ISSN: 2594-6153

Surf: Uma Análise dos Domínios Físicos, Psicológicos, Sociais e Ambientais Associados a Qualidade de Vida dos Praticantes

João Fábio Isidorio Barreto, Gabriel Doretto do Valle Gonzalez,
Debora Dias Ferraretto Moura Rocco

[1]Universidade Santa Cecília (UNISANTA), Santos-SP, Brasil

E-mail: profbarreto@outlook.com

Resumo: O artigo visa comparar a prática do Surf com a prática de modalidades sem contato com a natureza e avaliar a percepção subjetiva de qualidade de vida desses grupos distintos. Participaram da pesquisa 71 indivíduos separados em dois grupos, grupo praticantes de Surf e grupo Praticantes de modalidades sem contato com a natureza, para avaliar a percepção subjetiva de qualidade de vida foi utilizado o WHOQOL – BREF. Após análise dos dados foi concluído que o surf é tão eficaz quanto modalidades sem contato com a natureza a mais tradicionais para percepção de qualidade de vida, e deve ser praticada em conjunto com outras modalidades para uma melhor manutenção de qualidade de vida.

Palavras-chave: Surf; Qualidade de vida; Domínio Psicológico; Domínio Físico; Domínio Social; Domínio Ambiental.

Surf: an analysis of the physical, psychological, social and environmental domains associated with practitioners' quality of life

Abstract: The article compared the practice of surfing with the practice of modalities without contact with nature and to evaluate the subjective perception of quality of life of these distinct groups. Participants were 71 individuals separated into two groups, Surfing group and Non-contact modalities group, to evaluate the subjective perception of quality of life, the WHOQOL - BREF was used. After data analysis it was concluded that surfing is as effective as non-contact and more traditional modalities for quality of life perception, and should be practiced in conjunction with other modalities for a better maintenance of quality of life.

Keywords: Surf; Quality of Life; Psychological Domain; Physical Domain; Social Domain; Environmental Domain.

Introdução

Durante a história da humanidade ocorreram muitas mudanças tecnológicas que impactaram diretamente na percepção de qualidade de vida da população. Hoje existem na literatura autores que correlacionam a prática de atividade e exercício físico para manutenção e aprimoramento da qualidade de vida em seus diversos domínios [1].

Com o desenvolvimento da indústria, tecnologia e população que hoje já atinge 7,7 bilhões de pessoas [2], e consequentemente com a perda de espaço para prática de atividade e/ou exercício físico ao ar livre [3]. Universitários tem procurado a prática

esportiva em ambientes fechados como academias, estúdios, box de treinamento, etc [4]. Isso mostra que o homem pós-moderno está perdendo contato direto com a natureza, fato esse que pode influenciar nos níveis de qualidade de vida em seus diversos domínios.

O ecofitness, que se caracteriza por executar caminhada em montanhas, demonstrou que praticantes dessa modalidade apresentaram menores índices de hostilidade/Raiva, confusão, tensão/ansiedade [5]. Há outros esportes de aventura que vem em um crescente de forma bastante significante na mídia e com isso ganhando muitos praticantes, um desses esportes é o surf que que é considerado umas das três grandes potências no esporte ganhando três títulos mundiais, Gabriel Medina (2014, 2018) e Adriano de Souza (2015). O País também tem o atual campeão mundial pró-júnior Matheus Herdy [6].

O surf por se tratar de um esporte de aventura, e dependente direta da vontade natural para a sua prática como por exemplo, fundo de bancada, direção da ondulação, e direção do vento [7] entre outros, proporcionando ampla vivencia ambiental em meio natural, podendo ser um aliado importante para aumentar a percepção subjetiva de qualidade de vida em seus diversos domínios.

Objetivo

Avaliar a percepção subjetiva de qualidade de vida de praticantes de surf e de praticantes de modalidades indoor e fazer uma comparação estatística entre os grupos.

