

A PRÁTICA DO SURF E SUA INFLUÊNCIA NO DESENVOLVIMENTO INFANTO-JUVENIL

Arídio Mario de Souza Neto

Mônica Wendhausen

Instituto Catarinense de Pós-graduação - ICPG
Curso de Pós-graduação em Gestão e Treinamento no Surf

Resumo

A prática do surf tem crescido muito no público infanto-juvenil nos últimos anos. Portanto, se faz necessário abordar as qualidades que este esporte tem trazido para crianças e adolescentes, observando-se os aspectos físicos, motores, psíquicos e sociais. Sabe-se que de uma maneira geral o esporte têm contribuído para o desenvolvimento desta faixa etária, porém, o surf é um esporte que apresenta características que fazem parte dos considerados esportes de aventura, envolvendo assim aspectos peculiares. Contudo, o presente artigo procura ressaltar a importância do surf como forte aliado no processo pedagógico do público infanto-juvenil, bem como a busca por uma qualidade de vida ideal para o ser humano.

Palavras-chave: Surf. Infância. Adolescência. Esporte.

1-INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a prática do surf tem crescido em grandes proporções principalmente no público infantil como também no adolescente, que residem em cidades litorâneas ou próximas, onde é comum junto à suas famílias, freqüentarem nos finais de semana a praia, na busca de um estilo de vida mais saudável, unindo harmoniosamente atividade física e natureza.

Já é muito comum encontrar diversas escolas de surf e instituições de ensino que possuem em seu programa extracurricular, o ensino deste esporte. Apesar das poucas pesquisas realizadas para verificar qualitativamente como este esporte tem contribuído para o desenvolvimento de crianças e adolescentes, sabe-se que a prática esportiva, independente da modalidade, muito contribui na formação do público infanto-juvenil, tanto na parte motora, como na cognitiva, na social e na afetiva.

Porém, foram muitos anos de estudo referentes a estas modalidades, por assim dizer, de prática comum, como o futebol, o vôlei, o basquete, a natação, enfim, que fazem parte do cenário olímpico, para comprovar as contribuições que os mesmos trazem na formação deste público.

O surf é uma modalidade esportiva que compreende os considerados esportes de aventura e/ou turismo de aventura (ROCHA e LINSKER, 1995). Este segmento se relaciona as práticas

que envolvem a corporeidade e exposição voluntária de si próprio; coragem; superação de limites físico–motores individuais ou em grupos.

Os praticantes “[...] encontram momentos de emoções, de sensações, de contatos físicos que os levam a momentos de prazer intenso, proporcionando sentimentos de fusão com o mundo” (COSTA, 2000).

Assim, o presente artigo pretende reunir informações que possam contribuir para o entendimento da qualificação que a prática deste esporte traz na formação do público infantil. Inicialmente o artigo abordará um breve histórico do surf. Na seqüência serão apontados os benefícios e implicações do surf no que diz respeito ao desenvolvimento das qualidades físicas, motoras e psicológicas na infância. E por último teceremos algumas considerações.

2. ALGUMAS REFLEXÕES SOBRE A PRÁTICA DO SURF: DA HISTÓRIA AOS SEUS BENEFÍCIOS.

É muito questionado na literatura, o local onde se originou a prática de se deslizar sobre as ondas do mar. Algumas teorias levam a África Ocidental, outras a costa norte do Peru, em que foram encontrados nativos deslizando em embarcações feitas de fibra de junco chamadas de “caballos de totora” (ÁRIAS, 2002).

Segundo Árias (2002), os polinésios seriam os precursores culturais do surf. Para ele estes seriam os responsáveis pela “[...] criação do código genético que centenas de anos depois levou esse povo para o mar, não mais com o intuito de migrar ou desbravar, mas com objetivo de brincar e divertir-se”.

Gutemberg (1989) acrescenta que os polinésios, pela necessidade de trabalhar e viverem do mar, enfrentavam quaisquer condições do mar, seja elas de mar calmo ou com muitas ondas; e ainda, não se sabe exatamente quando, mas o trabalho tornou-se lazer.

Na maioria das ilhas do oeste da Polinésia, o surf era praticado principalmente por crianças e quase que exclusivamente por meninos, mas, em contraste com outras ilhas, o surf era praticado por todas as pessoas, homens, mulheres e crianças de diferentes idades. (FINNEY e HAUSTON, apud ÁRIAS, 2002).

