



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

DÉBORA ALINE FREITAS SANTOS

INTERVENÇÃO PARA APRENDIZADO DO SURF: Efeitos sobre a qualidade de vida, aptidão física e competências básicas da modalidade

RECIFE

2023

DÉBORA ALINE FREITAS SANTOS

INTERVENÇÃO PARA APRENDIZADO DO SURF: Efeitos sobre a qualidade de vida, aptidão física e competências básicas da modalidade

TCC apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Tony Meireles dos Santos

Titulação: Doutor

Co-orientador(a): Mayara Alves Leal Guimarães

Titulação: Mestre

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Débora Aline Freitas .

Intervenção para aprendizado do surf: efeitos sobre a qualidade de vida,
aptidão física e competências básicas da modalidade / Débora Aline Freitas
Santos. - Recife, 2023.

40p ; il., tab.

Orientador(a): Tony Meireles dos Santos

Cooorientador(a): Mayara Alves Leal Guimarães

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da
Saúde, , 2023.

Inclui referências, apêndices, anexos.

1. Surf . 2. Treinamento . 3. Qualidade de vida . 4. Aptidão física . 5.
Equilíbrio . I. Santos, Tony Meireles dos. (Orientação). II. Guimarães , Mayara
Alves Leal . (Coorientação). III. Título.

790 CDD (22.ed.)

FOLHA DE APROVAÇÃO
DÉBORA ALINE FREITAS SANTOS

INTERVENÇÃO PARA APRENDIZADO DO SURF: Efeitos sobre a qualidade de vida, aptidão física e competências básicas da modalidade

TCC apresentado ao Curso de Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em: 05/05/2023.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
 TONY MEIRELES DOS SANTOS
Data: 24/05/2023 20:12:23-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº. Dr. Tony Meireles dos Santos(Orientador)

Documento assinado digitalmente
 MAYARA ALVES LEAL GUIMARAES
Data: 23/05/2023 13:22:36-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº. MSc. Mayara Alves Leal Guimarães (Co-orientador)

Documento assinado digitalmente
 HIGO FARADAY PARAISO LEAO
Data: 22/05/2023 14:55:05-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profº. Higo Faraday Paraíso
Leão

Dedico esse trabalho a toda equipe do sUrFPE, sem vocês a realização desse trabalho não seria possível. Gratidão!

AGRADECIMENTOS

Finalmente chegamos aqui! Escrever sobre o fim dessa jornada chega a ser emocionante, agradecer a todos que me deram suporte nesse caminho é uma tarefa super importante, tentarei ser breve.

Começarei pelos meus pais. Obrigada por sempre me estimularem a estudar e proporcionarem as melhores condições para mim até aqui. Vocês me ensinaram a sempre correr atrás dos meus objetivos, os dois são minhas maiores inspirações para a vida, espero um dia conseguir retribuir todo o esforço que vocês tiveram para cuidar de mim e de meus irmãos. Obrigada Mainha e Painho, se não fosse vocês tudo seria mais difícil. Amo vocês!

Obrigada, os meus irmãos que sempre estiveram presentes nos momentos importantes cada uma com sua maneira, Júnior e Loh, amo vocês. Também gostaria de agradecer aos restante da minha família, meus avós, tios, tias e primos, vocês fazem parte da minha vida, não poderia deixar vocês de fora disso.

Agradeço a André, meu companheiro que me acompanhou em cada fase da graduação, que sempre me apoiou em tudo, e nunca me deixou desistir, obrigada por tudo meu amor, por entender as noites sem dormir (mesmo as vezes ficando chateado, e se preocupando muito com minha saúde). Obrigada também por ter uma família maravilhosa que sempre ajudou quando precisei.

Serei sempre grata ao meu orientador Prof^o Tony, o Sr foi essencial para isso, obrigado por sempre ceder um tempinho no seu dia cheio de afazeres para mim. Agradeço ao Sr pelo sUrFPE, e desejo que esse projeto lindo tenha vida longa e prospere muito. Obrigada também por deixar pessoas maravilhosas cuidando de mim e me auxiliando nesse processo, May e Higo, gratidão!!!

E eu não poderia deixar de agradecer a Deus, quando iniciei a graduação eu vinha passando por um momento de saúde bem difícil, e acreditar que ele estava cuidando de mim e cuidando de tudo foi o que me fez não desistir de nada. Obrigada Senhor por colocar pessoas maravilhosos no meu caminho, Dr. Iran e sua equipe médica, professores que sempre me ajudavam na medida do possível, meus amigos que sempre estiveram ao meu lado e entenderam a correria da minha vida, meus companheiros de classe, meus companheiros de trabalho, Eu não sou uma pessoa religiosa, mas sou uma pessoa de fé, e acredito que em tudo da minha vida tem um toque especial de Deus, então obrigada por tudo meu Deus!

Gostaria também de agradecer a toda equipe do sUrFPE que me deu suporte durante toda intervenção, a SEGEL, PPGEF, PROAES, NIPeS, DEF e CCS, por disponibilizar espaço, material e me dar a possibilidade de seguir com este piloto, sou grata por todo apoio e condições que a UFPE me proporcionou.

Finalizo aqui os meus agradecimentos, foi difícil mas EU CONSEGUI!!!

RESUMO

TÍTULO: INTERVENÇÃO PARA APRENDIZADO DO SURF: Efeitos sobre a qualidade de vida, aptidão física e competências básicas da modalidade

Autor: Débora Aline Freitas Santos

Orientado: Tony Meireles dos Santos

Co-orientado(a): Mayara Alves Leal Guimarães

O surf é uma modalidade esportiva radical de aventura praticada no meio aquático, que tem como objetivo o deslize sobre as ondas, onde o surfista pode realizar variados tipos de manobras. O objetivo deste estudo será avaliar os efeitos gerados por uma intervenção de quatro semanas de aprendizado do surf sobre aptidão física, qualidade de vida e competências básicas da modalidade. O presente estudo trata-se de um ensaio clínico não controlado de grupo único, a amostra é composta por 12 indivíduos, que realizaram análise pré e pós intervenção de variáveis antropométricas, qualidade de vida, aptidão física e competências do surf. Concluímos com este trabalho que 4 semanas de intervenção de surf foram suficientes para propiciar melhora no componente equilíbrio da aptidão física, e nas competências básicas do surf. Não houve resultados significativos para as outras variáveis.

Palavras-chave: Surf. Treinamento. Qualidade de vida. Aptidão física. Equilíbrio.

ABSTRACT

Surfing is a radical adventure sport practiced in the aquatic environment, which aims to slide over the waves, where the surfer can perform various types of maneuvers. The objective of this study will be to evaluate the effects generated by an intervention and four weeks of learning to surf on physical fitness, quality of life and basic skills of the modality. The present study is an uncontrolled clinical trial of a single group, the sample is composed of 12 individuals, who performed pre and post intervention analysis of anthropometric variables, quality of life, physical fitness and surfing skills. We concluded with this work that 4 weeks of surfing intervention were enough to provide improvement in the balance component of physical fitness, and in the basic skills of surfing. There were no significant results for the other variables.

