U.PORTO
FACULDADE DE DESPORTO
UNIVERSIDADE DO PORTO

ESTILO DE VIDA, SAÚDE E SURF
Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes

Dissertação apresentada com vista à obtenção de grau de Mestre ao abrigo do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de Março, em Ciências do Desporto, no 2º Ciclo de Atividade Física e Saúde.

Orientador: Prof[a]. Doutora Maria Paula Santos

Rui Enes Guimarães

Porto, outubro de 2011

Guimarães, R. E. (2011). *Estilo de vida, Saúde e Surf - Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes*. Porto: R. Guimarães. Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Atividade Física e Saúde, apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Palavras-chave: ESTILOS DE VIDA; SAÚDE; SURF.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha família por todo o apoio e carinho que me deram ao longo destes anos de estudo, pois sem amor nada é possível. Não posso deixar de agradecer à minha irmã Helena, pois sempre esteve lá nos momentos mais difíceis da minha vida, por ser uma inspiração, por me influenciar para ser uma pessoa mais culta e educada.

A minha Orientadora, Profª. Dra. Maria Paula Santos, pelas críticas construtivas, pelo apoio, disponibilidade e dedicação para este estudo.

Agradeço também ao Prof. Dr. Sidney Ferreira Farias e ao Prof. Dr. Markus Vinicius Nahas por partilhar o gosto de ensinar e por me motivar para aprofundar os meus conhecimentos nesta área.

Aos meus amigos, por todo incentivo, apoio e força. Principalmente à Joana Miranda, Henrique Bui, Sara Oliveira, Catarina, Nuno e Katrina. Sem a força e o carinho destes não seria a mesma pessoa.

A todos os surfistas que participaram do estudo e aos responsáveis pelas escolas de surf, sem eles não seria possível. Aos meus amigos espalhados pelo mundo que partilham comigo o gosto de surfar e viajar, sempre prontos para me ajudar.

Obrigado aos meus amigos de curso Thuane, Pedro, Monique, Simone, Eduardo, Walter por todo esse tempo que passamos juntos. À Sandra, por me ajudar com os dados.

RESUMO

A prática de surf em Portugal remonta os anos 50. O surf alia a atividade física com a possibilidade de estar num ambiente natural, dois fatores que indiciam o potencial da atividade na procura de estilos de vida saudáveis; cada vez mais necessários numa sociedade tecnológica, em que o esforço físico diário é reduzido.

Atualmente, e mediante o nosso conhecimento, a análise do estilo de vida do surfista português não foi efetuado. Como tal, o presente estudo pretende contribuir para a colmatação desta lacuna através da avaliação da relação entre a prática de surf com saúde e a qualidade de vida de jovens e adultos surfistas da região do Norte do país.

A amostra em estudo é constituída por 150 praticantes de surf, divididos em dois grupos: infanto-juvenil (n=50) e adultos (n=100). Para o grupo dos jovens foi utilizado o questionário HBSC (The Health Behaviour in School-aged children: A WHO cross-national survey), instrumento desenvolvido por Wold (1995). Para o grupo dos adultos o inquérito foi baseado em Nahas et al. (2000). Os dados obtidos foram analisados através do Teste t e do coeficiente de correlação de Spearman.

Através dos resultados obtidos verifica-se que os jovens competidores são os praticantes mais ativos fisicamente, com menor prevalência de hábitos sedentários, melhor controlo dos seus hábitos de sono e fatores de risco (álcool e tabaco). Os surfistas adultos com mais anos de prática têm melhores cuidados na alimentação, são mais ativos fisicamente e estão mais satisfeitos com as suas relações sociais. Em relação aos adultos competidores observou-se que são os mais ativos fisicamente e com mais cuidados nos seus comportamentos preventivos.

Considerando a amostra total, as componentes onde se observaram melhores comportamentos foram: nutrição, atividade física, comportamentos preventivos e relacionamento social. A componente controlo de stress foi a que apresentou piores resultados. No que diz respeito as componentes atividade física, tanto os praticantes jovens como os adultos são bastante ativos fisicamente, no entanto em relação a componente preventiva, os jovens provaram ter melhores comportamentos no consumo de tabaco e álcool. Mediante estes resultados considera-se que a prática de surf é uma atividade desportiva relacionada com estilos de vida saudáveis. Sugere-se assim que o surf seja incorporado no programa de Educação Física escolar.

PALAVRAS-CHAVE: ESTILOS DE VIDA; SAÚDE; SURF

ABSTRACT

The practice of surf in Portugal goes back to the 50´s and its growth has been exponential, from the appearance of the first surfers to the development of schools all over the country.. Surf is a sport that connects physical activity and nature enjoyment. These two characteristics indicate the potential that this activity represents in terms of healthy life styles.

Nowadays and to the best of our knowledge the study about Portuguese surfers' life style has not been done. Taking this into account our works wants to contribute towards the bridging of this gap. In order to this we evaluate the impact of surfing in health and life quality of young and adult surfer in the North of Portugal.

The sample included 150 participants of two distinct age groups: juveniles (n=50) and adults (n=100). For the juvenile group the questionnaire was build taking into account the questionnaires developed by the Health Behaviour Schoolchildren: A WHO cross-national survey (Wold, 1995). For the adults the questionnaire was based on the work developed by Nahas et al. (Nahas et al., 2000). Data was treated using basic description statistics, t-student test and correlation using Spearman coefficient.

The results show that in the young competitors have more physical activity than the non competitors, have less inactivity habits, control better their sleeping habits and risk behavior. The adults with more surfing experience (years of practice) are more physically active and more satisfied with their social relationships. The adults competitors have more preventive behaviors' and are more physically active.

Considering the above results this work shows that surf practice is beneficial and related to healthy life styles. Due to this we consider a relevant sport activity to include in a Sport Education program at schools. Future work should include the extension of the present in other regions of the country or at a national level.

KEYWORDS: LIFE STYLES, HEALTH, SURF

RESUME

La pratique du surf au Portugal remonte aux années 1950. Le surf combine activité physique et milieu naturel, deux facteurs qui indiquent le fort potentiel de cette activité dans le cadre d'une recherche de style de vie saine.

Actuellement, il ne semble pas exister d'analyse du style de vie des surfeurs. Ainsi, la présente étude prétend contribuer a combler cette lacune, à travers l'évaluation de l'impact de la pratique du surf sur la santé et la qualité de vie des surfeurs jeunes et adultes dans le Nord du Pays.

L'échantillon étudié est constitué par 150 pratiquants, divisés en deux groupes: enfant-adolescents (n=50) et adultes (n=100). Un questionnaire HBSC (The Health Behaviour in School-aged children: A WHO cross-national survey), développé par Wold (1995), fut utilisé pour le groupe des jeunes. Pour le groupe des adultes, l'enquête fut basée sur les travaux de Nahas et al. (2000). Les données obtenues ont été analysées avec un Test t; les corrélations entre le nombre d'années de pratique du surf et les paramètres de style de vie ont été mesurées par un coefficient de corrélation de Spearman.

Les résultants obtenus montrent que les jeunes compétiteurs sont les plus actifs physiquement, avec une prévalence moindre des habitudes sédentaires, un meilleurs contrôle du sommeil et des facteurs à risque. Concernant les adultes, les surfeurs ayant le plus grand nombre d'années de pratique font plus attention a leurs habitude alimentaires, sont plus actifs physiquement et sont plus satisfait de leurs relations sociales. Les adultes compétiteurs sont les plus actifs physiquement et font plus attention a leur comportements préventifs.

En considérant l'échantillon total, les meilleurs comportements sont observés en terme de nutrition, activité physique, comportements préventifs et relations sociales. Le contrôle du stress est l'élément présentant les résultats les moins bons. Les deux groupes de pratiquants jeunes et adultes sont très actifs physiquement. Le groupe des jeunes pourrait améliorer son comportement en terme de consommation d'alcool et de tabac.

Les résultats de cette étude indiquent que la pratique du surf est une activité sportive bénéfique en rapport avec un style de vie sain. Il est suggéré que le surf soit intégré au programme scolaire.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS III

RESUMO V

ABSTRACT VII

RESUME IX

ÍNDICE GERAL xi

ÍNDICE DE FIGURAS XV

ÍNDICE DE TABELAS XVII

ÍNDICE DE ANEXOS XIX

INTRODUÇÃO 1

REVISÃO DA LITERATURA 5

2.1 - Estilos de vida e saúde 7

2.1.1 - Estilo de vida e suas variáveis 7

2.1.2 - Importância de um estilo de vida saudável 10

2.1.3 - Atividade física e suas recomendações 13

2.1.4 - Inatividade física e seus riscos 16

2.2 - Surf como Pratica Desportiva em Ambientes Naturais 19

2.2.1 - Enquadramento histórico do Surf 19

2.2.2 - Surf em Portugal 24

2.2.3 - A raridade de boas ondas para a pratica de Surf 30

2.2.4 - Importância de Praticas Desportivas em Meios Naturais 32

2.3 - Relação entre Estilo de Vida, Saúde e Surf 37

2.3.1 - Benefícios gerais do Surf como Estilo Saudável de Vida 37

2.3.2 - Importância do Surf na saúde e qualidade de vida 40

OBJETIVOS 45

3.1 - Objetivo geral 47
3.2 - Objetivos específicos 47
MATERIAL E MÉTODOS 49
4.1 - Amostra 51
4.2 - Instrumentos 55
4.3 – Procedimentos de avaliação 56
4.4 Procedimentos estatísticos 56
RESULTADOS 59
5.1 Resultados na amostra Infanto-Juvenil 61
5.1.1. Componente Atividade Física 61
5.1.2. Componente hábitos sedentários 63
5.1.3 Componente sono. 65
5.1.4. Componente de risco 67
5.2. Adultos 70
5.2.1 Componente Nutrição 70
5.2.2 Componente atividade física 72
5.2.3 Componente comportamento preventivo. 74
5.2.4 Componente relacionamento social 76
5.4.5 Componente controlo de stress 78
DISCUSSÃO 81
6.1 Componente Nutrição 83
6.2 Componente Atividade Física 84
6.3 Componente comportamento preventivo. 86
6.4 Componente Hábitos Sedentários 89
6.5 Componente Relacionamento Social 91
6.6 Componente Sono 93
6.7 Componente Controlo de Stress 94

CONCLUSÕES E PROPOSTAS DE AÇÃO FUTURA 97

BIBLIOGRAFIA 101

ANEXOS 111

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - O Pentáculo do Bem-Estar 9

Figura 2 - Principais Causas de Morte no Mundo (OMS 2005) 18

Figura 3 - Acão de limpeza de praia (Surfrider Fundation). 29

Figura 4 - Ações realizadas pela SurfRider Fundation. 30

Figura 5 - Evidências de Associação 38

Figura 6 - Qualidade de Vida: Um Modelo Conceitual..... 41

Figura 7 - Pedro Lima (1º surfista em Portugal), pronto para partilhar mais uma surfada com a nova geração. 44

Figura 8 - Histograma em função do número de anos de surf para a amostra infanto-juvenil total (10 aos 17 anos). 52

Figura 9 - Histograma em função do número de anos de surf e sexo feminino 53

Figura 10 - Histograma em função do número de anos de surf e sexo masculino. 54

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Resultados do Teste-t. Variareis descritivas por grupo etário e sexo 52

Tabela 2 - Resultados do Teste-t. Variáveis descritivas por grupo etário 53

Tabela 3 - Atividade física (frequência, duração e intensidade) em função dos grupos etários, competidores e não competidores..... 61

Tabela 4 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf. 62

Tabela 5 - Hábitos sedentários (ver TV, uso de PC e consola) em função dos grupos etários, competidores e não competidores..... 63

Tabela 6 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf. 64

Tabela 7 - Hábitos de sono (hora de ir e hora de acordar) em função dos grupos etários, competidores e não competidores..... 66

Tabela 8 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf. 67

Tabela 9 - Comportamentos de risco (consumo de álcool e tabaco) em função dos competidores e não competidores 68

Tabela 10 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf. 69

Tabela 11 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf..... 70

Tabela 12 - Hábitos de nutrição (alimentação variada e frequência) em função competidores e não competidores 71

Tabela 13 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf 72

Tabela 14 - Atividade física (frequência, duração e intensidade) em função dos competidores e não competidores. 73

Tabela 15 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf 74

Tabela 16 - Comportamento preventivo (consumo de álcool, tabaco e regras de transito) em função competidora e não competidores..... 75

Tabela 17 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf 76

Tabela 18 - Relacionamento social (novos relacionamentos, atividades em grupos e ambiente social) em função de competidores e não competidores. 77

Tabela 19 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf 78

Tabela 20 - Componente stress (tempo para relaxar, equilíbrio entre trabalho e lazer) em função de competidores e não competidores. 79

.

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Perfil do estilo de vida individual. **117**

Anexo 2: Perfil do estilo de vida Infanto-juvenil. **119**

1 INTRODUÇÃO

1
INTRODUÇÃO

Os estilos de vida e a saúde estão intimamente ligados, sendo as variáveis dos estilos de vida determinantes para um desenvolvimento integral, harmonioso e saudável do individuo em geral.

Discutir a problemática dos estilos de vida é imprescindível, na medida em que a ocorrência de comportamentos não saudáveis por parte do individuo, tem vindo a crescer, sendo que muitos desses hábitos são adquiridos na infância e adolescência. A par disto também o surf tem se apresentado como uma modalidade em crescente expansão em Portugal. Neste sentido é importante estudar e aprofundar a reflexão sobre a relação entre os comportamentos dos praticantes de surf, e a interferência do surf como prática interventiva na vida do individuo.

Nos últimos anos tem-se assistido a um crescimento sem precedentes de praticantes da modalidade de surf no nosso país. Em Portugal, são inexistentes os estudos que explorem a relação do surf como influenciador do estilo de vida do praticante.

Da revisão de literatura efetuada não encontramos estudos relativos aos estilos de vida e saúde em praticantes de surf, consequentemente, entendemos que a partir da compreensão da dinâmica destas relações poderemos posteriormente designar e propor estratégias e recomendações que auxiliem esta prática a ser mais conhecida e aceite na comunidade científica portuguesa.

Para o efeito, foi necessário, antes de tudo, proceder a revisão da literatura existente neste domínio, tentando perceber em que consiste o estilo de vida e saúde, a importância do surf como prática desportiva em ambientes naturais e a relação entre o estilo de vida e surf (ver capitulo 2).

Neste sentido, importa destacar que o nosso estudo tem como finalidade avaliar de que forma o surf influencia a saúde e a qualidade de vida de jovens e adultos praticantes de surf.

Em termos gerais, o presente estudo procurou analisar os estilos de vida dos praticantes de surf, e a relação deste com as seguintes variáveis: nutrição, atividade

física, comportamento preventivo, relacionamento social, hábitos sedentários e controlo de stress, procurando explorar eventuais diferenças nestas variáveis em função do número de anos de prática, competidores ou não competidores, jovens e adultos.

No capítulo 4, apresentamos a material e métodos seguidos da presente investigação: amostra, instrumentos e procedimentos para a análise de dados.

Posteriormente, apresentamos e discutimos os principais resultados obtidos no nosso trabalho (ver capítulos, 5 e 6).

Finalmente apresentamos as principais conclusões e proposta de ação futura do estudo (ver capitlo7), terminando com as referências do suporte bibliográfico utilizado ao longo do trabalho (ver capitulo 8).

2 REVISÃO DA LITERATURA

2
REVISÃO DA LITERATURA

2.1 - ESTILOS DE VIDA E SAÚDE

2.1.1 - Estilo de vida e suas variáveis

A saúde é uma questão impreterivelmente importante em pleno séc. XXI, uma vez que, a evolução consequente da sociedade nem sempre trouxe implicações positivas a nível bio-psico-social, fato este traduzível no aumento das doenças.

Assim, importará referir que o grande desafio para a saúde pública é intervir nos comportamentos individuais e coletivos, como o alcoolismo, tabagismo, sedentarismo, impondo aos países desenvolvidos uma grande revolução no campo da saúde (Mota, 1997; Mota & Duarte, 1999).

Porém, um grande número de contribuições subordinadas ao tema saúde, assume que este termo é vago e difuso, não devendo este ser sujeito a interpretações arbitrárias (Mota, 1997).

A OMS define saúde como o estado de total bem-estar corporal, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade. Este bem-estar é um conceito global que se deixa prender pelos aspetos biológicos e psicológicos (Piéron, 1998). Ainda que este conceito da OMS seja criticado pelo seu carácter estático, por ser subjetivo, pela utópica ideia de bem-estar (o que pode ser bem estar para um individuo, pode não ser para o outro), pela sua limitação à esfera individual e pela não referência a outros fatores que afetam a saúde, este conceito permanece como oficial em grande parte do mundo (Júnior, 1991).

Segundo Bento (1991), entenderemos o conceito de saúde, como o ótimo funcionamento do organismo na totalidade das manifestações cativas e reativas da sua vida, face ao envolvimento natural e social em cada período da existência.

Por outro lado, os autores Graça e Bento (1993) definem saúde como um bem instável que é necessário adquirir, defender e reconstruir constantemente ao longo da vida, possuindo uma qualidade profundamente subjetiva.

Desta forma, Nahas (2006) afirma que o estilo de vida e a saúde estão intimamente ligados, sendo este considerado como um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas.

Segundo a OMS (2003), o estilo de vida constitui-se de uma forma geral de vida como a interação das condições de vida, num sentido amplo e os padrões individuais de conduta determinados pelos fatores socioculturais e pelas características pessoais. Os estilos de vida estão ligados aos valores, às motivações, às oportunidades e às questões específicas ligadas a aspetos culturais, sociais e económicos (M. Matos, 2003).

Os estilos de vida podem ser considerados com um conjunto de padrões comportamentais que definem a maneira como um indivíduo vive em grupo. Estando relacionados com o modo como o indivíduo relaciona aprendizagens no processo de socialização e as condições de vida no grupo (M. G. Matos, Simões, Canha, & Fonseca, 2000).

O protótipo do estilo de vida saudável não é de fácil definição, pois para tal era necessário que existisse uma só forma saudável de encarar a realidade. Na sua globalidade o estilo de vida considerado saudável é aquele que na sua prática ajuda a dar anos de vida e vida aos anos, existindo uma menor probabilidade de doenças e incapacidades (Delgado & Tercedor, 2002).

Balaguer e Castilo (2002) identificam estilos de vida saudáveis como um conjunto de padrões de conduta relativamente estáveis, de indivíduos ou grupos, que são benéficos para a saúde. Para a mesma autora, estilo de vida saudável é o que gere ou mantém a saúde, sendo esta multifactorial na sua natureza incluindo dimensões físicas, mentais e sociais. Nahas(2006) acrescenta que existem fatores positivos e negativos no estilo de vida que comprovadamente afetam a nossa saúde e bem-estar, a curto e a longo prazo. Principalmente a partir da meia-idade (40-60 anos), a mobilidade. A autonomia e a qualidade de vida das pessoas estão diretamente associadas às variáveis do estilo de vida, como os mencionados na figura em seguida, dominada de “Pentáculo do Bem-estar”.

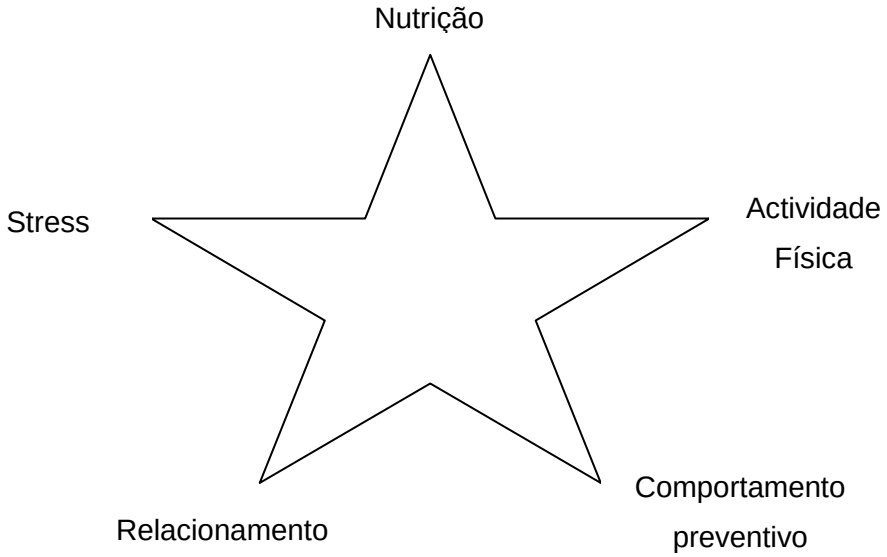


Figura 1 - O Pentáculo do Bem-Estar

Segundo Ruiz et al. (1999), no início da década de 90, vários autores tentaram unir esforços para clarificar o conceito de estilo de vida saudável, as suas variáveis, assim como as formas de promover a saúde. De acordo com o mesmo autor, as principais variáveis nos estudos sobre estilos de vida saudáveis realizados, entre 1987 e 1993, foram:

1. Consumo de álcool;
2. Consumo de tabaco;
3. Hábitos alimentares;
4. Atividade física;
5. Consumo de drogas e medicamentos;
6. Hábitos de descanso;
7. Acidentes e condutas de risco e prevenção dos mesmos;
8. Higiene dentária;
9. Exames médicos;
10. Atividade de tempo livre;
11. Conduta sexual;
12. Aparência e hábitos higiénicos;
13. Outras.

Atualmente, as mais estudadas são: o consumo de álcool e tabaco, hábitos alimentares e atividade física. De facto, estas variáveis constituem cerca de 45.44%, 64.85% e 57,92% do total de variáveis estudadas para crianças e adolescentes, adultos e idosos, respetivamente. Tendo em conta estes fatores, é possível entender a importância de um estilo de vida saudável para a melhoria de qualidade de vida do indivíduo. Na perspetiva de Albuquerque (2004) acrescenta ainda que na generalidade, com o decorrer do tempo, tornou-se importante estudar a importância dos estilos de vida e as suas variáveis a fim de melhorar a saúde e qualidade de vida das pessoas. Neste sentido, tornou-se igualmente importante categorizar um estilo de vida saudável (Odgen, 1999), pois existem comportamentos positivos para a saúde, que envolvem atividades que contribuam para a promoção da saúde.

2.1.2 - Importância de um estilo de vida saudável

A importância de um estilo de vida saudável nunca foi tão evidente, como hoje em dia (Balaguer, 2002), pois todos os hábitos, saudáveis ou não, são adquiridos ao longo do processo de socialização do indivíduo e, uma vez adquiridos tornam-se difíceis de se modificar. No seu aparecimento e desenvolvimento intervêm as atitudes, crenças e valores, transmitidas pela sociedade (meios de comunicação) e grupos (família, escola, amigos) aos quais o indivíduo pertence.

Na mesma linha de pensamento, Andrade et al. (2010) afirma que, na última década, os valores de pressão arterial em crianças e adolescentes têm aumentado de forma proporcional ao aumento do índice de massa corporal, a obesidade na infância e adolescência é um dos principais indícios de hipertensão na idade adulta, uma grande parte dos adultos nos Estados Unidos da América e no mundo não são ativos fisicamente. É estimado que 200,000 pessoas morrem por ano nos Estados Unidos da América devido a um estilo de vida inativo.

A maior parte das pessoas não consegue controlar o seu peso de forma saudável sem limitar a ingestão de calorias mesmo mantendo um nível regular de atividades físicas. Na dieta americana, a maior percentagem de consumo de calorias ocorre devido a alimentos ricos em gorduras, açúcar e hidratos de carbono refinados. Por outro lado os dados mostram que realizar uma dieta variada e rica em vegetais, ajuda a reduzir a quantidade total de calorias ingeridas (Byers et al., 2002).

Comportamentos de risco como fumar, alimentação incorreta e inatividade física durante o decorrer da vida pode aumentar o risco de cancro. As evidências sugerem que as 500,000 mortes devido a cancro nos Estados Unidos por ano são atribuídas aos maus hábitos alimentares, de atividade física e consumo de tabaco (Friedenreich, 2001).

O organismo humano foi constituído para ser ativo, sendo o reflexo da necessidade de sobrevivência dos nossos ancestrais, que necessitavam de caçar, pescar, fugir de predadores, entre outras árduas tarefas que garantiram a sua sobrevivência, num período sem tecnologia que permitisse a poupança de esforços (Nahas, 2003).

A prática desportiva na infância é de grande importância pela sua íntima ligação com valores como a disciplina e vontade de viver, preparando os jovens para os obstáculos ao longo da sua vida (Cruz, 2001). È inequívoco que a atividade física constitui um comportamento de grande importância na promoção de um estilo de vida saudável, tanto na infância como na juventude (Seabra et al., 2004).

Nas civilizações modernas, a mecanização, a automatização e a tecnologia dos computadores tornaram mais simples e fáceis as tarefas físicas do dia-a-dia. Da mesma forma, as muitas opções do chamado lazer passivos - como televisão e video jogos – têm reduzido muito a quantidade de tempo em que somos fisicamente ativos (ex. desporto, dança, caminhada, jogos ao ar livre, etc.). Apesar deste meios de pouparem esforços proporcionarem conforto e maior produtividade, não diminuem a necessidade de exercitar regularmente o nosso organismo, para que os malefícios do sedentarismo não prejudiquem o nosso estado de saúde física e mental, que se traduz na capacidade de realizar tarefas rotineiras e na qualidade da vida dos indivíduos, a médio e a longo prazo (Nahas, 2006). Para Albuquerque et al. (2008) é importante notar que, em parte, as causas do sedentarismo pode ser atribuído ao avançar da idade, aos comportamentos adquiridos em parte devido a disponibilidades tecnológicas, ao aumento da insegurança e progressiva redução dos espaços livres nos centros urbanos, reduzindo assim as oportunidades de lazer e de um a vida fisicamente ativa, favorecendo o hábito de atividades sedentárias como jogar video jogos, utilizar computadores e ver televisão.

