

Artigo Original

Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas

Júlia Krüger Romariz
Adriana Coutinho de Azevedo Guimarães
Alcyane Marinho

Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, SC, Brasil

Resumo: Este estudo de corte transversal objetivou investigar a qualidade de vida (QV) relacionada à prática de atividade física de surfistas. A amostragem por conveniência foi de 202 surfistas com média de idade de 25,9±7,5 anos. Optou-se por um questionário autoaplicável. A maioria dos surfistas são solteiros (82%), com ensino médio completo (64%), do estrato econômico B (61%), realizam atividade física regularmente e são considerados muito ativos (83,2%). A QV foi considerada de boa a muito boa, variando de 59,8% a 77%. O domínio social obteve maior escore e o físico o menor. Houve uma fraca associação entre os domínios da QV e os componentes da atividade física ($r=-0,105$ - $r=0,114$) não havendo significância, ou seja, a QV, no presente estudo, não foi influenciada pela prática de atividade física. Provavelmente, outros hábitos dos surfistas investigados contribuem de forma mais significativa para o fenômeno QV pesquisado.

Palavras-chave: Surfe. Atividade física. Qualidade de vida.

Quality of life related to the practical of physical activity in surfers

Abstract: The present study aimed at investigating the quality of life (QL) of surfers in regards to their engagement with regular physical activity. The convenience sample was composed of 202 surfers, with mean age of 25,9±7,5 years. The survey method chosen for this research was a self-completion questionnaire. The majority of surfers from our sample are single (82%), have completed secondary school (64%), are economically situated in 'B' class (61%), are engaged in physical activities regularly and are considered very physically active (83.2%). The QL was considered good to very good, varying from 59.8% to 77%. The social domain received the highest score and the physical the lowest. There was a weak association between the QL domains and the physical activity components ($r=-0,105$ - $r=0,114$), with no significance found between the two. This result indicated that the QL, in the present study, was not influenced by the practice of physical activities. Possibly, for the sampled surfers, other habits contribute more significantly to their QL.

Key words: Surf. Physical activity. Quality of life.

Introdução

As atividades de aventura na natureza são práticas, cujas características se diferenciam dos esportes tradicionais, tais como: condições de prática, objetivos, motivação e meios utilizados para o seu desenvolvimento, além da necessidade de inovadores equipamentos tecnológicos possibilitando uma fluidez entre os praticantes e o meio ambiente. Elas são imbuídas por uma série de valores e conceitos que pertencem às novas tendências culturais características das sociedades contemporâneas. Segundo [Betrán](#) (1995), o mergulho, a vertigem, a velocidade, os desequilíbrios e as quedas são características presentes nessas práticas, possíveis a diversos tipos de pessoas, pois o desenvolvimento e aprimoramento tecnológico proporcionam o deslizar-se no ar, na água e na superfície terrestre.

A busca por atividades em contato com o ambiente natural desponta a cada dia mais, impulsionada pelo desejo de experimentar algo novo, emoções prazerosas, utilizando-se da tecnologia infiltrada na esfera da recreação e do lazer. Acessos mais fáceis e uma gama de oportunidades, atrelados a distintas formas de divulgação, constituem-se nos principais fatores e condições que elevaram a procura pelas atividades de aventura na natureza ([MARINHO](#), 2010). Os aventureiros envolvidos em tais práticas parecem estar fortalecendo um novo estilo de vida, em busca de práticas mais "excitantes" que brincam com o risco e com o perigo em um jogo, no qual os parceiros e os equipamentos tecnológicos compõem a dinâmica a ser vivida ([MARINHO](#), 2010).

Os aspectos benéficos ligados à realização

desses tipos de atividades são diversos e de significativa importância. Há, por exemplo, a revitalização das zonas rurais, a possibilidade de se viver intensamente o tempo livre, o retorno à natureza associada à conscientização sobre os inúmeros problemas de degradação ambiental e à viabilização de relações sociais gratificantes. A satisfação gerada ([CANALES](#); LAGARDERA; PERICH, 1995), a plenitude pessoal ([CARVALHO](#); RIERA, 1995), o alívio das tensões da vida diária ([MIRANDA](#); LACASA; MURO, 1995), a superação dos limites próprios, do grupo e do meio, a busca de liberdade ([BETRÁN](#); 1995) e o prazer de adaptar-se e integrar-se ao dinamismo da natureza ([FUSTER](#); AGURRUZA, 1995).