Key-words: Surf. Training. Quality of life. Physical aptitude. Balance.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	3
2 OBJETIVO	6
2.1 OBJETIVOS GERAIS	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	7
3.1 TIPO DE ESTUDO	7
3.2 LOCAL DO ESTUDO	7
3.3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	7
3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	7
Análise de Qualidade de Vida (QV)	8
Avaliação antropométrica	8
Análise de aptidão física	8
Avaliação de competências do surf	9
3.6 CAPACITAÇÃO DE EQUIPE	10
3.7 PROTOCOLO DE TREINAMENTO DE COMPETÊNCIAS BÁSICAS DO SURF	10
3.7 ANÁLISE ESTATÍSTICA	11
3.8 ASPECTOS ÉTICOS	11
4 RESULTADOS	12
Tabela 1. Alterações da composição corporal, índice ponderal, aptidão física, qualidade de vida	12
Figura 1. Diferenças médias padronizadas (tamanho de efeito) das alterações de composição corporal, índice ponderal, aptidão física e qualidade de vida pré e pós intervenção	13
Figura 2. Diferenças médias padronizadas (tamanho de efeito) das alterações de competências técnicas do surfe pré e pós intervenção	13
5 DISCUSSÃO	14
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
REFERÊNCIAS	18
APÊNDICES	21

APÊNDICE A - FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO.....	21
APÊNDICES B - FICHA ANAMNESE.....	24
APÊNDICE C - SISTEMA DE AVALIAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO SURF	28
APÊNDICE D - PROTOCOLO DE TREINAMENTO SEMANA 1	30
APÊNDICE E – ÁREA DE TREINAMENTO PRAIA	31
APÊNDICE F – ÁREA DE TREINAMENTO PISCINA	32
ANEXOS.....	33
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....	33
ANEXO B - QUESTIONÁRIO E INSTRUÇÕES WHOQOL - ABREVIADO	36

1 INTRODUÇÃO

O surf é uma modalidade esportiva radical de aventura praticada no meio aquático, que tem como objetivo o deslize sobre as ondas, onde o surfista pode realizar variados tipos de manobras (MOREIRA, 2009). Esportes de aventuras são aqueles praticados em um ambiente natural, que proporcionam o contato com a natureza e situações de imprevisibilidade, levando o praticante a aprimorar o seu repertório psicomotor (PEREIRA e MONTEIRO, 1995).

Esta modalidade vem ganhando cada vez mais popularidade, e devido a eventos ocorridos na última década tem arrecadado mais espectadores e praticantes no Brasil e no mundo. Podemos citar como exemplos desses eventos o mundial de surf de 2023, onde o surfista Gabriel Medina fez história ao ganhar o primeiro título mundial para o Brasil, feito que repercutiu positivamente sobre a mídia, fazendo que os veículos de imprensa brasileiros se tornassem mais sérios ao falar do esporte (GULIN; ANDRÉ, 2015), e a olimpíada de 2020, na qual o surf participa pela primeira vez como esporte olímpico, e onde outro brasileiro, o Italo Ferreira entra para história do surf como primeiro campeão olímpico (COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO, 2022).

O estilo de vida do surfista está diretamente relacionado à qualidade de vida (QV), manter bons hábitos alimentares, dormir bem, ter acesso a momentos de lazer, manter-se ativo fisicamente, ter um estilo de vida ativo reflete de forma positiva na QV (NAHAS, 2017). Nahas (2017), define estilo de vida como “Conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas”. O surfista demanda de hábitos saudáveis para melhorar sua performance durante as sessões de surf, como por exemplo, ter uma alimentação balanceada, por se tratar de uma atividade de alto gasto calórico (PEGORIN, 2021) e ter um bom nível de aptidão física (resistência muscular e cardiorrespiratória) (FARLEY, ABBISS e SHEPPARD, 2017; MENDEZ-VILLANUEVA e BISHOP, 2005). Dessa forma, podemos supor que o conjunto de ações habituais dos surfistas, afeta de forma positiva a QV.

Para este documento utilizaremos os dizeres da Organização Mundial de Saúde (OMS) para definir/conceituar o termo Qualidade de Vida. A OMS refere-se a QV como “a percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura

e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (OMS, 1995). Partindo dessa premissa podemos ver a QV como um conjunto de fatores que podem ser físicos, sociais, ambientais ou psicológicos e que são avaliados através da percepção que o indivíduo tem sobre si mesmo e a cerca do meio em que ele está inserido.

Relacionando o surf aos agentes influenciadores da QV, podemos observar que, a prática do surf leva a mudanças comportamentais. Pessoas que praticam a modalidade tendem a ter uma vida mais saudável, tranquila e conscientes sobre os impactos causados na natureza (NETO, 2017), o surf também proporciona ao praticante redução do estresse, redução do comportamento sedentário, sensação de relaxamento (BUENO, 2007), promove o desenvolvimento da autoeficiência em relação ao seu aprendizado, aperfeiçoamento de habilidades interpessoais e melhora da capacidade do indivíduo de se comunicar em grupo (DRAKE, 2021).

Para Guimarães (2012), o estilo de vida dos surfista leva a uma boa qualidade vida, e quanto mais tempo de prática o indivíduo tem mais hábitos saudáveis ele terá. Matos et al (2016) dizem que utilizar a modalidade como ferramenta psicoterapêutica parece oferecer resultados benéficos, contribuindo para um estilo de vida saudável e melhorando competências pessoais e sociais de jovens em situação de vulnerabilidade. Segundo Ramalho et al (2021), os benefícios adquiridos por esta prática vão muito além da melhora na condição física e abarcam aspectos emocionais como fatores fundamentais para fortalecer o cuidado preventivo e de promoção à saúde.

Atualmente pouco se encontra sobre análise de desempenho, porém as informações encontradas sugerem que o surf é uma atividade intermitente e sua intensidade e duração serão definidas por variáveis ambientais (FARLEY, ABBISS e SHEPPARD, 2017; MENDEZ-VILLANUEVA e BISHOP, 2005). O esporte requisita diversas demandas, entre elas estão a capacidade aeróbia e anaeróbia, equilíbrio, técnica (ALEGRO, SIMÃO e EVANGELISTA, 2009; MENDEZ-VILLANUEVA e BISHOP, 2005), resistência muscular central (core) e geral (AXEL et al, 2018) e não menos importante a respiração, ação simples e natural que pode ser decisiva para a modalidade (ALEGRO, SIMÃO e EVANGELISTA, 2009). As habilidades básicas da modalidade são compostas por remada, posicionamento, popup e ficar em pé na

espuma da onda, e o treinamento dessas habilidade pode acontecer fora do mar (ALEGRO, SIMÃO e EVANGELISTA, 2009). A literatura sobre o surf tem crescido nos últimos anos, porém ainda não se encontra estudos preocupados em analisar o aprendizado dessas competências.

Portanto, devido a carência de estudos, buscou-se neste trabalho analisar o impacto de um período de quatro semanas de intervenções de surf do projeto piloto sUrFPE, sobre a QV e aptidão física, e principalmente averiguar se esse curto período tempo pôde promover o aprendizado de competências do surf em universitários da Universidade Federal de Pernambuco.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVOS GERAIS

O objetivo deste estudo será avaliar os efeitos gerados por uma intervenção de quatro semanas de aprendizado do surf sobre aptidão física, qualidade de vida e competências básicas da modalidade.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estabelecer as adaptações de um programa de aprendizado do projeto sUrFPE sobre:

- Qualidade de vida
- Aptidão física
- Composição corporal
- Competências técnicas de nível 1 do protocolo sUrFPE.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 TIPO DE ESTUDO

O presente estudo trata-se de um ensaio clínico não controlado de grupo único, com medidas pré e pós intervenção (sem grupo controle), pois ele mensura os resultados de uma intervenção antes e após a sua implementação (THIESE, 2014).

