

O TREINAMENTO FUNCIONAL COMO UMA PROPOSTA DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O SURF

Nelson Nunes Júnior
Viktor Shigunov

RESUMO

O Surf tem se desenvolvido muito nas últimas décadas e através dos meios de comunicação tem influenciado milhões de praticantes e simpatizantes pelo mundo. Desta forma, é imprescindível que haja uma maior profissionalização do esporte por parte dos atletas, tanto na administração de sua carreira como na periodização do seu treinamento. Grande parte dos surfistas profissionais ainda realizarem seu treinamento de forma empírica, seja pela dificuldade na periodização do esporte ou ainda pela ausência de uma formação acadêmica dos técnicos, estes que muitas vezes são ex-atletas. Uma nova alternativa na preparação física dos atletas do surf e que também pode ser utilizada pelos praticantes amadores é o treinamento funcional. Esta metodologia de treinamento visa desenvolver as capacidades físicas mais importantes na prática da modalidade priorizando exercícios que se assemelham aos movimentos característicos do esporte, e ainda, desenvolver a musculatura da região do “core”, que é considerada o centro de desenvolvimento de força do corpo. Seguindo o princípio de que um indivíduo precisa ter a região do tronco forte para realizar movimentos mais eficazes, o treinamento funcional irá trabalhar exercícios que sejam movimentos integrados, utilizando o maior número de fibras musculares possível. Este estudo tem como objetivo propor uma sessão de treino, baseada no treinamento funcional que poderá ser utilizada na preparação física do surf, tanto para atletas quanto para amadores. A pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de caráter exploratório onde foram consultados artigos, livros e revistas especializadas sobre a temática do surf e do treinamento funcional. Espera-se que com o aprimoramento do surfista através da sua preparação física haverá uma progressão em seu treinamento, além de sua performance no esporte seja melhorada. Assim, através do treinamento funcional a periodização poderá ser feita de uma forma mais simples em comparação ao modelo utilizado pelos técnicos e treinadores dos atletas.

Palavras-chave: Surf, Preparação Física, Treinamento Funcional.

INTRODUÇÃO

O Surf é descrito por Cralle (2000) como um emocionante esporte aquático para pessoas de todas as idades e que tem sido praticado por séculos. Apesar do longo tempo de prática a modalidade Surf não tem uma unicidade na sua origem. Segundo Souza (2004) a origem do Surf não segue uma ordem cronológica. Esta modalidade teve seu desenvolvimento em três locais: Peru, Polinésia Francesa e o Havaí. Segundo a teoria do norueguês Thor Heyerdahl (1965) existem evidências que esse desenvolvimento possa ter ocorrido após viagens pelo Pacífico partindo de antigos povos das Américas e povos da Polinésia Francesa. Estes povos utilizando apenas seus barcos confeccionados com uma espécie de junco – denominada “totora” – navegaram através do Oceano Pacífico seguindo a corrente marítima de Humboldt (Corrente do Peru) em direção às ilhas do Pacífico. Zevallos (1999) destaca que os povos ameríndios denominados Mochicas e Chimus (Séc. II A.C. 750 D.C. e 1000 a 1470 D.C respectivamente) utilizavam para a pesca embarcações chamadas “caballitos de totora”, devido à maneira em que se “montava” para navegar. Estas embarcações são consideradas as antecessoras das pranchas de Surf Havaianas e

ainda podem ser encontradas na região norte do Peru. Ao retornar da pesca estes povos “surfavam” as ondas até chegar à praia. Ainda explicando a evolução do Surf, Souza (2004) descreve uma atividade praticada já na Polinésia Francesa chamada “Paipo” – semelhante ao bodyboard – os surfistas de “paipo” usavam como prancha uma tábua de madeira de no máximo 1,5m e assim deslizavam nas ondas ainda deitados. Com a imigração ao Havai, esta arte evoluiu para uma posição “de pé”, ainda mais desafiadora.