De acordo com Bonhorst et al. (2010), a Prática de exercício físico regular, definida pelas recomendações da Organização Mundial de Saúde como “mais de 30 minutos pelo menos 3 vezes por semana”, reduzem a probabilidade de desenvolver problemas

cardíacos. Segundo Giráldez et al. (2008), o constante aumento de doenças por sedentarismo e por alimentação inadequada afetam uma parcela crescente da população. Este incremento e propagação verifica-se do século XX ao XXI, desde da infância até a idade adulta.

A obesidade é considerada uma das primeiras causas de morte na Europa, nomeadamente na redução da esperança de vida da população. De acordo com Dulac (2003) por cada quilo acima do peso ideal, a esperança de vida diminui um ano.

Em Portugal, estima-se que 13.8% da população adulta seja obesa (IMC ≥ 30), enquanto 52,4 % sofrem de excesso de peso (IMC ≥ 25) (Carmo et al., 2006). Na Europa, a prevalência de obesidade chega a atingir, em alguns países, 25% da população adulta, enquanto nos EUA os valores são ainda mais elevados (James et al., 2001). O mesmo autor James et al. (2001) acrescenta ainda que em diversos países o número de pessoas obesas aumenta rapidamente, fato que explica a designação, por alguns, de uma epidemia a nível planetário.

Em Portugal, as doenças cardiovasculares constituem o grupo de doenças com maior impacto na mortalidade e na morbilidade hospitalar, causa de 36723 óbitos e 130121 internamentos hospitalares, em 2004 (DGS, 2004).

A redução do peso corporal, com atividade física regular (30 a 60 minutos diários) e alteração dos hábitos alimentares, são a terapêutica principal de prevenção da hipertensão arterial sistémica associada à obesidade. No combate das doenças cardiovasculares e de acordo com Andrade et al. (2010), para além da necessidade de alteração de hábitos de vida em adulto, protagonizado à educação de crianças adolescentes, por pais e professores é fundamental.

Segundo Lalonde (1974), continuando a olhar para a época em que vivemos, pode-se referir que, depois de no século passado se terem controlado umas grande parte das doenças infecciosas, surgiu uma nova “epidemia”, desta vez não infecciosa mas sim comportamental. Esta epidemia comportamental tem como consequências inúmeras doenças causadas por aquilo que se pode chamar de comportamentos de risco - tabagismo, consumo de álcool, alimentação desequilibrada, obesidade, sedentarismo, entre outros, são fatores de risco (OMS, 2002; Steptone, 2004).

Assim, e numa primeira análise, pode-se salientar a obesidade, como doença intimamente ligada á alimentação desajustada e ao sedentarismo como um dos

principais problemas na Saúde Pública (Carmo, 2001). Como tal, torna-se necessário aprofundar os estudos sobre esta temática, tal como, monitorizar de forma sistemática e continuada os avanços e recuos recorrentes (Corte-Real et al., 2008).

A atividade física, atualmente é referenciada como um importante recurso a ter em conta na busca de uma melhor qualidade de vida. Os benefícios da prática de atividade física têm sido utilizados para ilustrar um estilo de vida saudável, importante para a batalha do ser humano contra o sedentarismo (Burgos & Pinto, 2002).

Concluindo é possível entender que os diversos estudos realizados na área mostram que existe uma estreita conceção entre um estilo de vida saudável e os níveis de atividade física de cada individuo. Desta forma considera-se oportuno abordar as recomendações de atividade física de acordo com as diferentes entidades.

2.1.3 - Atividade física e suas recomendações

A atividade física apresenta diferentes recomendações conforme a idade e as características individuais. Será conveniente entender, a atividade física, como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em dispêndio energético para além do metabolismo de repouso (Bouchard & Shephard, 1993), no entanto os mesmos autores distinguem o conceito de atividade física do conceito de exercício físico, afirmando que o exercício é entendido como uma subcategoria de atividade física que é planeada, estruturada e repetida, tendo como objetivo a melhoria ou manutenção da aptidão física.

Tradicionalmente segundo Nahas (2006), a prescrição de exercícios tem seguido o modelo do treino desportivo formal e as recomendações do Colégio Americano de Medicina Desportiva, que periodicamente publica um manual para profissionais que atuam em programas de condicionamento físico e reabilitação. A fundamentação científica para esta prescrição é decorrente de estudos experimentais de curta duração (em torno de 10 semanas de treino) desenvolvidos quase sempre com homens jovens e saudáveis. Destes estudos surgem as recomendações de que esforços inferiores a 60% da capacidade máxima individual seriam ineficazes para desenvolver a aptidão física e promover a saúde.

De acordo com o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Associação Americana do Coração (Haskell et al., 2007) as recomendações para adultos saudáveis com idades compreendidas entre os 18 aos 65 anos são:

- 20 - 30 min. de exercício aeróbio por dia de intensidade moderada a vigorosa, três a cinco dias por semana dependendo da frequência e da intensidade.
- Para exercícios de fortalecimento muscular e endurece, devem ser realizado uma serie com oito a 12 repetições para oito a 10 exercícios que envolvam grandes grupos musculares, com uma intensidade elevada o suficiente a fim de provocar níveis de fadiga substanciais nas últimas repetições durante 2 dias por semana.

Estas atividades são complementares as tarefas diárias consideradas como sendo leves (exemplo lavar loiça, arrumar a casa, levar o lixo para a rua etc.)

Estas recomendações vão de encontro aos objetivos para o programa de atividades físicas que consiste num conjunto de objetivos e recomendações de práticas saudáveis para a população americana com vista a melhorar a Saúde em geral, publicado em 2000, “Healthy People 2010” (Riva, 2010).

Segundo o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos da América (USDHHS, 2008), as recomendações são semelhantes, no entanto este recomenda, realizar 300 min. (5h) de atividades aeróbias de intensidade moderada, 150 min. de atividades aeróbias de intensidade vigorosa, ou uma combinação equivalente de intensidade moderada a vigorosa de atividades aeróbias por semana, a fim de aumentar e prolongar os benefícios para a saúde.

Segundo Byers et al. (2002), adultos devem ser ativos realizando pelo menos atividades físicas moderadas com a duração de 30 minutos ou mais, cinco ou mais vezes por semana bem como 45 minutos de atividades físicas moderada a intensa, cinco ou mais vezes por semana, a fim de reduzir o risco de cancro mamário e cancro do cólon.

Para Nahas (2006), um bom programa de exercício, deve incluir todos os componentes básicas da aptidão física relacionados á saúde (resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, resistência muscular e composição corporal). Para que um programa de exercícios seja eficaz e seguro, precisa de ser planeado, regular e ter em conta certos princípios básicos derivados dos estudos científicos do treino

desportivo moderno, particularmente da fisiologia do exercício. As recomendações deste autor estão de acordo com Colégio Americano de Medicina Desportiva, no entanto o autor afirma que a sessão de exercícios deve ser dividida em três fases (fase preparatória - aquecimento, fase principal e fase final – volta a calma), devendo ser evitados exercícios curvem demasiado a coluna para trás e agachamento total dos membros inferiores.

No que diz respeito as recomendações para os jovens, (J. Sallis & N., 1999), referem que as intervenções devem ocorrer precocemente para que exista possibilidade de impedir o aumento de prevalência de inatividade física.

De acordo, como o CDC (Center for Disease Control) e ACSM (American College of Sports Medecine) (Pate et al., 1995), recomendam que a aptidão física da criança e do adolescente deve ser desenvolvida com o objetivo de incentivar a escolha de um estilo de vida ativo, através da pratica regular de exercícios, por toda a vida, com intuito de desenvolver e manter níveis de aptidão física suficientes para melhorar ou manter a capacidade funcional e saúde, nessa direção, enquanto Corbin & Pangrazi (2004) recomendam que crianças devem acumular 60 ou mais minutos de atividade física diárias, os adolescentes devem acumular durante a semana 20 minutos de atividades vigorosas três dias e 30 minutos de atividades moderadas cinco ou mais vezes, a American Heart Association (AHA) recomenda que os jovens, com 20 ou mais anos de idade, devem praticar, em diariamente, pelo menos 30 minutos diários de programas de atividade física de intensidades moderadas. Com o objetivo de aumentar e manter um bom nível de capacidade cardiorrespiratória as crianças devem realizar 30 minutos de atividade físicas vigorosas, pelo menos, três a quatro dias da semana. Se por algum motivo não for possível que a criança pratique os 30 minutos de atividade física recomendada, a AHA recomenda que se tente realizar dois períodos de 15 minutos ou três períodos de 10 minutos de atividades físicas vigorosas, propostas para a idade, género e estágio de desenvolvimento maturacional (Riva, 2010).

Embora seja desejável a participação de crianças e adolescentes em programas regulares de atividades físicas, esta participação deve ser controlada e coerente com as idades e níveis de desenvolvimento, respeitando as recomendações importantes para essa prática, além de divertidas, devem ser adequadas para o género e características dos sujeitos (Greco, 1998).

As recomendações para as crianças consistem em 60 minutos de atividades físicas moderadas a vigorosas pelo menos cinco dias por semana. De acordo com os estudos, atividade física reduz o risco de vários tipos de cancro e promovem grandes benefícios a nível da saúde. Atividade física regular ajuda a controlar o peso corporal bem como e eficaz a balançar o consumo e gasto de calorias (Byers, et al., 2002).

Atividade física na adolescência tem um papel de grande importância para a vida adulta, segundo Pangrazi (2000), crianças e adolescentes devem ser encorajados a ser ativos fisicamente, realizando atividades desportivas nas escolas e em casa. Nas escolas devem ser aplicados programas de educação física diários e intervalos ativos, bem como em casa as recomendações são de diminuir o tempo a jogar video jogos e ver TV.

De forma geral, a quantificação da atividade física passa por recomendações que tentam encorajar as crianças e jovens a acumular 30 a 60 minutos diários de atividade física (Sallis et al,. 2000).

No caso de pessoas que sejam inativas fisicamente ou que estejam a iniciar um programa de atividade física, as recomendações são para realizar gradualmente 30 minutos por dia de atividades físicas moderadas a intensas durante pelo menos cinco dias por semana, a fim de promover benefícios cardiovasculares substanciais e melhorias no controlo do peso (Hootman et al,. 2001).

Em jeito de conclusão os numerosos estudos na área demonstram que as recomendações para a atividade física estão de acordo com as mencionadas anteriormente, no entanto os estudos referem uma problemática no que diz respeito ao abandono dos programas devido a falta de motivação, algo que não característico nos praticantes de surf, fato este que será abordado no seguimento do nosso estudo, bem como falaremos de seguida sobre a inatividade física e seus riscos.

2.1.4 - Inatividade física e seus riscos

O estilo de vida inativo associa-se à deterioração da qualidade de vida do sujeito, estabelecendo-se uma relação estreita ente lazer e a saúde, no qual a atividade física assume um papel essencial a fim de reverter esta tendência (Mota, 1997).

Para Nahas (2006), a inatividade física representa uma causa importante de debilidade, diminuição da qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países industrializados.

No séc. XX verificou-se uma grande diminuição da frequência e intensidade da atividade física do Homem ao longo da sua vida, levando a um impacto significativo nos indivíduos e na sociedade (Serpa, 1993).

O sedentarismo não é um comportamento natural e transportara o homem a um menor desenvolvimento no domínio mental, psicológico, cognitivo e emocional. È como afirma Barata (2003), um comportamento contranatura, sendo facto de doença e debilidade.

Há mais de duas décadas, que vários estudos demonstram que um estilo de vida sedentário é um fator de risco independente para prevalência de doenças cardiovasculares (Paffenbarger et al., 1986). Fator de risco independente quer disser que todos os potenciais fatores de doença forem controlados (ou eliminados), viver um estilo de vida sedentário poderia por si só, colocar o indivíduo em maior risco de sofrer de doenças cardiovasculares, do que viver um estilo de vida ativo.

Segundo Thomas (2007), já a vários anos que nos EUA o risco de problemas cardiovasculares está associado ao consumo de tabaco, níveis altos de colesterol e hipertensão. De acordo com os estudos, comparando a percentagem de pessoas que abrangem estes fatores de risco com a percentagem de pessoas que vivem um estilo de vida sedentário, é possível entender que de todos os fatores de risco de doenças cardiovasculares, a inatividade física afeta a maior percentagem da população. Se a população for encorajada a aumentar os níveis de atividade física, essa medida terá um grande impacto na saúde geral da população Americana.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, das mais de 58 milhões de mortes ocorridas no mundo em 2005, aproximadamente 60% podem ser atribuídas “doenças e agravos não – transmissíveis” (DANT), como as referidas na figura a seguir. Alem disso, cientistas do Centro e Prevenção de Doenças (CDC/EUA), estimam que dois terços das doenças provocadas por causas que poderiam ser evitadas, estando estas relacionadas a três fatores: Inatividade física, alimentação inadequada e tabagismo (WHO, 2005).

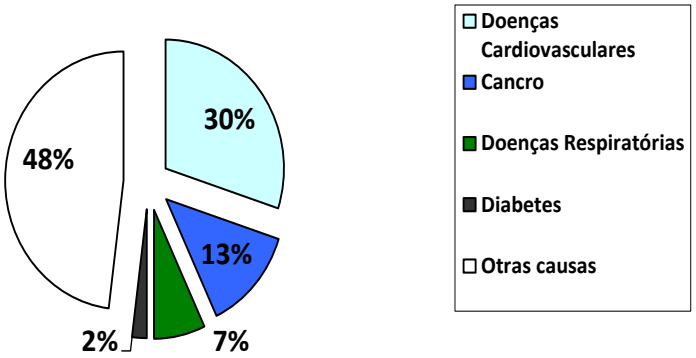


Figura 2 - Principais Causas de Morte no Mundo (OMS 2005)

O Instituto de Estatística de Portugal (INE, 2002) indica que as principais causas de morbilidade em Portugal estão relacionadas com doenças cardiovasculares, fruto de falta de atividade física.

Camões & Lopes (2008) referem que em 1997, entre 15 países da União europeia, a população portuguesa era a que representava prevalência mais alta de inatividade física (87,8%). Com base na mesma amostra europeia, foi descrito que a participação em qualquer tipo de atividade física decresce significativamente com o aumento do índice de massa corporal (IMC). A par desta situação encontra-se a elevada prevalência de excesso de peso e obesidade na população portuguesa.

Concluindo, considera-se então que o estilo de vida inativo é uma forte influência negativa para a saúde. No entanto as recomendações referidas no capítulo anterior para atividades físicas mostram que para um estilo de vida ativo não é necessário um programa vigoroso de atividade física, sobressaindo ainda que alguma atividade física é melhor que nenhuma e que as atividades pouco intensas e moderadas são melhores do que a manutenção de um estilo de vida inativo. Desta forma é importante entender que as práticas desportivas em ambientes naturais podem funcionar como uma influência transformadora em indivíduos inativos

2.2 - SURF COMO PRATICA DESPORTIVA EM AMBIENTES NATURAIS

2.2.1 - Enquadramento histórico do Surf

Criar uma precisão histórica, datada do início da prática de surf, é tarefa difícil e mística ate, pois não existem dados históricos concretos que mostrem com clareza onde é que o ser humano primeiro começou a deslizar nas ondas pela primeira vez.

De acordo com vários autores (Diel & Menges, 2008; Farias, 2000; Macedo, 2007; Maubé, 2004; R. Souza, 2004; Young, 1983), há quem acredite que os primeiros surfistas viveram há mais de mil anos, teriam vivido na Oceânia em constantes migrações espalhando a prática de surfar ondas pelo Pacifico Sul. No entanto existem também referências a pescadores Incas que já surfavam as ondas no que consideramos hoje como o Norte do Peru com as pranchas feitas de palha a que davam o nome de "caballitos" a mais 3000 anos antes de Cristo, bem como é possível que outras tribos localizadas em zonas tropicais tenham descoberto também o prazer de deslizar nas ondas com qualquer tipo de prancha ou simplesmente usando o próprio corpo (body surf). Na realidade o surf como é entendido hoje em dia, surgiu na Polinésia e foi aperfeiçoado no Havai. O ato de deslizar nas ondas em pé, provavelmente começou por volta do ano 1000 depois de Cristo e estava profundamente ligado a cultura religiosa dos Havaianos, dos mais novos aos mais velhos, tantas mulheres como homens e ate mesmo a família real partilhavam a experiencia de surfar. Segundo os dados históricos quando a ondulação chegava as ilhas, as aldeias ficavam literalmente vazias pois todos queriam surfar as ondas e surfistas mais conceituados e respeitados reuniam se em competições que atraiam centenas de espectadores que realizavam apostas de todos os tipos (redes de peixe, porcos e ate pactos de vida). Mitos e lendas passaram de geração em geração, enaltecendo os feitos dos surfistas mais respeitados, nesta época as pranchas eram feitas de madeira das árvores existentes nas ilhas os *shapes* (formatos das pranchas) eram aprimorados com machados, pedaços de corais, areia e pedras e no acabamento eram utilizados raízes e cascas de árvores. Existiam três tipos de pranchas: as "paipo" onde se surfava deitado e era usado maioritariamente pelos mais novos, as "alaia", onde se surfava de joelhos ou em pé e por ultimo as pranchas "olo" que só podiam ser usadas pela família real.

Em meados do século XVIII o explorador James Cook realizava a sua terceira e ultima viagem pelo oceano pacífico, quando se cruzou com surfistas com canoas das ilhas

Tahiti em 1777. Segundo os relatos escritos no diário de bordo do capitão Cook " estes homens sentiam um prazer supremo em deslizar nas ondas de forma fluida e suave ao longo do mar". Missionários Calvinistas americanos fundaram as suas primeiras colónias no Havai em 1820. A visão destes sobre a cultura Havaiana relativamente ao surf sendo uma atividade perigosa, pouco produtiva poderia resvalar para uma conduta licenciosa. Deste ponto de vista festivais relacionados com o surf foram cancelados, bem como apostas, divertimento em geral, foram declaradas como imorais. Por volta do ano de 1892, os missionários notaram que a prática do surf tinha desaparecido e as pranchas de surf eram raramente vistas, entretanto, sem qualquer proteção imunitária contra doenças contagiosas trazidas pelos Europeus e Americanos, a população nativa havaiana foi reduzida para 90 porcento do seu número originário, num período de tempo entre a chegada do Capitão Cook e o fim do século 19.

Só nos primeiros anos do século 20 é que o surf reapareceu devido a reposição da autoridade religiosa no Havai, pois os interesses a nível de turismo e agricultura eram cada vez maiores. Nesta época os surfistas mais respeitados e admirados eram Duke Kahanamoku, George Freeth e Alexander Hume Ford. O energético e carismático Ford, nascido na Califórnia do Sul, foi o responsável pelo desenvolvimento da primeira organização de surf (Outrigger Canoe Club In Waikiki), bem como Freeth foi considerado como o responsável por introduzir a prática do surf na Califórnia do Sul com diversas demonstrações nas praia de Los Angeles e Orange County em 1907 e 1908, primeiro nas praias de Venice, depois Redondo e Huntington. Por várias décadas foi pensado que Freeth era o primeiro surfista continental dos EUA, só mais tarde foi revelado que os irmãos Jonah, David e Edward Kawananakoa, que estavam em Santa Cruz em 1885, surfaram na boca de rio de San Lorenzo usando as suas pranchas de madeira no entanto a pratica não foi aceite e seguida pelos locais devido as condições geladas da temperatura da água nessa extensão de costa. Duke Kahanamoku foi reconhecido como o melhor surfista de Waikiki (Havai) e ficou conhecido mundialmente por ter conquistado a medalha de ouro em natação nos Jogos Olímpicos em Stockholm em 1912, recordista mundial nos 50, 100 e 200 metros. Três vezes medalha de ouro e duas vezes de prata em olimpíadas, Duke dizia que o seu segredo para tal sucesso era devido a prática do surf. No inicio chocou os puristas das piscina, mas devido ao seu prestigio este tornou se o pai do surf moderno.

Nas suas viajem Duke introduziu o surf em locais como a costa este dos EUA, Atlantic City e New Jersey. Duke era uma pessoa graciosa, atlética e destemida, por esse motivo o surf ganhou uma reputação de um desporto saudável, divertido e amigável. A imagem do surfista Havaiano ficou conhecida como " o humano mais magnífico que o Deus colocou na Terra."

Em 1914 e início de 1915 Duke introduziu a prática de surf em Países como Austrália e Nova Zelândia locais de grande importância no cenário do surf atual. Na Austrália o desenvolvimento do surf seguiu as mesmas linhas de evolução, surfistas eram considerados um subconjunto das "Australian Surf Life Saving Association" (associações de Nadadores Salvadores de grande importância na comunidade do Pais). Sydney na altura era a capital nacional de surf, em meados dos anos 40 clubes de Nadadores salvadores, que estavam repletos de surfistas, foram estabelecidos nos estados de Queensland, Victoria, Sul da Austrália e Este da Austrália, estas iniciativas ajudaram a evolução na construção de pranchas mais leves e versáteis e melhoraram as técnicas de surfar diferentes tipos de ondas.

Segundo Warshaw (2005), a época da Segunda Guerra Mundial (1939-1945) afetou profundamente a evolução do surf pois maior parte dos surfistas alistaram-se para fazer parte no maior conflito armado que a humanidade alguma vez enfrentou, as praias mais populares como Waikiki e outras mais, foram cercadas e controladas pelos militares devido ao risco de ataque por parte do Império Japonês. Este clima criou a necessidade de criar novas colónias de surfistas que fugiam ao conflito, locais como Durban (África do Sul) e Lima (Peru), bem como em vários locais da costa Este dos EUA foram as opções mais comuns por parte dos surfistas. Na década seguinte o surf proliferou para Países como França, Inglaterra e Espanha, rapidamente a tendência chegou ao Brasil, Canada, Irlanda, Portugal e outros.

O período que se seguiu a Segunda Grande Guerra foi de grande evolução pois novas tecnologias tanto nas pranchas como nas roupas de borrachas estavam disponíveis. A famosa praia de Malibu ganhou fama nesta época, pois está ficou repleta de surfistas que sobreviveram a guerra. Estes vinham para esta zona para surfar, relaxar e viver uma vida tranquila, no entanto é nesta época que o surf começa a sofrer períodos mais obscuros pois muitos destes surfistas eram agressivos e não concordavam com o sistema governamental da altura vivida nos EUA, por esse motivo os surfistas começaram a ser considerados como rebeldes para o resto da sociedade. Nesta época apareceram os primeiros filmes de surf bem como as primeiras revistas desta

prática (Surfer Magazine), o surf em ondas grandes começou a ser desenvolvido por surfistas como Greg Noll, John Severson, Bruce Brown, bem como, George Downing, Wally Froiseth, Buzzy Trent e Walter Hoffman, que conseguiam surfar ondas com perto de 8 metros de altura na praia de Makaha e North Shore (Oahu).

Na época de 60 varias associações e campeonatos ganharam forma, incluindo United States Surfing Association, Australian Surfriders Fundation e International Surfing Federation, dentro dos campeonatos mais importantes e emblemáticos encontravam se Makaha International, Peru International, United State Surfing Championships, Australian National Titles e Duke Kahanamoku Invitational. Estes campeonatos tiveram grande importância para conseguir entender a dimensão do surf a nível Mundial, dentro da lista de participantes neste campeonatos encontravam se surfistas de Inglaterra, França, Nova Zelândia, África do Sul, Índia, México, Irlanda, Peru, Austrália e EUA. Esta época foi marcada também pela aparição da banda The Beach Boys e de filmes que eram intitulados como Hollywood beach movies (Beach Party e Beach Blanket Bingo). Todos estes factores contribuíram para desenvolver a indústria que envolve o surf (publicidade, roupa, acessórios de surf, etc.), hoje em dia esse indústria consegue obter grandes lucros, o marketing no surf já envolve todo o tipo de produtos e esta em constante evolução.

Kampion & Brown (1998) afirma que nesta época, os principais locais de surf no Havai começam a ficar sobrelotados, com um número cada vez maior de realizadores de cinema e fotografia nas praias (em breve na agua), a quantidade de surfistas em busca de poder e glória crescia cada vez mais. À medida que o número de surfistas aumentava, aumentavam também os lucros das indústrias locais, o que levou a considerar que o surf podia ser visto como um recurso lucrativo. O primeiro concurso de surf a oferecer um significativo “prize money” foi o de Tom Morey Invitational (25 surfistas competiam entre si por 1500 dolares) em Ventura, na California, a 4 de Julho de 1965. Os surfista que marcaram esta geração de competidores forma pessoas como Mike Doyle, Midget Farrelly, Rick Irons , Nat Young, Corky Carrol, Mark Martinson e muitos mais. Também neste ano (1965) na Austrália pela primeira vez na história do surf foi realizado o Campeonato Mundial de Surf em Manly, perto de Sydney, enormes multidões reuniram se para assistir a competição que foi considerada um enorme êxito e consagro o primeiro campeão Mundial (Midget Farrelly). Devido a realização desta competição a Austrália passou a ser considerada

um local com grande fama por suas ondas e vasta extensão de costa, contribuindo bastante para a evolução do desporto.

Evolução está que provocou um abalo enorme na forma de surfar, quando apareceram pela primeira vez as “shortboards”, estas pranchas eram muito mais pequenas e permitiam uma melhor manobrabilidade na face da onda. Este aparecimento não era apenas uma mudança de equipamento que o surf atravessava, mas sim uma mudança de pensamento (1968).

Na época de 70, ala radical do surf era cada vez mais isolada, a cultura do surf era um negócio importante e os capitalistas avançaram, como o exemplo de Phil Dexter (presidente da Big Surf inc.), que construiu a primeira máquina de fazer ondas artificiais em Tempe, Arizona. Esta época é também marcada pela invenção do strep (também conhecido como leash, kook cord ou cordinha), o que permitia que quando o surfista cai-se da prancha esta ficava presa a sua perna.