[Feixa](#) (1995) e [Teruya](#) (2000) apontam a possibilidade de maior presença de estímulos e sensações de prazer nas modalidades em contato direto com a natureza, quando comparadas a outras atividades realizadas em instalações esportivas convencionais, tendo em vista as características apresentadas por tais vivências. Assim, as atividades de aventura estimulam uma integração entre necessidade e prazer, oriundas dos diversos aspectos positivos provenientes das vivências em meio natural ([TAHARA](#); SCHWARTZ, 2002).

Particularmente sobre o surfe, pode-se afirmar que, atualmente, muitas vezes, tem sido percebido como uma profissão e um estilo de vida que envolve uma rotina de horários, distância da família e preconceitos, uma vez que o senso comum tende a associar o surfista àquele sujeito preguiçoso que só quer “curtir a vida”. Atualmente, para ser surfista competitivo, por exemplo, é preciso treinar e mudar hábitos rotineiros, como alimentação, horários de acordar, de dormir, além de conciliar trabalho, família, casa, com as viagens e imprevistos que o surfista passa para se tornar mais experiente ([STADLER](#), 2000). Nesta ocasião, é pertinente reconhecer a ambiguidade existente no prazer e na disciplina do surfe quando se reflete, por exemplo, sobre um calendário para as competições (em que nem sempre o local será o que tem as melhores ondas ou nem sempre será o da preferência dos surfistas). Isto, por sua vez, atrela-se a outras condicionantes, como treinos, cumprimento de contratos, entre outras responsabilidades, denotando diferentes características para a modalidade ([BOTH](#), 1995; [DIAS](#), 2009).

Ainda que existam estereótipos e preconceitos sobre a figura do surfista, especula-se que seus hábitos cotidianos estejam diretamente relacionados a uma ótima qualidade de vida (QV), devido, especialmente, aos elementos aos quais ele está cotidianamente cercado, como natureza, alimentação saudável, entre outros. Além destes elementos, outros que podem influenciar nesta relação são destacados por [Stranger](#) (1999) apontando, na prática do surfe, a importância da percepção do risco (e suas implicações no processo) e a estética.

A manifestação da competitividade em diferentes âmbitos, o sedentarismo provocado pela automação e pela evolução tecnológica, o aumento de diferentes tipos de violência e dos níveis de estresse, os modismos e padrões transmitidos pelos meios de comunicação, assim como a própria deterioração da saúde, tem levado as pessoas a um processo de conscientização da necessidade de mudança de hábitos cotidianos e, inclusive, um repensar sobre as próprias concepções de lazer, bem estar ([HAWORTH](#), 2003) e QV.

Neste contexto, no que se refere a QV neste artigo, adotou-se a definição da mesma como sendo a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É importante lembrar que conceitos e concepções diversas de QV são utilizados na linguagem cotidiana, por pessoas da população em geral, e também no contexto da pesquisa científica por profissionais de diversas áreas ([BOWLING](#); BRAZIER, 1995; [ROGERSON](#), 1995). Estes profissionais alertam que os termos QV e estado de saúde aparecem na literatura, muitas vezes, quase como sinônimos ([GUYATT](#); FEENY; PATRICK, 1993). Por outro lado, QV aparece como referência à saúde mental e o estado de saúde como referência ao funcionamento físico.

Apesar da existência de algumas investigações isoladas, o número de pesquisas na área do surfe ainda é pequeno, não tendo sido encontrados estudos específicos sobre esta modalidade e QV. Desta forma, esta pesquisa busca contribuir para o avanço das investigações sobre a temática em questão, auxiliando em novas intervenções deste teor. Portanto, o objetivo da presente pesquisa é investigar a QV

relacionada à prática de atividade física em surfistas cadastrados na Federação Catarinense de Surfe ([FECASURF](#)).