3.2 LOCAL DO ESTUDO

A pesquisa ocorreu em diferentes locais. A piscina da SEGEL/UFPE foi utilizada para análises pré-pós de competências do surf e aulas práticas (apêndice f), também houve dois encontros na praia de Itapuama para realizarem a familiarização com o mar (apêndice e) e aplicarem o que foi aprendido na piscina. A aplicação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e questionário de Qualidade de Vida (WHOQOL), ocorreram na sala aula 01 do Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) da UFPE, e os teste físicos foram realizados no laboratório multiuso também so coordenação do PPGEF.

3.3 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi selecionada através de inscrição online pelo Google Forms, inicialmente houveram 22 (vinte e dois) inscritos, ao ser analisado os critérios exclusão (não ter nenhuma doença crônica e não ter tido contato com a modalidade), apenas 15 (quinze) inscritos foram selecionados.

Com o início da intervenção, somente 13 (treze) participantes compareceram, no decorrer das semanas houve uma ausência por falta de disponibilidade de tempo. Sendo assim finalizamos nossa intervenção com um total de 12 (doze) indivíduos.

Toda a amostra foi composta por estudantes universitários, da Universidade Federal de Pernambuco entre 18 e 30 anos e de ambos os sexos.

3.4 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

O instrumento utilizado para o recrutamento foi um questionário estruturado no Google Forms (apêndice a). Ao iniciarmos a intervenção foi aplicado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) disponível no anexo A e também foi

realizado a anamnese dos participantes através de questionário disponibilizado na plataforma do Google Forms (apêndice B).

Análise de Qualidade de Vida (QV)

A análise de qualidade de vida foi realizada através do questionário WHOQOL-Bref validado para português (FLECK et al, 2000).

O questionário dispõe de 26 facetas sendo 2 sobre qualidade de vida geral, e 24 que correspondem às facetas do documento original, distribuídas em 4 domínios sendo: 1. Domínio físico (7 questões); 2. Domínio psicológicos (6 questões); 3. Relações sociais (3 questões); 4. Meio ambiente (8 questões), cuja as respostas são dadas por meio de escala likert (1-5), o questionário e as instruções para uso estão disponíveis no anexo B.

Avaliação antropométrica

Todos os participantes foram submetidos a uma análise antropométrica onde as medidas coletadas foram peso, altura e dobras cutâneas. Essas medidas foram utilizadas posteriormente para realizarmos o Índice de Massa Corpórea (IMC) (OMS, 2000) e a porcentagem de gordura Jackson e Pollock (1985). A coleta ocorreu no laboratório de antropometria do PPGEF

Análise de aptidão física

Para a análise aptidão física realizamos um compilado de testes, o Isometric Wall Sit para resistência de membros inferiores, teste de força/resistência de prancha para força de core e Y Balance Test para avaliar equilíbrio.

O protocolo seguido para realização dos testes foi que os participantes não deveriam realizar exercícios físicos nas últimas 24 horas, os testes foram aplicados após a análise antropométrica, com repouso de 5 minutos entres as avaliações. Inicialmente eles realizaram o Y balance Test, houve um repouso de 5 minutos para seguirmos para a realização do teste de prancha isométrica, e novamente outro repouso de 5 minutos para realizarmos o Isometric Wall Sit

- **Y Balance Test**

Teve como objetivo avaliar a estabilidade postural dinâmica em apoio unipodal através da mensuração do alcance do membro inferior em três direções – anterior (ANT), posterolateral (PL) e posteromedial (PM) – e composite (CP), que é calculado pela soma dos valores alcançados em cada direção dividida pela quantidade de direções testadas (RODRIGUES, ALMEIDA e LIMA, 2017). A realização consistiu na aplicação de três fitas no chão, dispostas entre si num formato de Y com duas angulações de 135° e uma de 45°. Para a análise estatística desse teste, a média aritmética das três tentativas válidas de cada alcance foi contabilizada e normalizada pela medida do tamanho da perna, mensurada com fita métrica na altura da espinha ilíaca ântero superior ao maléolo medial da tíbia (RODRIGUES, ALMEIDA e LIMA, 2017; PLISKY et al, 2009).

- **Teste de força/resistência de prancha**

Para monitorar o desenvolvimento da força de core utilizamos o teste de força/resistência de prancha de McKenzie (2002) adaptado (LEMES, 2021). Os participantes se posicionaram realizando a prancha mantendo a cabeça, pescoço e costas alinhados, o antebraço foi apoiado no colchonete e cotovelos e ombros flexionados, depois de assumir esta posição o cronômetro foi iniciado e eles mantiveram a posição pelo maior tempo possível.

- **Teste Isométrico Wall Sit**

O teste consiste no ato de “sentar com as costas apoiadas na parede” e tem como objetivo medir a resistência de membros inferiores (INVERNIZZI et al, 2020). Para realização do teste o avaliado se posicionou com as costas na parede e “sentou” até os joelhos formarem um ângulo de 90°. Assim que o avaliado assumiu a posição o cronômetro foi iniciado e parado quando o participante não conseguiu mais manter a posição.

Avaliação de competências do surf

A aquisição de competências no surf foi mensurada por lista de checagem desenvolvida pelo nosso grupo de pesquisa. Nela constam cinco categorias com um total de 47 itens. Os itens foram avaliados por escala do tipo likert com as seguintes categorias: N/A - Não Avaliado, 0 - não realizou 1 - realizado de modo inadequado com baixo padrão de qualidade, 3 - realização quase perfeita, porém com

necessidade de aprimoramento e 4 - realização perfeita demandando apenas manutenção. As análises foram feitas através de vídeos gravados nos momentos pré e pós intervenções. As categorias avaliadas receberam escore de 0 a 100%, possibilitando o cálculo do desempenho final dos aprendizes. As categorias avaliadas foram 1. Deitado na prancha 2. Remada 3. Popup do Sistema de avaliação dos Fundamentos do Surf (APÊNDICE C). Os itens remada e posição na prancha foram avaliados na piscina, e popup realizado no tatame posicionado na área externa da piscina. Formulário de avaliação encontra-se disponível no apêndice C.

3.6 CAPACITAÇÃO DE EQUIPE

Cerca de um mês antes da coleta foi realizado a capacitação de 12 (doze), indivíduos que comporam a equipe que conduziu a coleta. Todos foram treinados para que se estabelecesse um padrão a respeito do treinamento do surf e coleta de dados de todos os testes e questionários.

Estes indivíduos foram denominado de monitores e eles deram seguimento a todo processo que havia sido planejado.

3.7 PROTOCOLO DE TREINAMENTO DE COMPETÊNCIAS BÁSICAS DO SURF

Todas as sessões foram planejadas no formato de Treinamento em Circuito (CT) e funcional para o desenvolvimento das habilidades específicas relacionadas às tarefas exigidas na prática do surfe. Como diretriz metodológica as sessões foram prescritas e estruturadas levando em consideração o número, tempo e intensidade dos estímulos, tipo e arranjo das estações. O modelo baseado em CT tem como objetivo a otimização do tempo de contato com o surfe e seus equipamentos, materiais e espaços físicos ao considerar o treinamento coletivo, além de propor estímulos diversos no que diz respeito à complexidade das tarefas e características dos equipamentos. Ao longo das sessões foram propostas atividades com princípios didáticos e estratégicos bem definidos objetivando autonomia, confiança, conhecimento e cooperação.