Com o passar dos anos e a grande popularização do surf, esta modalidade tem se expandido pelo mundo e hoje é praticada por todas as classes sociais (STEINMAN, 2003). Atualmente as competições de surf tornaram-se cada vez mais bem organizadas e profissionalizadas atingindo um patamar de grande importância no âmbito esportivo. Porém o desenvolvimento não é o mesmo na preparação física e acompanhamento dos técnicos aos atletas. Liu et. al (2006) em uma pesquisa feita com atletas catarinenses mostrou que apesar de que 80% dos atletas possuem um treinador, na maioria das vezes não havia um profissional habilitado os acompanhando durante as sessões de treino ou nas competições. Este estudo também mostra que o acompanhamento nutricional é feito por apenas 30% dos atletas apesar de que um número maior faz uso de suplementos proteicos e carboidratos. Assim a pesquisa concluiu que grande parte dos surfistas profissionais catarinenses treina de forma inadequada comparado ao treinamento desportivo contemporâneo.

Um alternativa para a preparação física dos surfistas é o Treinamento Funcional. Esta metodologia de treinamento pode ser descrita como um meio de aprimoramento da capacidade funcional do corpo humano, melhorando todas as qualidades do sistema musculoesquelético refletindo nas atividades do dia-a-dia ou ainda nos gestos esportivos específicos (CAMPOS & CORAUCCI NETO, 2008). Este método tem como base treinar a “função” desempenhada pelo corpo em uma atividade específica além de fortalecer a musculatura do “core”, que é descrito por este método como o centro de produção de força no corpo. O “core” é formado pelos músculos: transverso abdominal, oblíquo interno e externo, multífidus, eretor da espinha, ílio-psoas, bíceps femoral, adutor, glúteo máximo e reto abdominal. Pode também ser descrito como uma estrutura que envolve a coluna vertebral, região abdominal, cintura escapular e cintura pélvica. Segundo D’Elia (2010) estes músculos que compõem o “core” são responsáveis pela estabilização corporal. É nesta região corporal que deve ser iniciada a produção de força durante os todos os movimentos. No Surf o “core” deve estar sempre bem treinado para que haja uma maior eficiência dos movimentos de rotação e retomada de equilíbrio durante as manobras.

O treinamento funcional que é aplicado atualmente como uma metodologia de desenvolvimento do condicionamento físico e das capacidades físicas (equilíbrio, força, velocidade, coordenação, flexibilidade e resistência) não é uma novidade. A funcionalidade do corpo dos homens primitivos sempre foi uma questão de sobrevivência, seguindo este pressuposto, o treinamento funcional foi baseado nos movimentos fundamentais do homem primitivo: agachar, levantar, empurrar, puxar e girar. (WIKIPÉDIA, 2010; BOYLE, 2003). Para que o Treinamento Funcional possa ser utilizado no Surf, uma pré-definição dos movimentos da modalidade deve ser observada para a criação de uma sessão de treino.

JUSTIFICATIVA

O Surf é um dos esportes mais praticados no Brasil. Seja pela grande extensão litorânea do país ou ainda a viabilidade da prática na grande maioria das praias, esta modalidade tem se tornado para muitos não só uma prática de lazer mas também um estilo de vida.

Alguns atletas brasileiros fazem parte da Elite Mundial do Surf e disputam as competições mais importantes em diversas praias em diferentes continentes. Estes atletas influenciam a disseminação da modalidade e são ídolos de muitos praticantes amadores. Com um número significativo de praticantes é de suma importância que estes futuros atletas estejam amparados por profissionais capacitados desde a sua iniciação na modalidade até o treinamento esportivo em si. Porém ainda é aparente o amadorismo do treinamento esportivo utilizado no surf. Grande parte dos atletas é treinado por ex-atletas, estes sem uma graduação acadêmica e que utilizam de um treinamento empírico sem nenhum embasamento teórico.

Assim este estudo pretende proporcionar aos técnicos da modalidade uma nova possibilidade metodológica de treinamento que pode ser aplicada no surf. Também será proposta uma sessão de treinamento funcional objetivando a melhora da capacidade funcional de um surfista.

METODOLOGIA

O presente trabalho caracterizar-se como uma pesquisa exploratória bibliográfica. Segundo Gil (2002), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Este estudo utilizou como referências bibliográficas livros, artigos científicos sobre o surf e sobre treinamento funcional, além de outras produções sobre a temática. Como meio de pesquisa, foram utilizadas como bases de dados LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), MEDLINE/PubMed (Literatura Internacional em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e SportDiscus (Sport Information Resource Center).