De acordo com Ford & Brown (2006), Simon Anderson foi o responsável pelo inicio do surf moderno, “pois o surf moderno é uma função da prancha moderna”, este desenvolveu um tipo de prancha muito curta, leve e que ao contrario das pranchas antigas (que tinham um quilha grande ou duas pequenas) tinha três quilhas (thruster). As thruster tinham mais tração e permitiam realizar manobras mais rápidas e agressivas. Simon mostrou ao mundo do surf a sua nova prancha em 1981, ganhando os campeonatos de Bells Beach e Coke Contest em Sydeny, lançando o surf para o mega desporto/negocio que é hoje.

Em 1986 o celebre surfista, na altura um rapaz de habilidades prodígios Tom Curren, ganhou o primeiro de três títulos mundiais (1987 e 1990).

O surf profissional feminino começou a ganhar forma por volta do ano de 1987 com surfistas como Lisa Anderson, Layne Beachley e Kim Mearing. A nova geração de surfistas femininas é composto por alguns nomes como Stephanie Gilmore (quatro vezes campeã mundial, 2007, 2008, 2009 e 2010), Silvana Lima, Sally Fitzgibbons, Jacqueline Silva, Sofia Mulanovich e Carissa Moore, que são responsáveis pelo grande avanço na qualidade do surf feminino hoje em dia.

Os anos 90 foram marcados por um nome que domina o cenário do surf mundial até hoje, Kelly Slater nascido em 11 de Fevereiro do ano de 1972 (39 anos), considerado o melhor surfista do planeta conquistou 10 títulos mundiais (1992, 1994, 1995, 1996,

1997, 1998, 2005, 2006, 2008 e 2010). Kelly foi o mais novo campeão do mundo na história do surf com 20 anos e também o mais velho 38 anos (Rip Curl Pro em 2010), bem como foi o único surfista a conseguir duas notas máximas no sistema de pontuação de duas ondas da ASP (10 pontos). A sua forma de surfar revolucionou a forma de pensar e competir no mundo do surf abrindo a nova ala do surf moderno de hoje em dia (Jarrett, 2008). A técnica de tow-in surfing (apanhar as ondas com auxilio de moto de agua) desenvolvida por Laird Hamilton, Buzzy Kerbox e Derrick Doerner, representa também um marco de grande importância nesta época, pois esta nova técnica permitiu que os surfistas conseguissem surfar ondas com mais de 10 metros (algo fisicamente impossível antes). No final desta década, este grupo de surfista alcançavam já o recorde histórico na prática surfando ondas com mais de 15 metros (Warshaw, 2005).

A partir desta época até os nossos dias o surf segue uma evolução cada vez maior pois as novas tecnologias, tanto no fabrico de pranchas e fatos de surf, na construção de piscinas de ondas de qualidade crescente, na previsão das condições do mar e do tempo, nas técnicas de ensinar, nas regras de competição (já é usado nas competições mundiais um dispositivos que conseguem medir a velocidade, distancia e pressão que o surfista atinge na onda), estão a lançar o surf para uma dimensão completamente nova onde poucos conseguem prever o que vira a seguir. Sendo assim torna se pertinente aprofundar a relação que existe dentro da prática de surf com o contexto social em Portugal.

2.2.2 - Surf em Portugal

De acordo com Falcão (2008), o desporto organizado e realizado sobre bases científicas gera benefícios de ordem “biológica”, “estética” e “ética”, bem como, o desporto é um dos agentes mais poderosos da “democratização” social (benefícios de ordem politica). Quanto ao desporto moderno este assenta sobre uma ampla base “igualitária”. Este igualitarismo contribui para o maior contacto e a maior penetração das “classes” sociais. O desporto moderno, quanto a sua linha “seletiva”, difere radicalmente do desporto medieval. Os belos jogos da Idade Media (a péla, abraçaria, as justas, etc.) não envolvem, ou pouquíssimo envolvem a classe popular. O desporto dos nossos dias, pelo contrário, galvaniza as “massas”, abala de emoção rumorosas multidões e ajudou a anular as “castas”.

A fim de entender a importância social que o surf tem hoje em dia na sociedade portuguesa é necessário entender como é que o surf chegou a Portugal e como se desenvolveu socialmente ao longo dos anos.

Escrever sobre a história do surf em Portugal não é tarefa fácil, pois existem poucos registos fiáveis onde se consiga obter a informação necessária. De acordo com Rocha (2008) transmitir hoje o que foram os primórdios do surf em Portugal não é tarefa simples "tudo esta demasiado diferente" a diferença resulta de muitos fatores que, com o passar dos anos e o suceder das gerações, foram modificando praticas e atitudes, cujo pleno significado, é só compreendido no respectivo tempo histórico. O contexto é determinante para a compreensão.

Segundo Pedro Lima, (considerado o surfista mais antigo de Portugal), a primeira vez que teve contacto com o surf foi durante a Segunda Guerra Mundial na base militar das Lajes na Terceira, por acaso, teve acesso a uma revista com fotos de Duke Kahanamoku a surfar no Havai com a sua prancha de "redwood" de 4.80 m. Portugal sempre foi considerado um país de marinheiros no entanto apesar da sua vasta costa, grande parte da população não sabia nadar, no entanto ainda em 1945 existia um grupo de jovens de Carcavelos já percorriam ondas sem prancha (body surf). Pedro Lima foi o primeiro a introduzir em Portugal as Barbatanas chamadas na altura de "Churrchill Swim Fins" (trazidas do Havai por seu primo), isto provocou um grande progresso na técnica de fazer body surf. Em 1947, este mesmo grupo começou a fabricar as primeiras pranchas de Bodyboard, feitas de placas de cortiça e que permitiam deslizar deitados na onda com mais facilidade. No ano de 1956, foi possível fabricar uma prancha de surf através de contraplacado, mas esta não era de muita qualidade pois não tinha "rocker" nem quilhas, o que tornou muito difícil surfar em pé na onda. Só quando o cenarista Peter Viertel, surfista da Califórnia, vem a Biarritz rodar as cenas do filme baseado num livro de Hemingway, descobre as ondas da Côte Basque. Com ele começa a surfar o francês Barland, um engenheiro que fabricava equipamento industrial em fibra de vidro e resina de poliéster, que em 1958 é o primeiro a fabricar pranchas de surf em França (Rocha, 2008).

Em 1959, Pedro Lima trás de França a primeira prancha de surf (com 3 metros de altura, 55 cm de largura e 18 kg de peso), a partir daqui Lima começa a surfar (sozinho, claro) em praias como Carcavelos, São Pedro, Guincho, praia Grande, São Julião, Pedra Branca e Ribeira d'Ilhas. No ano de 1966, já era possível encontrar surfistas estrangeiros nas praias da costa portuguesa, esta época existia um

sentimento de grande solidariedade e companheirismo entre surfistas pois estes partilhavam entre si o “gosto do mar”. Lima nesta altura deparou-se com varias dificuldades pois era proibido de surfar em praias com a bandeira vermelha, dado que os responsáveis da marinha portuguesa que vigiavam a costa desconhecia por completo a prática de surf (algo que mais tarde se alterou devido ao facto que muitos surfistas começavam a trabalhar como nadadores-salvadores)(Macedo, 2007; Rocha, 2008).

O australiano Nat Young (campeão mundial de surf) visita Portugal em 1969, é também neste ano que é publicado na revista americana “Surfing”, o primeiro artigo de surf sobre as ondas de boa qualidade que existiam em Sagres. Logo a seguir à visita do campeão é publicado o primeiro artigo português sobre surf, “O Século Ilustrado de Outubro de 1969”, com fotografias de Francisco Santo e texto de Pedro Lima. O artigo foi bastante discutido e não faltou a manifestação de alguns que afirmavam que a costa portuguesa não tinha ondas boas para surfar, um reflexo do impacto que o surf criou na cultura conservadora e passiva que se vivia em Portugal nessa época. A partir deste momento Portugal torna-se conhecido Mundialmente no mundo do Surf, uma nova geração de surfistas começa a surgir, nomes como Carlos e Zé Vieira, Manuel Furtado e Pedro Lima (filho), Nuno Jonet e Zé Rocha faziam parte deste grupo (Maubé, 2004; Young, 1985).

O primeiro campeonato de surf em Portugal foi organizado por um departamento da Federação Portuguesa de Atividades Submarinas (ainda não existia a Federação Portuguesa de Surf) em 1977 na Ericeira, Nuno Jonet (atualmente comentador do WCT), Zé Rocha, Tó-Pê Rocha, Pedro Lima e o vencedor João Rocha foram alguns dos participantes. Neste ano também foi realizado o primeiro Campeonato Internacional em Peniche, em 1979 realizou se o Campeonato Europeu de surf, em 1980 foi a vez do 2º campeonato internacional em Carcavelos. No de 1978 o Surfing Club de Portugal foi formada sendo o primeiro clube de surf do País, a partir deste momento o surf ganha uma força nunca antes imaginado (Rocha, 2008).

Em 1982 já eram organizados competições em locais como o Porto (Matosinhos), mostrando bem que o surf já fazia parte dentro da sociedade Portuguesa de norte a sul. Só no ano de 1989 é que foi fundado a FPS (Federação Portuguesa de Surf) até este momento só existia a FPAS (Federação Portuguesa de Atividades Submarina).

As escolas de surf, são indiscutivelmente um fator crucial na divulgação dos valores do surf. Estas organizações representam uma grande importância a nível social da prática e da sua divulgação dentro e fora do país. As escolas de surf são uma realidade fundamental para o posterior desenvolvimento do surf em Portugal, a sua implementação e proliferação vai alterar significativamente a modalidade e representar mais do que qualquer outra circunstância o principal meio de massificação da modalidade. Segundo Rocha (2008), as suas experiencias como surfistas desde (1972) e nadador-salvador (1974) permitiram lhe dedicar-se um projeto associado ao surf. O projeto consistia numa escola de surf na praia do Guincho no verão de 1979 (a primeira em Portugal), devido à falta de apoios a nível de patrocínios e à falta de empresas que produzissem pranchas e fatos de borracha, a evolução deste projeto foi muito lento. No ano de 1987, o mercado do surf dera um salto em Portugal, surgindo as primeiras indústrias de pranchas (Semente, Aleeda, Waterlina e Rip Curl) e atrás desta vieram as surfshops que comercializavam todo o tipo de produtos inerentes e essenciais à prática. O surf começa a criar um impacto maior na sociedade portuguesa despertando as pessoas para a modalidade. Depois de reunir os meios para avançar com o projeto, António Rocha preocupou-se em desenvolver a metodologia para o ensino de surf, abrindo caminho para que pessoas de todas as idades e nacionalidades pudessem aprender a surf de forma correta e segura. O número de alunos aumentou e a escola foi considerada como uma iniciativa espontânea pelo *Correio de Manhã*, foram feitos acordos com a Associação de Pais da Escola Salesiana do Estoril (primeira vez que o surf chega as escolas portuguesas), bem como com empresas de importância no ramo da atividade (Morey Boogie) e a realização de competições proliferaram (Maubé, 2004).

Atualmente existem escolas de surf por todo o país e laboram o ano inteiro, prestando um serviço importante às populações e comunidades onde estão inseridas. Será de grande interesse que os responsáveis por essas escolas terem como prioridade a educação e a instrução dos seus alunos e sobrepondo-se aos interesses económicos viabilizados na atividade. Segundo dados da Federação Portuguesa de Surf, em 2011 existem em Portugal 72 escolas de surf e 52 Clubes federados(FPS, 2011).

O surf em Portugal hoje em dia detêm uma forte imagem social a nível mundial, pois todos os anos Portugal recebe milhares de estrangeiros que são atraídos pelas boas condições para a prática do surf (tanto para surfistas iniciantes como experientes), hospitalidade das pessoas e boa gastronomia. Turismo de aventura é um fenómeno

crescente e tem atraído uma parcela cada vez maior da população que busca um sentimento de auto realização e prazer através da prática de atividades físicas e mentais estimulantes, viajando para destinos remotos ou participando de atividades de "risco" como parte das suas experiencias turísticas (Rocha, 2008).

Neste ano (2011) a Ericeira juntamente com Santa Cruz (EUA) foram considerados pela organização internacional *Save the Waves Coalition* como Reservas do Surf Mundial (World Surfing Reserves) (SWC, 2011) , um passo muito importante na preservação natural da nossa costa. No ano de 2010 a competição do circuito mundial de surf (WCT) que foi realizado em Peniche (Rip Curl Pro Search 09), esta competição ganhou o premio de melhor evento desportivo do ano em Portugal, segundo o Turismo de Portugal, devido a sua excelente organização e adesão de milhares de espectadores que vieram de todo o país bem como de vários países do mundo. Também em Peniche a praia de Super Tubos (uma das melhores ondas da Europa) é candidata para as 7 Maravilhas Naturais em Portugal (TurismodePortugal, 2009).

Na realidade de acordo com Nelsen et al., (2007), tanto o surf como outras atividades semelhantes como skate, snowboarding ou windsurf, podem ser extremamente importantes para as comunidades locais onde estas estejam inseridas. Um dos exemplos disso é o caso da praia de Trestles em San Clemente no Sul da Califórnia, que é visitada anualmente por milhares de surfistas, esta praia faz parte da reserva natural de San Onofre State Park. Por esse motivo existe uma grande preocupação e controle na sua preservação ambiental, mais de 83% dos surfistas que visitam Trestles são de outras cidades ou países, é estimado que cada surfista por dia gasta uma média de 40.07 USD **(**28,3€) em restaurantes e em compras. Em 2006 segundo The California State Park Service, aproximadamente 367,000 pessoas visitaram Trestles, 90% delas eram surfistas.

Lazarow (2007) afirma que aproximadamente 20 milhões de Dólares Australianos (aproximadamente 15 milhões de euros) são gastos anualmente por surfistas que visitam a Gold Coast na Austrália, segundo os dados existem entre 18 a 50 milhões de surfistas no mundo inteiro.

Os valores anuais dos lucros na indústria do surf rondam os 10 milhões de U.S. Dólares (Buckly, 2002).

Para Hardin(1968), as ondas e o surf conseguem alcançar valores que estão para além dos verdadeiros valores económicos. Os valores intrínsecos do surf como a

felicidade, a relação com a natureza (quase uma experiencia espiritual), os benefícios físicos são de difícil conversão em valores monetários e, por esse motivo, muitas vezes são esquecidos.

Esta relação com a natureza que envolve o surf é de uma grande importância a nível social para todos e repercussões a nível ambiental são cada vez mais comuns nas praias, lagos e rios em Portugal. Exemplo disso é a SOS- "Salvem o Surf", que começou como um movimento cívico, suportado por uma equipa técnica, a fim de proteger o Surf em obras costeiras onde este não era considerado, este movimento não radical e de elevado nível técnico conseguiu realizar acordos com a Câmara de Oeiras a fim de proteger a onda de Santo Amaro em 2002. Em 2005 foi a vez da Câmara Municipal de Cascais a realizar acordos a fim de manter as ondas e paisagem da Praia de Carcavelos protegidas, presentemente, os novos desafios do Surf levaram a transformação deste movimento cívico numa Organização Não Governamental de cariz Ambiental (O.N.G.A) (S.O.S, 2010) .

Outra organização sem fins lucrativos que atua em Portugal é a Surfrider Fundation, dedicada a defender, gerir e melhorar o oceano, costa marítima, ondas de forma sustentável. Inicialmente esta organização foi criada em 1990 em França (Biarritz) por um grupo de surfistas, incluindo o três vezes Campeão Mundial Tom Curren. Hoje em dia esta organização conta com 1000 voluntários, 5000 membros, 40 locais de acão e mais de 15 000 apoiantes só na Europa. Uma das batalhas mais importantes desta organização assenta nas Iniciativas Oceânicas, estas iniciativas consistem em operações de sensibilização para os resíduos aquáticos a par com uma ação de limpeza das praias, margens, cursos de água e fundos marinhos. A primeira limpeza data de 1995, estas atividades são implementadas ao longo de todo o ano, mas o período principal tem lugar nos primeiros fins-de-semana da Primavera, em 2010 estas iniciativas contaram com 40,000 participantes, 7500 estudantes, atuando em 34 países (sendo um deles Portugal). Este ano a iniciativa realizou de novo, as perspectivas de adesão são ainda mais promissoras (SurfriderFoundation, 2010).

Figura 3 - Acão de limpeza de praia (Surfrider Fundation).

Hoje em dia o surf em Portugal é um desporto que envolve grandes massas, unindo praticantes de todas as idades, sexos, nacionalidades e raças, por um simples motivo a paixão pelas ondas, natureza, em viver um estilo de vida saudável e enriquecedor onde a ligação corpo-alma-natureza é uma realidade. È importante aproveitar esta nova área de mercado seguindo o exemplo de países mais desenvolvidos a fim de preservar e desenvolver economicamente a costa portuguesa (Macedo, 2007).

De acordo com Falcão (2008), o papel democratizante e universalista do jogo desportivo é eloquentíssimo na organização das "Olimpíadas". Com efeito, a seleção nos jogos olímpicos opera-se entre centenas de concorrentes de várias pátrias, quer dizer, os elementos rácico e nacionais não são distribuídos valorativa mente, como títulos positivos ou negativos. O campeão mundial do "hockey" em patins, como o sábio detentor do premio Nobel de física ou química, tanto podem ser portugueses como belgas, tanto arianos como semitas, tanto aristocratas como plebeus.

A fim de entender a potencialidade da costa portuguesa para a prática de surf e a necessidade de preservação ambiental, é necessário entender a raridade a nível mundial que existe a nível de condições necessárias para a existência de ondas de boa qualidade.

Figura 4 - Ações realizadas pela SurfRider Fundation.

2.2.3 - A raridade de boas ondas para a pratica de Surf

A raridade de locais com boas condições para a prática do surf no mundo é um fator que deve ser tido em conta a fim de entender o valor e a potencialidade da costa portuguesa em relação ao resto da Europa e no mundo. Este fator é o responsável pelo gosto do surfista gosta por viajar, pois cada um procura a sua onda perfeita.

De acordo com Scarfe et al., (2009), na Nova Zelândia só existe um surf spot (local onde se pode surfar) em cada 39-58 km. A realidade é que os surf spots são raros, se observamos a vastidão de costa marítima que existe no mundo a procura de locais com boas ondas para a prática de surf, a conclusão será que comparativamente com a dimensão da costa marítima mundial existem poucos locais para surfar. Este fato é devido as várias características naturais necessárias para produzir uma onda de boa qualidade.

As características necessárias para uma onda ser de boa qualidade é que seja longa, tenha uma formação ordenada, quebre de forma perfeita a fim de permitir ao surfista percorrer a onda durante o máximo de tempo possível, com uma formação vertical a fim de ser possível a realização de todo o tipo de manobras por parte do surfista. Os fatores naturais como marés, vento, ondulação, formação do fundo oceânico e as características geológicas da praia e costa são elementos fundamentais para a existência de boas ondas de acordo com Butt& Russel(2005) .Ondas com paredes limpas (com boa formação), são coisa rara, no entanto ondas com formação desordenadas e closeouts (onda com formação de pouca qualidade), são mais abundantes (B.E. Scarfe, 2003).

De acordo com Scarfe et al., (2007) Surfspots de qualidade suprema são vulneráveis ao desenvolvimento urbano da costa, esta raridade de boas ondas é a razão para o grande valor económico, desportivo e estico deste fenómeno natural. O valor recreativo, estético e económico associado a um surf spot de qualidade para a economia costeira local são bastante significativos.

Segundo Stormrider Guide Europe (*Stormrider Guide Europe- The Continent* 2006), em Portugal existem aproximadamente 522 spots de surf de diferentes características (tanto para surfistas experientes como para iniciantes). Na zona norte existem 98 surf spots, no caso de Peniche e Ericeira, estas duas zonas são consideradas as melhores em nível de ondas de grande qualidade. Em Peniche existem 38 spots de surf, esta zona e sua geografia peninsular favorecem a formação de ondas que aguentam os ventos vindo de norte, este e sul (uma vantagem para a formação das ondas), entre estas encontra-se a praia de Supertubos que acolhe todos pelo terceiro ano o Circuito Mundial de Surf (WCT). A vila de Ericeira (considerada reserva do surf mundial pela organização Save the Waves Coalition 2011), é considerada a “coroa do surf Português”, com uma faixa marítima de base rochosa acolhe 7 ondas de nível mundial num espaço de 4km:

- Pedra Branca
- Reef
- Ribeira D´ Ilhas
- Cave
- Crazy Left
- Coxos
- S. Lourenço

O resto da costa continental sul é repleto de ondas para todo o tipo de surfistas e com um clima favorável. Existem também spot de surf de ondas grandes nos arquipélagos de Madeira e Açores, onde sua exposição geográfica a ondulações e formação vulcânica permitem a formação de mais de 64 surf spots, não sendo ao acaso que Portugal é considerado a "Califórnia da Europa" (Wannasurf, 2011).

Este tipo de favorecimento geográfico permite a formação de ondas de boa qualidade, algo que deve ser encarado como forte motivo para sua preservação a nível ambiental bem como uma utilização sustentável de seus recursos (Macedo, 2007).

O surf é um estado de espírito e uma filosofia de vida segundo R. Souza, (2004), o surfista é um aliado do meio ambiente, pois estes estão ligados intimamente. O surfista em conjunto com a fauna e flora das praias sofre as consequências dos atos inconscientes a nível ambiental do ser humano, pois estes partilham o mesmo meio e vivem ligados ate o resto da vida.

Esta ligação do surf com a natureza é algo de grande valor na forma de viver e entender o meio que nos envolve. Os desportos praticados nos meios naturais enriquecem e educam os seus praticantes a um nível sensorial fora do normal, algo que os desportos tradicionais não conseguem alcançar. Desta forma é importante entender e aprofundar a importância de práticas desportivas em meios naturais.

2.2.4 - Importância de Praticas Desportivas em Meios Naturais

As práticas desportivas em meios naturais são entendidas de acordo com Marinho (2006), como as diversas práticas desportivas manifestadas, privilegiadamente nos momentos de lazer, com características inovadoras e diferenciadas dos desportos

tradicionais, pois as condições de prática, os objetivos, a própria motivação e os meios utilizados para o seu desenvolvimento são outros, bem como existe a presença de equipamentos inovadores que permitem uma fluidez entre o praticante e o espaço onde pratica (terra, água ou ar).

Para Betran (2003), os desportos de aventura apresentam-se como um conjunto de práticas recreativas que surgiram nos países desenvolvidos na década de 1970, desenvolvendo-se e consolidando-se na década de 1990. Ao abrigo dos novos hábitos e gostos da sociedade pós-industrial, essas práticas definiram-se como alternativa emergente no tempo de ócio ativo entre as diversas ofertas lúdicas, higiénicas e competitivas relacionadas com os distintos modelos corporais existentes.

A sociedade atual emerge em novos valores, assim neste novo contexto social que sofre mutações de ordem económica, técnica, cultural e social, todos os sectores absorvem estas transformações, inclusivamente o desporto (Constantino, 1997).

È necessário entender que existem várias designações para essas novas práticas desportivas praticadas em meios naturais. Vários autores referem a dificuldade em encontrar essa designação comum (Betrán, 1995; Guzman, 2002; Miranda, Lacasa, & Murol, 1995), entre outros. Assim, algumas das denominações que encontramos são:

- Novos Desportos
- Desportos de Aventura
- Desportos Tecno-ecológicos
- Desportos em Liberdade
- Desportos Californianos
- Desporto Selvagens
- Atividades deslizantes de aventura e sensação na natureza
- Atividades desportivas de recreio e turísticas de aventura
- Atividades de Diversão (“Fun”)
- Desportos glisse
- Outdoor Adventure Recreation
- Desportos de Sliz
- Atividades Físicas de aventura na natureza

Apesar das diferenças denominações, todas elas representam características comuns que, em termos genéricos, se traduzem no seu carácter inovador e alternativo aos desportos tradicionais, na componente de risco e aventura associada á sua prática e na utilização do meio natural como cenário (Miranda, et al., 1995).

De acordo com Melo & Peres (2005), é importante destacar que procura do meio ambiente como local para vivências lúdico-recreativo não é fenómeno recente. A ideia de valorização e busca da natureza, encarada como refúgio para as mazelas do rápido e desorganizado crescimento das cidades no século XIX.

A depressão económica de 1880 segundo Foladori & Taks, (2004), aumentou a agitação e consequentemente o entendimento de que o espaço urbano era agressivo e prejudicial. Na verdade, já em 1865 fora fundado na Inglaterra o primeiro grupo ambientalista que reivindicava mais espaços naturais para o lazer da população. Alguns governos começaram a reservar áreas naturais para o divertimento público, como o Parque Nacional de Yellowstone (fundado em 1879, nos EUA), seguindo de iniciativas semelhantes na Austrália (em 1879), no Canadá (com a criação do Parque Banff, em 1888) e na Nova Zelândia (Parque Tongarino, em 1894). Naquele tempo os conceitos de preservação e recreação praticamente correspondiam ao mesmo.

As sensações causadas pelos desportos de aventura reforçam o *"ilinx"* desportivo, (elementos delimitadores de um universo lúdico), fazendo dessas sensações de desequilíbrio, mergulho, queda e outras sensações de instabilidade uma fonte de prazer e, dessa forma, criando uma busca paradoxal, entre a segurança obtida através do avanço tecnológico e a procura por atividades de alto risco, que proporcionam muitas vezes grande perigo físico para os praticantes (Bruhns, 2003).

O desporto de aventura praticado no meio natural é apenas uma representação motora que a sociedade encontra para entrar numa nova era, a "Era do Acaso". Acaso é uma palavra que vem do Árabe, azzahr e que segundo Nicolescu (1999) significa "jogos de dados", a metáfora da vida neste novo milénio é a convivência com a sua imprevisibilidade e a possibilidade de sucesso nesse "jogo de dados". O sentido das atividades de risco parece estar ligado a uma condição acidental ou caótica, fora do padrão da Ciência Clássica e em conformidade com as transformações do século XXI (V. L. M. Costa, 1999).

