

SURF INTELIGENTE

SMART SURF

Lucas de Assis Voltolini¹
Patricia Esther Fendrich Magri²**Resumo**

Este trabalho é referente à pesquisa realizada com escolares de escolas públicas da cidade de Joinville/SC, que fazem parte do Projeto de Iniciação Científica Surf Inteligente, vinculado ao Projeto de Extensão Universitária Natação na Escola – NATESC. O projeto oportuniza os escolares a prática da natação e surf na piscina, visando facilitar a aprendizagem da modalidade no ambiente natural (mar). Para isso, foi desenvolvido um programa que se iniciou em março, e contemplou a aprendizagem do nadar e dos fundamentos do surf, bem como exposições teóricas sobre o tema. Também foi realizada uma aula na praia no mês de maio (pré teste), na qual foi possível apontar as principais dificuldades, e a partir daí foram planejadas atividades visando obter melhor resultado no pós teste, conforme apontaram os resultados da pesquisa.

Palavras-Chave: Surf; aprendizagem; nadar

Abstract

This study is related to the survey of students in public schools in the city of Joinville / SC, which are part of the Scientific Initiation Project Surf Smart, linked to the University Extension Project in the School Swimming – NATESC. The project will nurture the students to practice swimming and surfing in the pool, to facilitate the learning mode in the natural environment (sea). For this, we developed a program that began in March, and included learning the fundamentals of swimming and surfing, as well as theoretical expositions on the subject. It was also held a lecture on the beach in May (pre test), in which it was possible to identify the main difficulties, and from there were planned activities to achieve better results in the post-test, as pointed out the search results.

Keywords: Surf; Learning; Swin.

Objetivos

Com a finalidade de oportunizar a prática do surf para indivíduos que muitas vezes parecem estar muito distantes de ter o contato com uma prancha, é que foi desenvolvida esta pesquisa. A idéia era facilitar e incentivar a aprendizagem da modalidade através da iniciação na piscina. Essa alternativa de prática desportiva e de natureza pode ser futuramente uma solução para evitar o sedentarismo, assim como amenizar o estresse do dia a dia, oferecendo aos escolares os principais requisitos para a segurança no ambiente aquático e os conhecimentos necessários para a sua prática efetiva.

O surf é um esporte muito particular, único e fascinante¹. Compreender a sua história, evolução e experimentar a sua prática no tempo das técnicas foram motivos que fomentaram a iniciativa do desenvolvimento deste projeto, que teve como objetivo principal aproximar os escolares da prática das atividades aquáticas, de um esporte radical e de natureza e que poderia ser praticado o ano todo, considerando

¹ Acadêmico do curso de Educação Física Licenciatura, bolsista de iniciação científica da UNIVILLE

² Orientadora, professora do Departamento de Educação Física da UNIVILLE

que as atividades seriam realizadas também na piscina. No verão, período em que os alunos estão no recesso escolar, muitos destes têm a oportunidade de deslocarem até as praias da região e praticar o surf como uma maneira alternativa de manter-se ativo, ou ainda, para aproveitar melhor as férias e os períodos de folga praticando um esporte saudável.

Observam-se todos os anos e principalmente no verão, nas praias da região de Joinville, muitas pessoas iniciando a prática do surf sem orientação, sem conhecimento sobre as condições naturais e sem saber identificar os locais de perigo. Muitas vezes as crianças querem aprender a surfar, mas sem saber nadar, ou sem possuírem mínima autonomia no meio aquático, bem como não seguir os procedimentos específicos que preparam o corpo para a prática deste esporte, que cresce a cada ano na extensa costa brasileira.

Durante muito tempo se pensou que o surf era uma prática sem contexto histórico, sem cultura e sem disciplina, mas nos últimos anos vários estudos foram realizados para investigar e elevar o nível deste esporte milenar que é o esporte radical mais praticado do mundo. Dessa forma, sendo o surf uma arte espetacular que envolve uma descoberta sem fim, seja ela na maior ou mais perfeita onda, ou ainda na descoberta do próprio corpo em meio à natureza e entre os homens é que pretende-se introduzir o conhecimento desta modalidade nas dimensões educacionais.

É responsabilidade do Professor de Educação Física incentivar a prática regular de atividades físicas e ainda apresentar alternativas que contribuirão para despertar o interesse em atividades esportivas diferenciadas dos esportes tradicionais (vôlei, basquete, futebol e handebol), assim como orientar para prática segura em ambientes diferentes, como é o caso da piscina e do mar.