Participantes

A amostra foi composta por 71 indivíduos separados em dois grupos, grupo que faz a prática de surf (n=29) e grupo que faz a pratica de modalidades sem contato com a natureza (n=42). Praticantes de surf que praticavam modalidades indoor foram considerados apenas praticantes de surf e foi excluído sua participação em outras modalidades.

Instrumentos e Procedimentos

Para avaliar a percepção de qualidade de vida e saúde foi utilizado o WHOQOL-BREF, o questionário é constituído de 26 perguntas, as respostas seguem uma escala Likert de 1 a 5 [8]. A análise dos dados foi feita pelo excel. Foram verificados a percepção de qualidade de vida e saúde, bem como domínio físico, domínio psicológico, relações sociais e meio ambiente.

Alguns participantes responderam o questionário de forma on-line, através da transcrição do questionário original para o google formulários, e outros participantes responderam o questionário original através de abordagem direta.

Analise Estatística

Para analisar se há diferença significativa na amostra foi utilizado o teste T de Student, e a análise de resultados do próprio questionário [8]. Também foi encontrado o DP entre as respostas para melhor análise.

GRUPOS	Clasificação WHOQOL -1	Clasificação WHOQOL -2	Domínio-1	Domínio-2	Domínio-3	Domínio-4
SURF	BOA	SATISFEITO	BOA	REGULAR	REGULAR	REGULAR
SEM CONTATO COM A NATUREZA	BOA	SATISFEITO	BOA	REGULAR	REGULAR	REGULAR
DESVIO PADRÃO SURF	0,44	0,90	0,53	0,41	0,77	0,62
DESVIO PADRÃO SEM CONTATO COM A NATUREZA	0,76	0,89	0,58	0,44	0,61	0,74

Tabela 1. Classificação dos grupos e desvios padrão das amostras.

Resultados e Discussão

A pergunta um do questionário é referente a percepção de qualidade de vida direta do voluntário, ambos os grupos obtiveram a mesma classificação: Boa, com ±DP 0,44 para o grupo que pratica surf e ±DP 0,76 para o grupo sem contato com a natureza. Mostrando que uma parte da hipótese do presente artigo está confirmada, que o surf é capaz de promover boa qualidade de vida, porem não de forma superior a outras modalidades que não tenham contato com a natureza.

A pergunta dois é referente a satisfação com a saúde, novamente ambos os grupos obtiveram respostas homogêneas, a foram classificadas como satisfeito com ±DP 0,9 para grupo surf e ±DP 0,89 para o grupo sem contato com a natureza. Em um aspecto geral a pratica esportiva, independente da modalidade parece ser capaz de promover satisfação quanto a saúde.

Autores concordam com a ideia de que o surf não se limita as melhoras de valências físicas, mas também desenvolvem aspectos relacionados a sensação de bem-estar [5; 9]. Após análise de resultados das duas amostras com ±DP 0,41 para grupo surf e ±DP 0,44 para grupo sem contato com a natureza não houve diferenças de classificação no domínio 2 , que é o corresponde ao domínio psicológico, classificada em boa. Esse domínio abrange a compreensão de sentimentos positivos e negativos, o pensar, aprender, memorizar e se concentrar, a autoestima e a imagem corporal e

aparência não apresentou diferença quanto a classificação, se mostrando tão eficiente quanto a atividades indoor para desenvolver esse domínio.

Apesar da hipótese do presente estudo acreditar que iria ter diferença quanto ao domínio psicológico de praticantes de surf para praticantes de modalidade indoor, o resultado indica algo positivo para o surf, já que a classificação foi "boa" para o grupo surf, mostrando que a pratica dessa modalidade, assim como outras práticas esportivas levam a uma melhor aceitação da autoimagem, eleva a autoestima e o poder de se concentrar, aprender novas tarefas, indo de encontro com as hipóteses encontrados na literatura [9].