Segundo Lavoura et al., (2008), nestas atividades o facto de chegar a lugares de difícil acesso (o cume de ma montanha, o escuro de uma caverna, a força dos ventos ou

das correntes do mar e rios) permite que tais “aventureiros” experimentem uma gama de experiencias, por meio desta troca simbiótica entre corpo e meio, remetendo os sujeitos a novas sensações, sentidos, sentimentos e emoções. A categoria aventura reflete uma relação entre o risco e aventura, esta conexão é valorizada pela possibilidade de buscar novas descobertas e, no caso de tais práticas, envolvendo o desafio dos limites físicos ou dos limites das habilidades dos praticantes, sendo a presença de risco (tidos como controlados, por meio de habilidades específicas e equipamentos tecnológicos) e o contacto com a natureza, fatores que estão sempre presentes. Esta relação entre indivíduo e espaço fortalece o sentimento de fusão com o meio, proporcionando uma sensação ao praticante que a natureza não é entendida apenas como fauna e flora (Aragaki & Alves, 2005).

Para Betron (2007), o homem procura a natureza para superar os seus limites, provar a si mesmo que pode fazer algo que para muitos parece impossível e no final de tudo, de todas as dificuldades, nem que seja por um momento, sentir-se existir, sentir-se vivo. Os desportos de aventura na natureza proporcionam essa sensação por serem atividades de risco a própria vida, mas que ao mesmo tempo levam os indivíduos a lugares muitas vezes nunca vistos pelos homens e fazem liberar em seu corpo sensações de liberdade e poder.

Para Bruhns (2003), o contacto direto com a natureza, possibilitado por estas práticas, permite uma maior reflexão sobre tal espaço, já que o contacto com as águas, as rochas, o sol, o vento, as plantas e os animais ampliam e desenvolvem a capacidade lúdica e poética e o senso estético.

De acordo com Pereira & Armbrust (2008), quando um surfista espera pela onda e de repente, começa a remar ajustando a sua posição a formação da onda, não é possível fazer uma previsão matemática exata para essa situação e conseguir descer a onda. Ele precisa sentir, somando as suas experiências anteriores e autoconhecimentos para decidir o momento certo de iniciar.

Bruhns (2003) afirma que caminhar por uma trilha num ambiente natural, num contacto íntimo com o ambiente, talvez possa ser um exercício dos sentidos, auxiliando na interpretação do meio, contrapondo-se á navegação pela geografia da sociedade moderna.

As práticas desportivas na natureza podem auxiliar na alteração de uma visão simplista e recorrente da desvalorização do corpo, por vezes deixando em segundo plano a sua real essência (Betran, 2003).

Desde as décadas finais do século XX observa-se um aumento das preocupações ecológicas e uma proliferação de discursos ambientalistas. Este conjunto de reflexões e práticas políticas têm tido clara influência nesta nova forma de agir, inclusive gerando hábito de consumo, que vão da utilização de produtos biodegradáveis até ao desenvolvimento de novas formas de cultivar alimentos, bem como um aumento de valorização e difusão de desportos em meios naturais (Dias et al., 2007).

Tais ideias e reflexões são também partilhadas por outros autores (Schawartz, 2006; Sharpe, 2005), ao afirmarem que a aproximação do ser humano à natureza, nestas atividades, tende a colaborar para uma nova harmonização entre ambos, contribuindo para uma nova experiencia a nível dos órgãos sensoriais. Por meio de um processo de experimentação das informações sensíveis que permeiam o corpo como um todo, quando em contacto com as vivências do ambiente natural, pode ocorrer mudanças axiológicas, de valores, condutas e estilos de vida. É neste "jogo de sensações", possibilitado pela efetiva relação ser humano-natureza, que surge o espaço para a discussão da valorização e preservação do meio ambiente, sensibilizando e despertando nos praticantes, atitudes e condutas preservacionistas.

O crescente interesse pela prática destas atividades originou que o turismo de natureza e o turismo ativo tenha contribuído significativamente para que o turismo seja atualmente uma das indústrias mais prósperas do século XXI e com índices de crescimentos acima de qualquer outro sector económico (Macedo, 2007; Nunes, 2005).

Segundo um artigo que teve como área de estudo os hábitos desportivos dos jovens do interior e litoral do norte de Portugal (Costa et al., 2009), mostrou que vários jovens afirmam não ter instalações desportivas nas áreas onde vivem, por esse motivo é importante aproveitar as potencialidades das atividades de exploração da natureza para a prática desportiva regular. Desta forma, estas práticas podem ajudar a solucionar algumas carências nas zonas menos desenvolvidas.

De acordo com Dámasio (1996), a (re) aproximação estabelecida entre os praticantes e a natureza, permeada pela aventura, para além da experiencia utópica e ingénua que lhe possibilita uma nova reeducação no trato das emoções, já que estas, tendem

a cair em esquecimento e á repressão no quotidiano, ao longo da história da humanidade.

2.3 - RELAÇÃO ENTRE ESTILO DE VIDA, SAÚDE E SURF

2.3.1 - Benefícios gerais do Surf como Estilo Saudável de Vida

Como já foi referido nos capítulos anteriores um estilo de vida saudável é conseguido através de vários fatores (capitulo 2.1.1), um desses fatores é a prática de exercício físico. A ligação entre uma vida ativa e uma vida saudável é uma relação totalmente simbiótica.

Os benefícios da prática de atividade física estão bem demonstrados na literatura. São inúmeras as investigações e resultados obtidos que demonstram todos os benefícios relativos à prática desportiva regular (Boreham & Riddoch, 2001).

A prática de exercícios físicos habituais promove a saúde e influencia positivamente na prevenção de comportamentos de risco (Guedes & Guedes, 1995).

Desde o início do século XX, os estudos fisiológicos têm demonstrado que o exercício físico regular pode modificar a estrutura e o funcionamento orgânico em múltiplos aspetos. De facto nenhum outro estímulo pode atuar direta ou indiretamente em tantos órgãos e sistemas (cardiovascular, muscular, ósseo, endócrino e nervosos). Prescrito de forma correta, o exercício pode melhorar a aptidão física, prevenir e auxiliar o tratamento de diversas doenças, principalmente de origem cardiovascular. Vários são os motivos alegados pelas pessoas que não conseguem ou não querem manter um programa de exercícios ate simplesmente a falta de vontade ou por não gostar de realizar esforços mais vigorosos (M.V. Nahas, 2006).

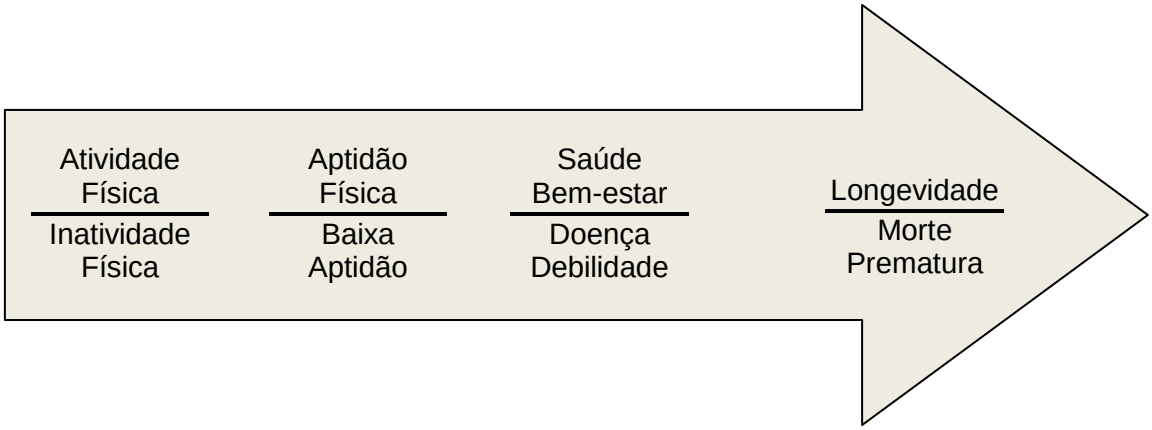


Figura 5 - Evidências de Associação

Estes factos anteriormente referidos demonstram o quão benéfico pode ser o exercício físico. No caso da prática de Surf todas estas evidências são um fato, bem como existem também vários benefícios mentais que provocam um índice de desistência da prática muito reduzida (Diel & Menges, 2008; Jarrett, 2008) .

O surf é e sempre será uma atividade divertida para todas as idades e tipos de praticantes. A sua forte ligação à natureza e ao sentimento de aventura e medo, fazem do Surf uma prática desportiva com benefícios para além do que se possa imaginar. Será por este motivo que muitas pessoas olham para o surf não como algo que realizem para perder peso ou melhorar a forma física, mas sim como um estilo de vida (Macedo, 2007). O mesmo autor acrescenta ainda que a formação da surfista esta baseada em pelo menos três pilares fundamentais:

- Primeiro, os milenares valores desportivos da não-violência competitiva e o respeito pelo adversário (fair play);

- Segundo, a defesa destes valores com base na felicidade inerente ao esforço físico e mental;

- Terceiro, os princípios indígenas de uma procura de um estilo de vida saudável em harmonia com a Natureza.

A prática de surf estimula uma evolução no praticante tanto a nível do seu tamanho e corpo, como também a nível da sua forma de pensar e estar na sociedade. Os surfistas conseguem transformar ambientes hostis em fonte de energia e força para preservar e lutar na vida. Seja qual for a idade, tamanho, peso, raça ou personalidade, os surfistas têm acesso a uma vida em que a atitude positiva é recompensada. Assim

sendo mesmo com as dificuldades inerentes á vida terrestre, a vida é bela. Todos estes contributos influenciam qualquer praticante a viver uma vida mais saudável e equilibrada. Na generalidade poderemos afirmar que é nas praias mais bonitas e exóticas do mundo, onde se encontram as melhores condições para a prática de surf (Farias, 2000).

Qualquer surfista sabe que para surf ondas boas é necessário viajar pois a onda perfeita raramente se encontra em frente a casa (Diel & Menges, 2008).

Como refere R. Souza (2004), viajar é muito gratificante, principalmente acompanhado pelos amigos, procurando ondas perfeitas num país novo e diferente é um ciclo: Surfar, fazer exercício, alimentar se bem, dormir bem e relaxar na praia. A alimentação passa a ser muito importante, pois o gasto energético é grande, bem como a escolha dos alimentos mais ricos e de melhor qualidade em detrimento ao *fast-food* é imperativo a fim de conseguir surfar mais horas e com melhor desempenho.

De acordo com estas afirmações, Matsudo & Matsudo (2000), acrescentam também que os benefícios para a saúde ocorrem essencialmente ao nível físico e psicológico, atuando na melhoria da autoestima.

Para Farias (2000) , em cada onda percorrida pelo surfista, este melhora os seus mecanismos de sobrevivência. Ao remar contra a corrente, ao conseguir subir na prancha para correr o percurso de uma onda, o surfista encontra o auge da sua liberdade pois para passar a rebentação é necessário ter uma boa capacidade cardiorrespiratória. O surf quando praticado regularmente, melhora a força, a resistência muscular, aprimora a concentração, tempo de reação e os movimentos de equilíbrio. Uma sensação inexplicável, incondicional e sem limites de sensações, o surf é uma modalidade individual onde o atleta é responsável pela sua performance. O mesmo autor, (Farias, 2000) acrescente que ao ser submetido às intempéries do mar e das condições climáticas, o surfista de ser “senhor das suas ações”. O mar, e com ele as ondas, geram diversos problemas que devem ser resolvidos pelo praticante. Problemas estes necessitam ser apreciados e resolvidos, não só num âmbito físico mas também mental.

O equilíbrio é outra condição básica para a aprendizagem do surf. A prática do surf proporciona a descoberta do centro de gravidade (tanto deitado na prancha como em pé). Para o surfista aprimorar a técnica de equilíbrio em várias posições é necessário

também um entendimento maior sobre o biótipo de cada um, bem como aprender as características necessárias para ter uma prancha adequada (largura, espessura, comprimento etc.). O fato de cada onda ser diferente leva o surfista ao longo da sua vida ao constante esforço de saber sobre fundos marítimos, correntes, ondulações, formação de tempestades, direção dos ventos, marés, bem como um conhecimento geral em espécies de seres vivos que podem ser perigosos quando o surfista partilha o seu meio natural (Diel & Menges, 2008).

Deste modo, é explícito os benefícios da realização de atividades físicas enquanto comportamentos promotores de saúde (Barata, 2003). R. Costa (2000) acrescenta ainda, que apesar da investigação indicar uma maior longevidade por parte dos indivíduos fisicamente ativos, a própria qualidade de vida altera-se de forma significativa.

Concluindo é necessário entender que surfar e ser surfista é algo especial e por isso varias opções de vida têm de ser tomadas a fim de conseguir passar tantas horas dentro de água. Estes fatores são responsáveis por muitas vezes o surf seja visto como uma subcultura e muitas vezes mal interpretado. Seja qual for o motivo que leve alguém a experimentar e a continuar a surfar, é só uma fração do que essa pessoa encontrara ao longo da sua vida como surfista. É importante compreender que os benefícios do surf não são assimilados a curto prazo, é uma evolução física e mental que demora uma vida inteira a ser entendida, característica está que pode promover influência positiva na saúde e qualidade de vida do surfista.

2.3.2 - Importância do Surf na saúde e qualidade de vida

Viver a vida de forma saudável e com uma boa qualidade de vida é um objetivo comum para qualquer pessoa, como já foi referido anteriormente existem vários fatores, hábitos e comportamentos que afetam o nosso estilo de vida.

Como Mota (1997) afirma, o conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a alterar-se ao longo da vida de cada um. Existe, porem, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas ou comunidades.

A combinação destes fatores que moldam e diferenciam o quotidiano do ser humano, resultam numa rede de fenómenos e situações, a qual podemos chamar de qualidade de vida. Associado a esta expressão estão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e até espiritualidade. Numa visão mais ampla, a qualidade de vida é a perceção de bem-estar resultante de um conjunto de parâmetros individuais e sócia ambientais, modificáveis ou não que caracterizam as condições em que vive o ser humano (Nahas, 2006).

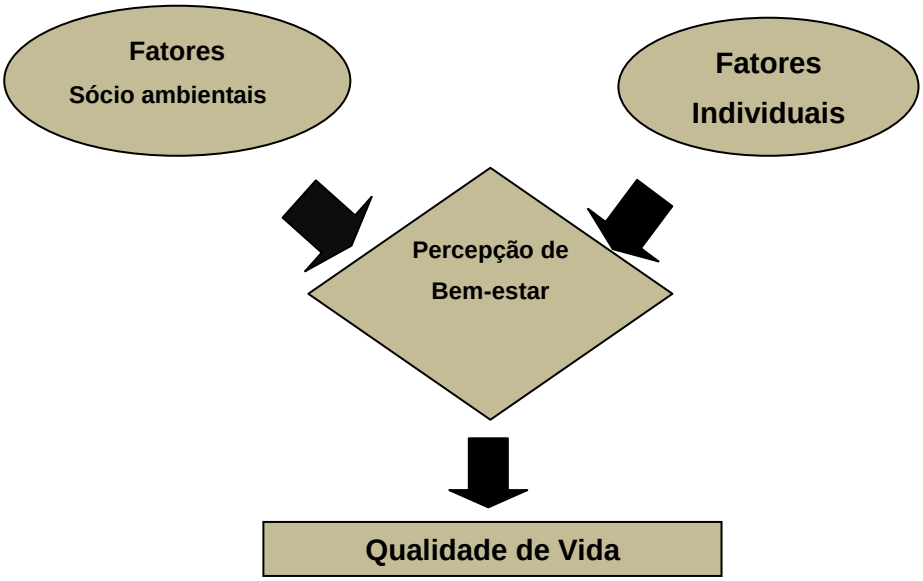


Figura 6 - Qualidade de Vida: Um Modelo Conceitual

Para Kampion & Brown (1998), o surf é um desporto estranho e mágico. Pode ser quase tudo para quase toda a gente. É uma fonte de energia ao longo da vida. Cada onda nova é como um novo começo, um jogo novo, uma nova obra de arte ou apenas um esboço.

Segundo Butt & Russel (2005), o surf é o ato ilusoriamente simples de apanhar uma onda do oceano em cima de uma prancha. Na realidade, enquanto proeza física fundamental fazer surf é uma conjunção complexa f de forças. No entanto, enquanto expressão do relacionamento essencial entre homem e a natureza, o surf é único na sua clareza. E enquanto metáfora de vida é qualquer coisa que a vida nos atrai, não tem paralelo. A representação mais arquetípica e simbólica de relacionamento, entre homem e os ritmos e força da natureza está expresso no ato de apanhar uma onda. A

pureza elementar desse encontro explica bem o atrativo quase universal do surf e sua capacidade de moldar o estilo de vida de qualquer um.

Tal como Nat Young uma vez escreveu " Ao surfar ondas diariamente ou com frequência e ao levá-lo suficientemente a serio, corre-se o risco de ficar totalmente viciado no surf". Assim que se experimenta esse fenómeno, pode perder se a ligação a tudo excerto aos nossos pares da praia e aos valores que as ondas e os oceanos nos impõem quer se goste ou não (Young, 1985).

Os aspetos ligados a alimentação, repouso e oportunidade de lazer, são itens necessários para a realização do surf de forma correta. A fim de ser bem-sucedido como um surfista de nível avançado e experiente é necessário um bom controlo psico-emocional, neste item podem ser incluídos o equilíbrio cinestésico ou muscular e a estabilidade emocional (Scarfe, 2003).

Para Macedo (2007), quando o mar aumenta o surfista necessariamente assume a sua humilde existência perante a Natureza. A procura da harmonia com uma entidade infinitamente potente é a solução, pois ser surfista reserva-se àqueles com fé na força e na necessidade de evolução e aperfeiçoamento humano. A abertura intelectual e a discussão racional atenua a reflexão sobre dogmas permanentes. Não deve existir uma dependência exclusiva de valores mesmo religiosos e morais que não sejam compreendidos, bem como a interpretação destes valores não deve ser restrito e fechado. A procura de equilíbrio entre forças pode ser comparado com a capacidade de equilíbrio e deslize dentro do tubo profundo – implica conseguir manter os valores e métodos necessários para atingir a excelência e utilidade em sociedades abertas (a definição de sociedade aberta foi cunhada por Karl Popper no seu clássico " A sociedade Aberta e Seus Inimigos") – não ir ao cimo do tubo – implica não haver excessos do espírito contra – dogma, de ceticismo e critica excessivos, que não permitam a importante permanência de certos valores.

As pessoas procuram cada vez mais escapar do seu quotidiano e regressar as origens para dar sentido a sua vida (Lipovetsky, 1983).

Na mesma linha de pensamento, Urry (1996) afirma que o conceito de "afastamento", de uma rutura limitada com rotinas e práticas bem estabelecidas da vida de todos os dias, permite que os nossos sentidos se abram para um conjunto de estímulos que contrastam com o quotidiano. Adicionalmente, na pirâmide hierárquica da sociedade atual os valores ligados ao lazer, ganham uma importância cada vez mais acentuada.

Como sustenta Garcia (2005), o lazer entende-se como uma manifesta necessidade humana, e o tempo a ele dedicado tem vindo a aumentar por diversos motivos, entrada tardia no mercado de trabalho, elevada velocidade de mudança tecnológica, aumento da esperança média de vida e melhoria dos cuidados médicos que conferem maior mobilidade às pessoas, mesmo nos anos terminais da sua vida.

A educação e o ensino, numa atividade tão livre como o surf ajuda, a difundir a consciência, bom senso, conhecimento e memória. Atributos determinantes na evolução do homem e de todas as suas atividades (incluindo o surf) (R. Souza, 2004).

Para o surfista a queda é eminente, esmagado pelo imperdoável "lip" do tubo ou envolvido por uma espiral de massa de água sem fim aparente. Mas só a tentativa e alguns sucessos no equilíbrio do tubo são o suficiente para alimentar o ego mais cru e transmitir a sensação de liberdade, ajudando a enfrentar de forma construtiva o mundo exterior no seu difícil e exigente quotidiano, de forma a contribuir para o progresso sustentado da humanidade. A ligação à Natureza é consequente origem da felicidade do surf pode ser sentida ao longo de todo o ciclo de vida humana. Surfistas em todo o mundo com mais de 65 anos, pesados, baixos ou altos podem ser vistos dentro de água, em contacto direto com o infinito do mar e das ondas) (Macedo, 2007).

Hoje em dia o jovem encontra muitas opções de vida. Viver bem e melhor é uma meta para todos os praticantes de surf. Na vida, o que se quer é viver mais e ao mesmo tempo não envelhecer. O importante talvez seja preencher de essências ir no resgate da essência todos os dias. Na prática de surf, o encontro com a razão de ser livre é o objetivo de um homem quando tem oportunidade de desfrutar o amanhecer e o por do sol. As ondas é que dirigem os sentimentos e o prazer em viver. Respirar o ar da brisa matinal e da restinga do sol, é estar a olhar para si próprio com amor (Farias, 2000).

O praticante de surf é influenciado pelo ambiente natural que o rodeia, bem como pelos seus desafios inerentes e a panóplia de sentimentos que são uma constante cada vez que o surfista entra no mar. Os desafios colocados pelo mar e pela tentativa de equilíbrio com uma prancha que desliza velozmente na superfície da onda (que se encontra em constante mutação), são fatores que obrigam o surfista a desenvolver a sua força física e mental. Para conseguir dominar a técnica de surfar todos os surfistas alteram o seu estilo de vida, isto significa uma melhor alimentação, mais horas de

sono, menor ou nenhum consumo de tabaco e álcool, a fim de responder ao desafio (Rocha, 2008).

O mais importante é entender que estas alterações e suas consequências (menor índice de stress, maior nível de exercitação e aumento de autoconfiança e bem-estar), não correspondem a uma sacrifício extra do praticante, mas sim é simplesmente uma tendência que qualquer surfista segue pois é-lhe imposta pelo envolvimento de várias forças da natureza. O surf acaba por se revelar uma prática entusiasmante passível de viciar qualquer pessoa que goste de água, natureza e desporto.

Figura 7 - Pedro Lima (1º surfista em Portugal), pronto para partilhar mais uma surfada com a nova geração.

3 OBJETIVOS

3
OBJETIVOS

3.1 - Objetivo geral

O presente estudo tem como objetivo principal:

Avaliar a relação entre a prática do surf, a saúde e a qualidade de vida de jovens e adultos praticantes.

3.2 - Objetivos específicos

Praticantes jovens:

- Averiguar se o número de anos de prática de surf associa-se positivamente ao estilo de vida do praticante, especificado nas componentes atividade física, hábitos sedentários, sono e comportamentos preventivo.

- Aferir as diferenças de estilo de vida entre praticantes de surf competidores e não competidores no que respeita às componentes atividade física, hábitos sedentários, sono e comportamentos de preventivo.

Praticantes adultos:

- Verificar se o número de anos de prática de surf influencia positivamente o estilo de vida do praticante, especificado nas componentes nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress.

- Aferir as diferenças de estilo de vida entre praticantes de surf competidores e não competidores no que respeita às componentes nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de stress.

Praticantes jovens e adultos:

- Comparar as diferenças entre jovens e adultos praticantes de surf, relativamente as componentes, atividade física e comportamento preventivo.

MATERIAL E MÉTODOS 4

4
MATERIAL E MÉTODOS

4.1 - AMOSTRA

A amostra foi constituída por 150 praticantes de surf, divididos em dois grupos: infanto-juvenil (n=50) e adultos (n=100).

O critério de escolha deste grupo prendeu-se fundamentalmente pela facilidade de contacto e disponibilidades dos praticantes para realizar o questionário.

Utilizamos como critério de exclusão a prática inferior um ano.

No que diz respeito ao número de federados na área do grande Porto (Matosinhos, Porto e Gaia) existem sensivelmente 103 atletas federados (FPS, 2011), em relação ao estudo realizado, a amostra conta com 31 atletas federados.

INFANTO-JUVENIL

Mediante o Teste t não existente diferenças significativas entre os praticantes infanto-juvenis do sexo masculino e feminino.

No entanto é possível observar, que em ambos os grupos etários, o número de rapazes é superior ao número de raparigas. Os rapazes tendem a ser ligeiramente mais velhos, mais altos e mais pesados. No grupo etário dos 10 aos 13 anos os rapazes têm mais anos de surf que as raparigas

Tabela 1 - Resultados do Teste-t. Variareis descritivas por grupo etário e sexo

Grupo etário	Sexo	N	Idade		Altura (m)		Peso (kg)		Anos_Surf	
			M	(Dp)	M	(Dp)	M	(Dp)	M	(Dp)
10 – 13 anos	Masculino	25	11,2	(1,68)	1,50	(0,08)	41,3	(7,06)	2,4	(1,55)
	Feminino	2	10,0	(0,00)	1,46	(0,05)	39,0	(1,41)	1,0	(0,00)
14 – 17 anos	Masculino	16	15,4	(1,29)	1,71	(0,06)	60,3	(7,11)	3,8	(1,90)
	Feminino	7	15,3	(1,25)	1,62	(0,26)	49,3	(6,21)	3,1	(2,96)

Nota: M- média e Dp – Desvio-padrão

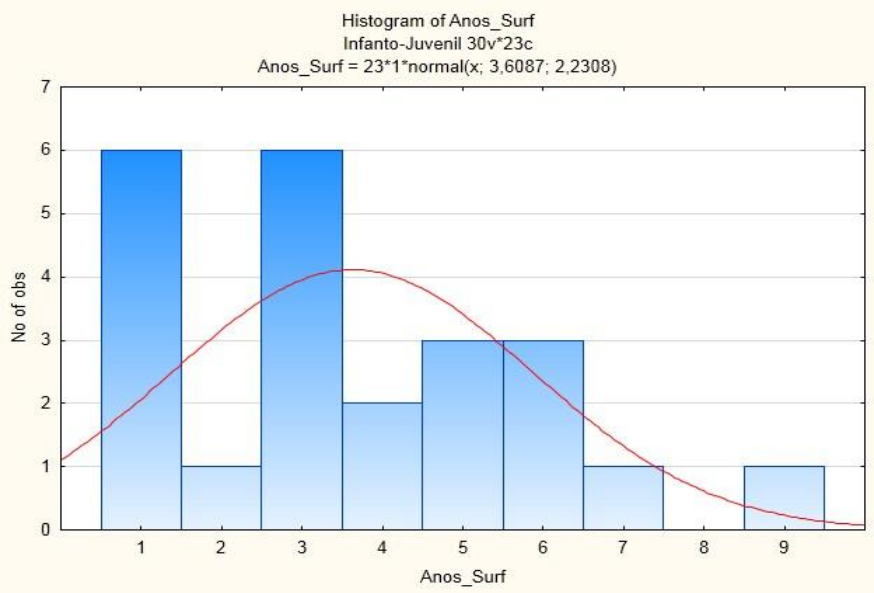


Figura 8 - Histograma em função do número de anos de surf para a amostra infanto-juvenil total (10 aos 17 anos).