Em algumas academias no estado de São Paulo há evidências desta prática, e estas relatam que a iniciação ao surf em piscina é uma tendência para a aprendizagem deste esporte. Segundo Nunes² na piscina os alunos estão isolados das intempéries como chuva, vento, frio, correnteza, “buracos”, banhistas e outros surfistas, aumentando a segurança e autonomia dos alunos, bem como o professor pode ter visibilidade subaquática dos movimentos, o que facilita a intervenção.

Além dos conteúdos referentes à prática do surf, este projeto procurou evidenciar outros valores, como a socialização, respeito à natureza, às demais pessoas inseridas neste ambiente e o mesmo tempo a si mesmo, tornando os praticantes do surf também indivíduos praticantes de um modelo de conduta em favor da cidadania.

De acordo com Steinmann³ o surf traz diversos benefícios à saúde, como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, força, resistência e explosão dos músculos do tronco, membros superiores e inferiores. Aprimora a concentração, tempo de reação, reflexos, noção espaço-temporal, equilíbrio e a agilidade. Entende-se que a prática do surf ajuda a potencializar várias capacidades físicas e cognitivas dos praticantes, respectivamente contribui de forma significativa para o seu desenvolvimento global, pois a convivência com outros surfistas, a interação com meio ambiente, os profissionais do segmento surf, os conhecimentos gerais adquiridos, assim como o alívio do estresse do dia a dia fazem parte da vida de um praticante assíduo do surf.

O mesmo autor explica que no Brasil, após longos anos de marginalização e discriminação social, a prática do surf expandiu por entre todas as classes econômicas e profissionais, se firmando como um esporte definitivamente saudável, que coloca o surfista em contato profundo e direto com os elementos da natureza.

Dessa forma, acredita-se que com o desenvolvimento de atividades relacionadas à prática do surf, em paralelo com temas transversais como meio ambiente, hábitos saudáveis, qualidade de vida, direitos e deveres do cidadão, sexualidade dentre outros, é possível contribuir de forma significativa também para o desenvolvimento bio-psico-social e afetivo dos praticantes desta modalidade, integrando-os a sociedade de forma saudável.

Nesse contexto surgiu a questão: é possível ensinar os fundamentos do surf na piscina?

Métodos

A presente pesquisa é caracterizada como quase-experimental. Para registro dos dados referentes à aprendizagem dos fundamentos para nadar e do surf praticados na piscina, foram desenvolvidas fichas de observações sistemáticas. Estas fichas registraram os dados a partir dos critérios: S - Satisfatório (tarefa realizada com sucesso – 2 pontos); R - Regular (tarefa realizada, mas apresenta dificuldade – 1 ponto); I - Insatisfatório (tarefa não realizada – 0 pontos). Com isso, foi abordado nos resultados da pesquisa a média do grupo para cada conteúdo referente à Ambientação Aquática e os Fundamentos do Surf.

Participaram da pesquisa, escolares da rede pública estadual e municipal de ensino da cidade de Joinville, Estado de Santa Catarina, participantes do Projeto de Extensão Universitária: Natação na Escola – NATESC.

Para a realização do programa, inicialmente foi desenvolvido um Projeto de Iniciação Científica – PIBIC junto à universidade, chamado Surf Inteligente. Este se vinculou ao Projeto Natação na Escola – NATESC que funciona desde 2005 na piscina da Universidade. A divulgação foi realizada em algumas escolas estaduais e municipais nas proximidades da universidade. Na sequência os pais dos alunos fizeram a devida inscrição e em seguida foram todos convidados a participar de uma reunião de orientação. Durante a inscrição, os pais, junto com os alunos puderam optar pela modalidade Surf. As aulas tiveram início no dia 30 de março de 2011. Primeiramente as atividades foram de ambientação ao meio aquático, posteriormente foram ensinadas/praticadas as habilidades básicas do nadar. As crianças, já bem ambientadas e seguras experimentaram diversos tipos de deslocamento na piscina e exploraram várias posições do corpo (ventral, dorsal, grupada, lateral) e profundidades. Tendo autonomia para nadar, tiveram o primeiro contato com as pranchas de surf na piscina, experimentando os principais fundamentos da modalidade (remar, sentar, girar, ficar de pé e o domínio da prancha). O único fundamento importante do surf que não foi possível ensinar na piscina foi o peixinho ou *duck dive*, pois as pranchas utilizadas na iniciação, como é o caso desta pesquisa, são pranchas de tamanho 7'5", ou seja, possuem muita flutuação, sendo impossível indivíduos desta faixa etária executarem este fundamento. O fundamento do peixinho foi simulado com a pranchinha de natação e apresentado aos escolares nos filmes de surf em DVD e na aula teórica. Após duas semanas de aulas de surf na piscina foi realizada a primeira avaliação na piscina e em seguida uma viagem para a praia, na qual também foram avaliados sobre os seus desempenhos nas ondas para uma futura avaliação necessária para a pesquisa do PIBIC. Esta experiência da prática do surf no mar foi importante principalmente para os alunos, junto com a intervenção do professor definir os aspectos a melhorar e reforçar a execução dos movimentos na piscina. Também foram realizadas atividades recreativas como o Jogo de Pólo Aquático e a Quadriilha Aquática, na