Métodos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado de Santa Catarina, protocolo 77/2009, que segue as Normas e Diretrizes Regulamentadoras da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos - Resolução CNS 196/96. Todos os participantes do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Este estudo, de corte transversal, foi constituído por surfistas, os quais participaram de três etapas do circuito catarinense que aconteceram durante um final de semana, respectivamente nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2009, organizados pela FECASURF. A população constituiu-se de 410 surfistas brasileiros tanto do sexo masculino como do feminino, todos cadastrados na FECASURF, na faixa etária entre 18 e 52 anos. A amostragem por conveniência foi realizada a toda a população que esteve presente a todas as etapas do circuito catarinense, entretanto, apenas 202 surfistas aceitaram participar do estudo assinando o termo de consentimento livre e esclarecido. Os participantes do estudo tinham uma média de idade de $25,9 \pm 7,5$ anos, sendo 83,2% masculino e 16,8% feminino.

Para a coleta de dados, optou-se por um questionário autoaplicável constituído de instrumentos validados dividido em quatro partes.

a) Identificação pessoal: seis questões relacionadas à idade, ao ano escolar, ao sexo, ao estado civil, à formação no surfe e à atividade física;

b) Situação socioeconômica: Questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS POPULACIONAIS, 2008) para caracterizar a situação socioeconômica, em estratos econômicos: A, B, C, D e E;

c) IPAQ (curto) - Questionário Internacional de Atividade Física (*International Physical Activity Questionnaire*) - IPAQ versão curta. Instrumento autoadministrável, composto por seis itens, que procura verificar o número de vezes em que o sujeito praticou, pelo menos, 10 minutos contínuos de caminhada, atividade física

moderada e vigorosa, na última semana, em diversos envolvimento, nomeadamente, laboral, doméstico, de lazer, recreativo e desportivo. A análise e a classificação dos resultados seguiram as orientações do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), Coordenador do IPAQ no Brasil (CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL, 2003). De acordo com a quantidade de atividade física realizada, os indivíduos podem ser classificados como sedentários, insuficientemente ativos, ativos, ou muito ativos. O IPAQ - versão curta brasileira foi validado por meio de acelerometria ([MATSUDO et al.](#), 2001);

d) WHOQOL (abreviado) - Questionário de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde ([WHOQOL GROUP](#), 2005). Trata-se de um questionário composto por 26 questões (das 100 originais), sendo 24 questões que abrangem quatro domínios, nomeadamente os domínios físico (dor física, energia, locomoção, atividades da vida diária, tratamento médico, trabalho); psicológico (sentimentos positivos, concentração, autoestima, autoimagem, sentimentos negativos, espiritualidade), social (relações pessoais, suporte social, atividade sexual) e ambiental (segurança física, habitação, recursos financeiros, serviço de saúde, informações, lazer, ambiente físico e transporte), e duas questões mais gerais sobre QV. Os escores variam de 0 (pior) a 100 (ótimo) em que quanto mais próximo de 100 melhor a QV.

Os dados foram coletados pelo pesquisador em todas as etapas do circuito catarinense que ocorreram nos meses de outubro, novembro e dezembro de 2009, nos intervalos da competição.

Para a análise dos dados, utilizou-se o programa estatístico SPSS -13.0, realizando primeiramente o Teste Kolmogorov Smirnov, a fim de verificar a normalidade dos dados. Posteriormente, realizou-se a estatística descritiva (média, desvio padrão, valor mínimo e máximo e porcentagem) e inferencial, optando-se pela Correlação de Pearson para as variáveis da QV e atividade física e o Teste do Qui Quadrado entre as variáveis do estrato econômico, nível de atividade física e domínios da QV. Adotou-se o nível de significância de 95% em todos os testes.

Resultados

A maioria dos surfistas participantes deste estudo são solteiros (82%) com ensino médio completo (64%) e pertencentes ao estrato econômico B (61%).

