

MONOGRAFIA

EDUARDO HENRIQUE DE VASCONCELLOS. Hábitos de Saúde e Aptidão Física de Surfistas de Florianópolis. Monografia: Universidade Federal de Santa Catarina, 1996. Orientadora: Prof^a Dr^a Maria de Fátima da Silva Duarte.

RESUMO

O surfe é um esporte que tem crescido bastante no Brasil, entretanto pouco se sabe sobre os efeitos de sua prática para a saúde. O propósito deste estudo foi de investigar os hábitos de saúde e o nível de aptidão física de surfistas da cidade de Florianópolis. Trinta voluntários responderam a um questionário envolvendo hábitos de saúde e acidentes durante a prática do surfe, como também foram submetidos a testes nas áreas: cardiorrespiratória (teste submáximo em bicicleta ergométrica), antropométrica (peso, estatura e dobras cutâneas) e neuromotora (força de abdômen e braços/flexibilidade de tronco e ombros). Os dados foram analisados pelo pacote estatístico SAS utilizando estatística descritiva básica. Os resultados obtidos indicam que os surfistas possuem adequados hábitos de saúde, com exceção para o uso de maconha (25,2% usa regularmente). Em relação ao tabaco, 25% fuma regularmente e o consumo de bebidas alcoólicas é moderado para

(43,3%) dos surfistas. O estresse parece não constituir um problema, pois 60% vivem muito bem e 40% enfrentam situações estressantes apenas ocasionalmente. O grupo controla adequadamente o consumo de gordura, sal e cafeína. Em relação aos acidentes ocorridos no surfe, o tipo mais freqüente de lesão foi a laceração (53,3%) e a principal causa foi a própria prancha do surfista (44,4%). Em relação à composição corporal o grupo apresentou 11% para o percentual de gordura, indicado como ideal para manutenção da saúde e semelhante a surfistas profissionais. A capacidade cardiorrespiratória do grupo (48,4 ml/kg/min), apesar de adequada para a saúde, está abaixo dos valores dos surfistas profissionais. O nível de flexibilidade de ombros os resultados foram muito fracos. Concluindo: no geral, os surfistas apresentaram níveis razoáveis nos hábitos analisados e um bom nível de aptidão física em relação à saúde.