Em relação aos anos de surf a amostra é bimodal (figura 8). As modas localizam-se na prática de surf de 1 e 3 anos. A média da amostra é 3, 61 anos em que o mínimo é 1 e o máximo é 9 anos de prática de surf. A média de anos de surf entre rapazes e rapariga é muito semelhante; cerca de 3 anos.

ADULTOS

De acordo com os resultados obtidos no Teste t, foi possível verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres (tabela 2). Os homens tendem a ser mais velhos, mais altos, mais pesados e têm mais anos de surf em relação as mulheres. Tal como na amostra infanto-juvenil, o número de homens é bastante superior ao número de mulheres.

Tabela 2 - Resultados do Teste-t. Variáveis descritivas por grupo etário

Sexo	N	Idade		Altura (m)		Peso (kg)		Anos_Surf	
		M	(Dp)	M	(Dp)	M	(Dp)	M	(Dp)
Masculino	70	32,2 *	(8,86)	1,76*	(0,06)	73,5*	(8,49)	13,5*	(8,92)
Feminino	30	26,9	(6,97)	1,64	(0,07)	54,6	(6,44)	4,17	(2,71)

Nota: *P≤0,05 M- média e Dp – Desvio-padrão

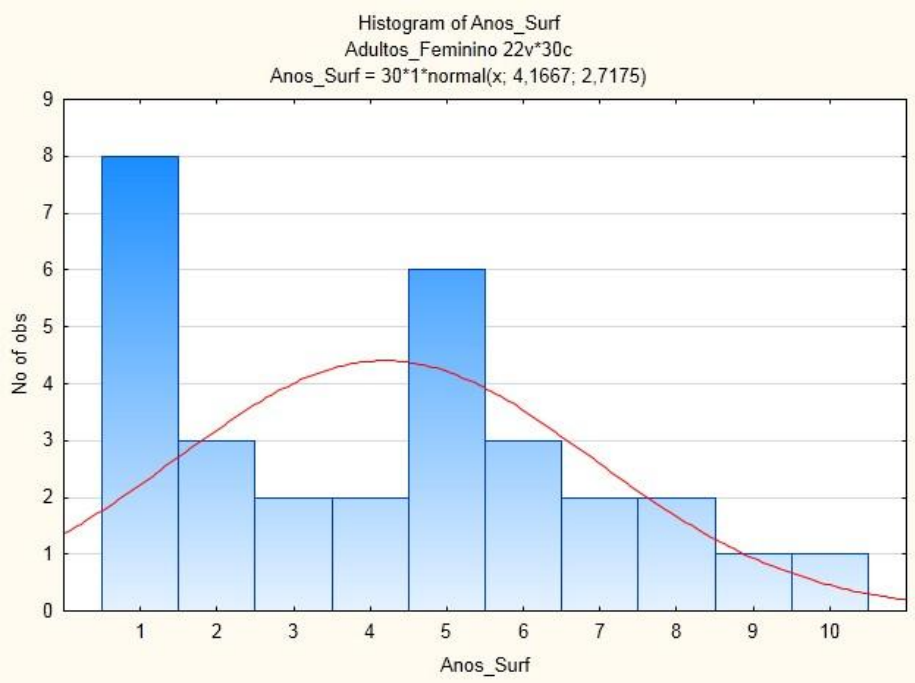


Figura 9 - Histograma em função do número de anos de surf e sexo feminino

No que respeita à variável independente “Anos_Surf” a amostra feminina tem apenas uma moda, sendo está um ano de prática de surf, tem um mínimo de um ano e máximo 10 anos (figura 9). A média é 4,17 anos de surf.

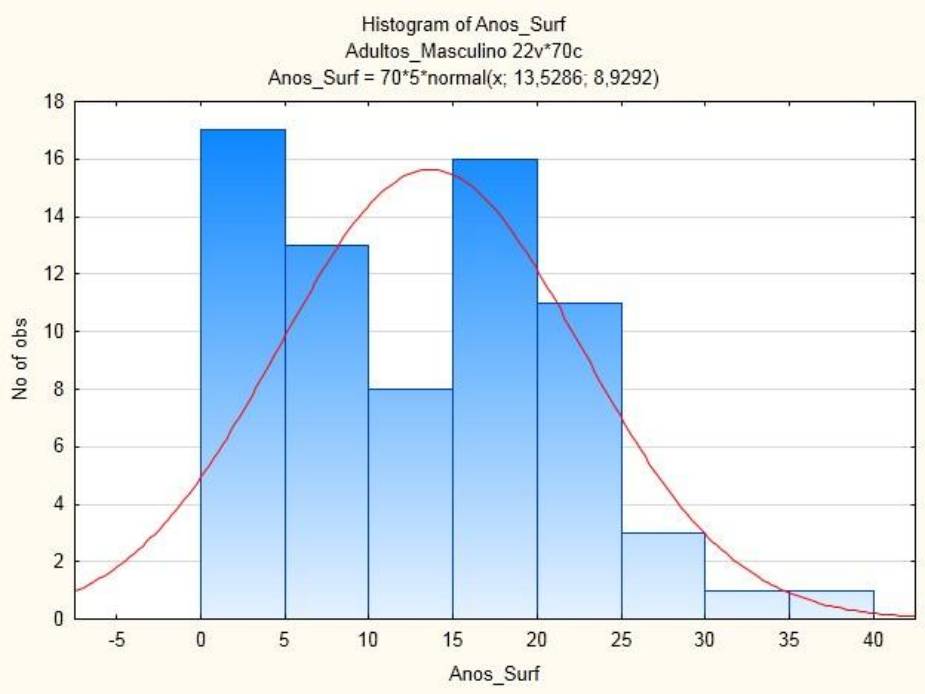


Figura 10 - Histograma em função do número de anos de surf e sexo masculino.

No que respeita à variável independente “Anos_Surf” a amostra masculina tem apenas uma moda, sendo esta 20 anos de prática de surf, tem um mínimo de um ano e máximo 36 anos (figura 10). A média é 13,73 anos de surf.

4.2 - INSTRUMENTOS

A recolha de dados foi realizada através de técnica de questionários. Para o grupo infanto-juvenil o inquérito utilizado foi baseado no instrumento desenvolvido por Wold (1995).

O questionário utilizado consiste em 23 itens considerando 4 componentes individuais relacionados com a qualidade de vida: atividade física, hábitos sedentários, sono e comportamento de risco. Este instrumento foi elaborado por uma equipa europeia da OMS no âmbito do desenvolvimento de um programa de investigação interdisciplinar e internacional sobre os estilos de vida dos adolescentes. O HBSC (The Health Behaviour in School-aged Children: A WHO cross-national survey) é um questionário específico para adolescentes que permite a recolha de um elevado número de variáveis relevantes na definição do estilo de vida de cada individuo. No nosso caso, utilizamos uma adaptação deste instrumento (Matos et al., 2010).

Dentro das variáveis de estilo de vida incluídas no questionário original, neste estudo analisamos as relativas a atividade física (frequência, intensidade e duração), a quantidade de tempo passado a ver televisão (TV ou DVDs), bem como o uso do computador, consola de jogos e a realização dos Trabalhos Para Casa (TPC). Foram também indagados sobre hábitos de sono (horário de ir dormir e de acordar), consumo de tabaco (frequência do consumo e numero de cigarros já fumados) álcool (frequência de consumo de determinadas bebidas alcoólicas, consumo excessivo e frequência de embriaguez).

Para o grupo dos adultos o inquérito foi baseado no trabalho desenvolvido por Nahas et al. (2000). O questionário para os adultos consiste em 15 itens, numa escala de zero (ausência total de determinada característica) ate três pontos (completa realização do comportamento realizado), considerando as cinco componentes individuais relacionadas com a qualidade de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controlo de stress.

O período de recolha decorreu entre Setembro de 2010 e Junho de 2011. Os questionários foram realizados individualmente a cada praticante a fim de obter a maior clareza possível nas respostas.

4.3 – PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO

Os questionários foram realizados em parte por alunos das escolas de surf: Flower Power Surfshool, Surf Training School, Escola de Surf do Norte, Surfing Life, Godzilla Surfschool e Escola de Surf Onda Pura, situadas na Praia de Matosinhos, cidade do Porto. Os restantes questionários foram realizados por praticantes que não frequentam escolas de surf e que surfam regularmente em praias com condições mais exigentes como, Leça da Palmeira, Praia do Aterro, Espinho, São Pedro da Maceda e Esmoriz.

A administração dos questionários foi realizada através de uma entrevista individual, na presença do investigador.

Os questionários foram precedidos de uma breve explicação dos objetivos do estudo. A duração da entrevista era de 20 minutos, onde os participantes eram questionados sobre os seus hábitos e comportamentos em relação ao seu estilo de vida. A participação era voluntária e a confidencialidade dos dados foi assegurada.

4.4 PROCEDIMENTOS ESTATÍSTICOS

O tratamento estatístico foi efetuado com recurso ao “Statistical Package for Social Science” - SPSS versão 19. As diferenças entre géneros foram testadas através do Teste t para as variáveis descritivas – peso, idade, altura e anos de surf.

Numa primeira análise dos dados foram utilizadas ferramentas de estatística descritiva como média, desvio-padrão, moda, máximo, mínimo e frequência.

Para cada grupo etário foi testada a correlação entre as características de estilo de vida e os competidores e anos de surf. A análise de correlação teve como base a utilização da correlação de Spearman. Através deste coeficiente foi possível compreender o grau de correlação entre os anos de surf, competidores e as variáveis, tal como, a direção dessa correlação. Desta forma, conseguimos perceber se o aumento de anos de surf e competidores está relacionado com o aumento de

indicadores de estilos de vida saudáveis como; hábitos de sono saudáveis, alimentação equilibrada, diminuição de comportamentos de risco (álcool e tabaco), entre outras variáveis medidas. O nível de significância considerado foi $p < 0.05$.

RESULTADOS 5

5
RESULTADOS

5.1 RESULTADOS NA AMOSTRA INFANTO-JUVENIL

5.1.1. Componente Atividade Física

A tabela 3 apresenta os resultados de percentagem de resposta em função aos grupos etários e competidores e não competidores. Apesar das percentagens para competidores e não competidores serem semelhantes, os praticantes que competem, praticam surf com mais frequência (3 vezes por semana), durante mais tempo duração (3horas ou mais) e de forma intensa (vigorosa), tanto durante a semana como no fim-de-semana.

Tabela 3 - Atividade física (frequência, duração e intensidade) em função dos grupos etários, competidores e não competidores

			Grupo etário dos 10 aos 13 anos		Grupo etário dos 14 aos 17 anos	
			Competidor	Não Competidor	Competidor	Não Competidor
Frequência de atividade física nos últimos 7 dias	= 3 X/semana	N (%)	-	6 (33%)	1 (25%)	4 (21%)
	> 3 X/semana	N (%)	9 (100%)	12 (68%)	3 (75%)	15 (79%)
Frequência semanal habitual de atividade física	até 3 vezes por semana	N (%)	-	7 (39%)	-	4 (21%)
	mais de 3 vezes por semana	N (%)	9 (100%)	11 (61%)	4 (100%)	15 (79%)
Duração da atividade física moderada	= 2 horas	N (%)		1 (6%)		
	≥ 3 horas	N (%)	9 (100%)	17 (94%)	4 (100%)	19 (100%)
Duração da atividade física vigorosa	= 2 horas	N (%)	1 (11%)	4 (22%)	1 (25%)	2 (11%)
	3 horas ou mais	N (%)	8 (89%)	14 (78%)	3 (75%)	17 (90%)

De salientar que os competidores mais novos apresentam valores de 100% em quase todas as perguntas, a exceção de atividades vigorosas com duração maior que 3 horas, onde 88,9% afirma o realizar. No caso dos não competidores estes tendem a ser ligeiramente menos ativos. Não foi observado uma diminuição de atividade física com o aumento da idade, pelo contrário, existe um ligeiro aumento da frequência (3 ou mais vezes por semana) e duração (3 ou mais horas) de atividades vigorosas.

No que respeita à componente atividade física, o estudo demonstra que existe uma correlação entre os praticantes com mais anos de prática entre o grupo etários dos 10 aos 13 anos e a duração por semana de práticas de exercício vigoroso fora da escola (tabela 4). Deste facto se conclui que os praticantes com mais anos de surf entre os 10 e os 13 anos, apresentam uma tendência para praticam mais horas de exercício físico onde ficam ofegantes ou a suar.

Tabela 4 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf.

	Grupo etário	Competidor	Anos_surf
Fora da escola, quantas horas por semana utiliza para praticar exercício físico onde fica ofegante ou a transpirar?	10 aos 13 anos	-	0,0241
	14 aos 17 anos	-	-

Nota: Apresentação dos resultados significativos (p <0,05)

5.1.2. Componente hábitos sedentários

A Tabela 5 apresenta os resultados de percentagem de resposta em função aos grupos etários e competidores e não competidores.

Tabela 5 - Hábitos sedentários (ver TV, uso de PC e consola) em função dos grupos etários, competidores e não competidores

			Grupo etário dos 10 aos 13 anos		Grupo etário dos 14 aos 17 anos	
			Competidor	Não Competidor	Competidor	Não Competidor
Ver TV, vídeos ou DVDs nos dias de escola.	até 2 horas	N	9	18	4	19
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	3 horas ou mais	N				
		%				
Ver TV, vídeos ou DVDs no fim-de-semana.	até 2 horas	N	8	17	2	16
		%	88,9%	94,4%	50,0%	84,2%
	3 horas ou mais	N	1	1	2	3
		%	1,11%	5,6%	50,0%	15,8%
Jogar jogos no Pc o consola nos dias de aulas.	até 2 horas	N	9	17	4	18
		%	100,0%	94,4%	100,0%	94,7%
	3 horas ou mais	N		1		1
		%		5,6%		5,3%
Jogar jogos no Pc o consola no fim-de-semana.	até 2 horas	N	9	18	4	22
		%	100,0%	100,0%	100,0%	95,7%
	3 horas ou mais	N				1
		%				4,3%
Usar o PC para: Chat online, internet, emailing, TPC nos dias de aulas.	até 2 horas	N	9	18	4	18
		%	100,0%	100,0%	100,0%	94,7%
	3 horas ou mais	N				1
		%				5,3%
Usar o PC para: Chat online, internet, emailing, TPC no fim-de-semana	até 2 horas	N	9	16	4	17
		%	100,0%	88,9%	100,0%	89,5%
	3 horas ou mais	N		2		2
		%		11,1%		10,5%
Realizar os TPC fora do horário escolar durante a semana	até 2 horas	N	9	18	4	19
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	3 horas ou mais	N				
		%				
Realizar os TPC fora do horário escolar durante o fim-de-semana.	até 2 horas	N	9	18	4	19
		%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	3 horas ou mais	N				
		%				

No geral a amostra apresenta índices baixos de hábitos sedentários. Os resultados demonstram que 100% dos competidores e não competidores em ambos os grupos etários afirmam ver TV, DVDs, usar o PC e realizar os TPC durante 2horas durante o período de aulas. Principalmente no grupo etário entre 10 e 13 anos, 100% dos competidores e não competidores afirmam usar o PC, consola e realizar os TPC durante duas horas, fora do horário escolar.

O único valor a salientar corresponde aos competidores do grupo etário entre os 14 e 17 anos, onde 50% passa 3 horas ou mais a ver TV ou DVDs durante o fim-de-semana, sendo este o valor menos positivo de toda a amostra.

O único fator de diferenciação é em relação a faixa etária, onde os não competidores tendem a aumentar ligeiramente o tempo que passam a ver TV, DVDs e a realizar os TPC principalmente fora do horário escolar a medida que ficam mais velhos. No caso dos competidores não se observou este aumento.

Tabela 6 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf.

	Grupo etário	Competidor	Anos_surf
Quantas horas por dia utiliza para ver TV, vídeos ou DVDs nos dias de escola?	10 aos 13 anos	-0,0097	-
Quantas horas por dia utiliza para usar o PC (Chat online, internet, emailing e TPC) no fim-de-semana?	14 aos 17 anos	-	-0,0008
Quantas horas por dia utiliza para realizar os TPC fora do horário escolar durante a semana?	14 aos 17 anos	-	0,0388
Quantas horas por dia utiliza para realizar os TPC fora do horário escolar durante o fim-de-semana	10 aos 13 anos	-	-0,0378

. Nota: Os resultados apresentados apresentam são significativos(p <0,05)

Em relação a componente Hábitos Sedentários, os resultados demonstram, que existe uma correlação negativa entre os praticantes competidores entre os 10 e os 13 anos e o número de horas a ver TV, Vídeos e DVDs nos dias de aulas. Desta forma os resultados apontam para uma tendência dos competidores entre os 10 e os 13 anos passarem menos tempo a ver TV, Vídeos e DVDs nos dias de aulas.

Foi possível também observar uma correlação negativa entre os praticantes com mais anos de surf entre os 14 e 17 anos e o número de horas a usar o PC no fim-de-semana e a realização do TPC durante o horário escolar semanal. Sendo assim os resultados apontam para uma tendência destes praticantes passarem menos tempo a usar o PC no fim-de-semana e a realizar os TPC fora do horário escolar durante a semana. Desta forma foi também possível observar uma correlação entre os competidores entre os 14 e 17 anos e as horas por dia utilizadas para realizar os TPC fora do horário escolar durante a semana. Sendo assim os competidores desta faixa etária tendem a realizar durante mais tempo o TPC durante a semana.

Em relação aos praticantes com mais anos de surf entre os 10 e os 13 anos, foi possível observar uma correlação com o número de horas a realizar os TPC durante o fim-de-semana. Desta forma, é possível concluir que existe uma tendência para estes praticantes passarem menos horas a realizar os TPC durante o fim-de-semana.

5.1.3 Componente sono.

A tabela 7 apresenta os resultados das percentagens de respostas em função dos grupos etários, competidores e não competidores.

Em relação aos competidores estes tendem para acordar e deitar mais cedo (tabela 7) É de salientar o facto de 88,9% dos praticantes competidores entre os 10 e os 14 anos afirmam ir para a cama nos dias de aulas não mais tarde que as 9h30 e 100% destes afirmam que acorda por volta das 7 horas da manhã no fim-de-semana. No entanto os valores obtidos pelos não competidores do mesmo grupo etário foram semelhantes, onde 77,8% afirma ir para a cama não mais tarde que as 9h30 minutos e 72,2% acordam por volta das 7 horas da manha durante o fim-de-semana.

Tabela 7 - Hábitos de sono (hora de ir e hora de acordar) em função dos grupos etários, competidores e não competidores

			Grupo etário dos 10 aos 13 anos		Grupo etário dos 14 aos 17 anos	
			Competidor	Não Competidor	Competidor	Não Competidor
A que horas costuma ir para a cama quando tem aulas nos dias seguinte?	não mais tarde que as 9h30	N	8	14	1	8
		%	88,9%	77,8%	25,0%	42,1%
	as 11h ou mais tarde	N	1	4	3	11
		%	11,1%	22,2%	75,0%	57,9%
A que horas costuma ir para a cama durante as ferias?	não mais tarde que as 9h30	N	1	2		4
		%	11,1%	11,1%		21,1%
	as 11h ou mais tarde	N	8	16	4	15
		%	88,9%	88,9%	100%	78,9%
A que horas é que acorda nos dias de aulas de manhã?	ate as 7horas	N	1	2		
		%	11,1%	11,1%		
	8h ou mais tarde	N	8	16	4	19
		%	88,9%	88,9%	100,0%	100,0%
A que horas é que acorda no fim-de-semana?	ate as 7horas	N	9	13	2	8
		%	100,0%	72,2%	50,0%	42,1%
	8h ou mais tarde	N		5	2	11
		%		27,8%	50,0%	57,9%

De forma geral os resultados da amostra apontam para bons hábitos de sono por parte dos competidores e não competidores, com especial ênfase no hábito de acordar cedo fora do horário escolar.

No que respeita aos grupos etários, foi possível observar que os praticantes entre os 10 e os 13 anos sejam eles competidores ou não, apresentam melhores resultados em relação aos mais velhos, salientando que 100% dos competidores entre os 14 e os 17 anos afirmam deitarem-se durante as ferias mais tarde que as 11 horas.

Por outro lado, parece que com o aumentar da idade os hábitos de sono da amostra em geral tendem a piorar, no entanto no caso dos praticantes que não competem não

apontam para esta tendência de forma tão acentuada. Sendo mais notório nos competidores principalmente na época de férias e durante o fim-de-semana.

Tabela 8 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf.

	Grupo etário	Competidor	Anos_surf
A que horas acorda nos dias de aulas de manhã?	10 aos 13 anos	-	0,0113
	14 aos 17 anos	-	-

Nota: Resultados significativos (p <0,05).

Na observação do Tabela 8, é possível afirmar que existe uma correlação entre os praticantes competidores entre os 10 e os 13 anos e a hora de acordar nos dias de aulas de manhã. Conclui-se assim, que os praticantes com mais anos de surf têm por hábito acordam mais cedo nos dias de aulas.

5.1.4. Componente de risco

Na Tabela 9 apresentamos, os valores relativos aos comportamentos de risco (consumo de álcool e tabaco) em competidores e não competidores.

No que respeita ao consumo de tabaco, os resultados apontam para que 100% dos competidores afirmar nunca ter fumado em relação aos 29,7% dos não competidores (tabela 9).

De salientar são os resultados positivos no consumo de álcool. Em relação ao consumo de cerveja e vinho, 61,5% dos competidores afirmar consumir raramente estas bebidas, embora estas sejam as bebidas mais consumidas em geral. No que respeita ao consumo de licores fortes, os valores aponta para 69,2% de competidores que afirma nunca os consumir. Os resultados relativos aos não competidores apontam para valores semelhantes em relação aos competidores, principalmente no que diz

respeito ao consumo de cerveja e vinho. Os resultados demonstram que 70,3% destes afirmam raramente consumir cerveja e 62,2% raramente consumir vinho. Em relação aos licores fortes estes são também as bebidas menos consumidas, com 51,4% dos não competidores afirma raramente consumir estas bebidas.

Tabela 9 - Comportamentos de risco (consumo de álcool e tabaco) em função dos competidores e não competidores

		Competidor		Não Competidor	
		(N)	%	(N)	%
Já alguma vez fumou?	sim			(26)	70,3%
	não	(13)	100,0%	(11)	29,7%
Com que frequência é que costuma consumir cerveja?	1 vez por semana			(2)	5,4%
	1 vez por mês	(2)	15,4%	(1)	2,7%
	raramente	(8)	61,5%	(26)	70,3%
	Nunca	(3)	23,1%	(8)	21,6%
Com que frequência é que costuma consumir vinho?	1 vez por mês			(1)	2,7%
	raramente	(8)	61,5%	(23)	62,2%
	Nunca	(5)	38,5%	(13)	35,1%
Com que frequência é que costuma consumir licores fortes?	1 vez por semana			(1)	2,7%
	1 vez por mês	(1)	7,7%	(1)	2,7%
	raramente	(3)	23,1%	(19)	51,4%
	Nunca	(9)	69,2%	(16)	43,2%
Alguma vez bebeu até ficar embriagado?	Nunca	(9)	69,2%	(31)	83,8%
	Sim			(1)	2,7%
	1 vez	(3)	23,1%	(4)	10,8%
	2-3 vez	(1)	7,7%		
	Mais de 10 vezes			(1)	2,7%

Em relação ao facto de ficar embriagado, os resultados são claramente positivos, pois tanto 69,2% dos competidores e 83,8% dos não competidores afirmam nunca ter bebido ate ficar embriagado.

Desta forma em geral a amostra, obteve valores positivos nesta componente, no entanto os competidores tendem a ser mais cautelosos no consumo destas substâncias, principalmente no que respeita ao consumo de tabaco.

Tabela 10 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por grupos etários, competidor e anos de surf.

	Grupo etário	Competidor	Anos_surf
Já alguma vez fumou?	10 aos 13 anos	0,0523	-
Com que frequência é que costuma consumir cerveja?	14 aos 17 anos	0,0515	-
Com que frequência costuma consumir vinho?	10 aos 13 anos	0,0505	-

Nota: Resultados significativos (p <0,05)

O estudo demonstra que existe uma correlação entre os praticantes competidores entre os 10 e os 13 anos e o consumo de vinho e tabaco. Desta forma é possível afirmar que os competidores nesta faixa etária tendem a ter uma menor probabilidade de vir a experimentar tabaco e vinho.

Existe também uma correlação entre os praticantes competidores entre os 14 aos 17 anos e o consumo de cerveja, assim sendo, os competidores mais velhos apontam para um menor consumos de cerveja.

Na tabela 11 apresentados os resultados das correlações em relação a competidores e anos de surf.