No quesito inovação, a intervenção propôs a possibilidade de ensino, aprendizado e treinamento das competências básicas do surfe num ambiente diferente de praia, utilizando uma estrutura universitária (uma piscina olímpica, sala de aula e espaço com tatames). Essa inovação alinha-se com o planejamento de uma intervenção/vivência na praia na metade da intervenção, após duas semanas de

treinamento das competências básicas na estrutura da universidade. A prática do surfe e o ambiente de praia que se desenvolve a prática, possibilitam uma atmosfera relevante para adesão e engajamento enquanto programa de atividade física para os indivíduos, gerando apelo motivacional e que deve ser objetivo de pesquisas futuras. O referido programa de intervenção para o aprendizado do surf complementado com práticas de atenção plena também tem como objetivo futuro investigar seus efeitos nos sintomas de ansiedade, depressão e respostas interoceptivas, contemplando uma nova linha de investigação em saúde mental de uma intervenção conceituada como Terapia do Surfe.

No apêndice D está disponível o protocolo de treinamento utilizado na primeira semana a partir desse foi gerado progressões das atividades das outras semanas.

3.7 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Os resultados foram descritos por média e desvio padrão. Após a verificação de normalidade dos dados, foi utilizado um teste t pareado para comparação dos resultados pré vs. pós-intervenção. O nível de significância foi de $p < 0,05$. Complementarmente, considerando o pequeno número amostral dado o aspecto piloto do presente projeto, foram calculados complementarmente as diferenças médias padronizadas (tamanho de efeito) das variáveis analisadas. O software utilizado foi JASP Statistic, versão 0.14.1 de 2020.

3.8 ASPECTOS ÉTICOS

A participação dos voluntários na intervenção só ocorreu após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (ANEXO A).

4 RESULTADOS

Os resultados das análises dos teste t pareado realizados estão descritos na Tabela 1. Não foram observadas diferenças significativas para composição corporal, índice de massa corporal e componentes da qualidade de vida. Para aptidão física, somente o Y test apresentou resultados significativos para os membros direito e esquerdo. Diferenças significativas também foram observadas para as competências do surf de deitar na prancha, remar e realizar o pop up.

Tabela 1. Alterações da composição corporal, índice ponderal, aptidão física, qualidade de vida.

Variáveis	Pré-Intervenção		Pós-Intervenção		t	p
	Média	DP	Média	DP		
Composição Corporal e Índice Ponderal						
IMC (kg/m ²)	21,614	3,031	21,439	2,987	-1,278	0,228
Percentual de gordura (%)	24,408	5,882	22,808	5,352	-2,278	0,044
Aptidão física						
Wall sit (min)	1,129	0,724	1,598	1,105	1,736	0,113
Prancha (min)	1,482	0,513	1,183	0,486	-1,815	0,107
Y- test D (cm)	76,892	8,885	84,85	8,854	5,663	<.001
Y- test E (cm)	79,962	10,11	85,792	8,499	3,465	0,005
Domínios da Qualidade de Vida						
Físico (u.a.)	12,708	1,641	12,567	1,75	-0,25	0,807
Social (u.a.)	13,000	2,198	13,492	1,792	1,407	0,187
Relação Social (u.a.)	15,442	3,190	14,792	2,368	-1,439	0,178
Meio Ambiente (u.a.)	12,042	3,144	12,208	3,347	0,382	0,710
Competências técnicas						
Deitado na prancha	0,15	0,151	0,718	0,137	15,685	<.001
Remando	0,245	0,208	0,710	0,176	6,666	<.001
Pop up	0,173	0,062	0,716	0,094	17,620	<.001

A Figura 1 apresenta os resultados de tamanho de efeito para todas as variáveis analisadas com a diferença média padronizada, destacando apenas o YBT, o qual apresentou diferença significativa entre o pré e o pós, mostrando uma melhora no equilíbrio em apoio unipodal de perna direita e esquerda da amostra, porém há uma melhora com maior significância para perna direita. Já na figura 2 podemos ver os resultados dos testes de competências básicas, onde todas as variáveis apresentaram mudanças significativas.

Figura 1. Diferenças médias padronizadas (tamanho de efeito) das alterações de composição corporal, índice ponderal, aptidão física e qualidade de vida pré e pós intervenção.

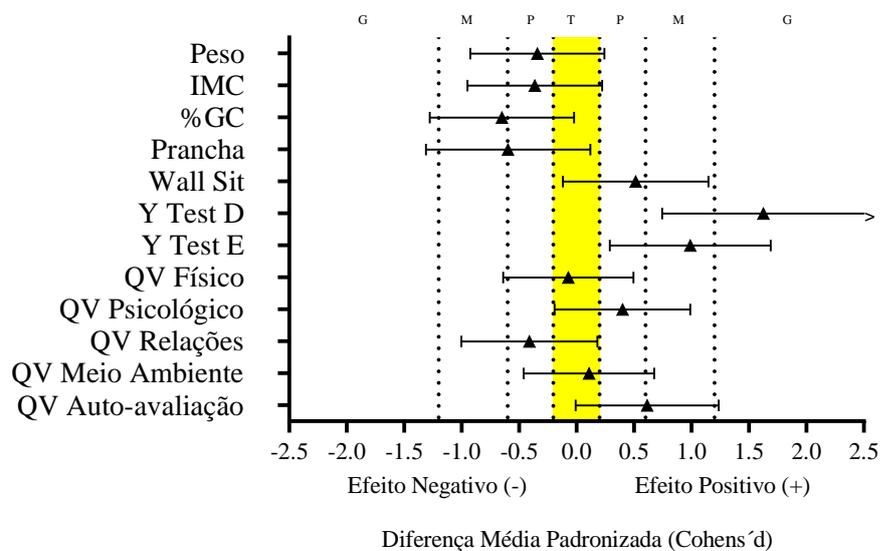
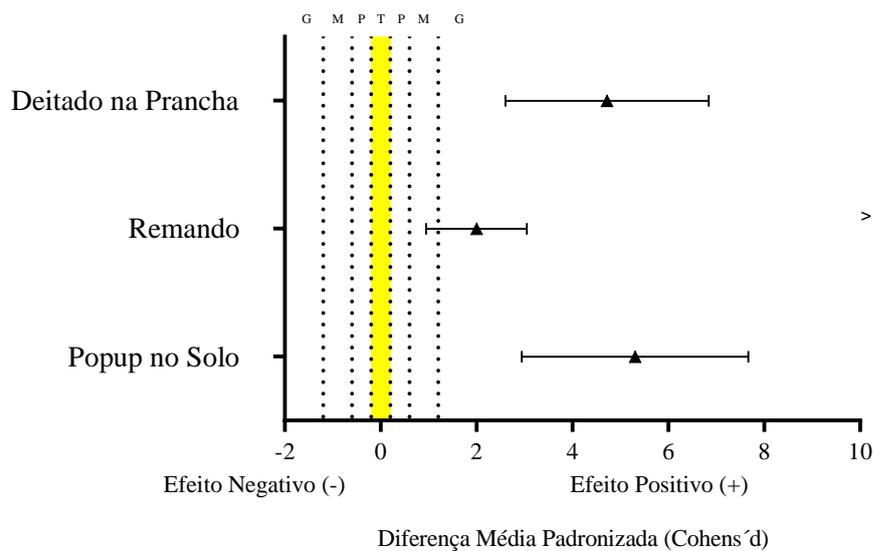


Figura 2. Diferenças médias padronizadas (tamanho de efeito) das alterações de competências técnicas do surfe pré e pós intervenção



5 DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho, foi realizar uma análise nas variáveis antropométricas, aptidão física e qualidade de vida de jovens adultos universitários, após quatro (4) semanas de intervenção de surf realizadas na piscina da UFPE. E também verificar se o aprendizado de competências básicas do surf nesse período foi eficiente. Este é o primeiro estudo que contempla aspectos físicos e técnicos de iniciação ao surf. Os resultados demonstraram que o programa de intervenção com 08 sessões realizadas ao longo de quatro (4) semanas com duas idas ao mar possibilitou relevantes melhorias no nível técnico dos praticantes, contudo sem modificações significativas nos parâmetros de composição corporal, qualidade de vida e aptidão física, com exceção para o Y test.

