

## PREPARAÇÃO FÍSICA DE ATLETAS AMADORES E PROFISSIONAIS BRASILEIROS DE SURFE

César Augusto O. Vagheti<sup>1</sup>  
Felipe Ferraz Fonseca<sup>2</sup>  
Márcio Botelho Peixoto<sup>3</sup>

O surfe é um desporto relativamente novo que ainda não tomou parte do contexto olímpico, praticado nas praias do mundo todo, o esporte evoluiu a partir de manifestações culturais na Polinésia e no Havaí para uma modalidade esportiva com grande organização estrutural e empresarial. Entretanto com relação à preparação física dos atletas visando à performance, percebe-se que não existe nenhuma especificidade e que mesmo no meio profissional este item assume caráter secundário e nenhuma das formas de preparação desportiva é realizada. Apesar desta realidade, tanto os atletas amadores quanto profissionais possuem altos índices de condicionamento físico, valores de consumo máximo de oxigênio assemelhando-se a atletas de alto nível de outras modalidades, como maratonistas e nadadores. Desta forma o objetivo desta pesquisa foi verificar a preparação física de atletas amadores e profissionais. Um questionário, com perguntas abertas e fechadas, foi utilizado para coletar os dados em uma amostra composta por 43 indivíduos do gênero masculino, 20 atletas amadores, com idade média de  $22,5 \pm 2,72$  (anos), estatura média de  $176,6 \pm 6,03$  (cm), massa corporal média de  $71,2 \pm 8,17$  (kg) e experiência com o surfe de  $11,3 \pm 3,67$  (anos) e 23 atletas profissionais, com idade média de  $23,1 \pm 3,89$  (anos), estatura média de  $174,35 \pm 4,25$  (cm), massa corporal média de  $69,69 \pm 4,75$  (kg) e experiência com o surfe de  $13,3 \pm 4,44$  (anos). Os resultados indicam que entre os amadores apenas 30% da amostra realizam treinamento de força, 10% praticam capoeira e 5% fazem aulas de bicicleta e natação, entre os profissionais 50% realizam treinamento de força e os outros 50% realizam outras atividades como yôga, natação, bicicleta e capoeira. Verificou-se também a presença de um preparador físico ou técnico em apenas 20% dos atletas amadores e 34% dos atletas profissionais. Portanto o surfe competição necessita de mais informações

científicas a respeito de treinamento desportivo e preparação física, para que as pessoas envolvidas com este esporte possam trabalhar com mais qualidade para aumentar o nível técnico dos atletas.

**Palavras-Chave:** surfe, treinamento, preparação física.

<sup>1</sup>Rua Fernando Osório 511, Cassino. CEP: 96200-100 Rio Grande/RS  
cesarvaghetti@hotmail.com

Professor ESEF/UFPeI e Orientador

<sup>2</sup>Bolsista REDE CEDES/ Ministério do Esporte e acadêmico ESEF/UFPeI

<sup>3</sup>Bolsista PET e acadêmico ESEF/UFPeI