A observação da tabela 11 é possível afirmar que existe uma correlação negativa entre os praticantes competidores e a quantidade de horas a usar o PC no fim-de-semana, e uma correlação positiva em relação a hora de ir para a cama no período de férias e a frequência de consumo de vinho. Desta forma os competidores têm uma

maior tendência de usar menos o PC no fim-de-semana, ir para a cama mais cedo no período de férias e consumir menos vinho.

Tabela 11 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf.

	Competidores	Anos_surf
Quantas horas por dia é que passa a usar o PC (chat online, internet emailing eTPC) no fim-de-semana?	-0,0416	-
Quantas horas por dia é que passa a realizar os TPC fora do horário da escola durante a semana?	-	-0,0179
A que horas costuma ir para a cama durante as ferias?	0,0445	-
Com que frequência é que costuma consumir vinho?	0,0514	-

Nota: Resultados significativos (p <0,05)

No caso dos praticantes com mais anos de surf, existe uma correlação negativa entre em relação ao número de horas a realizar TPC fora do horário da escola durante a semana.

5.2. ADULTOS

5.2.1 Componente Nutrição

Na Tabela 12 apresentamos, os resultados das percentagens de resposta, em relação a competidores e não competidores.

De forma geral as respostas mais frequentes da amostra situam-se no quase sempre e sempre. No caso dos competidores, é possível salientar que 50% destes afirmam ingerir diariamente 5 porções de frutas e verduras, 70% realizam sempre 4 a 5 refeições variadas diariamente e 40% evita ingerir quase sempre alimentos gordurosos e doces.

Tabela 12 - Hábitos de nutrição (alimentação variada e frequência) em função competidores e não competidores

	Competidor	absolutamente não faz parte do seu estilo de vida		às vezes corresponde ao seu comportamento		quase sempre verdadeiro no seu comportamento		sempre verdadeira no seu dia-a-dia	
		(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
A sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras?	Sim	(0)	0%	(2)	10,0%	(8)	40,0%	(10)	50,0%
	Não	(2)	2,5%	(19)	23,8%	(27)	33,8%	(32)	40,0%
Evita ingerir alimentos gordurosos (ex. carnes, fritos) e doces?	Sim	(4)	20,0%	(3)	15,0%	(8)	40,0%	(5)	25,0%
	Não	(10)	12,5%	(17)	21,3%	(34)	42,5%	(19)	23,8%
Realiza 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo pequeno-almoço?	Sim	(0)	0%	(2)	10,0%	(4)	20,0%	(14)	70,0%
	Não	(1)	1,3%	(14)	17,5%	(24)	30,0%	(41)	51,2%

No caso dos praticantes não competidores, estes apresentam valores semelhantes, no entanto 40% destes afirma ingerir sempre 5 porções de frutas e verduras, 42,5% evita quase sempre ingerir alimentos gordurosos e doces e 51,2% realiza sempre 4 a 5 refeições variavas ao dia.

De forma geral a amostra demonstrou ter bons hábitos alimentares, os praticantes obtiveram percentagens altas em todas as questões. No entanto, os competidores mostraram ter mais cuidados nesta componente.

No entanto, não foi possível observar diferenças estatísticas significativas em relação a competidores e não competidores em qualquer das questões relativas à componente da nutrição.

Tabela 13 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf

	Competidor	Anos_surf
A sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras?	-	0,0540
Realiza 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo pequeno-almoço?	-	0,0123

Resultado significativo (p <0,05)

A amostra revela que existe uma correlação entre os praticantes com mais anos de surf e o hábito diário de ingestão de 5 porções de frutas e verduras e a realização de 4 a 5 refeições vaiadas ao dia. Sendo possível concluir que os praticantes com mais anos de surf têm mais cuidados com a sua alimentação

5.2.2 Componente atividade física

Na observação do Tabela 14, no que respeita aos valores mais relevantes por parte dos competidores, 95% destes afirma sempre realizar atividades físicas com duração de pelo menos 30 minutos com uma frequência de 5 ou mais vezes por semana, 90% realiza sempre pelo menos 2 vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular e 70% no seu dia-a-dia caminha ou pedala sempre como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador.

Os valores observados pelos não competidores são bastante semelhantes aos dos competidores, no entanto, 80% dos não competidores afirma sempre realizar atividades físicas com duração de pelo menos 30 minutos com uma frequência de 5 ou mais vezes por semana, 87,5% realiza sempre pelo menos 2 vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular e 51,2% no seu dia-a-dia caminha ou pedala sempre como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas em vez do elevador, sendo este valor a percentagem menos positiva de todas.

Tabela 14 - Atividade física (frequência, duração e intensidade) em função dos competidores e não competidores.

	Competidor	absolutamente não faz parte do seu estilo de vida		Às vezes corresponde ao seu comportamento		quase sempre verdadeiro no seu comportamento		sempre verdadeira no seu dia-a-dia	
		(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N	%
Realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias por semana?	Sim	(0)	0%	(0)	0%	(1)	5,0%	(19)	95,0%
	Não	(0)	0%	(4)	5,0%	(12)	15%	(64)	80,0%
Pelo menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	Sim	(0)	0%	(0)	0%	(2)	10,0%	(18)	90,0%
	Não	(0)	0%	(3)	3,8%	(7)	8,8%	(70)	87,5%
No seu dia-a-dia, caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?	Sim	(2)	10,0%	(2)	10,0%	(2)	10,0%	(14)	70,0%
	Não	(3)	3,8%	(10)	12,5%	(26)	32,5%	(41)	51,2%

De forma geral a amostra apresentou percentagens bastante altas, situando as suas respostas em sempre verdadeira no seu dia-a-dia, mostrando assim que tanto os competidores como os não competidores são ativos fisicamente em todas as questões.

Tabela 15 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf

	Competidor	Anos_surf
Pelo menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	0,0577	-
No seu dia-a-dia, caminha ou pedala como meio de transporte e prefere usar as escadas invés do elevador?	0,0401	-

Resultado significativo (p <0,05)

Na observação do Tabela 15 os resultados revelam que existe uma correlação entre os praticantes competidores e a realização de pelo menos duas vezes por semana exercícios que envolvam força e alongamento muscular, bem como caminhar ou pedalar como meio de transporte. Pode concluir-se, desta forma, que os competidores revelam ser mais ativos fisicamente.

5.2.3 Componente comportamento preventivo.

No Tabela 16 apresentamos, os valores relativos as percentagens de resposta, em relação a competidores e não competidores.

De acordo com os resultados, os competidores obtiveram percentagens de resposta semelhantes aos não competidores. A amostra de praticantes competidores demonstra, que 50% afirma não fumar e ingerir álcool sempre de forma moderada (menos duas doses ao dia), 65% nunca ingere álcool quando conduz e respeita sempre as normas de trânsito, sendo o controlo de pressão arterial e níveis de colesterol a pergunta com níveis percentuais mais baixos, onde 45% afirma que absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.

Tabela 16 - Comportamento preventivo (consumo de álcool, tabaco e regras de transito) em função competidora e não competidores

	Competidor	absolutamente não faz parte do seu estilo de vida		às vezes corresponde ao seu comportamento		quase sempre verdadeiro no seu comportamento		sempre verdadeira no seu dia-a-dia	
		(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N	%
Conhece a sua pressão arterial e níveis de colesterol, procura controlá-los?	Sim	(9)	45,0%	(0)	0%	(4)	20,0%	(7)	35,0%
	Não	(30)	37,5%	(13)	16,3%	(11)	13,8%	(26)	32,5%
Não fuma ou ingere álcool, com moderação (menos de duas doses ao dia)?	Sim	(0)	0%	(3)	15,0%	(7)	35,0%	(10)	50,0%
	Não	(3)	3,8%	(15)	18,8%	(26)	32,5%	(36)	45,0%
Se vai conduzir, nunca ingere álcool e costuma usar sempre o cinto de segurança e respeita as normas de trânsito?	Sim	(0)	0%	(1)	5,0%	(6)	30,0%	(13)	65,0%
	Não	(0)	0%	(10)	12,5%	(28)	35,0%	(42)	52,5%

No que respeita aos resultados dos não competidores, 45% destes afirma não fumar e ingerir álcool sempre de forma moderada (menos duas doses ao dia), 52,5% nunca ingere álcool quando conduz e respeita sempre as normas de trânsito. Em relação ao controlo de pressão arterial e colesterol, os resultados apontam para que 37,5% dos não competidores afirmar que absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.

Desta forma os resultados observados nesta componente demonstram que os competidores apresentaram ligeiramente resultados mais positivos, no entanto tanto os não competidores como os competidores não procuram controlam os seus níveis de colesterol e pressão arterial, sendo este o valor mais negativo de forma geral dentro da amostra.

Tabela 17 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf

	Competidor	Anos_surf
Conhece a sua pressão arterial, os seus níveis de colesterol e procura controlá-los?	0,0116	-

Resultado significativo (p <0,05)

Os resultados obtidos permitem concluir que existe uma correlação entre os praticantes competidores e o controlo de pressão arterial e níveis colesterol. Desta forma é possível afirmar que os competidores procuram mais controlar de forma preventiva a sua saúde.

5.2.4 Componente relacionamento social

Na Tabela 18 apresentamos, os valores relativos as percentagens de respostas, em relação a competidores e não competidores.

Na observação do Tabela 18, os competidores demonstraram resultados positivos em todas as respostas, uma vez que 75% afirma fazer sempre parte do se dia-a-dia, procurar novas amizades e esta satisfeito com os seus relacionamentos, 50% destes inclui sempre no seu tempo de lazer reuniões com amigos e participações em atividades desportivas em grupos e 75% procura sempre no seu dia-a-dia ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

É de salientar, que os não competidores obtiveram melhores resultados, no que diz respeito a fazer novas amizades, onde 83,8% destes afirmam fazer sempre parte do se dia-a-dia, bem como 77,5% procura sempre no seu dia-a-dia ser ativo na sua comunidade, sentido se útil no seu ambiente social.

Tabela 18 - Relacionamento social (novos relacionamentos, atividades em grupos e ambiente social) em função de competidores e não competidores.

	Competidor	absolutamente não faz parte do seu estilo de vida		às vezes corresponde ao seu comportamento		quase sempre verdadeiro no seu comportamento		sempre verdadeira no seu dia-a-dia	
		(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
Procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos?	Sim	(0)	0%	(1)	5,0%	(4)	20,0%	(15)	75,0%
	Não	(1)	1,3%	(2)	2,5%	(10)	12,5%	(67)	83,8%
No seu tempo de lazer inclui reuniões com amigos, atividades desportivas em grupo?	Sim	(0)	0%	(3)	15,0%	(7)	35,0%	(10)	50,0%
	Não	(0)	0%	(15)	18,8%	(26)	32,5%	(36)	45,0%
Procura ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	Sim	(0)	0%	(2)	10,0%	(3)	15,0%	(15)	75,0%
	Não	(0)	0%	(3)	3,8%	(15)	18,8%	(62)	77,5%

Em termos gerais a amostra mostrou bons resultados nesta componente, no entanto, é interessante entender que os não competidores obtiverem melhores índices nas suas respostas, revelando melhores indicadores de atividade social.

Tabela 19 - Resultados do teste do coeficiente de correlações de Spearman por competidor e anos de surf

	Competidor	Anos_surf
No seu tempo lazer inclui reuniões com amigos, atividades desportivas em grupo ou participação em associações?	-	0,0422
Procura ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	0,0178	0,0577

Resultado significativo (p <0,05).

Os resultados demonstram que existe uma correlação entre os praticantes com mais anos de surf e hábito de incluir amigos, e atividades em grupos no tempo de lazer. È também possível observar que existe uma correlação tanto para praticantes competidores como com mais anos de surf para ser ativo na sua comunidade.

Assim sendo, os praticantes de surf demonstram ser mais ativo socialmente em comparação com os competidores.

5.4.5 Componente controlo de stress

Na Tabela 20 apresentamos, os valores relativos as percentagens de respostas, em relação a competidores e não competidores.

Segundo a observação dos resultados obtidos relativamente aos competidores, 80% destes reservam sempre no seu dia-a-dia 5 minutos para relaxar, 45% afirma que as vezes conseguem manter uma discussão sem se alterar e 85% procura sempre equilibrar o tempo dedicado ao lazer com o tempo dedicado ao trabalho.

Em relação aos não competidores os resultados são semelhantes, no entanto é pertinente referir que estes apresentaram percentagens mais elevadas (95%), no que respeita a reservar 5 minutos para relaxar em relação aos não competidores.

Tabela 20 - Componente stress (tempo para relaxar, equilíbrio entre trabalho e lazer) em função de competidores e não competidores.

	Competidor	absolutamente não faz parte do seu estilo de vida		às vezes corresponde ao seu comportamento		quase sempre verdadeiro no seu comportamento		sempre verdadeira no seu dia-a-dia	
		(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
Reserva tempo (pelos menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	Sim	(0)	0%	(3)	3,8%	(13)	16,3%	(64)	80,0%
	Não	(0)	0%	(1)	5,0%	(0)	0%	(19)	95,0%
Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado?	Sim	(5)	25,0%	(9)	45,0%	(1)	5,0%	(5)	25,0%
	Não	(2)	2,5%	(31)	38,8%	(20)	25,0%	(27)	33,8%
Procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	Sim	(0)	0%	(1)	5,0%	(2)	10,0%	(17)	85,0%
	Não	(3)	3,8%	(6)	7,5%	(15)	18,8%	(56)	70,0%

De forma geral a amostra do estudo demonstrou que tanto os competidores como os não competidores tentam controlar o seu índice de stress, sendo o controlo emocional durante uma discussão a pergunta com resultados menos positivos.

Discussão 6

6
DISCUSSÃO

Como foi destacado na revisão bibliográfica, a problemática dos estilos de vida é cada vez mais atual, principalmente quanto a adoção de comportamentos de risco ocorre na adolescência.

Os estilos de vida e a saúde estão intimamente ligados, sendo as suas variáveis determinantes para um desenvolvimento integral, harmonioso e saudável.

Nesta discussão, analisamos as diferentes componentes abordadas neste estudo: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle de stress, sono, hábitos sedentários. A comparação entre géneros não fora realizada, pois no grupo estudado existiam poucas meninas.

6.1 COMPONENTE NUTRIÇÃO

Nesta componente o estudo não engloba os jovens, pelo facto que estes não mostrarem nenhum controlo na sua alimentação, sendo os pais, o elemento que responsável pelo equilíbrio desta. De acordo com o estudo de Ramos (2009), onde se relaciona os níveis de atividade física e obesidade em adolescentes, também é possível observar que a componente nutrição não foi incluída.

Segundo Frank & Soares (2004), uma boa alimentação influencia positivamente na longevidade do ser humano e na manutenção da saúde. Bem como, para a realização de uma alimentação adequada é necessário equilibrar diferentes nutrientes, e levar em consideração a quantidade e qualidade destes. Os alimentos devem ser suficientes para satisfazerem as necessidades do organismo, contendo variedade de alimentos que satisfaçam as necessidades das diferentes condições de vida, as várias atividades diárias, as circunstâncias fisiológicas e as doenças (Benedetti et al., 2004).

Em relação aos adultos do nosso estudo, os praticantes com mais anos de surf, mostraram que têm melhores cuidados com a alimentação. No caso dos competidores, os resultados não foram significativos, no entanto é de salientar que 50% destes afirma realiza diariamente uma refeição que inclui pelo menos 5 porções

de frutas e verduras, bem como, 70% realiza 4 a 5 refeições variadas ao dia. Os praticantes mais experientes tendem a realizar uma alimentação diária que inclui pelo menos 5 porções de frutas e verduras, bem como, ingerem quatro a cinco refeições variadas ao dia, incluindo o pequeno-almoço. È possível observar assim, que em geral as respostas estão situadas entre o quase sempre e sempre, segundo o estudo de Nahas(2001) as médias abaixo das respostas quase sempre e sempre, indicam que o grupo deve ser orientado e ajudado a mudar os seus comportamentos nos itens avaliados, pois eles oferecem risco à sua saúde e afetam sua qualidade de vida.

No entanto, noutros estudos (Celich & Spadari, 2008; Lemos, Nascimento, & Borgatto, 2007; Madureira, Fonseca, & Maia, 2003), onde a amostra era composta por professores de educação física e alunos universitários, a componente nutrição mostrou ser uma das componentes mais negativas. Os estudos de Geraldes, Grillo et al. (2006), obtiveram resultados semelhantes ao nosso estudo e no caso do estudo de Cavalcante et al. (2007), realizado a universitários entre os 17 e os 32 anos, os resultados também foram semelhantes, no entanto um pouco mais baixos quando comparados com os estudos anteriores.

De acordo com, Neumann et al. (2006), os estudos na área mostra que em geral que os cuidados alimentarem são cada vez piores, aumentando assim o risco de problemas de saúde, afirmação que também é partilhada por Lemos et al. (2007), onde este acrescenta que este tipo de comportamentos é preocupante.

A relação existente entre a alimentação e o surf é essencial, pois está prática é caracterizada por ser bastante desgastante, sendo essencial uma alimentação equilibrada a fim de conseguir surfar durante longos anos de forma saudável.

6.2 COMPONENTE ATIVIDADE FÍSICA

O nosso estudo mostrou que nos jovens, os praticantes com mais anos de surf, têm uma tendência para realizam mais vezes e durante mais tempo exercícios onde ficam ofegantes ou a suar fora do horário escolar. No entanto em termos gerais todos os praticantes de surf afirmaram fazer regularmente atividades físicas, sendo os competidores também bastante ativos, onde 100% destes afirma realizar mais de 3 vezes por semana atividades físicas moderadas.

No estudo de Vieira (2007), realizado a adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico é possível observar que, em cada três jovens, um praticava desporto regularmente, principalmente na prática desportiva competitiva. Verificamos, ainda, que a pratica desportiva diminuía, ligeiramente, com a idade.

A nível internacional, Sallis et al. (2000) numa meta-analise realizada em 108 estudos relacionados com a atividade física em crianças e adolescentes verificaram que, na sua maioria estes são ativos fisicamente.

No entanto de acordo com os estudos no âmbito nacional (Corte-Real, et al., 2008; M. Matos, 2003; M. G. Matos, et al., 2000; M. G. Matos, Simóes, Carvalhosa, Reis, & Canha, 1998; M. G. Matos et al., 2010; Mota & Sallis, 2002) e internacional (I. Balaguer & Castilo, 2002; I. Balaguer & Pastor, 2001; Brooks et al., 2006; Currie et al., 2011), os praticantes de surf mostraram ter uma frequência (2-3 vezes por semana ou mais) e duração (2-3horas) fora do horário escolar, superior aos jovens referidos nos estudos anteriores.

Alias de acordo com a equipa do projeto Aventura Social em 2010, os níveis de atividade foram praticamente os mesmos nos estudos realizados em 2002, 2006 e 2010 (Matos et al., 2010).

È possível observar assim que o surf influencia os seus praticantes para maiores índices de atividade física. Influência está muito importante quando se tem em conta as afirmações de Cordeiro (2000) que defende, que os resultados de baixos níveis de atividade física dos jovens estão relacionados ao facto de vivermos numa sociedade cada vez mais consumista, onde está cada vez mais enraizado a cultura do "facilitismo". As altas tecnologias e os moderníssimos meios informáticos abundam e inundam o desenvolvimento da personalidade dos nossos jovens, substituindo assim, de uma forma atraente e, de satisfação a curto prazo, os seus interesses, a criação de hábitos de uma vida ativa.

No que respeita aos adultos, os resultados apontam para um maior índice de atividade física por parte dos praticantes de surf competidores, que afirmam que realizam sempre exercícios pelo menos das vezes por semana que envolvam força e alongamento muscular, bem como no seu dia-a-dia, caminham o pedalam como meio

de transporte e, preferencialmente, usam as escadas ao invés do elevador. No panorama geral os praticantes surf afirma que, quase sempre corresponde ao seu comportamento diário, mostrando assim ser regularmente ativos.

Nos estudos realizados a professores de educação física (Lemos, et al., 2007; Oliveira, 2001) em geral os resultados mostram que estes também são regularmente ativos.

De acordo com Nahas (2001), os estudos mostram que as pessoas inativas fisicamente ou pouco ativas podem beneficiar melhorias para a sua saúde e bem-estar se incorporarem alguma atividade física regular, mesmo de intensidade moderada. Porem mais benefícios para a saúde são obtidos quando se aumenta a quantidade de atividade física (intensidade, frequência, duração), respeitando as características individuais,(Benedetti, et al., 2004), acrescenta ainda, melhorias na auto estima, auto imagem, um envelhecimento com autonomia e capacidade funcional.

Em jeito de conclusão, os praticantes de surf, principalmente os competidores, mostraram que na componente atividade física, serem bastante ativos comparando com os estudos anteriormente referidos. È possível assim afirmar que a pratica de surf influencia os seus praticantes, independentemente para um comportamento mais ativo, responsável e com uma maior autoestima, evitando assim problemas de saúde característicos de uma vida inativa fisicamente.

6.3 COMPONENTE COMPORTAMENTO PREVENTIVO.

De acordo com estudos levados a cabo em diferentes países europeus verificou-se que as condutas relacionadas com a saúde surgiram de forma relacionada, ou seja, os jovens que bebiam também fumavam, consumiam drogas, tinham uma alimentação pouco saudável e não estavam fisicamente ativos. Por outro lado, observou-se que aqueles jovens que estavam fisicamente ativos cuidavam mais da sua alimentação e estavam sujeitos a menos risco a saúde (l. Balaguer & Pastor, 2001).

Em relação a esta componente, os competidores tendem a ter uma menor probabilidade em consumir e experimentar tabaco e álcool, sendo que 100% destes praticantes afirmar nunca ter fumado e 61,5% raramente beber cerveja e vinho. No

que respeita aos praticantes com mais anos de surf, estes tendem a controlar menos os seus comportamentos de risco. No entanto ambos os praticantes apresentam consumos controlados destas substâncias.

Outros estudos mostram também que os adolescentes em geral consumem de forma controlada álcool e tabaco (M. G. Matos, et al., 1998; Queirós, 2003).

Estes resultados estão de acordo com os estudos nacionais e internacionais, (Brooks, et al., 2006; Corte-Real, et al., 2008; Currie, et al., 2011; M. Matos, 2003; M. G. Matos, et al., 2010; Monteiro, 2003; Pastor & Moreno, 2002; Queirós, 2003), onde se observa que a bebida mais consumida todos os dias é a cerveja, no entanto grande parte dos jovens nunca ou raramente consumem.

No que respeita ao consumo de bebidas alcoólicas e de acordo com Carvalho (1991), na fase da adolescência, o álcool é a substancia mais utilizada. Segundo a OMS (2002), mais de 55 000 jovens europeus morrem todos os anos devido ao consumo excessivo de álcool, alias na Europa, 9% da mortalidade tem como causa o álcool.

Por outro lado, os resultados de um estudo segundo o inquérito nacional de saúde em 1995/96 acerca de estilos de vida, refere que Portugal apresenta um valor *per capita* de consumo de álcool inferior à da média da união Europeia Giráldez, et al (2008).

Foi possível concluir no nosso estudo, que no que concerne ao consumo excessivo e ao estado de embriaguez, os resultados da nossa amostra, estão de acordo com outros estudos (M. Matos, 2003; M. G. Matos, et al., 2000), sendo que 69% dos competidores e 83% dos não competidores afirmar nunca ter ficado embriagado.

Os estudos levados a cabo pela equipa do projeto Aventura Social em 2010, demonstram que o consumo de tabaco por parte dos jovens portugueses tem vindo a aumentar entre 1998 ate 2010 (Matos et al., 2010). Relativamente aos estudos internacionais estes mostram o consumo de tabaco aumentou entre 1990 ate 1998 e diminui significativamente entre 2002 e 2010 (Currie, et al., 2011). De acordo com o nosso estudo 70% dos não competidores afirmam já ter experimentado fumar, valores que estão de acordo com os estudos do projeto Aventura Social.

È possível entender que em certa idade os jovens não se satisfazem com uma ou outra bebida, tendo assim um maior desejo em experimentar e testar os seus limites, alterando assim o seu comportamento, no entanto segundo a equipa do projeto Aventura Social em 2010, o consumo excessivo de álcool não sofreu grande aumento entre os anos de 1998 ate 2010 (Matos et al., 2010). Em relação aos estudos internacionais, estes demonstram também não haver grandes alterações 1990 ate 2010 (Currie, et al., 2011).

Nos adultos, os competidores são quem mais se preocupam com os comportamentos de risco, com uma maior tendência para controlar os níveis de colesterol e pressão arterial em relação aos praticantes com mais anos de surf.
De acordo com Nahas et al. (2000), é muito importante controlar a pressão arterial e os níveis de colesterol, a fim de diminuir a susceptibilidade por parte do individuo desenvolver problemas cardiovasculares, que em alguns caso pode levar a morte deste.

A amostra do nosso estudo mostrou também que 50% dos competidores e 45% dos não competidores, não fuma e ingerir álcool com moderação, bem como 65% dos competidores e 52% dos não competidores respeitar as normas de transito e nunca beber quando conduz.

Moriguchi (2003) referencia os efeitos agudos e crónicos do fumo e do álcool, como prejudiciais na capacidade de desempenho corporal, principalmente no que se refere à resistência física. Bem como Netto (2005), acrescenta que os acidentes automobilísticos são a maior causa de morte no mundo e grande parte dessas pessoas apresentam sinais de embriaguez, e falta de uso de cinto de segurança. Por norma são adultos economicamente ativos até aos 40 anos de idade.