Dos 202 participantes, 100% praticam atividade física por, pelo menos, duas a três vezes por semana (42,6%) com duração de mais de uma hora (56,9%). O nível de atividade física da maioria dos surfistas foi de muito ativo (83,2%), além de 10,4% ativos e 6,4% insuficientemente ativos, descritos na tabela 1.

Tabela 1. Prática do surfe pelos surfistas.

Variáveis	n	f	%
Prática AF	202		
Sim		202	100
Vezez Sem. AF	202		
2 a 3 vezes		86	42,6
4 a 5 vezes		74	36,6
Mais de 6 vezes		42	20,8
Duração AF	202		
30' a 45'		26	12,9
45' a 1h'		61	30,2
Mais de 1h		115	56,9
Nível AF	202		
Insuficientemente Ativo		13	6,4
Ativo		21	10,4
Muito ativo		168	83,2

AF - Atividade Física

Na tabela 2 é possível avaliar os domínios de QV, nos quais a mesma, de uma forma geral, pode ser considerada de boa a muito boa, com escores que variaram de 25% a 100%, sendo o valor mínimo e máximo obtido no domínio social. As médias dos escores de cada domínio da QV foram de 60% no domínio físico, 67% no domínio ambiental, 70% no domínio psicológico e 77% no domínio social. O domínio social foi o que obteve maior média de escore e o físico o mais baixo.

Tabela 2. Qualidade de Vida dos surfistas.

Variáveis	Valor mín	Valor máx	Média ±
Domínio Físico	32,1	85,7	60±9
Domínio Psicológico	37,5	91,6	70±9
Domínio Social	25,0	100,0	77±15
Domínio Ambiental	28,5	96,4	67±13

Valor mín - valor mínimo; Valor máx - valor máximo; ± - desvio padrão.

Observou-se na tabela 3 uma fraca associação entre as variáveis dos domínios da QV e os componentes da atividade física, tais como a caminhada, a atividade física moderada, a atividade física vigorosa e a atividade física total, no qual o valor de r variou de -0,117 a 0,114, não havendo significância entre as mesmas.

Tabela 3. Correlação entre os domínios de qualidade de vida e atividade física.

	Caminhada (min/d)	AF moderada (min/d)	AF vigorosa (min/d)	AF mod + vig (min/d)	AF Total (min/d)
Domínio Físico	0,046	0,002	0,013	0,010	0,030
Domínio Psicológico	0,114	0,026	-0,010	0,011	0,064
Domínio Social	0,047	0,016	-0,117	-0,061	-0,024
Domínio Ambiental	0,052	-0,080	-0,085	-0,105	-0,055

AF moderada - atividade física moderada; AF vigorosa - atividade física vigorosa;

AF mod + vig - atividade física moderada mais vigorosa; AF Total -atividade física total; min/d - minuto/dia.

p<0,005; não foram encontradas diferenças significativas.

Discussão

Em nosso estudo, pode-se perceber que a QV dos surfistas parece não ser influenciada diretamente pela prática de atividade física. Isso leva à reflexão que a atividade física realizada pelos surfistas investigados não é compatível com a recomendada pela American College of Sports Medicine (AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, 2007), a qual preconiza que, para promover e manter a saúde de adultos saudáveis é preciso se envolver com atividade física moderada de qualidade aeróbia em, no mínimo, 30 minutos por dia, cinco vezes por semana ou em atividades físicas aeróbias intensas por um

mínimo de 20 minutos por dia, três vezes por semana. Porém, ao analisar o questionário de atividade física, o IPAQ, percebe-se que ele mede o nível de atividade física de uma forma geral, baseado em caminhadas durante o dia, em atividades de lazer, no tempo em que o indivíduo fica parado, e em atividades rotineiras como o trabalho, lavar um carro, limpar o jardim e, talvez, isso tenha influenciado, de forma que a atividade realizada pelos surfistas não seja aquela atividade programada, feita com regularidade como preconiza a American college of sports medicine (ACSM).