semana da festa junina na Universidade, visando aumentar o repertório de experiências dos alunos, sendo o surf uma habilidade motora aberta. Nas últimas semanas antes do recesso do mês de Julho, foram apresentados aos escolares os estilos de nado (crawl, costas, peito e borboleta), e os mesmos puderam experimentar a prática destes estilos, em paralelo com as atividades de surf na piscina. Após o recesso, foi definida uma nova metodologia para as aulas de natação e surf, que deveriam continuar até o mês de Dezembro, quando se encerram as atividades do Projeto NATESC e se finaliza a Pesquisa PIBIC. Nesta nova metodologia, foi dada ênfase à um estilo de nado, sendo trabalhados seus principais fundamentos e técnicas específicas por duas semanas. Na primeira aula da semana a aula era de natação, na segunda aula era feita uma revisão dos conteúdos explorados na aula anterior e em seguida realizadas as atividades de surf. Foram realizadas também aulas teóricas sobre o surf. Nestas aulas os alunos puderam conhecer um pouco mais sobre a história do surf no Brasil e no mundo, os principais materiais utilizados na sua prática, assistir vídeos de diversos surfistas profissionais em diversos tipos e onda e partes do mundo, assim como o surf adaptado, no qual serviu como motivação para os escolares que não possuem nenhuma deficiência corporal.

Dessa forma é que foi desenvolvido o presente projeto, apresentando aos respectivos alunos o universo do surf, desde a sua história, até a sua prática efetiva em condições naturais (nas ondas - praia). Com a sistematização a partir de métodos e procedimentos de ensino, os alunos puderam, inicialmente na piscina, desenvolver e aprimorar autonomia no meio aquático e aprender a nadar, requisito para a segurança de qualquer indivíduo nessas condições, exercitar os principais fundamentos e várias qualidades físicas que o surfe exige, como equilíbrio, agilidade, resistência e ritmo, utilizando pranchas e os principais materiais utilizados na modalidade. Foi realizada também uma atividade prática na praia, onde os escolares puderam exercitar a real prática do surf nas condições naturais.

Os materiais utilizados na pesquisa foram pranchas de surf (*softboards*), acessórios (*leash*, parafina, camisetas de *lycra*), fichas de avaliação e câmeras para registro de imagens, dvd's de surf. Esses materiais são de responsabilidade do pesquisador.

Para análise dos dados, os resultados do pré-teste e pós-teste foram comparados e submetidos ao teste T de Student para amostras dependentes, para verificar a significância dos resultados.

Resultados

Após a realização do pré-teste, foi possível identificar os pontos frágeis dos alunos, ou seja, os exercícios para aprendizagem do nadar e do surf que os escolares apresentavam as maiores dificuldades. A aula de surf na praia foi importante para identificar as principais dificuldades e a partir disso, reforçar a prática dos mesmos na piscina, visando obter um melhor resultado no pós-teste.

O pré-teste foi constituído por 20 sujeitos, sendo que apenas 15 destes continuaram no Projeto, participando também no pós-teste, que foi constituído por 19 sujeitos, sendo considerados para essa pesquisa os alunos que realizaram o pré e o pós teste. As desistências ocorreram por diversos motivos, mas 15 sujeitos participaram dos dois testes.

Para aprendizagem do nadar foi considerado essencial explorar os conteúdos que integram a fase de ambientação aquática, pois a meta era que os escolares

fossem capazes de se deslocar na piscina com autonomia e segurança, sem o contato dos pés com o fundo e domínio da respiração específica.

Abaixo é possível observar o resultado dessa fase na Tabela 1 e com o gráfico a seguir é possível identificar os fundamentos que os escolares obtiveram maiores evoluções.