Ao contrário do esperado, as análises de força/resistência de core e força de MMII não apresentaram alterações entre as fases pré e pós. Os estudos encontrados que apresentam mudanças significativas nestas variáveis contêm um número de população estudada maior que a nossa e/ou possuem mais semanas de intervenção em comparação ao nosso trabalho. O estudo Neves (2022), também não obteve resultados satisfatório ao analisar força e explosão de membros inferiores de 36 surfista de 3 escolinhas de surf distintas do estado de Alagoas, o autor justificou a ausência devido a essa variável não estar relacionada única e exclusivamente ao surf, sendo dependente de outros fatores como, aspectos genéticos e trajetória esportiva do indivíduo, também sugerindo que análises futuras sejam realizadas com uma amostra maior. Esses resultados podem ser justificados devido ao tempo do estudo, número amostral e falta de um programa de treino específico para estes componentes.

Os resultados encontrados para equilíbrio vão de acordo com os achados de Mendez-Villanueva e Bishop (2005), que declaram que praticantes de surf por estarem expostos a um ambiente de instabilidade constante, tendem a ter o equilíbrio mais desenvolvido do que indivíduos que não praticam a modalidade. O estudo de Gimeno et al (2022) que utilizou o teste de Bess e o YBT para avaliar o equilíbrio de surfistas e não surfistas, e chegou à conclusão de que os surfistas tendem a ter um nível de equilíbrio superior a não surfistas. Outros estudos também corroboram com nossos achados, por exemplo Henrique et al (2017) que após 8 semanas de

treinamento específico constatou melhora na estabilidade de atletas de downhill. e Leal et al (2009), observou que o treinamento funcional foi eficaz para a melhora do equilíbrio dessas mulheres.

O fator primordial para a melhoria desta variável pode ter sido causado pelo treinamento de competências básicas do surf, com destaque para o Popup que foi realizado em diversas superfícies diferentes (estáveis e não estáveis) durante o programa, devido o treinamento em circuito que utilizamos ter sido idealizado para prezar a funcionalidade dos movimentos do surf, de acordo Boyle (2004), o treinamento funcional tem como objetivo treinar a função do esporte, sendo um sistema que incentiva o atleta a trabalhar as capacidades físicas necessárias para atividade, neste caso o equilíbrio, que por ser uma das principais condicionantes básica da modalidade, está presente em todo momento da prática do surf (FARIAS, 2000).

A análise de dados antropométricos (peso, IMC, %G) constatou que não houveram mudanças entre os períodos pré e pós, resultado já esperado devido ao curto tempo das ações. Os estudos atuais sobre antropometria de surfistas, são mais direcionados a traçar o perfil desses praticantes. Como por exemplo o de Ribas et al (2018), que realizam a comparação do peso corporal de suas amostras com outros estudos da literatura nacional e internacional, e concluiu que um menor peso e menor estatura está relacionada a um melhor desempenho no surf. Para estudos futuros sugiro que ao realizarem a análise dessas variáveis utilizem um período de tempo maior.

A variável QV não apresentou melhora ou piora em seus domínios. Resultado este já era esperado devido ao curto tempo de intervenção, Guimarães (2012) sugere que quanto mais tempo de prática do surf maiores serão as alterações nos hábitos de vida de seus praticantes e por consequência melhor será a QV. Além do tempo, pela amostra ser composta por jovens universitários Silva (2012), evidenciou através de uma análise subjetiva alguns fatores que podem estar presentes no cotidiano dessa população como por exemplo o estresse, sono, insegurança, falta de energia para dia-a-dia, meio de transporte, tudo isso pode ter interferido nos resultado desta variável.

As competências básicas do surf foram as variáveis que mais obtivemos alterações, talvez pelo fato de ser o primeiro estudo a avaliar o aprendizado dessas competências. Alegro, Simão & Evangelista (2009) citam como alguns dos fundamentos básicos do surf e entre eles estão o ato de deitar na prancha, a remada e realização do Popup (também conhecido como drop). Utilizamos estes fundamentos para realizar a análise de competências, sendo 1. Deitado na prancha 2. Remada 3. Popup no solo. Todas as variáveis de competências do surf obtiveram resultados satisfatórios, mas como podemos ver na figura 2 as variáveis que tiveram os resultados mais expressivos foram o Popup no solo e o Deitado na prancha. Esta evolução de padrão de movimento é justificada pelo treinamento, que teve como foco no aprimoramento de habilidade técnicas e principalmente o Popup.

Fica como limitações e sugestões para o futuro do projeto as seguintes observações:

- Para as próximas intervenções realizar um treinamento específico para as os componentes da aptidão física;
- Não houve aplicação de nenhum instrumento que avaliasse aspectos de felicidade, prazer ou conquista;
- Realizar uma intervenção com maior período de tempo;
- Aumentar o número amostral.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos através deste piloto que apenas 4 semanas de intervenção de surf foram suficientes para propiciar melhora apenas no componente equilíbrio da aptidão física, em jovens universitários. Em relação às competências básicas do surf, constatou-se que mesmo em tão pouco tempo de treinamento é possível ocorrer o aprendizado desses saberes.

A falta de resultados significativos nos outros componentes avaliados pode ser justificado pelo curto período da intervenção, o número amostral ser pequeno e a falta de um programa de treinamento específico dessas variáveis. Outro fator que pode ter interferido nos resultados foi que os participantes relataram estar cansados devido ao período de avaliação da universidade.

Sendo assim, através dos frutos obtidos na análise dos dados podemos apontar que o aprendizado de habilidade básicas do surf no projeto piloto sUrFPE foi eficiente.

REFERÊNCIAS

ALEGRO, SIMÃO e EVANGELISTA. 2009. Surf funcional: treinamento funcional para o surf. São Paulo:Phorte Editora LTDA, 2009.

AXEL et al, Tracy. 2018. Field test performance of junior competitive surf athletes following a core strength training program. International journal of exercise science, 2018, vol. V. 11, n. 6, p. 695, 2013

BOYLE, M. Functional training for sports: Human Kinetics; 2004.

BUENO,T. Evolução e retrocesso as raízes. Alma surf, São Paulo, v.7, n. 39, p. 142, jul/ago. 2007.