Contrariamente aos nossos achados, outros estudos constataram a eficiência da atividade física, tal como o de [Paffenbarger](#) et al. (1993), analisando ex-alunos da Universidade de Harvard e observando que a prática de atividade física está relacionada a menores índices de mortalidade. Ao comparar indivíduos ativos e moderadamente ativos com indivíduos menos ativos, o autor verificou que a expectativa de vida é maior para aqueles cujo nível de atividade física é mais elevado. [Powell](#) (1985), [Gonçalves](#) (1996) e [Matsudo](#) e Matsudo (2000) sugerem que a prática de atividades de intensidade moderada atua na redução de taxas de mortalidade e de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, dentre outras. Os autores ainda relatam que a atividade física promove efeitos positivos no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer, constatando que a realização sistemática de atividades corporais é fator determinante na promoção da saúde e da QV.

[Nahas](#) (2001) contribui para estas reflexões ao enfatizar que a associação entre atividade física, aptidão física e saúde é altamente complexa e influenciada por múltiplos fatores, devendo-se sempre levar em consideração o alto nível de importância da prática de atividade física. De acordo com este autor, as variáveis que permeiam o processo pelo qual as pessoas são estimuladas a terem comportamentos passivos ou ativos, bem como a aderirem, ou não, a determinadas atividades, particularmente, do âmbito do lazer, têm como referencial os motivos de ordem psicológica, ambiental, social e genética.

Um fator interessante em nosso estudo foi que, entre os quatro domínios da QV, o menos pontuado foi justamente o físico. Este domínio está relacionado com a dor física, com a utilização de remédios para aliviar as dores e com a incapacidade do indivíduo de realizar as atividades que precisa. Tendo sido este o domínio menos pontuado, talvez, possamos acreditar que a maioria dos surfistas tem problemas de ordem física, como lesões, fadiga, cansaço, falta de energia, aumentando ainda mais a pouca influência da prática da atividade física na QV desses praticantes.

Algumas limitações encontradas precisam ser consideradas. É importante destacar que, em estudos transversais, há a possibilidade do viés de causalidade reversa, como apontado por [Mendes](#) et al. (2010), podendo se manifestar, neste estudo, na associação entre atividade física e fontes de informação, uma vez que o recebimento de informação (desfecho) pode influenciar a prática de atividade física (exposição). Ou seja, o fato de haver pouca heterogeneidade de exposição, em que a maioria dos surfistas é ativa, dificulta que sejam encontradas associações com atividade física e QV, não permitindo distinguir se os fatores associados à qualidade de vida seriam causas ou consequências da própria atividade física.

Além disso, deve-se considerar a possível ocorrência de erro de recordatório, uma vez que a questão indagava aos sujeitos se eles praticavam atividade física rotineira, como tarefas do dia-a-dia, jardinagem, lavar carro, e não exclusivamente das atividades físicas regularizadas, como os treinamentos focados no surfe, dificultando a clareza sobre alguns hábitos dos surfistas, os quais, por sua vez, poderiam se constituir em fatores que contribuiriam mais para a QV.

Outra questão ainda a ser considerada é que o fato de um indivíduo estar ciente dos benefícios da prática de atividade física não necessariamente resulta em adoção ou manutenção de um estilo de vida ativo.

Mesmo diante destas limitações, fazendo uma análise do questionário WHOQOL, pode-se notar que algumas perguntas são voltadas para o aspecto físico, tais como se a dor física impede o indivíduo de fazer o que ele precisa, se o indivíduo precisa de tratamento médico, se possui energia suficiente para o dia-a-dia, se tem um bom sono e se há satisfação com o desempenho no trabalho e na vida diária. Nos questionários do presente estudo, foi possível observar que vários surfistas investigados afirmaram sentir dores e utilizarem remédios; não dormirem bem e perceberem uma falta de energia. Afirmações estas que repercutem na indiferença do domínio físico com relação a QV desses surfistas.

No entanto, os domínios social, ambiental e psicológico foram mais expressivos. Isso pode ser explicado devido à média de idade dos surfistas ser de 26 anos, levando, de certa forma, a acreditar que a vida social seja mais ativa, por

serem jovens, em sua maioria estudantes e de classe média a alta, que também explica, em parte, o domínio ambiental, pois uma classe mais beneficiada pode induzir os indivíduos a morarem em lugares mais seguros, tranquilos e confortáveis. Por sua vez, a combinação desses fatores pode oportunizar a estabilidade do domínio psicológico, enfatizando uma relação direta entre o social, o ambiental e o psicológico.