Tabela 1 – Pré e Pós-teste – Ambientação Aquática

AMBIENTAÇÃO AQUÁTICA																		
MÉDIA DOS 15 SUJEITOS	Imersão		Respiração		Flutuação Ventral		Flutuação Dorsal		Propulsão de Pernas		Salto Borda		Domínio de Prof.		Cambalhota		Nadar	
	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste
Total	23	30*	21	30*	20	25*	21	25*	25	28*	25	26*	21	25*	17	21*	23	25*

Fonte: A própria pesquisa, 2011. *p≤0,05

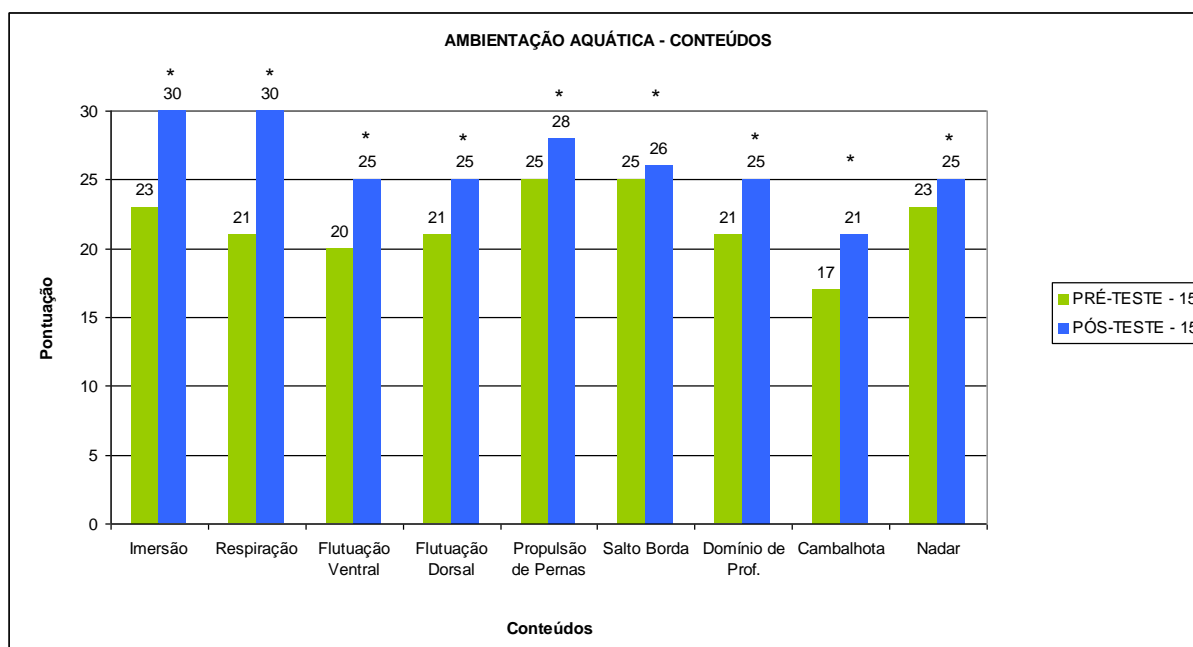


Gráfico 1 – Pré e Pós-teste – Ambientação Aquática

Fonte: A própria pesquisa, 2011. *p≤0,05

Analisando o gráfico 1, percebe-se que o conteúdo que houve maior evolução foi a Respiração, sendo esta de fundamental importância dar continuidade na aprendizagem dos nados e ou para qualquer atividade aquática.

Outro aspecto que sofreu modificação significativa foi a Imersão, conteúdo importante para qualquer indivíduo que necessite imergir o rosto na água, seja em uma modalidade esportiva ou mesmo em uma situação que a necessidade seja a segurança no espaço aquático. Entretanto, os sujeitos S1 e S2 tiveram pequena melhora no desempenho dos conteúdos básicos, pois estes ingressaram nas atividades do Projeto com atraso e apresentaram dificuldades para acompanhar o ritmo das atividades dos demais escolares, mesmo com as adaptações nos conteúdos e estratégias para as aulas.

Quanto a melhora do desempenho dos conteúdos do Surf apresentados pelos mesmos 15 sujeitos, apresenta-se a Tabela 2, e o gráfico 2 a seguir para identificar os fundamentos que os escolares obtiveram maiores evoluções no pré e pós-teste.

