive surfboard riders. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 27, p. 57-63, 1987.

MENDEZ-VILLANUEVA A. et al., Upper body aerobic fitness comparison between two groups of competitive surfboard riders. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 8, n. 1, p. 43-51, mar., 2005.

MOREIRA, M. **Surf: da ciência a prática**. Lisboa: FMH, 2009.

MORENO, M. **Análisis de las estructuras del juego deportivo**. Barcelona: INDE, 1994.

MOTTA, F. B. **Análise crítica do treinamento dos surfistas amadores de Santa Catarina**. 1998. Monografia (Graduação). Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 1998.

ORCHARD, J.; HOSKINS, W.; CHIRO, M. For debate: Consensus injury definitions in team sports should focus on missed playing time. **Clinical Journal of Sport Medicine**, v. 17, n. 3, p. 192-196, 2007.

PRATI, F. A. M. Lesão: fatores desencadeantes e prevenção. *Revista Fisioterapia em Movimento*, v. V, n. 1, p. 9-20, abr./set. 1992.

ROSA, F. A. **A influência na preparação física dos surfistas**. 1996. Monografia (Graduação). Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis, 1996.

RUDIO, F. V. **Introdução ao projeto de pesquisa científica**. Petrópolis: Vozes, 1986.

WARSHAW, M. **The encyclopedia of surfing**. Orlando: Hartcourt, 2003.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHAREL
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa ASPECTOS DO TREINAMENTO DESPORTIVO EM ATLETAS PROFISSIONAIS PRATICANTES DE SURFE sob a responsabilidade do pesquisador DÁRIO JOSÉ OLIVEIRA GALVÃO. Sua participação é voluntária e se dará por meio de resposta a um questionário contendo perguntas abertas e fechadas. Se você aceitar participar, estará contribuindo para o meio científico e acadêmico. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para qualquer outra informação, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador no endereço eletrônico (dariogalvaofg@hotmail.com), pelo telefone (84) (994045399). Eu, Dário José Oliveira Galvão, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

_____ Data: ____/____/____

Assinatura do participante

Assinatura do Pesquisador Responsável

ANEXO B – QUESTIONÁRIO

LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHAREL

NASCIMENTO: ____/____/____

SEXO: _____

1 Recebe algum tipo de auxílio?

() Sim () Não

Apoio ou patrocínio? _____

2 Já pensou em largar o esporte devido à falta de apoios financeiros?

3 Em geral, quantas horas você costuma realizar de treinos na sua modalidade?

4 Realiza algum tipo de treinamento complementar?

() Sim () Não

Se sim, qual (is)? _____

5 Faz uso de algum suplemento nutricional como recurso ergogênico?

() Sim () Não

Se sim, qual (is)? _____

6 Assinale os profissionais da área de saúde que auxiliam na sua preparação física.

() Profissional de Ed. Física () Fisioterapeuta () Nutricionista () Médico () Psicólogo ()

Outros _____