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. SURFE. Acesso em: 20 de agosto De 2022. Disponível em: <<https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/surfe/>>

DRAKE et al. a qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. complementary therapies in medicine, 2021, v.59, p. 102 713, doi: 10.1016/J.ctim.2021.102713

FLECK. et al, Aplicação de versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida WHOQOL-bref. Revista de saúde pública. v. 34, n. 2, 2000, Vols. Acesso em: 05 Outubro de 2021, PP. 278-188, Disponível em: <http://doi.org/10.1590/50034-8910200000020001>

THIESE, Matthew S. Observational and interventional study design types; an overview. Biochemia medica, 2014, 24.2: 199-210.

Jackson AS & Pollock ML Practical assessment of body composition. The Physician and sportsmedicine, 1985, 13(5), 76-90.

RODRIGUES, ALMEIDA e LIMA. Variáveis biomecânicas que interferem no desempenho do Y Balance Test e Biodex Balance Test. 2017.

Nahas, Markus. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017.

FARLEY, ABBISS e SHEPPARD. Performance Analysis of Surfing. A Review. J Strength Cond Res. jan;31(1):260-271, 2017. DOI: 10.1519/JSC.0000000000001442 PMID:27050247

FARIAS, S. F. Surf: conteúdo para a prática. Florianopolis, CDS/UFSC., 2000.

GIMENO, Carla, et al. Analysis of the variations in balance and proprioception in relation to the practice of surfing: a pilot study. 2022

GUIMARÃES, Rui Luís Marques Enes. Estilo de vida, saúde e Surf-Análise do contributo do Surf para o estilo de vida dos seus praticantes. 2012.

GULIN; ANDRÉ. A representação do surf brasileiro na mídia antes e depois da conquista do Campeonato Mundial 2014 pelo surfista Gabriel Medina. Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. 18, 2015, p.1-15 NAVES, Tarsila Rodrigues. Análise de desempenho no surf. 2022.

HENRIQUE, Luiz, et al. EFEITO DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO DE FORÇA NA PERFORMANCE DO GESTO MOTOR "TUCK" OU BASE EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE DOWNHILL SPEED SKATE STAND-UP. Revista Higei@-Revista Científica de Saúde, 2017, 1.2.

INVERNIZZI et al. Validity and reliability of self-perception-based submaximal fitness tests in young adult females: An educational perspective. Sustainability. v. 12, 2020, Vol. n. 6, pág. 2265, 2020.

LEAL SMO, et al. Efeitos do treinamento funcional na autonomia funcional, equilíbrio e qualidade de vida de idosas. R. bras. Ci. e Mov 2009;17(3):61-69.

LEMES, Vanilson Batista, et al. Teste de força prancha em crianças: reprodutibilidade, confiabilidade e relação com o teste sit-up. Revista brasileira de ciência e movimento, 2021, 29.1.

MENDEZ-VILLANUEVA A, e BISHOP D. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. Sports Med. 35, 2005, Vols. 55–70. , doi:10.2165/00007256-200535010-00005.

MOREIRA, Miguel. 2009. Surf: da ciência à prática. Lisboa : FMH, 2009.

NETO, Gerson Paulo Pereira, et al. Surfe é Estilo de Vida: Motivação Para a Prática em Mulheres Jovens. LICERE-Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, 2017, 20.1: 115-139 RIBAS, Marcelo Romanovitch, et al. Análise antropométrica e dietética de surfistas amadores. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, 2018, 12.71: 387-393.

PEREIRA, J.M.; MONTEIRO, L.R. (1995) Atividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. Revista Horizonte 69: 111-116.

PEGORIN, Gabriela Rocha. Aspectos nutricionais no surfe: energia disponível e qualidade da dieta. 2021. 134 f. Dissertação (Mestrado Interdisciplinar em Ciências da Saúde) - Instituto de Saúde e Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, Santos, 2021.

PLISKY et al. The reliability of an instrumented device for measuring components of the star excursion balance test. PMID: PMC2953327. N Am J Sports Phys Ther. May;4(2):92-9. , 2009, Vol. PMID: 21509114; , PMID: PMC2953327

ROMARIZ, J. K., Guimarães, A. C. D. A., & Marinho, A. (2011). Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas. Motriz: Revista de Educação Física, 17, 477-485.

SILVA, Érika Correia; HELENO, Maria Geralda Viana. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. Revista Psicologia e Saúde, 2012.

WHO. The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science and medicine*. v.41, n.10, 1995, p.403- 409.

WHO Consultation on Obesity (1999: Geneva, Switzerland) & World Health Organization. (2000). *Obesity : preventing and managing the global epidemic : report of a WHO consultation*. World Health Organization.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42330>

APÊNDICES

APÊNDICE A - FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO

26/04/23, 18:03

sUrFPE

sUrFPE

Formulário de inscrição - projeto de pesquisa sUrFPE

* Indica uma pergunta obrigatória

1. E-mail: *

2. Nome completo: *

3. CPF: *

4. Telefone: *

5. Idade: *

6. Sexo: *

Marcar apenas uma oval.

Masculino

Feminino

Outro: _____

26/04/23, 18:03

sUFPE

7. Possui alguma doença crônica? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

8. Se sim, qual(is)? *

9. Faz uso de medicação controlada? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

10. Se sim, qual(is)? *

11. Já teve contato com o surf? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

12. Qual sua função na UFPE? *

Marcar apenas uma oval.

Estudante

Servidor

26/04/23, 18:03

sUrFPE

13. Você tem disponibilidade para participar das atividades 2 vezes por semana (TER e SEX), durante 5 semanas? Iniciando no dia 21/03/23 das 11:30 a 13:00h *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

14. Você tem disponibilidade para realizar as praticas na praia nos dias 08/04 e 22/04? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
 Não

15. Como você nos encontrou? *

Marcar apenas uma oval.

- Amigo ou colega
 Redes sociais
 Outros.

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICES B - FICHA ANAMNESE

26/04/23, 19:01

Ficha de anamnese

Ficha de anamnese

* Indica uma pergunta obrigatória

Identificação do participante

1. Nome: *

2. Idade: *

3. Gênero: *

Marcar apenas uma oval. feminino Masculino Outro.

4. Data de nascimento: *

Exemplo: 7 de janeiro de 2019

5. Peso: *

6. Altura: *

26/04/23, 19:01

Ficha de anamnese

7. Endereço: *

8. CPF: *

9. Bairro: *

10. Cidade: *

11. Peso: *

12. Altura: *

Histórico de atividade física

13. Pratica algum tipo de atividade física? *

Marcar apenas uma oval. Sim Não

26/04/23, 19:01

Ficha de anamnese

14. Se sim, qual? *

15. Com qual frequência semanal você pratica atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- Não pratica atividade física
- 1 a 2 vezes por semana
- 3 a 4 vezes por semana
- 5 a 6 vezes por semana
- Todos os dias

16. Possui algum tipo de restrição a prática de atividade física? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

17. Se sim, qual? *

18. Apresenta frequentemente episódios de tontura ou desmaio ou se exercitar? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

26/04/23, 19:01

Ficha de anamnese

19. Apresenta dores no peito com frequência? *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Termo de responsabilidade

20. Estou ciente e de acordo com todas a informações citadas acima *

Marcar apenas uma oval.