A consulta ao material dados foi realizada no período de Março a Agosto de 2010 nas bases de dados relacionadas. Como critérios delineamento do estudo foram selecionados os artigos que foram publicados de 2000 a 2010; nos idiomas inglês e português; e que estão disponíveis gratuitamente na rede. As palavras-chave utilizadas nas pesquisas foram: surf(e), treinamento no surf e treinamento funcional – surfíng, surf training, funcional training. Foram selecionados os artigos que abordam os assuntos inerentes ao objetivo deste estudo, tais como: preparação física no surf, qualidades físicas mais importantes no surf e treinamento funcional. Foi utilizada essa literatura para a composição dos exercícios da sessão de treino proposta. Os artigos foram fichados e separados por temáticas relacionadas ao surf. Aqueles que estiverem em língua inglesa, os fichamentos foram feitos em português. Também foram consultados livros, web sites e outras produções sobre o surf.

RESULTADOS

Os exercícios relativos ao treinamento de uma modalidade esportiva devem contribuir para uma maior especificidade relacionada aos movimentos da modalidade. Dantas (1998, p. 54) descreve o Princípio da Especificidade como aquele que impõe que o treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance desportiva em termos de qualidade física interveniente, sistema energético preponderante, segmento corporal e coordenações psicomotoras utilizada. Levando em conta as dificuldades da periodização da modalidade, diferentes formas de treinamento físico podem ser utilizadas pelos atletas.

No surf os exercícios proprioceptivos podem ser utilizados na preparação física dos praticantes. A semelhança dos exercícios com a prática se dá ao fato de que a instabilidade ocorrente no surf pelo equilíbrio da prancha sobre a água (tanto no deslize

sobre as ondas quanto na remada) poderá ser reproduzida através de equipamentos específicos ou superfícies que imitem tal mecanismo.

Os exercícios aqui descritos podem ser adaptados quanto à disponibilidade de equipamentos do praticante, podendo ser realizados no solo, areia da praia, com bolas esportivas murchas, ou ainda em outros equipamentos que simulem uma superfície instável, causando no praticante uma sensação de desequilíbrio estimulando os órgãos proprioceptivos. A quantidade de repetições, tempo de execução, distribuição dos exercícios, intervalos e números de série dependerão do objetivo proposto e principalmente da periodização do treinamento.

Será proposta uma sessão de treinamento muscular e treinamento do “core” (Quadro 1) onde o objetivo principal será trabalhar o corpo do atleta como um todo. Os exercícios serão realizados de forma integrada onde grandes grupos musculares serão ativados simultaneamente. Como objetivo em uma periodização a sessão irá visar o desenvolvimento da hipertrofia muscular porém com intensidade e volume moderados. Sempre que possível serão inseridos estímulos de instabilidade nos exercícios propostos. Primeiramente será apresentado um quadro com os exercícios, séries, repetições e intervalos, em seguida a descrição detalhada de cada exercício.

Antes do início da sessão de treino sugerimos que o praticante realize um aquecimento ativo de aproximadamente 5 minutos de uma atividade aeróbia: corrida ou pular corda. Após este aquecimento o praticante deve realizar um alongamento onde sejam estimulados os grandes grupos musculares para melhor prepará-los para a parte principal do treino. Ao final do treino também será necessária outra sessão de alongamento com o intuito relaxamento. Assim a frequência cardíaca do praticante irá se aproximar da frequência cardíaca de repouso.

Sessão de Treino

Objetivo	Exercício	Série	Repetições	Intervalo
Aquecimento e Ativação do “core”.	Prancha em Y sobre a Bola	1	30” a 45”	30”
	Extensão e Flexão Alternada de Braços e Pernas	2	20	45”
Preparo Muscular	Flexão de cotovelos sobre o Bosu®.	3	12	1’
	Puxar Vertical em 3 apoios (Elástico)	3	10	1’
	Agachamento Lateral	3	10	1’
	Afundo com Rotação	3	10	1’
Treinamento do Core	Prancha Lateral Sobre o Bosu®	3	20”	45”
	Prancha de frente na Bola	3	45”	30”

Quadro 1 - Sessão de Treino

Aquecimento e Ativação do “CORE”

Prancha em Y sobre a Bola: Inicie a posição deitado em decúbito ventral sobre a bola com os pés afastados e apoiados no solo. Estendendo os braços acima da cabeça afastados em forma de Y mantendo-os alinhados ao corpo (Figura 1). Permaneça nesta posição contraindo a cintura escapular.