No Brasil, a história do surf começou timidamente na década de 30 e hoje toma proporções bastante significativas, posicionando-se entre os três esportes mais praticados no país. Outrora, esse esporte passou por preconceitos sociais, em que seus praticantes eram vistos como desocupados, numa época politicamente conturbada da década de 70. Já na década de 80, com a explosão do mercado da “surfwear”, iniciou-se uma nova fase para o surf.

O surf contemporâneo é praticado por pessoas de todas as idades, crianças, jovens, adultos e idosos, democratizando-se e derrubando as barreiras do preconceito. Um exemplo disso é a

prática desse esporte por pessoas com necessidades especiais, e também homens e mulheres de todas as partes do mundo, mesmo moradores de lugares distantes dos litorais, ganhando espaço em instituições sociais formais como as escolas e universidades.

Dessa forma, o surf se torna não somente uma prática esportiva voltada ao lazer, mas um instrumento pedagógico e de interação social, proporcionando aos seus praticantes momentos de prazer e de encontro entre gerações. Considerando essa linha de raciocínio, iremos a seguir, discorrer sobre a importância da prática do surf e suas influências no desenvolvimento global infantil.

2.1. A prática esportiva no público infante-juvenil

Nos dias de hoje o esporte vem dividindo sua atenção com os avanços da tecnologia (televisão, computador, jogos eletrônicos, etc.). Com isso aumenta o número de crianças sedentárias e que, conseqüentemente, serão adultos propensos a doenças chamadas crônico-degenerativas como hipertensão, diabetes, osteoporose e cardiopatia.

Portanto, estimular as crianças e adolescentes a um estilo de vida ativa as levará não apenas a prevenir doenças, mas também promover o seu bem-estar e melhor qualidade de vida. O estilo de vida ativa não caminha sozinho na promoção da saúde. Alimentação adequada, controle de stress, relacionamento social prazeroso, hábitos e comportamentos saudáveis formam os outros componentes fundamentais (TANI, 2001).

Betti (1991), conceitua o esporte como uma ação social institucionalizada, regrada, que se desenvolve com base lúdica, em forma de competição entre duas ou mais partes oponentes ou contra a natureza. Para ele "[...] seu resultado é determinado pela habilidade do praticante e é, para este, gratificante tanto intrínseca como extrinsecamente”.

Para Tani (1996), o esporte enquanto conteúdo de educação física escolar ou não escolar tem como objetivo primordial à aquisição de habilidades e conhecimentos, e sua prática ao longo da vida, visam o bem-estar e a qualidade de vida.

Diem (1977, apud SOUZA NETO, 1994), nos diz que no esporte vale efetivamente o mesmo princípio básico de qualquer outro processo de aprendizagem, em que quanto mais diferenciada a oferta, maior serão as probabilidades de aprendizagem, isto é, quanto mais qualificado o ambiente ou conjunto de pré-requisitos da movimentação, mais diferenciados serão os desempenhos das crianças.

Steiman (2003), acredita que, dos 06 aos 12 anos, a criança deve ser estimulado à iniciação esportiva a fim de adquirir experiências e contatos com diversas modalidades, entre elas o surf. “O objetivo nesse período da vida é tornar a criança um atleta completo, e não um surfista precoce [...]”. Segundo o autor, algumas qualidades físicas precisam ser desenvolvidas nesta fase.

Já dos 12 aos 15 anos, com a explosão dos hormônios sexuais e do crescimento, ocorre um aumento importante da massa muscular, da altura e do peso. É nessa fase que se destaca a importância do surf na escola como modalidade de Educação Física.

Portanto, deve-se estar atento a iniciação esportiva na infância. Sabe-se que o desenvolvimento de habilidades motoras passa por um processo de maturação. Estudiosos na área do desenvolvimento motor dedicaram-se as habilidades fundamentais de movimento definindo estágios no desenvolvimento, ressaltando a importância da aquisição do estágio maduro, para futuramente a especialização do movimento. (GALLAHUE,1989; TANI, 1988; WILLIAMS, 1983; WICKSTROM, 1977; apud SOUZA NETO, 1994).

2.2 - Abordagem das qualidades físicas e motoras

As qualidades físicas do indivíduo são a base para o desenvolvimento das habilidades motoras necessária para a prática esportiva. É na infância que estas qualidades começam a ser desenvolvidas através de estímulos diversos proporcionados por brincadeiras e atividades de iniciação esportiva.

Dantas (1986) classifica as qualidades físicas sobre dois aspectos:

1. Qualidades da forma física – qualidades físicas desenvolvidas ou obtidas por meio de treinamento: força estática, força dinâmica, força explosiva, resistência aeróbica, resistência anaeróbica, resistência muscular localizada e flexibilidade.
2. Qualidades da habilidade motora – qualidades inatas que podem ser treinadas: coordenação, agilidade, velocidade de reação e de movimento; equilíbrio dinâmico, estático e recuperado.