Comparando os valores gerais dos praticantes de surf com os estudos (Lemos, et al., 2007; Oliveira, 2001), levados á cabo por professores de educação física, os surfistas mostram menos controle nos comportamentos de prevenção. No entanto quando comparada com os estudos realizados por Cavalcante, et al. (2007), onde a amostra era composta por estudantes universitários entre os 17 e os 32 anos, os valores são semelhantes. Já no caso de universitários mais velhos entre os 22 e 39 anos, inquiridos no estudo de Celich & Spadari (2008), estes mostram ter um pouco mais cuidado nos seus comportamentos

Em termos gerais, na componente preventiva os praticantes de surf mostraram piores resultados em relação as restantes componentes, no entanto é possível observar que quanto mais velhos, melhores cuidados são necessários, facto que partilhado pelos estudos de Ramos (2009), onde o autor afirma que o sistema cardiovascular é grandemente influenciado pelas condições ambientais e de estilo de vida das pessoas à medida que aumenta a idade, as medida preventivas têm um forte impacto sobre a qualidade de vida no processo de envelhecimento. No entanto, uma observação mais detalhada dos resultados mostra que os praticantes de surf mais velhos têm mais cuidado na prevenção.

6.4 COMPONENTE HÁBITOS SEDENTÁRIOS

A necessidade de ser ativo diariamente tem sido gradualmente reduzida, devido à mecanização e automatização do trabalho e do lazer (Kemper, 1994). Este aspeto assume importância acrescida pois, segundo Barata (2003) , Portugal é o país mais sedentário da União Europeia.

O nosso estudo revela que tanto os competidores como os atletas com mais anos de surf obtiveram os bons resultados nesta componente. Os competidores tendem a ver menos TV e DVDs nos dias da semana principalmente entre os 10 aos 13 anos. Os praticantes com mais anos de prática entre os 14 aos 17 anos, tendencionalmente usam menos o PC durante o fim-de-semana e passam mais horas a realizar o TPC durante a semana.

Segundo a (WHO, 1996) quanto maior a frequência de comportamentos sedentários, maior é o tempo de visionamento de TV. M. G. Matos, et al. (2000), acrescenta que ver televisão constitui a prática, em tempo de lazer, preferida para a maioria da população portuguesa. Um terço dos jovens afirma ver TV quatro horas ou mais por semana. Os estudos apontam para que os jovens portugueses estão entre os maiores consumidores de televisão na União Europeia.

No geral a amostra apresenta índices baixos de hábitos sedentários. Os resultados demonstram que 100% dos competidores e não competidores em ambos os grupos etários afirmam ver TV, DVDs, usar o PC e realizar os TPC durante 2horas durante o período de aulas. Principalmente no grupo etário entre 10 e 13 anos, 100% dos

competidores e não competidores afirmam usar o PC, consola e realizar os TPC durante duas horas, fora do horário escolar.

Esta forma sedentária que se vive nos tempos modernos pode explicar, em parte, o abandono dos estilos de vida ativos, provocando um aumento dos hábitos sedentários entre crianças e jovens adultos, este aspeto é evidente nos estudos realizados por Gortmaker et al. (1999) revelando que no espaço de 20 anos, houve um aumento de 15% de adolescentes que afirmam ver mais de cinco horas diárias de TV.

Esta tendência de acordo com Sampaio (1997) torna-se muitas vezes uma fuga à solidão para os jovens e para os pais um entretenimento.
O estudo de Bouchard (2000) demonstram que a quantidade de tempo que o indivíduo ocupa em frente a TV aumenta com a idade, verificando-se ainda uma correlação positiva entre o número de horas e o aumento de peso.

Em geral os resultados apontam para que tanto os competidores como os praticantes com mais anos de surf, passem menos tempo a realizar atividades sedentárias, optando por estudar, ver TV, vídeos e usar o PC, durante a semana usando muitas vezes o horário escolar. Estes resultados mostram que os surfistas tendem a ser bastante ativos no seu tempo de lazer.

A maioria das crianças e jovens, pode ter muitos benefícios com o aumento de atividade física e redução do tempo de visionamento de TV, DVDs, vídeos e jogos de consola e computador (Berkey et al., 2003).

De acordo com a equipa do projeto Aventura Social em 2010, o uso de computadores por parte dos jovens portugueses, não para de aumentar entre 2002 ate 2010 (Matos et al., 2010). No caso dos estudos internacionais, estes apontam para uma diminuição destes hábitos entre os anos de 2002 e 2010 (Currie, et al., 2011)

Os resultados dos estudos demonstram bem a necessidade dos jovens se tornarem mais ativos, segundo Mota & Sallis (2002), é fundamental criar condições e oportunidades para que os jovens ocupem os seus tempos livres de forma mais ativa fisicamente, de forma a valorizem um estilo de vida ativo e a redução dos comportamentos sedentários. Os praticantes de surf do nosso estudo demonstraram ser mais ativos fisicamente, bem como terem um índice menor de comportamentos sedentários. De facto a influência da prática de surf, é suficiente para que estes jovens

fujam a realidade dos jovens portugueses, passando assim a viver uma vida mais saudável.

No caso dos adultos esta componente não foi incluída no questionário, devido ao facto que na amostram existiam indivíduos não trabalhadores e trabalhadores, bem como uma parte da amostra já eram casados e tinham filhos. Devido a estes factores, as oportunidades e comportamentos dos praticantes não eram as mesmas, resultando assim em resultados pouco significativos. No estudo realizado por Palas (2005), com o objetivo de entender as determinantes que influenciavam o estilo de vida inativo de trabalhadores da empresa Brisa, este aponta para a falta de tempo, obrigações familiares e horários laborais irregulares.

6.5 COMPONENTE RELACIONAMENTO SOCIAL

Todas as pessoas, independentemente da nacionalidade ou condição social, têm necessidades de ser reconhecidas pelos outros, sendo respeitado, aceite e valorizado pelas pessoas com as quais convive diariamente (Amaral & Amaral, 2005).

Os jovens praticantes de surf, não foram incluídos nesta componente, pelo facto dos praticantes mais novos (entre os 7 aos 9 anos) afirmarem não terem preocupações ao nível do relacionamento social com amigos, associações ou grupos desportivos só em relação as relações com os pais. Sendo estes influenciados pelas opções tomadas pelos pais. No estudo de Monteiro (2003) é referenciado que a criança é modelada na família, através de estímulos precoces, a família faz a primeira adaptação á vida social, as primeiras experiências de solidariedade, proibições e rivalidades, sendo assim os pais os primeiros grandes modelos de imitação.

O nosso estudo concluiu que os surfistas com mais anos de surf têm uma maior tendência em relação aos competidores para incluir no seu tempo de lazer reuniões com amigos e atividades desportivas em grupo, bem como sentem-se ativos na sua comunidade e uteis no se ambiente-social.

No entanto, os competidores também demonstraram resultados positivos, uma vez que 75% afirma fazer sempre parte do se dia-a-dia, procurar novas amizades e esta satisfeito com os seus relacionamentos, 50% destes inclui sempre no seu tempo de lazer reuniões com amigos e participações em atividades desportivas em grupos e

75% procura sempre no seu dia-a-dia ser ativo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.

A amizade é um relacionamento especial porque as pessoas escolhem com quem querem conviver, é um elemento de escolha que pode ser importante para as pessoas mais velhas, os estudos comprovam que pessoas com amigos íntimos e com um círculo ativo de amigos, as pessoas são mais felizes e saudáveis (Weineck, 2000).

No caso dos competidores estes obtiveram piores resultados em relação aos praticantes com mais anos de surf, mostrando assim que nesta componente são menos ativos socialmente.

O relacionamento do indivíduo, com as pessoas á sua volta e com a natureza representa um dos componentes fundamentais do bem-estar espiritual. A vida humana, por natureza, é assentada em relacionamentos, e é necessário estar bem consigo próprio e cultivar os relacionamentos com as outras pessoas para se viver a vida com real qualidade (Nahas, 2001).

Os estudos realizados em estudantes universitários e professores de educação física, inqueridos nos estudos (Celich & Spadari, 2008; Lemos, et al., 2007; Oliveira, 2001), mostraram ter bons relacionamentos sociais. De acordo com os estudantes universitários mais novos (17 ate 32 anos), amostra inquirida no estudo de Cavalcante et al. (2007) os resultados revelaram baixos índices de relacionamento social. No entanto o nosso estudo comprova que em termos gerais a amostra mostrou comportamentos positivos em relação a esta componente social. Em especial com os surfistas mais experientes e com mais idade.

Em forma de conclusão, numa sociedade como a Europeia, que envelhece rapidamente, é fundamental garantir uma boa relação entre as pessoas especialmente as mais velhas e necessitadas, algo que é fortemente encorajada pela pratica do surf, onde a cooperação entre os praticantes mais novos e os mais velhos, bem como a relação entre associações a nível nacional e internacional é essencial a fim de se poder surfar em qualquer local de forma segura, divertida.

6.6 COMPONENTE SONO

De acordo com Walsh, Dement, & Dinges (2005), o sono está entre uma das necessidades mais básicas do ser humano. A funcionalidade cerebral e a competência de desempenho dependem da obtenção diária de uma qualidade e quantidade de sono adequadas.

O nosso estudo demonstra que nos praticantes entre os 10 e 13 anos, tanto os competidores como os surfistas com mais anos de prática, tiverem bons resultados em relação aos seus hábitos de sono, sendo que estes vão para a cama e acordam mais cedo, tanto durante a semana escolar como no fim-de-semana. No entanto existe uma maior tendência para os praticantes com mais anos de surf em comparação com os competidores para acordar mais cedo nos dias de aulas.

Em relação aos competidores estes tendem para acordar e deitar mais cedo, de salientar é o facto de 88,9% dos praticantes competidores entre os 10 e os 14 anos afirmam ir para a cama nos dias de aulas não mais tarde que as 9h30 minutos e 100% destes afirmam que acorda por volta das 7 horas da manhã no fim-de-semana. No entanto os valores obtidos pelos não competidores do mesmo grupo etário foram semelhantes, onde 77,8% afirma ir para a cama não mais tarde que as 9h30 minutos e 72,2% acordam por volta das 7 horas da manha durante o fim-de-semana.

De forma geral os resultados da amostra apontam para bons hábitos de sono por parte dos competidores e não competidores, com especial ênfase no hábito de acordar cedo fora do horário escolar.

De acordo com os estudos de âmbito nacional, M. G. Matos, et al. (2010), é possível concluir, que os adolescentes portugueses dormem mais horas durante o fim-de-semana e menos durante a semana. Durante a semana tanto as raparigas como os rapazes dormem o mesmo, já durante o fim-de-semana as raparigas por norma dormem mais tempo.

No que respeita a hora de ir para a cama e de levantar, o resultado dos nossos estudos, são semelhantes ao estudo de Mendes, Fernandes, & Garcia (2004), onde em geral a hora de ir para cama é entre as 21 e 22 horas da noite e de acordar por volta das 7 e 8 horas da manha.

Os estudos na área revelam diferentes resultados, no entanto de forma geral os praticantes de surf têm bons hábitos de sono, dormindo por volta de 8h, sendo este valor é o mais normal e saudável, segundo Rente & Pimentel (2004), já no caso dos jovens portugueses grande maioria segundo M. G. Matos, et al. (2010), dormem menos de oito horas por dia. Aliás, segundo a Organização Mundial de Saúde, um dos benefícios fisiológicos, a curto prazo, da atividade física é a melhoria quantitativa e qualitativa do sono, em todos os indivíduos e em todas as idades, facto este que esta intimamente ligado ao facto do Surf, ser uma atividade física desgastante, e por isso ajuda a criar melhores hábitos de sono, bem como normalmente as condições para a prática são mais favoráveis pela madrugada (WHO, 1996).

Em relação aos adultos esta componente não foi incluída no inquerido, pois mesmo sabendo, como foi referido anteriormente, que o sono está entre uma das necessidades mais básicas do ser humano, a diferença entre idades da amostra mostrou ser uma dificuldade na obtenção de resultados viáveis. Observamos durante a colecta de dados, que os adultos mais velhos necessitavam de menos horas de sono, bem como em muitos casos a ocupação profissional era um fator que influenciava negativamente uma parte da amostra. De acordo com o estudo de Martinez (2005), bons hábitos de sono contribuem para a melhoria física e intelectual do organismo, fatores que são necessárias para a otimização do desempenho cognitivo nas atividades diárias, principalmente em crianças e adolescentes em relação aos adultos.

6.7 COMPONENTE CONTROLO DE STRESS

No caso dos mais novos, no inquérito realizado não foi incluída esta componente, pois os efeitos do stress são mais notórios, e por isso os resultados mais relevantes, na fase de vida onde o indivíduo se encontra dentro do mercado de trabalho. Segundo o estudo realizado por Fontes & Neri (2010), os resultados mostram que os níveis mais altos de stress são observados principalmente na população que envelhece no ambiente de trabalho.

De acordo com Lazarus (1999), a realização de estudos sobre stress começaram durante a Segunda Guerra Mundial, a fim de entender como lidar com os soldados que sofriam stress pós-traumático.

O stress é uma consequência do estilo de vida que adotamos e da forma como enfrenta-mos as adversidades, bem como, é certamente qualquer processo de mudança mais significativa durante a vida, como a perda de um ente querido, mudanças familiares, situações de doença crónica da família e reforma (Nahas, 2001)

De acordo com o nosso estudo é possível verificar que não foram observados resultados significativos em relação aos competidores e os praticantes com mais anos de surf nesta componente.

Segundo a observação dos resultados obtidos relativamente aos competidores, 80% destes reservam sempre no seu dia-a-dia 5 minutos para relaxar, 45% afirma que as vezes conseguem manter uma discussão sem se alterar e 85% procura sempre equilibrar o tempo dedicado ao lazer com o tempo dedicado ao trabalho.

Em relação aos não competidores os resultados são semelhantes, no entanto é pertinente referir que estes apresentaram percentagens mais elevadas (95%), no que respeita a reservar 5 minutos para relaxar em relação aos não competidores.

De geral a amostra do estudo demonstrou que tanto os competidores como os não competidores tentam controlar o seu índice de stress, sendo o controlo emocional durante uma discussão a pergunta com resultados menos positivos.

No entanto um estudo realizado a 200 professores universitários, mostrou pouco tempo para relaxar e altos índices de stress de acordo com (Souza, 2001).

De acordo Zimerman (2000), o lazer é um fator importante na vida. Este reside na possibilidade de suscitar atitudes ativas durante a utilização do tempo livre, como a participação consciente e voluntaria nas atividades sociais, opondo-se ao isolamento, e a exigência de um progresso pessoal, pela busca e utilização do tempo livre, de um equilíbrio entre repouso, a distração e o desenvolvimento contínuo e harmonioso da personalidade.

De acordo com os estudos (Cavalcante, et al., 2007; Celich & Spadari, 2008; Lemos, et al., 2007; Madureira, et al., 2003), os resultados obtidos tanto em estudantes universitários mais velhos como a professores universitários mostrou, que todos conseguem controlar os seus níveis de stress, no entanto, as mulheres tendencialmente mostram um índice maior de stress. No entanto de forma geral os praticantes de surf, mostrando que o nível de stress se mantém baixo, sendo estes, estudantes ou já trabalhadores.

Niemann (1999) afirma que, no período de dois anos, seis em cada dez americanos relatam passar por pelo menos uma quantidade de stress, enquanto aproximadamente um em cada cinco apresenta um grande stress quase diariamente relatando sentimentos negativos como sensação de solidão, nervosismo, aborrecimento ou tédio. No caso do estudo realizado na Europa sobre a carreira docente de professores do Reino Unido, os resultados apontam para uma tendência de abandono da profissão docente causada pelo stress (Troman & Woods, 2000).

A Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto considera que os benefícios da atividade física regular incluem um estado reduzido de ansiedade, níveis baixos de depressão leve a moderada, auxílio de tratamento da depressão severa, redução no índice de stress e a promoção dos efeitos emocionais benéficos para todas as idades e de ambos os sexos (Sharkey, 1998).

Concluindo, os praticantes de surf, como referenciado anteriormente, são capazes de controlar os seus níveis de stress, desta forma de acordo com Nahas (2001), baixos níveis de stress resultam em aumento da produtividade e melhoria nos relacionamentos. O surf é caracterizado por ser uma atividade divertida e relaxante, bem como é praticada em locais naturais o que ajudam bastante a libertação do stress acumulado de uma vida de trabalho. Desta forma o surf mostra, mais uma vez, que é capaz de influenciar positivamente o estilo de vida dos seus praticantes, aumentando assim a qualidade de vida e o prazer em viver.

7 Conclusões e Propostas de Ação Futura

7
CONCLUSÕES E PROPOSTAS DE AÇÃO FUTURA

Após a análise e discussões dos resultados face à literatura consultada, e tendo em consideração os objetivos pré-definidos para a investigação, emergem as principais conclusões:

Praticantes jovens:

1. Em relação aos jovens verificou-se que quantos mais anos de surf o praticante tem, melhores são os seus níveis de atividade física, menor é a prevalência de hábitos sedentários e melhores são os seus hábitos de sono.

2. Foi possível aferir que os praticantes de surf que são competidores demonstraram ser mais ativos fisicamente, ter menor prevalência de hábitos sedentários, controlarem melhor os seus hábitos de sono e fatores de risco (álcool e tabaco).

Praticantes de surf adultos:

1. No que respeita aos adultos, os surfistas com mais anos de prática têm melhores cuidados na alimentação, são mais ativos fisicamente e estão mais satisfeitos socialmente nas suas relações.

2. Observou-se que os praticantes competidores são mais ativos fisicamente e têm mais cuidados nos seus comportamentos preventivos em relação aos praticantes não competidores.

3. Em relação a amostra total, as componentes onde se observaram melhores comportamentos foram, na nutrição, atividade física, comportamentos preventivos e relacionamento social. No entanto a componente controlo de stress foi a componente com piores resultados.

Praticantes jovens e adultos:

1. No que diz respeito as componentes atividade física, tanto os praticantes jovens como os adultos são bastante ativos fisicamente, no entanto em relação a componente preventiva, os jovens provaram ter melhores comportamentos no consumo de tabaco e álcool.

Hoje, mais e mais pessoas estão a apreender sua forma de viver e estão dispostas a incluir boas práticas de saúde no seu estilo de vida. A prática de Surf visa o bem-estar é benéfica e resulta numa melhor qualidade de vida para o praticante.

As pesquisas já realizadas são suficientes para evidenciar que a prática de atividade física (incluindo o surf) é um contributo positivo na saúde dos indivíduos. Nesse sentido, os técnicos e profissionais de educação física têm um papel fundamental e decisivo, através de orientações adequadas e adquirindo conhecimento a respeito das questões que envolvam a promoção do surf como uma prática saudável.

Englobar a prática de surf em escolas, universidades e academias desportivas deveria ser mais comum principalmente no norte de Portugal. É importante para o praticante entender as vantagens da prática de surf no seu estilo de vida, a fim de prevenir os problemas adjacentes de uma sociedade cada vez mais inativa. A nível de estudos futuros, sugere-se a expansão desta análise a nível nacional, de forma a verificar se o padrão identificado é mantido.

Desta forma, é possível considerar que esta pesquisa permitiu aprofundar conhecimentos da realidade acerca da prática de surf em Portugal, contribuindo para a valorização deste tipo de atividade enquanto meio de promoção da saúde e da qualidade de vida dos seus praticantes.

8 BIBLIOGRAFIA

8
BIBLIOGRAFIA

Albuquerque, A., Santiago, L. V., & Fumes, N. d. L. F. (2008). *Educação Física Desporto e Lazer: Perspectivas Luso-Brasileiras* (1º Edição ed.). Avioso S. Pedro: Edições ISMAI/UFAL.

Amaral, J., & Amaral, W. (2005). *Avaliação nutricional*. São Paulo: Atheneu.

Andrade, H., António, N., Rodrigues, D., Da Silva, A. M., Pêgo, M., & Providência, L. A. (2010). Hipertensão arterial sistémica em idade pediátrica. *Revista Portuguesa de Cardiologia, 29 (03),* 413-432.

Aragaki, & Alves. (2005). *Da exacerbação dos sentidos no encontro com a Natureza : contrastando esportes radicais e turismo de aventura* (nº1 ed. Vol. V. 18). Porto Alegre.

Balaguer, I. (2002). *Algunas Conclusiones*. Valencia: Promolibro Editorial.

Balaguer, I., & Castilo, I. (2002). Actividade física, ejercicio físico y desporte en la adolescência temprana. In I. Balaguer (Ed.), *Estilos de vida en la adolescência* (pp. 36-37). Valencia.

Balaguer, I., & Pastor, Y. (2001). Un estúdio acerca de la relacíon entre el autoconcepto y los estilos de vida en la adolescência media. from www. Psicologia-online.com

Barata, T. (2003). *Mexa-se... pela sua saúde. Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Benedetti, B., Lopes, A., & Mazo, Z. (2004). *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. Porto Alegre: Sulina.

Bento, J. O. (1991). *Desporto, saúde, vida. Em defesa do desporto* Lisboa: Livros Horizonte.

Berkey, S. C., Rockett, M., Gillman, & Colditz. (2003). One-year changes in activity and in inactivity among 10- to 15-year-old boys and girls: relacionship to change in body mass index. *Pediatric, 111*(4 Pt 1), 836-843.

Betran, J. (2003). *Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: atividades físicas de aventura na natureza*. Barueri, SP: Manole.

Betrán, J. (1995). Las actividades físicas de aventura en la natureza: análisis Sociocltural. *Apunts Educacion Física y Desportes 41,* 5-8.

Betron, L. (2007). Aqueles que vão para o mar: o risco do mar. *Revista Brasileira de Ciências do esporte*.

Bonhorst, D., Mendes, M., Adragão, P., De Sousa, J., Primo, J., Leiria, E., et al. (2010). Prevalência de fibilhação auricular na população portuguesa com 40 ou mais anos. *Revista Portuguesa de Cardiologia 29(03),* 331-350.

Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and heath of children. *Journal of Sports Science 12*, 915-929.

Bouchard, C. (2000). *Physical Activity and Obesity*. IL, Champaign: Human Kinetics.

Bouchard, C., & Shephard, R. (1993). *Physical Activity, Fitness and Health: The Model and Key Concepts*. Champaign: Human Kinetics.

Brooks, F., Sluijs, W., Klemera, E., Morgan, A., Magnusson, J., Gabhainn, S. N., et al. (2006). Young People's Health in Great Britain and Ireland. *Findings from the Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) Survey*.

Bruhns, H. T. (2003). *No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções*. São Paulo: Manole.

Buckly, R. (2002). Surf Tourism and Sustainable Development in the Indo-Pacific Island. The Industry and the Island. *Journal of Sustainable Tourism*.

Burgos, M. S., & Pinto, L. M. S. M. (2002). *Lazer e estilo de vida*. Santa Cruz do Sul EDUNISC.

Butt, T., & Russel, P. (2005). *Surf Science: an introducion to waves for Surfing* (2nd edition ed.): Honolulu- University of Hawaii Press.

Byers, T., Nestle, M., McTiernan, A., Doyle, C., Currie-Williams, A., Gansler, T., et al. (2002). American Society Guidelines on Nutrition and Physical Activity for Cancer with Heathy Food Choices and Physical Activity. *Cancer Journal for Clinicians, 52*(2), 92-119.

Camões, M., & Lopes, C. (2008). Factores associados à atividade física na população portuguesa. *Revista Saúde Pública, 42*(2), 208-216.

Carmo, I. (2001). Obesidade: a epidemia global. *Revista Faculdade de Medicina Lisboa, III*(6º supl), 39-46.

Carmo, I. d., Santos, O. D., Camolas, Vieira, J., Carreira, M., Medina, L., et al. (2006). Prevalence of obesity in Portugal. *Obesity Reviews, 7*(3), 233-237.

Carvalho, J. (1991). *Prevenção do Abuso do Álcool e Drogas nos Jovens*. Porto.

Cavalcante, S., Freitas, F., & Souza, A. (2007). Perfil do estilo de vida de acadêmicos recém ingressados no curso de educação física da Universidade Federal do Ceará. . *Revista Científica JOPEF-6º Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, Volume 1*.

Celich, K., & Spadari, G. (2008). Estilo de vida e saúde: condicionantes de um envelhecimento saudável. *Cogitare Enferm, 13(2),* 252-260.

Constantino, J. M. (1997). Desporto, cidade, natureza: espaço público e cultura ecológico. In I. d. Costa (Ed.), *Meio Ambiente e Desporto. Uma perspectiva internacional.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física U.P.

Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (2004). Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines. *President´s Council on Physical Fitness and Sports Rearch Digest, 5(2)*, 1-8.

Cordeiro, M. (2000). Os jovens e a saúde. In R. Carneiro (Ed.), *Educar Hoje. Enciclopédia dos pais. Educar Adolescentes* (Vol. vol.1, pp. 50-53): Lexicultural.

Corte-Real, N., Balaguer, I., Dias, C., Corredeira, R., & Fonseca, A. (2008). Actividade física, prática desportiva, consumo de alimentos, de tabaco e de álcool dos adolescentes portugueses. *Revista Portuguesa de Saúde Publica, Vol. 26*

Costa, R. (2000). *Crenças sobre a saúde e a actividade fisica - um estudo com professores e funcionarios das escolas da região de Viseu.* Universidade do Porto, Porto.

Costa, S. V., Fernandes, A., & Maia, M. (2009). Hábitos desportivos dos jovens do interior norte e litoral norte de Portugal. *Revista Portuguesa Ciência Desportiva, 9(2)*, 46-55.

Costa, V. L. M. (1999). *Esportes de aventura e risco na montanha: uma trajectória de jogos com limites e incertezas.* Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro.

Cruz, J. (2001). *Values, social-moral attitudes and achievment goals among youth team sports participants in Spain*. Paper presented at the In the Dawn of Millenium : 10th World Congress of Sport Psychology Skiathos.

Currie, C., Levin, K., Kirby, J., Currie, D., Sluijs, W., & Inchley, J. (2011). Health behaviour in school-aged children: World Health Organization collaborative cross-national study (HBSC). *HBSC Survey in Scotland*.

Dámasio, A. R. (1996). *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano* (2º edição ed.). São Paulo: Companhia das Letras.