Figura 1 - Prancha em Y sobre a Bola

Extensão e Flexão alternada de braços e pernas: Inicie o movimento na posição de quatro apoios sobre o solo. Realize uma extensão de um braço acima da cabeça e da perna oposta mantendo-os alinhados ao tronco. Retorne à posição inicial e repita o movimento do lado oposto (Figura 2). Para aumentar a dificuldade do exercício, mantenha apenas uma das mãos e o joelho apoiado (em uma superfície confortável). Desta forma a base de apoio será menor, aumentando a instabilidade do exercício.

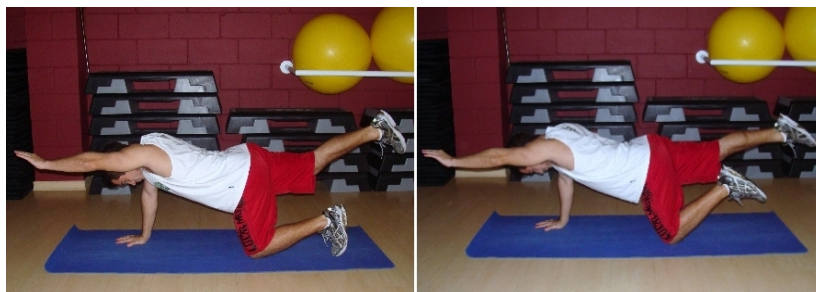


Figura 2 - Extensão e Flexão Alternada de Braços e Pernas

Preparo Muscular

Flexão de Cotovelos sobre o Bosu®: Na posição de apoio sobre o solo, mantenha seu tronco reto e as mãos sobre o Bosu® invertido (com a parte da bola para baixo). Realize flexões de cotovelo aproximando o tronco do equipamento mantendo o corpo alinhado. Em seguida estenda os cotovelos e retorne a posição inicial (Figura 3). Este exercício também pode ser executado no Indo Board®.



Figura 3 - Flexão de Cotovelos sobre o Bosu®

Puxar Vertical em 3 apoios: Na posição de apoio sobre o solo (mãos e pés apoiados no solo), mantenha as mãos abaixo dos ombros e as pernas afastadas. Fique de frente para a polia ou um elástico preso para a realização do exercício. Segure com uma das mãos na ponta do elástico (polia) com o braço estendido acima da cabeça. Com a palma da mão voltada para o solo, puxe o elástico para baixo realizando uma adução do ombro e uma flexão do cotovelo (Figura 4). Em seguida realize o exercício do lado oposto.

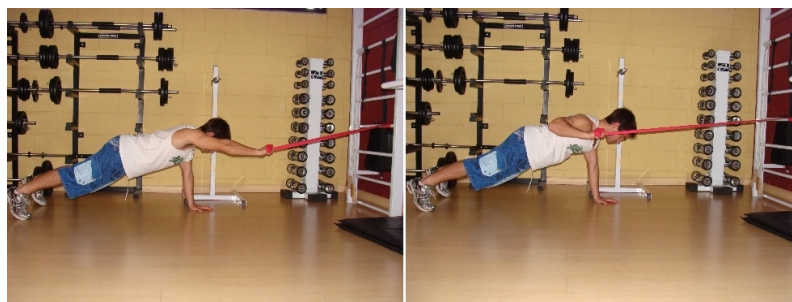


Figura 4 - Puxar Vertical em 3 Apoios

Agachamento Lateral: Partindo da posição inicial com os pés na largura do quadril e os braços estendidos à frente do tronco, dê um longo passo lateral flexionando a perna movimentada inicialmente. Procure observar se o joelho flexionado não irá passar da linha da ponta do pé (Figura 5). Retorne à posição inicial e realize o exercício do lado oposto.



Figura 5 - Agachamento Lateral

Afundo com Rotação: Com os pés posicionados na largura do quadril, dê um passo longo para trás mantendo alinhada a cintura pélvica com os ombros. Realize uma flexão de joelhos descendo o quadril perpendicularmente em relação ao solo. Evite ultrapassar o joelho que está à frente da linha da ponta do pé. Em seguida realize uma rotação de tronco para o lado da perna que está à frente (Figura 6). Retorne o tronco à frente elevando o quadril à posição inicial. Realize o movimento para o lado oposto.



Figura 6 - Afundo com Rotação

Treinamento do “CORE”

Prancha Lateral no Solo/Bosu®: Deitado em decúbito lateral com o cotovelo flexionado e o antebraço apoiado no solo ou sobre o Bosu®. Mantenha o braço oposto estendido em direção ao teto. Eleve o quadril para que o corpo todo fique alinhado (Figura 7).