A respeito dessas constatações do presente estudo, duas importantes considerações precisam ser destacadas. A primeira é que, na vida atual, os jovens, na faixa etária dos surfistas aqui investigados, deparam-se com distintas possibilidades de lazer que também podem contribuir para uma menor dedicação à atividade física, tal como os conteúdos virtuais do lazer¹. Estes, por sua vez, tendem a induzir a uma vida menos ativa e, também, na maioria das vezes, menos social, uma vez que os praticantes ficam parte do tempo sozinhos em frente ao computador.

Outra questão importante que precisa ser levantada é sobre os indivíduos de classes média e alta morarem em locais supostamente mais seguros e tranquilos. Atualmente, pode-se observar que, em muitas cidades brasileiras, mansões se mesclam com favelas, havendo condomínios luxuosos sendo construídos ao redor de morros, onde residem populações de risco, e vice-versa. Bairros do Rio de Janeiro e São Paulo são exemplos pertinentes, entre tantos outros.

Ou seja, as respostas dos surfistas investigados precisam ser refletidas a luz das contradições e ambigüidades existentes na vida como um todo. Os surfistas investigados, por mais que tenham apresentado boa condição socioeconômica, não estão à margem dos inúmeros problemas de insegurança, trânsito, violência, etc. que assolam a população em geral, na vida contemporânea. Há inúmeros obstáculos existentes para o usufruto do lazer que transcendem níveis socioeconômicos. Neste contexto, da mesma forma que o lazer precisa ser considerado um segmento específico em relação estreita com todas as esferas da vida humana, também se está entendendo a profunda inter-relação entre os domínios aqui em discussão.

Nesta perspectiva, de acordo com [Steinman](#) (2003), um domínio ambiental alto implica considerar que, além dos surfistas praticarem atividade física, deve-se levar em consideração características significativas desta modalidade, sintonizada com a natureza, desenvolvendo o corpo, a mente, e o espírito, aguçando a intuição e a sensibilidade que conectam o surfista com outras esferas da vida humana, tornando-se, assim, um esporte com potencialidade para prolongar e melhorar a QV, ou seja, o ato de surfar, o contato com o mar, as ondas, o sol, faz o indivíduo presenciar momentos de tranquilidade, muitas vezes, diferentes daqueles vividos no ambiente urbano, caracterizando o domínio ambiental. Além disso, surfar na presença de amigos contribui para a manifestação do domínio social, oportunizando, igualmente, sensações de bem-estar.

Ainda com relação ao domínio ambiental é possível elencar outros fatores que auxiliaram para que este obtivesse uma das maiores pontuações neste estudo. A manifestação da paz e da tranquilidade são benefícios que podem ser encontrados na prática do surfe e foram citados pelos surfistas investigados, sendo corroborados por estudos enfatizando que a procura por atividades de aventura no ambiente natural, entre outros fatores, manifesta-se pelo desejo de usufruir as características e particularidades da (e com a) natureza e a possibilidade de conquistar uma vida mais tranquila e prazerosa ([BRUHNS](#), 2009; [MARINHO](#), 2003).

Nesta perspectiva, [Feixa](#) (1995) e [Teruya](#) (2000) destacam a possibilidade de maior presença de estímulos e sensações de prazer nas modalidades em contato direto com a natureza, quando comparadas a outras atividades realizadas em instalações esportivas convencionais, tendo em vista as características apresentadas por tais vivências. Assim, as atividades de aventura estimulam uma integração entre necessidade e prazer, oriundos dos diversos aspectos positivos provenientes das vivências em meio natural ([TAHARA](#); [SCHWARTZ](#), 2002). Questões estas corroboradas pelas respostas dos surfistas investigados neste estudo.