Na literatura já está bem claro o papel fundamental da atividade física para os níveis adequados de força em suas variadas expressões, controle postural, mobilidade articular, ADM e funcionalidade para AVD's [10; 11]. Os resultados não demonstraram diferença significativa entre o grupo surf ±DP 0,53 e o grupo sem contato com a natureza ±DP 0,58 para o domínio 1, que corresponde ao domínio físico, que abrange dor e desconforto, energia e fadiga, qualidade de sono, mobilidade, AVD's, capacidade para o trabalho, ambos apresentaram classificação regular, ou seja, o surf se mostrou tão eficiente quanto modalidades tradicionais para manter níveis adequados de valências físicas para uma boa qualidade de vida, além de estar associado com bons hábitos alimentares, estilo de vida ativo e comportamentos preventivos quanto ao uso de tabaco e álcool e relações sociais [12].

Quanto ao domínio 3, domínio das relações sócias, também não houve diferença quanto a classificação, ambos com classificação regular, com ±DP 0,77 para o grupo surf e ±DP 0,61 para o grupo indoor, mostrando que o surf pode ser tão atrativo quanto modalidade em grupo, ou atividades mais tradicionais [4; 12].

O domínio 4, que diz respeito ao Meio Ambiente, também não demonstrou diferença entre os grupos com ±DP 062 surf e ±DP 0,74 para indoor, ambos com classificação Regular. Esse domínio avalia ambiente no lar, recursos financeiros, cuidados com a saúde entre outros. Isso mostra uma mudança cultural no surf, que na primeira metade dos anos 70 não tinha boa fama na sociedade nacional com a justificativa que surfistas não tinham ocupação profissional e não estudavam [13]. Hoje a própria pratica se tornou profissional, e existem muitos profissionais que trabalham diretamente com esses atletas [7] mostrando que houve uma ascensão socioeconômica de toda a cadeira que envolve a prática do surf.

Conclusão

O surf se mostrou tão eficiente quanto modalidades sem contato com a natureza para o controle subjetivo dos diferentes domínios da percepção de qualidade de vida, deve ser aliado junto a outras práticas esportivas e sociais para aprimorar essa percepção.

Referências

1. Silva, R. S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.
2. ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. O *Perspectivas Mundiais de População 2019.* Disponível em << https://population.un.org/wpp/ >>, 2019.
3. Oliveira, V.M. **O Que é Educação Física.** São Paulo: Editora Brasiliense, 1983.
4. Corte-Real, N et al. Prática desportiva de estudantes universitários: o caso da Universidade do Porto. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 8, n. 2, p. 219-228, 2008.
5. Bortoli, R et al. Alterações do estado de humor em praticantes de ecofitness. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 16, n. 2, p. 164-173, 2015.
6. BRASIL. Comitê Olímpico Brasileiro. Esportes. Disponível em << https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/surfe/ >>, 2019.
7. Barreto, J F I; Da Silva Caetano, Irapajy; Ferreira, T R Santos. Direcionamento Para Definições De Estratégias No Surf Competição. **Unisanta Health Science**, v. 2, n. 1, p. 62-71, 2018.
8. Fleck, M P de A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 5, p. 33-38, 2000.
9. De Souza Neto, A M; Wendhausen, M. A Prática Do Surf E Sua Influência No Desenvolvimento Infanto-Juvenil.
10. Pereira, C A. **Treinamento de força funcional: desafiando o controle postural**. Fontoura, 2009.
11. TEIXEIRA, C V La S; GUEDES JR, D P. **Musculação time-efficient: otimizando o tempo e maximizando os resultados**. Phorte Editora LTDA, 2017.
12. GUIMARÃES, R L M E. Estilo de vida, saúde e Surf-Análise do contributo do Surf para o estilo de vida dos seus praticantes. 2012.
13. FORTES, R Notas sobre surfe, mídia e história. **Recorde: Revista de História do Esporte**, v. 1, n. 2, 2008.