Sim

Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE C - SISTEMA DE AVALIAÇÃO DOS FUNDAMENTOS DO SURF

Sistema de Avaliação dos Fundamentos do SURF

Nível Básico I (N1)



1. IDENTIFICAÇÃO

Nome:

Dt. Nasc.: Idade (anos): Dt. Aval.:

Avaliador Responsável:

Avaliador Responsável:

2. CONDIÇÕES AMBIENTAIS

Distância de lançamento:

Adequado Muito perto

Intensidade das ondas: Baixa Média Alta

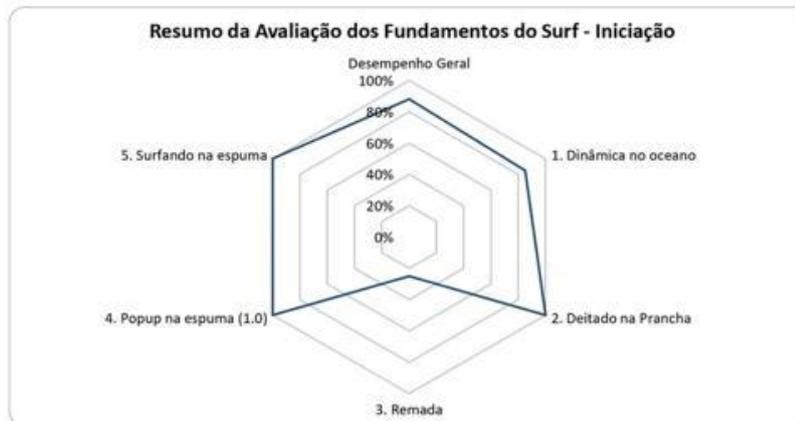
Vento:

3. FICHA DE AVALIAÇÃO

Fundamento	Indicador		Avaliação		Fundamento
	Id.	Descrição	Parecer	Desempenho	
1. Dinâmica no oceano 5%	1.1	Comprometimento do aprendiz com a experiência de aprendizagem	NA	NA	85% (Abaixo da Média)
	1.2	Deslocamento acertivo sem prancha na área de treino	1	25%	
	1.3	Autoproteção durante a atividade	4	100%	
	1.4	Acomodação dos olhos com a água salgada	4	100%	
	1.5	Conforto na interação com o oceano	1	25%	
	1.6	Mergulho com apneia	4	100%	
	1.7	Técnica de de furar a onda (golfinho)	4	100%	
	1.8	Abandono da prancha em segurança para fudar a onda	4	100%	
	1.9	Recuperação acertiva da prancha após passar a onda	4	100%	
	1.10	Retorno acertivo com a prancha para a área de lançamento	4	100%	
	1.11	Atenção e comprometimento com as orientações do instrutor	4	100%	
2. Deitado na Prancha 5%	2.1	'Altura' do posicionamento na prancha (alinhamento do bico da prancha)	4	100%	100% (Acima da Média)
	2.2	Apoio triplo (tronco, quadril e coxa/joelho)	4	100%	
	2.3	Abertura do peitoral	4	100%	
	2.4	Execução da posição banana	4	100%	
	2.5	Alinhamento à longarina	4	100%	
	2.6	Ao subir, rápido posicionamento na prancha	4	100%	
3. Remada 15%	3.1	Estabilidade do corpo em relação à prancha (apoio triplo)	1	25%	25% (Abaixo da Média)
	3.2	Entrada da mão na água	1	25%	
	3.3	Trajatória da mão na água	1	25%	
	3.4	Finalização da braçada	1	25%	
	3.5	Ênfase na empurrada x puxada	1	25%	
	3.6	Força e eficiência da remada	1	25%	
	3.7	Deslocamento da remada	1	25%	
	3.8	Fase aérea	1	25%	
4. Popup na espuma (1.0) 50%	4.1	Propulsão da prancha entrando na espuma	4	100%	100% (Acima da Média)
	4.2	Direção do olhar (horizonte próximo)	4	100%	
	4.3	Timing do Popup	4	100%	
	4.4	Posição de apoio das mãos	4	100%	
	4.5	Apoio inicial do pé de trás	4	100%	
	4.6	Elevação do tronco antes dos MMII	4	100%	
	4.7	Permanência na posição agachada após popup	4	100%	
	4.8	Rotação de tronco e quadril após popup	NA	NA	
	4.9	Posição dos pés após o popup (alinhamento à longarina, distância e direção)	NA	NA	
	4.10	Projeção do peso para frente	4	100%	
	4.11	Estabilidade e equilíbrio na finalização do popup	4	100%	
	4.12	Velocidade do popup	4	100%	
	4.13	Harmonia e sincronização geral do movimento	4	100%	

5. Surfando na espuma	5.1	Distribuição do peso entre os pés	4	100%	100% <small>(Acima da Média)</small>
	5.2	Posição dos braços em relação à prancha	4	100%	
	5.3	Direção do tronco discretamente voltado para frente	4	100%	
	5.4	Estabilidade/equilíbrio ao navegar na prancha	4	100%	
	5.5	Direção do olhar	4	100%	
	5.6	Controle de direção da prancha	4	100%	
	5.7	Suavidade/leveza dos movimentos	NA	NA	
	5.8	Reposicionamento dos pés, se necessário, para redistribuição do peso	4	100%	
	5.9	Saída da prancha para a água	4	100%	
Desempenho Geral (Média Ponderada)					88% <small>(Acima da Média)</small>

4. REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



4. Notas e Comentários

Observações:



APÊNDICE D - PROTOCOLO DE TREINAMENTO SEMANA 1

Programa de Incorporação de Competências
Formulário de Treinamento Técnico e Físico

sessão
CT2

Objetivo da Atividade:

X	Incorporação Técnica	
X	Incorporação Tática	

Aprimoramento de
Condicionamento
Físico

Aperfeiçoamento
de Procedimentos
de Segurança

Tempo Total: 45 min

Intensidade Média: 1,8 (4PIS)

#Estação	nome da atividade	descrição da atividade	intensidade (4PIS)	Implemento
1	Popup + surf na piscina	Realização do popup após impulsão dada pelos outros participantes, com deslocamento até o limite possível + devolver a prancha com lançamento de retorno + natação em alta intensidade de retorno à borda Realizar o movimento de popup após a estabilização da velocidade + cuidado com os outros participantes + cuidado ao sair da prancha + cuidado ao cair para evitar impacto com a prancha	3	SUP
2	Deslocamento com prancha + imersão	Deslocar-se com a prancha até a localização objetivada + realizar o mergulho e manipular objetos no fundo + retornar à prancha + deslocar-se de volta ao ponto de origem Orientar a realização ágil do movimento + submersão ágil + retorno à prancha ágil	2	Prancha de Surf - Pranchinha SUP Body Board
3	Treinamento de simulação de queda na água	Atividade de queda da própria altura na água em diferentes condições estimulando a autoproteção e a intimidade de contato com a água Estimular a queda não profunda e proteção de áreas sensíveis	3	
4	Deslocamento + retorno com a prancha	Realização de deslocamento com a prancha Utilizar a remada invertida para realizar a volta	1	Prancha de Surf - Pranchinha SUP Body Board
5	Deslocamento golfinho	Deslocar-se com mergulhos de cabeça na piscina rasa buscando o máximo deslocamento submerso e a conquista de posição adiante Cuidado com pequena profundidade da área dos mergulhos + cuidar para a adequada projeção do quadril para o alto e o posterior efetivo mergulho com projeção à frente + mergulhar com a parte superior da cabeça (e não com a face na água) + considerar a existência de força contrária ao mergulho	1	
6	Familiarização ao Popup	Realizar popup no tatame conforme seguindo as orientações dos instrutores	1	SUP Skate TRX