Considerações finais

Conclui-se que a QV, no presente estudo, não foi relacionada pela prática de atividade física, não sendo possível afirmar que a QV de boa a

¹ Mais aprofundamentos nas reflexões sobre os conteúdos virtuais do lazer podem ser encontrados nos estudos de [Schwartz](#) (2003).

muito boa ocorreu em função da prática do surfe. Provavelmente, outros hábitos dos surfistas investigados contribuem de forma mais significativa para o fenômeno QV pesquisado. Ainda assim, é preciso destacar a importância da atividade física como agente modificador não unicamente do estilo de vida (alterado devido à inclusão de hábitos saudáveis, como a prática do surfe).

Investigar QV conduz a reflexões sobre estilo de vida e, principalmente, nas necessidades básicas do ser humano: alimentação; moradia; educação; lazer e outros.

Também é importante reiterar que QV encerra, por si só, elementos objetivos e subjetivos. Conforme enfatiza [Bramante](#) (2004), é comum as pessoas afirmarem que, no mundo atual, é muito mais fácil falar de QV que viver uma vida com qualidade. Se os avanços da tecnologia proporcionam oportunidades potencialmente voltadas para o bem-estar das pessoas nunca antes imaginadas, contraditoriamente, criou ameaças à vivência e à convivência. Para, além disso, é preciso enfatizar que a prática do surfe configura-se como uma modalidade do tempo presente, com linguagem e estilo próprios, em que os praticantes podem vivenciar novas possibilidades de aproximação à natureza, a qual requer novos olhares para um segmento ainda imbuído de preconceitos e estigmas.

Se na objetividade do constructo QV reside a possibilidade de adesão a um novo estilo de vida, é na subjetividade de cada um que habita a aderência ([BRAMANTE](#), 2004).

As diferentes perspectivas que fomentam o interesse por atividades junto à natureza demonstram como eixo norteador comum a busca pela implementação da QV - elemento caracterizado por inúmeros aspectos, como discutido ao longo deste trabalho, dentre eles, particularmente a relação humana com a natureza, aqui, especialmente, pela prática do surfe.

Nesta perspectiva, pode-se compartilhar com [Marinho](#) e Bruhns (2005) que reconhecer a importância do lazer e da aventura na natureza, na vida atual, significa entendê-los como espaço/tempo privilegiado para vivência de valores que podem contribuir para mudanças morais e culturais; tão imprescindíveis para a existência de uma nova relação entre as pessoas

que, por sua vez, contribua para uma melhor qualidade de vida humana.

Por fim, espera-se com esta pesquisa contribuir para o avanço das investigações sobre a temática em questão, auxiliando em novas intervenções deste teor.

Referências

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **Exercise is good for the earth, good for the body**. 2007. Disponível em: <http://www.acsm.org>. Acesso em: 22 ago. 2009.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ESTUDOS POPULACIONAIS (ABEP). **Critério padrão de classificação econômica Brasil: 2008**. Disponível em: <http://www.abep.org>. Acesso em: 10 jul. 2009.

BETRÁN, J. O. Las actividades físicas de aventura en la naturaleza: análisis sociocultural. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 5-8, 1995.

BOTH, D. Ambiguities in pleasure and discipline: the development of competitive surfing. **Journal of Sport History**, Lemont, PA, v. 22, n. 3, 1995.

BOWLING, A.; BRAZIER, J. Quality of life in social science and medicine - Introduction. **Social Science & Medicine**, Leicester, v. 4, p.1337-1338, 1995.

BRAMANTE, A. C. Qualidade de vida e Lazer. In: GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Orgs.). **Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática**. São Paulo: Manole, p. 185-206, 2004.

BRUHNS, H. T. **A busca pela natureza: turismo e aventura**. São Paulo: Manole, 2009.

CANALES, I.; LAGARDERA, F.; PERICH, M. J. Lo femenino en las actividades físicas em la naturaleza. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 141-150, 1995.

CARVALHO, S.; RIERA, A. Los medios de comunicación social, la formación del profesional y las actividades físicas de aventura en la naturaleza: una aproximación. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 70-75, 1995.

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL (CELAFISCS). **Questionário internacional de atividade física (IPAQ) - versão curta**. 2003.

Disponível em: <www.celafiscs.com.br>. Acesso em: 15 abr. 2003.