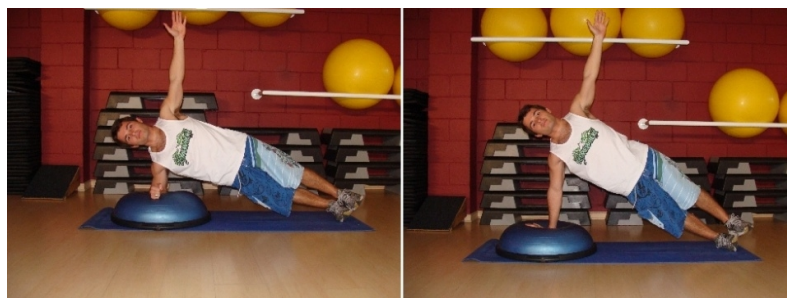


Figura 7 - Prancha Lateral no Bosu®

Prancha de Frente sobre a Bola: Em decúbito ventral sobre a bola, posicione seus antebraços na parte superior da bola com os cotovelos flexionados (90°). Mantenha sua coluna ereta, observando a região lombar e cervical. Contraia a região do abdômen e glúteos. Mantenha a coluna alinhada e a região do “core” contraída (Figura 8). Este exercício também pode ser executado no Bosu®, sobre uma bola murcha, no solo ou ainda na areia fofa da praia.



Figura 8 - Prancha de Frente sobre a Bola

CONCLUSÃO

Podemos concluir que a sessão de treino proposta será capaz de desenvolver a musculatura mais utilizada na prática do surf. Sendo que o desenvolvimento do “CORE” irá proteger a região da coluna lombar do surfista. Esta que é um dos locais mais suscetíveis a lesões pois o surfista permanece mais da metade do tempo de uma sessão de surf na posição de hiperextensão da coluna lombar. Através do fortalecimento desta região e do treinamento das funções exercidas no surf (puxar, empurrar, agachar e girar) o surfista será capaz de executar as manobras com mais eficiência e controle, melhorando sua performance.

Para estudos futuros esta sessão de treino poderá ser aplicada em um grupo de surfistas para verificar uma possível diminuição na quantidade de lesões em uma temporada.

REFERÊNCIAS

- BOYLE, Michael. **Functional Training for Sports**. 1 ed. Champaign: Human Kinetics, 208 p, 2003.
- CAMPOS, Maurício de Arruda; CORAUCCI NETO, Bruno. **Treinamento Funcional Resistido – Para Melhoria a Capacidade Funcional e Reabilitação de Lesões Musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter. 319 p. 2008
- CRALLE, Trevor. **SURFIN’ARY: A dictionary of Surfing Terms and Surfspeak**. 2nd ed. Toronto: Ten Speed Press. 2000.
- DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física**. 4^a ed. Rio de Janeiro: Shape, 399 p, 1998.

D'ELIA, Luciano. **Core 360° - Fundamentos do Treinamento Funcional**. Manual Técnico: Módulo 1. Florianópolis, Julho de 2010.

HEYERDAHL, Thor. **The Kon-Tiki expedition: abridged and simplified by Norman Wymer**. Structural Readers. Stage 6, London: Longmans, 1965.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4ª ed. São Paulo: Atlas, 2002.

LIU, San Hwei; NETO, José Murillo da Serra Costa; RIBEIRO, Daniel Guimarães; COSTA, Vitor Pereira. Aspectos do treinamento desportivo de surfistas catarinenses profissionais. **EF Deportes**. Buenos Aires. Ano 11. N° 100. Setembro de 2006.

SOUZA, Rico de. **Boas Ondas**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

STEINMAN, Joel. **Surf & Saúde**. Florianópolis: Joel Steinman. 528 p. 2003.

ZEVALLLOS, Enrique Amayo. Proyecciones Andinas en el Pacífico: del pasado al presente. In: Geopolítica Latinoamericana y del Caribe. **Fondo de Cultura Económica (FCE) - Instituto Panamericano de Geografía e História**. México, D.F., 1999.

WARSHAW, Matt. **The Encyclopedia of Surfing**. Orlando: Mariner Book, 816 p. 2005.

WIKIPÉDIA. A enciclopédia livre. **Treinamento Funcional**. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Treinamento_funcional>. Acesso em: 9 de Julho de 2010.