Tabela 2 – Pré-teste e Pós-teste – Fundamentos do surf na piscina

FUNDAMENTOS DO SURF								
MÉDIA DOS 15 SUJEITOS	Remada		Rodada		Subida		Domínio da Prancha	
	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste	Pré-Teste	Pós-Teste
TOTAL	19	27*	17	21*	16	22*	16	27*

Fonte: A própria pesquisa, 2011. *p≤0,05

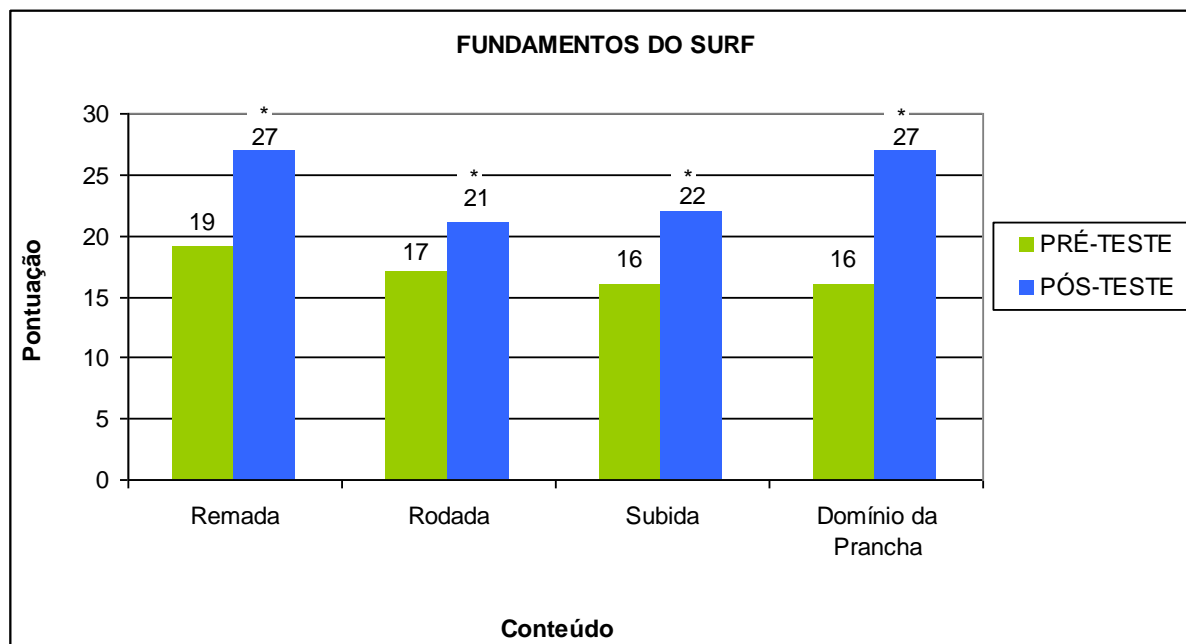


Gráfico 2 – Pré-teste e Pós-teste – Fundamentos do surf na piscina

Fonte: A própria pesquisa, 2011. * p≤0,05

Analisando a Tabela 2 e o Gráfico 2 percebe-se que o conteúdo que os escolares apresentaram maior desempenho na aprendizagem foi o de Domínio da Prancha. Este fundamento é importante, principalmente pelo fator segurança no mar. Por exemplo, em uma situação em que a profundidade da água é maior que a altura do surfista, este precisa conseguir se deslocar até a prancha, dominá-la e em seguida remar para determinado lugar. A remada também melhorou significativamente, demonstrando que as aulas de natação podem ter contribuído para o desempenho da mesma, bem como a prática contínua com prancha na piscina na obtenção de melhores resultados.

Individualmente é possível observar a evolução a partir do gráfico 3, que indica a pontuação alcançada por cada sujeito, levando em consideração que a pontuação máxima 18, pois foram avaliados nove conteúdos e para cada um destes executados com desempenho satisfatório somam-se dois pontos.