APÊNDICE E – ÁREA DE TREINAMENTO PRAIA



APÊNDICE F – ÁREA DE TREINAMENTO PISCINA



ANEXOS

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO AO USUÁRIO

Convidamos o (a) Sr. (a) a participar, como voluntário (a) da pesquisa intitulada INTERVENÇÃO PARA APRENDIZADO DO SURF: EFEITOS SOBRE A QUALIDADE DE VIDA, APTIDÃO FÍSICA E COMPETÊNCIAS BÁSICAS DA MODALIDADE, que está sob responsabilidade do pesquisador TONY MEIRELES DOS SANTOS, residente em Cidade Universitária - Recife , PE, CEP: 50730-120, telefone: (81) 999389944, e-mail: tony.meireles@ufpe.br, para contato com pesquisador responsável (inclusive ligações a cobrar) Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar a fazer parte do estudo, rubricue as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa o (a) Sr.(a) não será penalizado (a) de forma alguma. O (a) Senhor (a) tem o direito de retirar o consentimento a qualquer tempo, sem qualquer penalidade.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA

- Objetivo do estudo: avaliar os efeitos de uma intervenção de cinco semanas de aprendizado do surf sobre aptidão física, qualidade de vida e retenção de competências básicas da modalidade.
- Procedimentos: Sua participação consistirá na realização de teste e questionários pré e pós, e na realização de treinamento físico durante dois dias da semana (terça-feira e sexta-feira) no departamento de educação física durante 5 semanas, e dois encontros extras na praia de Itapuama.
- Benefícios: Os benefícios para os participantes da pesquisa serão diretos, e vão desde a oportunidade de aprendizado do surf, a socialização, aproximação com a natureza e benefícios físicos e mentais.
- Riscos: O preenchimento dos questionários e realização dos testes físicos e antropométricos poderá expor os participantes a riscos mínimos como cansaço, desconforto pelo tempo gasto no preenchimento do questionário, ou pela exposição

durante os testes. Se isto ocorrer você poderá interromper o procedimento e retomá-lo posteriormente, se assim o desejar.

As informações desta pesquisa serão confidenciais e divulgadas apenas em eventos e publicações técnicas - científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. As informações obtidas estarão sob absoluto sigilo e serão armazenadas por no mínimo por 5 (cinco) anos, sob a guarda do pesquisador responsável, armazenado em seu notebook.

O (a) senhor (a) não pagará nada para participar desta pesquisa. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de despesas). Fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extrajudicial.

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço: (Avenida da Engenharia s/n – 1º Andar, sala 4 - Cidade Universitária, Recife PE, CEP: 50740-600, Tel(81) 2126.8588 – e-mail: cepccs@ufpe.br).

Assinatura pesquisador

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, _____
_____, CPF _____, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar da pesquisa Intervenção para aprendizado do surf: efeitos sobre a qualidade de vida, aptão física e competências básicas da modalidade, como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso

retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade (ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento).

Local e data _____

Assinatura do participante: _____

Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores): Nome: Nome: Assinatura: Assinatura:

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

ANEXO B - QUESTIONÁRIO E INSTRUÇÕES WHOQOL - ABREVIADO

WHOQOL-ABREVIADO

Este questionário trata sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor, responda as próximas questões, tomando como referência as duas últimas semanas.

Circule a alternativa que lhe parece mais apropriada e lembre-se, não há resposta certa ou errada, pois trata-se de sua percepção sobre aspectos da vida.

01. Como você avaliaria sua qualidade de vida?

1. Muito Ruim. 2. Ruim 3. Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

2. Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?

1. Muito insatisfeito. 2. Insatisfeito 3. Nem satisfeito nem insatisfeito. 4. satisfeito 5. Muito satisfeito

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

3. Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?

1. nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

4. O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?

1. nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

5. O quanto você aproveita a vida?

1. nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

6. Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?

1. nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

7. O quanto você consegue se concentrar?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

8. Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

9.Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. extremamente

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

10.Você tem energia suficiente para seu dia-a- dia?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. completamente

11.Você é capaz de aceitar sua aparência física?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. completamente

12. Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. completamente

13. Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. completamente

14 Em que medida você tem oportunidades de atividades de lazer?

1.nada. 2. muito pouco 3. mais ou menos 4. bastante 5. completamente

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

15.Quão bem você é capaz de se locomover?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

16. Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

17. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

18. Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

19. Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

20. Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

21. Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

22. Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

23. Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

24. Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

25. Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?

1.Muito Ruim. 2.Ruim 3.Nem ruim nem boa. 4. Boa 5. Muito boa

ETAPAS PARA VERIFICAÇÃO E LIMPEZA DE DADOS E COMPUTAÇÃO

PONTUAÇÕES DE DOMÍNIO PARA O WHOQOL-BREF

(preparado por Alison Harper e Mick Power em nome do Grupo WHOQOL)

Etapas Sintaxe SPSS para realizar verificação de dados, limpeza e computando pontuações totais Verificar tudo 26 itens a partir de avaliação tenha um intervalo de 1-5

RECORDE Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13
Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 120 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26
(1=1) (2=2) (3=3) (4=4) (5=5) (ELSE=SYMSIS).

(Isso recodifica todos os dados fora do intervalo 1-5 para o sistema ausente)

Reverso 3

negativamente

fraseado

Itens

RECORDE Q3 Q4 Q26 (1=5) (2=4) (3=3) (4=2) (5=1)

(Isso transforma perguntas com estrutura negativa em perguntas com estrutura positiva)

Calcular domínio pontuações

COMPUTAR FÍSICO = MÉDIA.6(Q3,Q4,Q10,Q15,Q16,Q17,Q18)*4.

COMPUTAR PSICO= MÉDIA.5(Q5,Q6,Q7,Q11,Q19,Q26)*4.

COMPUTAR SOCIAL=MÉDIA.2(Q20,Q21,Q22)*4.

COMPUTAR ENVIR=MÉDIA.6(Q8,Q9,Q12,Q13,Q14,Q23,Q24,Q25)*4.

(Essas equações calculam as pontuações dos domínios. Todas as pontuações são multiplicadas por 4 para ser diretamente comparável com os escores derivados do WHOQOL-100. O “.6” em “MEAN.6” especifica que 6 itens devem ser endossados para que a pontuação do domínio seja calculado.)

Transformar pontuações para escala 0-100

COMPUTAR FÍSICO=(FÍSICO-4)*(100/16).

COMPUTAR PSICO=(PSICO-4)*(100/16).

COMPUTAR SOCIAL=(SOCIAL-4)*(100/16).

COMPUTAR ENVIR=(ENVIR-4)*(100/16)

Excluir casos com > 20% ausência de dados

CONTAGEM TOTAL=Q1 A Q26 (1 A 5)

(Este comando cria uma nova coluna "total". "Total" contém uma contagem do Itens do WHOQOL-BREF com valores de 1 a 5 que foram endossados por cada sujeito. o "Q1 TO Q26" significa que colunas consecutivas de "Q1", o primeiro item, a "Q26", o último item, são incluídos na contagem. Portanto, assume que os dados são inseridos na ordem dada na avaliação.)

SELECIONE SE (TOTAL>21).

EXECUTAR

(Este segundo comando seleciona apenas os casos em que "total", o "número total" de itens concluídos, é maior ou igual a 80%. o conjunto de dados.)