DIAS, C. A. G. O surfe e a moderna tradição brasileira. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 15, p. 257-286, 2009.

FEIXA, C. La aventura imaginaria: una visión antropológica de las actividades físicas de aventura en la naturaleza. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 6-8, 1995.

FUSTER, J.; AGURRUZA, B. E. Risco e actividades físicas en el medio natural: un enfoque multidimensional. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 94-107, 1995.

GONÇALVES, A. As contribuições da epidemiologia da atividade física para a área da educação física / ciência do esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Porto Alegre, v. 17, n. 2, p. 161, 1996.

GUYATT, G.H.; FEENY, D.H.; PATRICK, D.L. Measuring health-related quality of life. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, v. 118, p. 622-629, 1993.

HAWORTH, J.T. Editorial: Leisure and Wellbeing. **Leisure Studies**, Forest Row, England, v. 22, n. 4, p. 317-322, 2003.

MARINHO, A. Da aceleração ao pânico de não fazer nada: corpos aventureiros como possibilidades de resistência. In: MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. (Orgs.). **Turismo, lazer e natureza**. São Paulo: Manole, 2003, p.1-28.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. Body relationships in an urban adventure setting. **Journal of Leisure Studies**, Forest Row, England, v. 24, n. 3, jul., p. 223-238, 2005.

MARINHO, A. Turismo de aventura em unidades de conservação. In: PHILIPPI JUNIOR, A.; RUSCHMANN, D. V. M. (Eds.). **Gestão ambiental e sustentabilidade no turismo**. São Paulo: Manole, 2010, p. 439-459.

MATSUDO, S. M. M. et al. Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 6, p. 5-18, 2001.

MATSUDO, V. K. R.; MATSUDO, S. M. M. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde.

Diagnóstico e Tratamento, São Paulo, v. 5, p. 10-17, 2000.

MIRANDA, J.; LACASA, E.; MURO, I. Actividades físicas de aventura en la naturaleza: um objeto a investigar: dimensiones científicas. **Apunts: educación física y deportes**, Barcelona, n. 41, p. 53-69, 1995.

MENDES, M. A. et al. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade física e Saúde**, Pelotas, v. 15, n. 3, p. 164-165, 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 2. ed. Londrina: Midiograf, 2001.

PAFFENBARGER et al. The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. **The New England Journal of Medicine**, United States, v. 328, n. 8, p. 538-545, fev., 1993.

POWELL, K. E. Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise: a summary. **Public Health Reports**, Washington, DC, n. 100, p. 11-126, 1985.

ROGERSON, R. J. Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. **Social Science & Medicine**, Leicester, v. 41, p. 1373-1382, 1995.

STADLER, L. G. V. **Caracterização, classificação e descrição do surfe como esporte**. 2000. Trabalho de Conclusão de Curso. (Graduação em Educação Física) - Centro de Ciências da Educação, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.

STEINMAN, J. **Surf & Saúde**. Florianópolis, SC: M.G Meyer, 2003.

STRANGER, M. The aesthetics of risk: a study of surfing. **International Review of Sociology of Sport**, [S.I.], v. 34, n. 3, p. 265-276, 1999.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M. Atividades de aventura: análise da produção acadêmica do ENAREL. **Licere**, Belo Horizonte, MG, v. 5, n. 1, p. 50-58, 2002.

TERUYA, R. M. **O lazer nas atividades em integração com a natureza**. 2000. 44 f. Trabalho de Conclusão do Curso (Graduação em Educação Física) - Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2000.

WHOQOL GROUP. The World health Organization Quality of Life Assessment: position paper from the world health organization. **Social Science & Medicine**. v. 41, n. 10, p.1403-1409, 1995.

Endereço:

Júlia Krüger Romariz

Rua Santo Inácio de Loyola, 124, ap.: 102

Centro - CEP: 88.037-000 - Florianópolis (SC)

(48) 88021985

email: julinha_151@hotmail.com

Recebido em: 21 de junho de 2010.

Aceito em: 11 de maio de 2011.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Creative Commons - Atribuição 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)