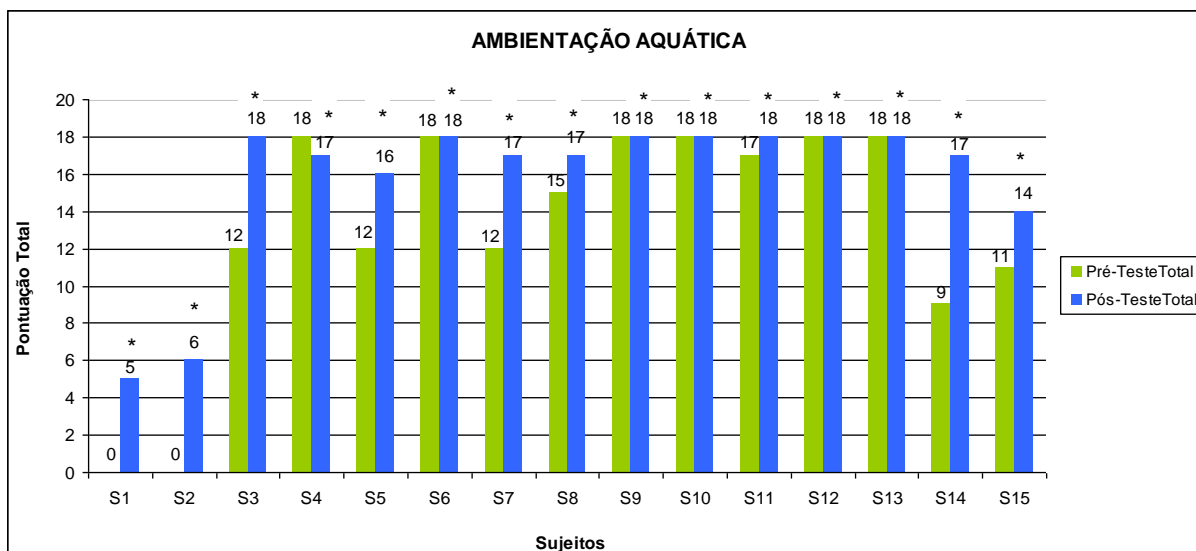


Gráfico 3 – Pré e Pós-teste – Ambientação Aquática
 Fonte: A própria pesquisa, 2011. *p≤0,05

Analisando o gráfico 3 e considerando os nove exercícios de ambientação aquática (imersão, respiração, flutuação ventral e dorsal, propulsão de pernas, salto da borda, domínio de profundidade, cambalhota e nadar) propostos, percebe-se que apenas seis sujeitos tiveram uma evolução significativa. Isso porque os demais já eram alunos do Projeto NATESC no ano anterior, portanto já possuíam experiência no ambiente aquático. Entretanto os alunos que ingressaram nas atividades no ano de 2011 mostraram evolução na aprendizagem dos conteúdos básicos da natação, que foram os sujeitos 1, 2, 3, 5, 7 e 14.

Para ilustrar e comparar a média do desempenho dos Sujeitos S1 à S15, participantes do pré e pós-teste, utilizou-se o Gráficos 4 na página a seguir para ilustrar os resultados:

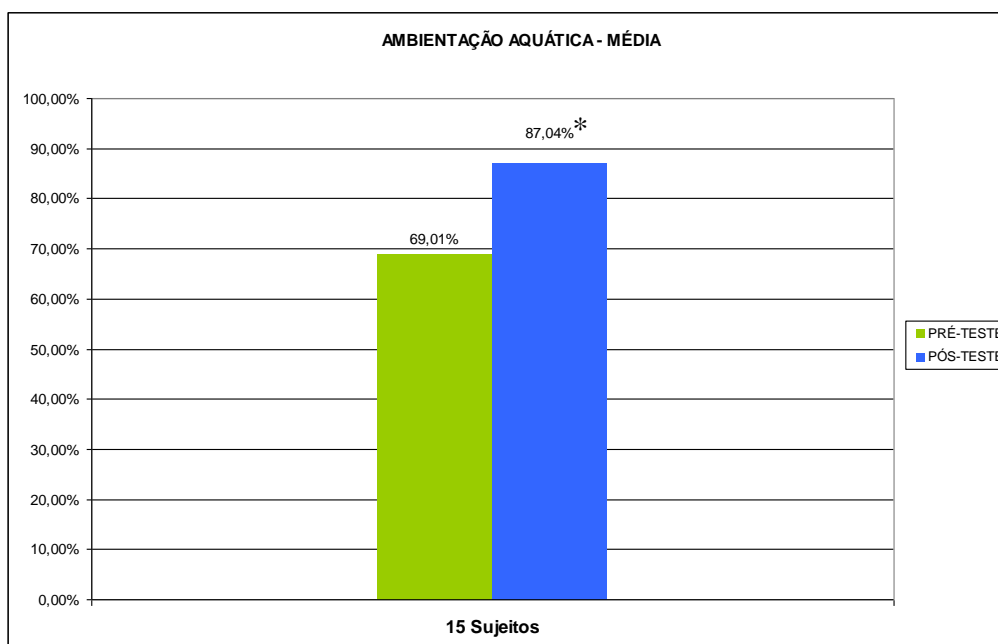


Gráfico 4 – Percentual de alteração na pontuação das avaliações
 Fonte: A própria pesquisa, 2011. p≤0,05

Considerando a aprendizagem dos conteúdos básicos do nadar adquiridos durante todo período de atividades, observa-se que o grupo teve uma evolução significativa, sendo que os sujeitos que ingressaram no projeto neste ano, conforme mostrou o gráfico 3 foram os que mais alavancaram este resultado. Porém os sujeitos que já eram alunos do projeto tiveram a oportunidade de rever estes conteúdos fundamentais e reforçar a aprendizagem dos mesmos. Logo, contribuir para a posterior aprendizagem dos próximos conteúdos referentes aos estilos de nado e do surf, conforme a metodologia do projeto.