Para Lowdon, citado por Vasconcelos (1995), a prática do surf exige que o praticante desenvolva: a resistência aeróbica para remar na onda; a força de membros superiores para entrar na onda; velocidade, força de membros inferiores e agilidade e flexibilidade para realizar manobras.

Segundo Bez (1998), estas qualidades físicas podem ser avaliadas através da divisão da prática do surf em três etapas: remada em direção ao “*out-side*” (onde as ondas começam a se formar) que dura em cerca de 5 a 10 minutos exigindo uma alta condição aeróbica; remada para entrar na onda, onde se desenvolve potência de membros superiores; e a realização de manobras, que envolve uma combinação de qualidades da habilidade motora, além de agilidade, coordenação e mobilidade de todas as articulações do corpo.

Ao considerarmos o desenvolvimento motor, deve-se observar os níveis das habilidades fundamentais de movimento em que se encontram as crianças envolvidas na atividade em questão.

Wicstrom (apud SOUZA NETO, 1994), conceitua as habilidades fundamentais como atividades motoras comuns e naturais, com um propósito amplo. Estas habilidades são básicas para a aquisição de habilidades motoras mais complexas e específicas. Singer, citado por Gallahue (1989), observou que algumas crianças apresentavam dificuldades para a aprendizagem de habilidades motoras devido à falta de experiências com padrões motores durante a infância.

Os padrões fundamentais de movimento podem ser considerados como uma série organizada de movimentos básicos que permitem locomoção, manipulação e o equilíbrio. Estes padrões motores são classificados em estágios de desenvolvimento, a saber:

- (a) Estágio Inicial - são as primeiras tentativas da criança realizar um movimento fundamental apresentando-se desorganizado e pouco coordenado;
- (b) Estágio Elementar – que envolve maior controle e coordenação rítmica;
- (c) Estágio Maduro – apresenta um desempenho eficiente característico de um movimento controlado e coordenado, semelhante a um adulto.

Malina e Bouchard (apud SOUZA NETO, 1994) consideram a infância como um período de crescente experimentação com uma variedade de tarefas motoras de gradual e progressivo desenvolvimento da proficiência em padrões de movimentos e habilidades motoras, sendo assim, uma das mais importantes tarefas desenvolvidas na infância. Baseado nestes conceitos, a prática do surf deve ser estimulada nesta faixa etária observando os níveis de maturação para o desempenho das habilidades específicas.

2.3. Aspectos psicológicos

A prática do surf, além dos aspectos físicos e motores, envolve a parte psicológica de forma bastante atuante por envolver aspectos relacionados às emoções e as sensações de bem-estar. Segundo Ratey (2002, p. 254), a palavra emoção deriva do latim *movere* – mover, pôr em movimento – “... é um movimento de dentro para fora, um modo de comunicar nossos mais importantes estados e necessidades internas”. Os mecanismos cerebrais são os mesmos para toda a nossa informação sensória e motora.

O autor acrescenta também que as emoções expressam-se fisicamente através da atividade motora interna com aumento dos batimentos cardíacos, e externamente, em movimentos expressivos como um sorriso, um franzir do cenho ou uma mudança de postura.

A atividade física, já se sabe, melhora o corpo, e as novas pesquisas apontam o efeito positivo sobre a vida mental, demonstrado pelo aumento da quantidade de sangue que irriga o cérebro, fazendo com que também aumente o número e a densidade dos vasos sanguíneos nas áreas do córtex motor e do cerebelo. Portanto, além de incrementar os vasos sanguíneos, a

atividade tem efeito semelhante sobre o cérebro. Quanto mais é o esforço a que nos submetemos, melhor é a circulação e mais apta fica aquela parte do cérebro. (RATEY, 2002).

Exercícios prolongados e vigorosos eleva, no cérebro, os níveis de endorfinas, que são substâncias narcóticas de ocorrência natural que diminuem a dor e aumentam as sensações de conforto e bem-estar. Entretanto, os três principais neurotransmissores - norepinefrina, dopamina e serotonina – são incrementados pelo exercício e estão implicados em seus efeitos sobre a elevação do humor. Segundo Ratey (2002, p. 395) “[...] o exercício aumenta os neurotransmissores, os quais ajudam na regulação do estado de ânimo, no controle da ansiedade e na competência para manipular o estresse e a agressividade, tornando-nos mais atentos e sociáveis”.