Delgado, M., & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervencion en education para la salud desde a Educacion Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

DGS. (2004). *Programa Nacional de Intervenção Integrada sobre determinantes da Saúde relacionados com os benefícios de vida*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

Dias, G., Melo, Andrade, V., Junior, A., & D., E. (2007). Os estudos dos esportes na natureza: desafios teóricos e concentais. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, vol.7,* 358-367.

Diel, P., & Menges, E. (2008). *Surfing : In Search of the Perfect WaveSurfing* (2nd Edition ed.). Aachen: Meyer&Meyer Sport ltd.

Dulac, S. (2003). *La Obesidad y s Tratamiento por la Actividad Fisica y la dieta*. Zaragoza: INDE.

Falcão, P. (2008). *Sílvio Lima e o Desporto* (1º Edição ed.). Coimbra: Imprensa da Unversiadade de Coimbra.

Farias, S. (2000). *Surf: Conteúdo para a Prática*. Florianóplolis: Copyflo Editora.

Foladori, G., & Taks, J. (2004). Um olhar antropológico sobre a questão ambiental*, Mana 10,* 323-348.

Fontes, A., & Neri, A. (2010). Enfrentamento de Estresse no Trabalho: Relações entre Idade, Experiência, Autoeficácia e Agência. *Psicologia Ciência e profissão, 30* (3), 620-633.

Ford, N., & Brown, D. (2006). *Surfing and Social Theory. Experience, Embodimente and Narrative of the dream glide*. New York: Routledge.

FPS. (2011). Numero de membros federados Retrieved 02-05, 2011, from http://www.surfingportugal.com/

Frank, A., & Soares, E. (2004). *Nutrição no envelhecer*. São Paulo: Atheneu.

Friedenreich, C. M. (2001). Physical Activity and Cancer Prevention: From Observational to Intervention Researh. *Cancer Epidemiol Biomarkers Preview, 10,* 287-301.

Garcia, R. (2005). Escola, Educação Física e Tempo Livre: Uma Relação também da Gestão Desportiva. *Revista Portuguesa de Gestão Desportiva, ano 2 (2),* 13-32.

Geraldes, C., Grillo, D., Merida, A., Souza, J., & Campanelli, J. (2006). Nível de qualidade de vida dos colaboradores da diretoria de esportes e lazer do SESI-SP. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 5(especial),* 13-22.

Giráldez, V. A., Iglesias, A. D., Soidán, J. G., & Navarro, A. L. (2008). *Ejercicio Físico, Salud y Calidad de Vida*. Sevilha: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.

Graça, A., & Bento, J. (1993). Receios e convicções de controlo acerca da saúde em crianças e jovens. In J. Bento & A. Marques (Eds.), *A Ciencia do Desporto, A Cultura do Homem* (pp. 599-612). Porto: FCDEF-UP.

Greco, S. P. (1998). *Formação esportiva universal* (Vol. 1 e 2). Belo Horizonte: Editora UFMG.

Guedes, D. P., & Guedes, J. E. (1995). Atividade física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 1*, 18-35.

Guzman, K. (2002). y classificacion com o desportivas. In Rico & M. Brasleiro (Eds.), *Nuevas tendências de pratica física-desportiva en el médio natural* (pp. 97-118): Granda Digital S.L. .

Hardin, G. (1968). The tragedy of the comnons science*, 162,* 1243-1248.

Haskell, W., Lee, Pate, R., Powell, K., Blair, S., Franklin, B., et al. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Official Journal of the American College of Sports Medicine, 39*(8), 1423-1434.

Hootman, J., Macera, C., & Ainsworth, B. (2001). Association among physical activity level, cardiorespiratory fitness and risk of msculoskeletal injury. *AM Journal EPIDEMIOL*(154:251-258).

INE. (2002). *Estatísticas da Saúde 2000*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatistica de Portugal.
James, P. T., Leach, R., Kalamara, E., & Shayeghi, M. (2001). The Worldwide Obesity Epidemic. *Obesity Research Journal, Vol. 9 Suppl. 4*.
Jarrett, P. (2008). *Kelly Slater: For The Love* (First Edition ed.). California: Chorniche Books.
Júnior, A. F. (1991). Educação Física, Desporto e Promoção da Saúde. *Revista Horizonte, Vol. IX. Nº 51*.
Kampion, D., & Brown, B. (1998). *Stoked: Uma História da Cultura do Surf* (2º Edição ed.). Los Angeles: Evergreen.
Kemper, H. (1994). *The natural history of physical activity and aerobic fitness in teenagers*. Champaign: Human Kinetics.
Lalonde, M. (1974). *New Prespective on the Health or Canadians*. Otawa: Goverment of Canada.
Lavoura, T. N., Schwartz, G. M., & Machado, A. A. (2008). Aspectos emocionais da prática de atividades de aventura na natureza: a (re)educação dos sentidos. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp, v.22* 119-127.
Lazarow, N. N., C. . (2007). *The Vale of coastal Recreational Resources : A case stdy approach to examine the value of recreational Surfing to specific locals*. Portland Oregon: Universaty of Los Angeles, Fenner School of Environment & Society the Astralian National Universaty.
Lazarus, A. (1999). Stress and Emotion (pp. 27-29). New York: Springer Publishing Company.
Lemos, C. A., Nascimento, J. V., & Borgatto, A. F. (2007). Parâmetros individuais e sócio-ambientais da qualidade de vida percebida na carreira docente em educação física. *Rev. bras. Educ. Fís. Esp, v.21, n.2,* 81-93.
Lipovetsky, G. (1983). *A era do Vazio*. Lisboa: Relogio d'agua.
Macedo, J. (2007). *Livro 7: Como ser Surfista* (3º Edição ed.). Lisboa: Prime Books.
Madureira, A., Fonseca, A., & Maia, M. (2003). Estilos de vida e atividade física habitual de professores de educação física. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Volume 5,* 54-62 – .
Marinho, A. (2006). *recreativas e ecoturismo: a natureza como parceira no brincar*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
Martinez, D. (2005). Sono. Retrieved 20 de Maio, 2010, from http://www.sono.com.br.
Matos, M. (2003). *A Saúde dos Adolescentes Portugueses (Quatro anos depois)*. Lisboa: Edições FMH.
Matos, M. G., Simões, C., Canha, L., & Fonseca, S. (2000). *Saúde e Estilos de Vida nos jovens portugueses - Estudo Nacional da Rede Europeia HBSC/OMS (1998)*. Lisboa: FMH Edições.
Matos, M. G., Simóes, C., Carvalhosa, S., Reis, C., & Canha, L. (1998). *A Saúde dos Adolescentes Portuguesa*. Lisboa, Portugal: Faculdade de Motricidade Humana.
Matos, M. G., Simóes, C., Tóme, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., et al. (2010). *A Saúde dos Adolescente Portugueses*. Lisboa.
Matsudo, S. M., & Matsudo, V. K. R. (2000). Evidências da importancia da actividade física nas doenças cardiovasclares e na saúde. *Revista Diagnostico e Tratamento, 5*(2), 10-17.
Maubé, G. (2004). *Surfing* (Frist Edition ed.). Paris: Fitway Publishing.
Melo, V., & Peres, F. (2005). Lazer, Esporte e Cultura urbana na transição dos sec. XIX e XX. *Conexões entre Paris e Rio de Janeiro, Logo 12,* 75-92.
Mendes, L. R., Fernandes, A., & Garcia, F. T. (2004). Hábitos e perturbações do sono em crianças em idade escolar. *Acta Pediatr Port, 35*, 341-347.

Miranda, J., Lacasa, E., & Murol. (1995). Actividade física en la natureza: un objecto a investigar. Dimensiones Cientificas. *Education Física y Deportes, 41,* 53.
Monteiro, A. (2003). *O desenvolviment da interacção social das crianças sobredotadas.* Universidade do Porto, Porto.
Moriguchi, Y. (2003). *Biologia geriátrica*. Porto Alegre: EDIPUCRS.
Mota, J. (1997). *A actividade Física no Lazer: reflexões sobre a sua prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
Mota, J., & Duarte, J. A. (1999). Estilo de vida activo e saúde *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física 17/18*, 47-51.
Mota, J., & Sallis, J. F. (2002). *Actividade Física e Saúde - Factores de Influência da Actividade física nas crianças e nos Adolescentes.* Porto: Campo das Letras Editores.
Nahas, M. V. (2001). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Conceitos e Sugestões para um Estilo de Vida Ativo*. Londrina: Midiograf.
Nahas, M. V. (2003). *Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida*. Londrina: Midiograf.
Nahas, M. V. (2006). *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo* (4 ed.). Londrina: Midiograf.
Nahas, M. V., Barros, G., M. V., & Francalaci, V. (2000). O Pentáculo do Bem Estar; Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 5 (2)*.
Nelsen, C., Pendleton , L., & Vaughan , R. (2007). A Socioeconomic Study of Surfers at Trestles Beach. In M. Walther (Ed.), *Shore Protection and Surfing Dedicated Issue, Shore and Beach* (Vol. 75 (4), pp. 32-37).
Netto, M. (2005). *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento com visão globalizada*. São Paulo: Atheneu.
Neumann, C. P., Shirassu, M. M., & Fisberg, R. M. (2006). Consumo de alimentos de risco e proteção para doenças cardiovasculares entre funcionários públicos. *Revista de Nutrição, v.19,* 19-28.
Nicolescu, B. (1999). *Manifesto da transdisciplinariedade*. São Paulo: Trion.
Niemann, D. C. (1999). *Exercício e Saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*. São Paulo: Manole.
Nunes, P. (2005). *Lazer, Turismo e Desporto. Animação turistico-desportiva numa perspectiva de sustentabilidade.* Unpublished Dissertação de Mestrado Faculdade de Moticidade Húmana da universidade Técnica de Lisboa.
Odgen, J. (1999). *Psicologia da saúde*. Lisboa: Climepsi Editores.
Oliveira, H. B. (2001). *Perfil do estilo de vida dos professores da área de saúde da Universidade Católica de Brasília.* Universidade Católica de Brasília.
OMS. (2002). *Rapport sur la Santé en Europe* Copenhagen.
OMS. (2003). Health and Development Through Physical Activity and Sport Retrieved 3/4/2011, from www.who.int/about/definition/en/print.html
Paffenbarger, R. S., Jrhyde, R. T., Wing, A. L., & C, H. (1986). Physical Activity, All-Causes mortality, and longevity of college alumni. *314(10)*, 605-613.
Palas, N. A. (2005). Nível e Determinantes de Actividade Física em Trabalhadores. *Revista Desporto, 3*, 14-15.
Pangrazi, P. (2000). Promoting Physical Activity for youth. *Journal of science and Medical Sports*(3 : 280-286).
Pastor, Y., & Moreno, Y. (2002). El Consumo de alcohol en la adolescencia temprana In I. Balaguer (Ed.), *Estilos de Vida en la Adolescencia* (pp. 91-108). Valencia: Editorial Promolibro.
Pate, R., Pratt, M., Blair, S., Haskell, W., Macera, C., Bouchard, C., et al. (1995). Physical Activity and Public Health. *JAMA, 275*(5), 402-407.
Pereira, D., & Armbrust, I. (2008). Esportes Radicais, aventura e acção: conceitos, classificações e características. *Revista Corpoconsciência, V.12,* 37-55.

Piéron, M. (1998). Actividade Física e Saúde- Um desafio para os Profissionais de Educação física. In L. Rocha & J. Barata (Eds.), *Educação para a saúde- O papel da educação física na promoção de estilos de vida saudáveis* (pp. 41-80). Lisboa: Omniserviços.

Queirós, A. (2003). *Estilos de vida, autopercepções e actividade física dos jovens - estudo exploratório numa Escola Secundaria do Vale do Sousa.* Universidade do Porto.Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Porto.

Ramos, J. (2009). *Avaliação da Actividade Fisica Habitual em Adolescentes - Influencia da Actividade Física Parental. Relação com a Obseidade.*, Universidade do Porto, Porto.

Rente, P., & Pimentel, T. (2004). *A patologia do sono*. Lisboa: Lidel.

Riva, L. R. (2010). *Physical activity and health guidelines: recommendations for various ages, fitness levels, and conditions from 57 authoritative sources* (1 edition ed.). United States: Human Kinetics.

Rocha, J. M. (2008). *História do Surf em Portugal: As origens* (1º Edição ed.). Lisboa: Quimera Editores, lda.

Ruiz, Y., Balaguer, I., & Garcia-Mérita, M. (1999). *Estilo de vida y salud*. Valencia: Albastros Educacion.

S.O.S. (2010). Quem Somos. Retrieved 10 Nov., 2010, from http://salvemosurf.org/sos/?page_id=5

Sallis, J., & N., O. (1999). *Physical activity & behavioral medicine*: Thousand Oaks: SAGE.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlated of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35 (2),* 963-975.

Sampaio, J. (1997). Discurso do Presidente da Republica in Debates Presidência da Republica. Droga e Novas Estratégias *Actas do Seminário promovido pelo Presidente da República* (pp. 9-16). Lisboa Imprensa Nacional, Casa Moeda

Scarfe, B. E. (2003). *Science of Surfing Waves and Surfing Breaks- A Review*. San Diego: UC San Diogo Scrips Institution of oceanography.

Scarfe, B. E., Healy, T. R., Rennie, H. G., & Mead, S. T. (2009). Sustainable Management of Surfing Breaks. Case studies and recommendation. *Journal of Coastal Research, Spring*.

Schawartz, G. M. (2006). *A aventura no âmbito do lazer: as AFAN em foco*. Jundiaí: Fontoura.

Seabra, T., Mendonça, V., Garganta, M., & Maia, M. (2004). Influencia de determinantes demográfico-biológicos e sócio-culturais nos níveis de atividade física de crianças e jovens. *Rev. Bras. Cine. Des. Hum., Volume 6,* 62-72

Serpa, S. (1993). Actividade Física e Benefícios Psicológicos - Uma tomada de Posição (Vol. 58, pp. 154-156): Horizonte.

Sharkey, B. J. (1998). *Condicionamento Físico e Saúde* (4. ed ed.). Porto Alegre: Artmed.

Sharpe, E. K. (2005). Going above and beyond: the emocional labor of adventure guides. *Journal of Leisure Research, Arlington, V. 37*(nº1).

Souza, R. (2004). *Boas Ondas* (Frist Edition ed.). Rio de Janeiro: Ediouro.

Souza, S. D. (2001). *Qualidade de vida de professores universitários em fase de mestrado.* UFSC, Florianópolis, SC.

Steptone, A. W., J. . (2004). *Health related behaviour: Prevalence and kinks with disease*.

Stormrider Guide Europe- The Continent (2006). (Frist Edition 1992 ed.). Cornwall, Uk: Low Pressure Ltd.

SurfriderFoundation. (2010). Mission. Retrieved 11 Nov., 2010, from http://www.surfrider.org/pages/mission

SWC. (2011). Ericeira world surfing reverve. Retrieved 12 Nov., 2010, from http://www.savethewaves.org/

Thomas, A. Q. (2007). *Physical Activity & Health Na Interactive Approach* (Second Edition ed.). Illinois: Jones and Bartlett Publishers.

Troman, G., & Woods, P. (2000). Careers under stress: teacher adaptations at a time of intensive reform. *Journal of Educational Change, v.1*, 253-275.

TurismodePortugal. (2009). Rip Curl Pro Search 2009 distinguido pelos Prémios de Turismo de Portugal Retrieved 12 Nov., 2010, from http://www.turismodeportugal.pt/Portugu%C3%AAs/AreasActividade/ProdutoseDestinos/Pages/TurismoN%C3%A1utico.aspx

Urry, J. (1996). *O olhar do Turista*. São Paulo: Livres Studio Nobel Ltda.

USDHHS. (2008). Physical Activity Guidelines for Americans. Retrieved 10 Fev., 2011, from http://www.health.gov/paguidelines/

Vieira, T. (2007). *Prática Desportiva, Consumo de Tabaco e Saúde Percebida Um estudo realizado em adolescentes do 3º Ciclo do Ensino Básico.* Universidade do Porto Faculdade de Desporto.

Walsh, J., Dement, W., & Dinges, D. (2005). *Sleep medicine, pblic policy and public health.* philadelphia: Elsiever Saunders.

Wannasurf. (2011). Surf in Europe. Retrieved 02 Março, 2011, from http://www.wannasurf.com/#

Warshaw, M. (2005). *The Encyclopedia of Surfing* (Frist Harvest Edition ed.). Orlando: Hougthton Mifflin Harcourt.

Weineck, J. (2000). *Biologia do esporte*. São Paulo: Manole.

WHO. (1996). *The Heidelberg for Promoting Physical Activity Among Older Persons*. Geneva, Switzerland: WHO.

WHO. (2002). *The European Healyh Report 2002*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

WHO. (2005). *The world health report 2005 – Make every mother and child count.* Geneva: World Health Organization.

Young, N. (1983). *History of Surfing* (2nd edition ed.): Palm Beach Press

Young, N. (1985). *Surfing Fundamentals* (2nd edition ed.): Watersports Books.

Zimerman, I. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.

ANEXOS

Anexo 1

PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL

Nome: **Altura (metros):** **Anos de Surf:**
Idade: **Peso (kg):** **Competidor: S/N**
Sexo: Masculino/ Feminino

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de acções habituais que reflectem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas acções têm grande influência na saúde e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

[**0**] absolutamente **não** faz parte do seu estilo de vida
[**1**] **às vezes** corresponde ao seu comportamento
[**2**] **quase sempre** verdadeiro no seu comportamento
[**3**] a afirmação é **sempre** verdadeira no seu dia-a-dia faz parte do seu estilo de vida.

Componente: **Nutrição**
a. A sua alimentação diária inclui pelo menos **5** porções de frutas e verduras. [0] [1] [2] [3]
b. Evita ingerir alimentos gordurosos (ex. carnes gordas, fritos) e doces. [0] [1] [2] [3]
c. Realiza **4 a 5** refeições variadas ao dia, incluindo pequeno almoço. [0] [1] [2] [3]

Componente: **Actividade Física**
d. Realiza ao menos **30** minutos de actividades físicas moderadas ou intensas, de forma contínua ou acumulada, **5** ou mais dias na semana. [0] [1] [2] [3]
e. Pelo menos duas vezes por semana realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [0] [1] [2] [3]
f. No seu dia-a-dia, caminha ou pedala como meio de transporte e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. [0] [1] [2] [3]

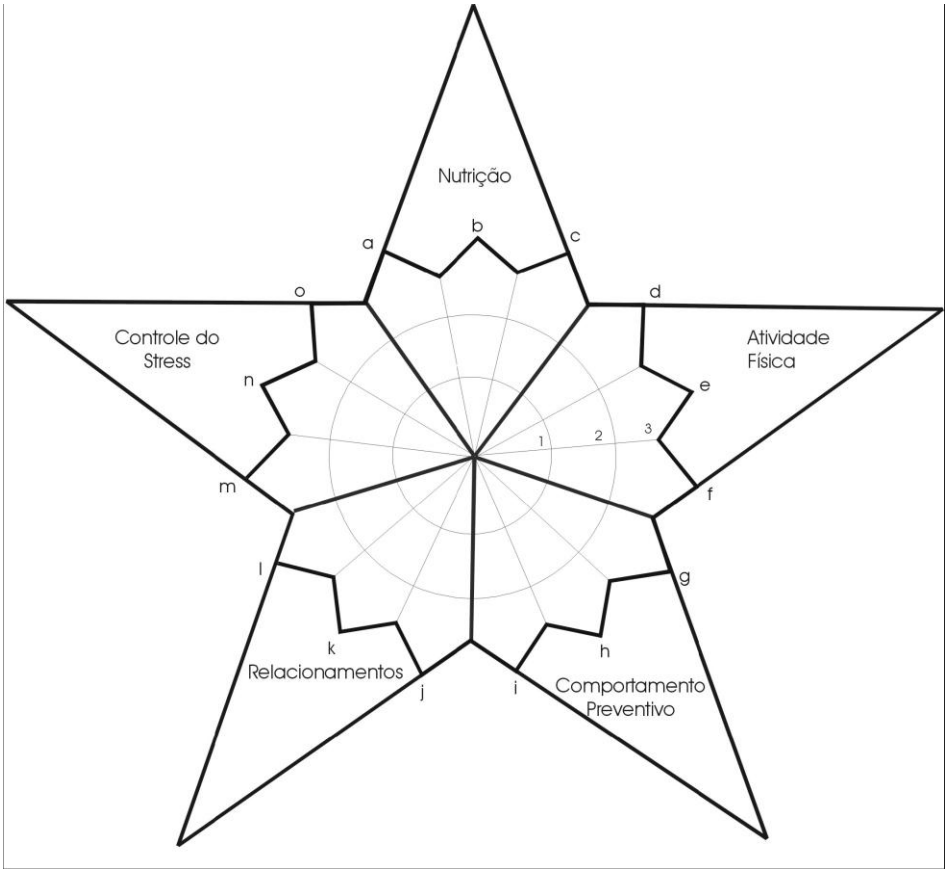
Componente: **Comportamento Preventivo**
g. Conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los. [0] [1] [2] [3]
h. NÃO FUMA ou ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia) [0] [1] [2] [3]
i. Se vai conduzir, nunca ingerir álcool, e costuma usar sempre o cinto de segurança e respeita as normas de transito. [0] [1] [2] [3]

Componente: **Relacionamento Social**
j. Procura cultivar amigos e está satisfeito com os seus relacionamentos. [0] [1] [2] [3]
k. No seu tempo de lazer inclui reuniões com amigos, actividades desportivas em grupo ou participação em associações. [0] [1] [2] [3]
l. Procura ser activo na sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [0] [1] [2] [3]

Componente: **Controle do Stress**
m. Reserva tempo (pelo menos **5** minutos) todos os dias para relaxar. [0] [1] [2] [3]
n. Mantém uma discussão sem se alterar, mesmo quando contrariado. [0] [1] [2] [3]
o. Procura equilibrar o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. [0] [1] [2] [3]

Considerando as suas respostas aos 15 itens da página anterior, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação pictural do seu Estilo de Vida actual.

- Deixe em branco se marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou [1] ;
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou [2] ;
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou [3] .



Anexo 2

Perfil do Estilo do Estilo de Vida Infanto-Juvenil

Nome: _____ Peso (kg): _____

Anos de surf: _____ Sexo: M/F Competidor ou Não competidor

Idade: _____ Altura (m): _____

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de acções habituais que reflectem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas acções têm grande influência na saúde e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Responda as seguintes perguntas, optando pela opção descritas dentro dos quadros:

ACTIVIDADE FÍSICA

1. Nos últimos 7 dias, quantos **DIAS** é que praticou uma actividade física de duração mínima de 60 minutos por dia?

0 dias; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 dias

2. Durante uma semana normal, quantos **DIAS** é que pratica uma actividade física num total mínimo de 60 minutos por dia?

0 dias; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7 dias

3.FORA DA ESCOLA: no seu tempo livre **QUANTAS VEZES** realiza exercício físico?

4-5 vezes por semana; 2-3 vezes por semana; 1 vez por semana; 1vez por mês; menos de 1 vez por mês; Nunca

4. FORA DA ESCOLA: Quantas **HORAS** por semana utiliza para praticar exercício físico onde fica ofegante ou a suar?

Zero horas; meia hora;1 hora;2-3 horas; 4-6 horas; 7 horas ou mais

HÁBITOS SEDENTÁRIOS

No seu **TEMPO LIVRE**, normalmente **quantas horas por dia** é que passa a fazer as seguintes actividades?

5. Ver TV, vídeos ou DVDs nos dias de escola.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

6.Ver TV, vídeos ou DVDs no fim-de-semana.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

7. Jogar jogos no PC ou consola nos dias de escola.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

8. Jogar jogos no PC ou consola no fim-de-semana.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

9. Usar o PC para: Chat online, internet, emailing, TPC (Trabalhos Para Casa) nos dias de aulas.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

10. Usar o PC para: Chat online, internet, emailing, TPC no fim-de-semana.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

11. Realizar os TPC fora do horário escolar durante a semana

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou mais

12. Realizar os TPC fora do horário escolar durante o fim-de-semana.

Zero Horas; Meia hora; 1 h; 2h; 3 h; 4 h; 5h; 6h; 7h ou m

SONO

13. A que **horas** costuma ir para a cama quando tem aulas na manha seguinte?

Não mais tarde que 21:00; 21:30; 22:00; 22:30; 23:00; 23:00; 24:00; 00:30; 01:00; 01:30; 02:00 ou mais tarde.

14. A que **horas** costuma ir para a cama durante as ferias?

Não mais tarde que 21:00; 21:30; 22:00; 22:30; 23:00; 23:00; 24:00; 00:30; 01:00; 01:30; 02:00 ou mais tarde

15. A que **horas** é que acorda nos dias de aulas de manhã?

Não mais tarde que 06:00; 06:30; 07:00; 07:30; 08:00; 08:30; 09:00 ou mais tarde.

16. A que **horas** normalmente acorda no fim-de-semana?

Não mais tarde que 07:00; 07:30; 08:00; 08:30; 09:00; 09:30; 10:00; 10:30 ou mais tarde.

COMPORTAMENTO DE RISCO

17. Já alguma vez fumou?

Sim; Não

18. Quantas vezes fuma?

Todos os dias; Todos as semanas, mas não diariamente; menos de uma vez por semana; eu não fumo.

19. Quantos cigarros já fumou até agora?

Nenhum; Um; Aprox. 2-50; Mais de 50

No presente, com que frequência é costuma consumir:

20. Cerveja;

Diariamente; Pelo menos uma vez por semana; Pelo menos uma vez por mês; Raramente; Nunca

21. Vinho;

Diariamente; Pelo menos uma vez por semana; Pelo menos uma vez por mês; Raramente; Nunca

22. Licores fortes.

Diariamente; Pelo menos uma vez por semana; Pelo menos uma vez por mês; Raramente; Nunca

23. Alguma vez bebeu até ficar embriagado?

Nunca; Sim; Uma vez; 2-3 vezes; 4-10 vezes; Mais de 10 vezes.