Para análise individual da evolução dos escolares na aprendizagem dos fundamentos do Surf é possível observar o gráfico 5, que indica a pontuação alcançada por cada sujeito, levando em consideração que a pontuação máxima é 8, pois foram avaliados quatro conteúdos e para cada um destes executados com desempenho satisfatório somam-se dois pontos.

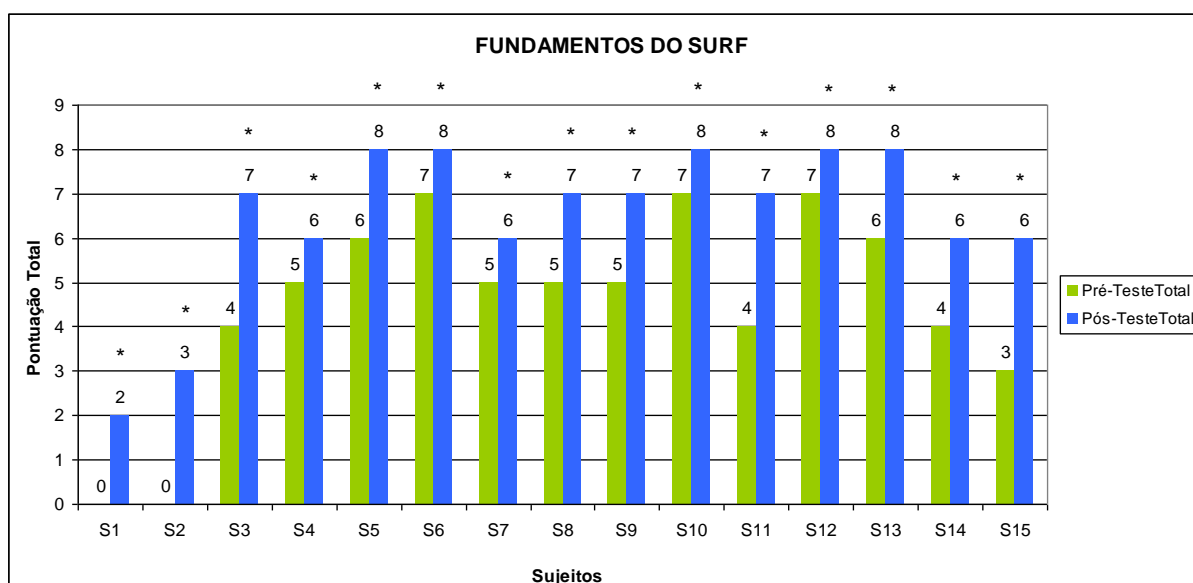


Gráfico 5 – Pré e Pós-teste – Fundamentos do surf na piscina

Fonte: A própria pesquisa, 2011. * $p \leq 0,05$

Analisando o gráfico 5 que se refere aos exercícios propostos para a prática do surf na piscina, observou-se que houve uma grande evolução no desempenho dos conteúdos da modalidade em todos os sujeitos, considerando que o contato com a prancha de surf foi uma novidade para todos os escolares. A tabela 2 mostrou os dados coletados dos escolares nos principais fundamentos do surf (remada, rodada, subida e domínio da prancha) no pré e pós-teste, respectivamente, sendo possíveis de realizá-los com os materiais disponíveis (pranchas de surf *softboards* de tamanho 7'5"). Os critérios de pontuação são os mesmos adotados na avaliação dos conteúdos da natação.

Conforme mostram os dados apresentados no Gráfico 5, observou-se que todos os sujeitos apresentaram um desempenho bastante considerável quanto a evolução dos conteúdos básicos para a prática do surf. Dos 15 sujeitos que participaram do pré e pós-teste, 33,33% conseguiram realizar todos os fundamentos com sucesso, que foram os Sujeitos S5, S6, S10, S11, S12 e S13; 26,76% atingiram 88,89% dos mesmos conteúdos, sendo os sujeitos S3, S8, S9, S11. E todos os demais seis sujeitos tiveram melhora significativa na aprendizagem dos conteúdos da modalidade

Para ilustrar e comparar a média do desempenho dos Sujeitos S1 à S15, participantes do pré e pós-teste, utilizou-se o Gráficos 6 na página a seguir para ilustrar os resultados:

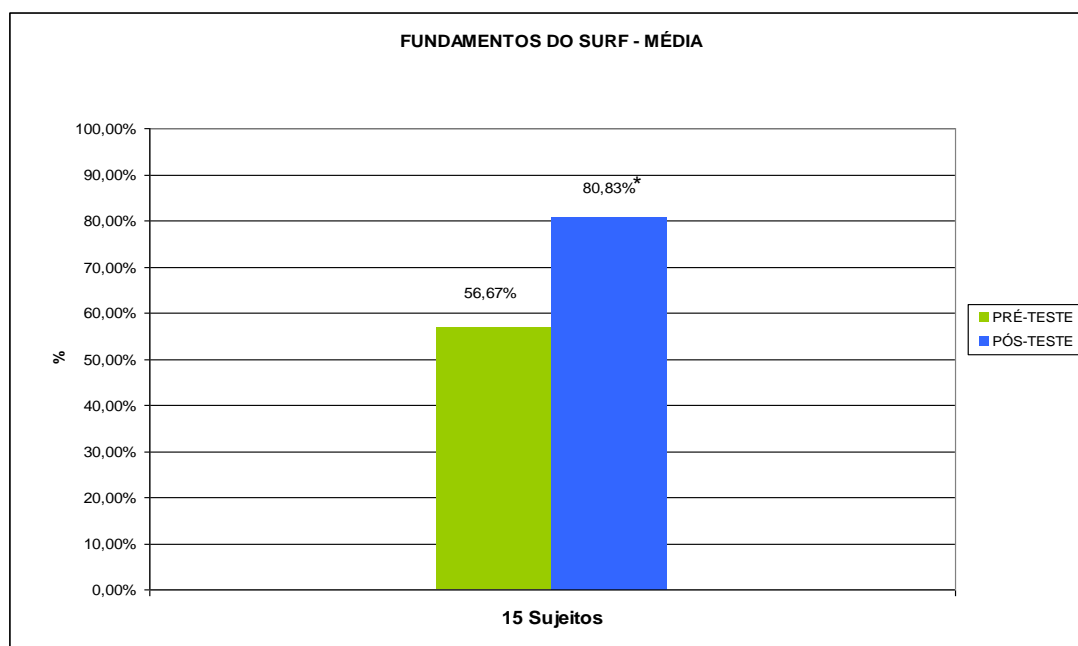


Gráfico 6 – Fundamentos do surf na piscina – S1 à S15
Fonte: A própria pesquisa, 2011. $p \leq 0,05$

O gráfico 6 acima mostrou que o grupo obteve uma média de desempenho bastante significativa referente à aprendizagem dos fundamentos básicos para a prática do surf. Isso também pode ser atribuído ao bom desempenho obtido nos conteúdos básicos para o nadar, antes de serem iniciadas as atividades com prancha na piscina, pois o surf é um esporte aquático e os respectivos praticantes devem possuir noções básicas dos conteúdos explorados na fase de ambientação aquática para possuírem autonomia e estarem seguros neste ambiente.

Conclusão

Este estudo teve por objetivo facilitar a aprendizagem da modalidade surf por meio da iniciação da sua prática na piscina. Tomando como base a análise e interpretação dos dados e a significância dos mesmos, é possível dizer que os fundamentos da modalidade surf podem ser ensinados na piscina respondendo a principal questão da pesquisa.

Ao observar que os gestos motores executados pelos sujeitos da pesquisa correspondem ao desejado, percebe-se que os fundamentos do surf podem ser aprendidos na piscina. As atividades realizadas como a aula prática na praia, bem como as aulas teóricas com a apresentação de vídeos de surf e outros conteúdos relacionados à prática da modalidade, observou-se que os escolares mantiveram-se mais interessados com o esporte e sua história, e com a prática contínua na piscina, apresentaram uma evolução significativa quanto a aprendizagem da mesma.

Considerando também que 100% dos escolares não tinha nenhuma experiência anterior com prática do surf, observou-se também que muitos sujeitos da pesquisa adquiriram o prazer em praticar esta modalidade, pois muitas questões foram levantadas sobre a possibilidade de continuar praticando, bem como assuntos

contemporâneos do universo do surf surgiram durante as atividades, o que comprova que estes, além de adquirirem informações básicas sobre o esporte durante a pesquisa, foram além, procurando obter maiores conhecimentos sobre a modalidade.

Referências Bibliográficas

1. STAFFA, A. (2003) Start Surfing – Iniziazione all'arte del surf da onda. Roma: Is Benas Surf Books.
2. NUNES, D. (Acesso em: 19 out 2008) Surf na piscina. Disponível em: <http://www.dn-surf.com/escolaSurf.php>.
3. STEINMAN, J.(2003) Surf & Saúde, 1.ed. Florianópolis: TAOMED.