A melhora da auto-estima também é um efeito conhecido da atividade física. Pesquisas realizadas demonstram que pessoas submetidas às atividades de preparação física aumentavam a sensação de bem-estar e outras melhoravam sua vida social. (RATEY, 2002).

Para Steiman (2003), o surf permite que se desenvolva o corpo, ganhando nova estrutura, que gera auto-estima, e consciência da capacidade de conquista, ampliando as possibilidades de realizações.

As atividades que envolvem a aprendizagem de movimentos mais complexos abarcando uma série de movimentos coordenados como o surf, faz com que cresçam mais conexões entre neurônios. Para Ratey (2002), atividades que proporcionam a melhora do equilíbrio e coordenação, reduzem a timidez e aumentam a capacidade de fazer amigos. Segundo ele, essas atividades “[...] fortalecem as redes neurais no cerebelo, que é a área responsável pelo equilíbrio e a coordenação física, mas também pela coordenação de nossas interações sociais”.

Portanto, crianças e adolescentes que são oportunizadas a aprender atividades que envolvam essas características diferenciadas formar-se-ão, possivelmente, adultos com estilo de vida diferenciados e saudáveis tanto nos aspectos físico e mental.

Assim, o surf, considerado um esporte de aventura e em contato com a natureza, além de proporcionar prazer aos seus praticantes, traz benefícios essenciais para o seu desenvolvimento integral. No que diz respeito as crianças e adolescentes, o esporte pode tornar-se um grande aliado pedagógico, isso porque desenvolve as habilidades motoras, essenciais para a alfabetização, físicas, pois auxilia no desenvolvimento e crescimento dos mesmos e psicológico porque desenvolve algumas competências como a cooperação, a interação com o outro e com a natureza e a elevação da auto-estima, aspecto tão importante para a construção de sua identidade social.

A seguir, faremos um breve relato de experiência de um projeto que envolve a modalidade esportiva surf, desenvolvido em Florianópolis há seis anos, atendendo crianças e adolescentes de escolas públicas e particulares.

3- ESCOLA DE SURF: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CIDADE DE FLORIANÓPOLIS.

Como professor com licenciatura plena em Educação Física e atuando nas escolas, no ano de 2001 foi criado um projeto de extensão para escolares envolvendo a prática do surf como atividade extracurricular. Com a experiência adquirida na minha formação acadêmica e aliando a experiência com o surf da equipe envolvida no projeto, elaborou-se um programa educacional tendo essa modalidade esportiva como elemento de contribuição para o desenvolvimento das valências que envolvem a formação do público infanto-juvenil, auxiliando no processo interdisciplinar, em que empiricamente, os educandos envolvidos aprendem noções de matérias que viram nas salas de aula como: a biologia, geografia, história, química, artes, matemática, entre outras.

Assim, desenvolveu-se o trabalho intitulado “Projeto surfando na Escola”, atingindo escolas públicas e particulares, envolvendo crianças e adolescentes entre 10 e 16 anos da cidade de Florianópolis. As aulas foram desenvolvidas duas vezes por semana, com duração de uma hora, e os materiais utilizados foram oferecidos pelo projeto. Dentre os objetivos específicos compreendidos, cita-se:

- O desenvolvimento das qualidades físicas básicas – o surf como qualquer outro esporte necessita desenvolver as valências físicas como resistência, força, flexibilidade, agilidade e equilíbrio para possibilitar uma melhor performance, sem que haja lesões na prática da atividade.
- As habilidades específicas do surf - onde as habilidades foram desenvolvidas ao longo das aulas através das atividades simples até as mais complexas, conforme o desenvolvimento do aluno (a). Estas consistem em: identificação e leitura da onda, conhecimento sobre equipamentos e materiais usados na prática, o saber surfar (manobras) e análise e identificação dos agentes naturais que interferem no surf como os ventos, as marés e os fundos (areia, coral e pedra).
- A segurança no mar – para que aluno esteja seguro na sua atividade, foram ministradas aulas com equipes especializadas que forneceram informações necessárias para o aluno identificar os riscos e perigos do mar, além de instruções diárias de comportamento nas diversas condições.
- A consciência ambiental - fazer do indivíduo mais um parceiro na proteção do meio ambiente é nossa responsabilidade diária. Os recursos práticos utilizados foram: caminhadas ecológicas (orientadas), coleta seletiva de lixo e reconhecimento do ecossistema onde acontecem as aulas. Os recursos teóricos foram desenvolvidos a partir das informações que o tema nos disponibiliza na mídia, em nossas casas, nas praias e nas escolas. Buscamos conscientizar a família, a comunidade e os turistas, através dos alunos, da importância de preservarmos o meio ambiente dentro dos atuais conceitos de convivência ambiental.

Através das atividades realizadas, constatamos uma forte cumplicidade formada entre alunos, equipe técnica e natureza. Estar envolvido em uma atividade que nos revela sensações

diversas a todo o momento, nos une em uma relação que se confunde no afeto no companheirismo, na responsabilidade com o próximo e com a natureza, e nos torna mais capazes de conviver em sociedade, sem que necessite de um resultado final para se alcançar os objetivos pré-estabelecidos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deve-se aproveitar a infância e a adolescência para se cultivar a prática da atividade física e esportiva, tornando-se um hábito que se prolongue na vida adulta. Nesses períodos, uma atividade que incite o prazer é essencial. Assim, acredita-se que oportunizar a prática do surf contribui significativamente para os fins relacionados, além de auxiliar no desenvolvimento psicomotor, social e psicológico dos sujeitos praticantes, garantindo, a partir de momentos adequados e orientados, de alicerce para um adulto sadio e equilibrado.

Todavia, não nos cabe aqui enaltecer esse estudo como produto final sobre os efeitos que a prática do surf nos traz. Mas, sim, despertar o desejo de se conhecer ainda mais sobre o quanto à prática deste esporte pode contribuir na formação do indivíduo e suas implicações no público infanto-juvenil.

Numa observação concreta da prática do surf, crianças e adolescentes de classes sociais distintas, que participaram do projeto “*Surfando na Escola*” desenvolvido pelo *Instituto Educacional e Social Surf Brasil* (IESSB) e certificado pelo Conselho dos Direitos da Criança e do Adolescente do município de Florianópolis/SC, apresentaram um nível de satisfação tão significativo que levou-nos a buscar subsídios para entender de que forma o surf estaria contribuindo. Hoje, podemos afirmar que a riqueza deste esporte é o grande responsável.

Acredita-se, que a prática sistemática do surf implicará neste público à formação de um estilo de vida que será responsável por uma qualidade de vida desejável pelo ser humano. Porém, ainda existem poucos estudos longitudinais no aspecto de desenvolvimento do público infanto-juvenil na prática do surf que possam corroborar com o crescimento do conhecimento científico deste esporte. Assim, este artigo sugere que se incentive e realizem-se estudos neste campo.

5- REFERÊNCIAS

ÁRIAS, Marcelo. Surf Gênese – A antropologia do surf. **Encarte Alma Surf**, n.8, cap. I, p.6, fev./mar., 2002.

BETTI, M. Educação física e sociedade. São Paulo: Movimento, 1991.

BEZ, Fernando Motta. **Apostila de treinamento no surf**. Treinamento Esportivo no surf. Curso de Especialização em Gestão e treinamento de surf. 50p. Florianópolis. Faculdade Decisão, 2005.

COSTA, Vera Lúcia M. **Esportes de aventura e risco na montanha**: um mergulho no imaginário. São Paulo: Manole, 2000.

DANTAS, Estélio H. M. A prática da preparação física. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1986.

GUTEMBERG, Alex. **A história do surf no Brasil**. Grupo Fluir, Editora Azul, São Paulo, 1989.

GALLAHUE, David L. **Understanding motor development: infants, children, adolescents**. 2 ed. Indianapolis: Benchmark Press, 1989.

RATEY, John J. **O cérebro - um guia para o usuário**: Como aumentar a saúde, agilidade e longevidade de nossos cérebros através das mais recentes descobertas científicas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

ROCHA, Ana A. & LINSKER, Roberto. **Guia Brasil aventura**. São Paulo: Terra Virgem, 1995.

SOUZA NETO, Arídio M. de. **Estudo dos níveis de maturação dos padrões motores em crianças de 6 e 7 anos na prática desportiva**. 1994. Monografia (Especialização em Avaliação da Performance Motora). Centro de Educação Física e Desportos. Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 1994.

STEINMAN, Joel. **Surf e Saúde**. Florianópolis, 2003.

TANI, Go. Criança no Esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, Ruy J. (et al.) (Org.). **Desenvolvimento infantil em contexto**. Florianópolis: Editora da UDESC, 2001. p.101-113.

TANI, Go. **Cinesiologia, educação física e esporte**: ordem emanente do caos na estrutura acadêmica. Motus Corpori, n.3, p.9-49.

VASCONCELOS, Eduardo H. de. **Levantamento de hábitos de saúde e aptidão física dos surfistas de Florianópolis**. Florianópolis, 1995.