

**FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA LTDA.
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GABRIEL GUEDES GOMES

**EFEITO DA FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE NA
QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES RECREACIONAIS**

JOÃO PESSOA

2022

GABRIEL GUEDES GOMES

**EFEITO DA FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE NA
QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES RECREACIONAIS**

Artigo apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de pesquisa: Construção do Conhecimento em Educação Física

Orientador: Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira

JOÃO PESSOA

2022

G614e

Gomes, Gabriel Guedes

Efeito da frequência e duração da prática do surfe na qualidade de vida de praticantes recreacionais / Gabriel Guedes Gomes. – João Pessoa, 2022.
24f.

Orientador: Prof^o. M. Leonardo dos Santos Oliveira.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Faculdade Nova Esperança - FACENE

1. Esportes Aquáticos. 2. Qualidade de Vida. 3. Exercício Físico. I. Título.

CDU: 796.2

GABRIEL GUEDES GOMES

**EFEITO DA FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE NA
QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES RECREACIONAIS**

João Pessoa, 2022

Artigo apresentado pelo(a) aluno(a) **Gabriel Guedes Gomes**, do Curso de Bacharelado em Educação Física, tendo obtido o conceito de APROVADO, conforme a apreciação da Banca Examinadora constituída pelos professores:



Prof. Me. Leonardo dos Santos Oliveira
Faculdades Nova Esperança



Prof.^a Me. Natália Maria Mesquita de Lima Quirino
Faculdades Nova Esperança



Prof.^a Esp. Fernanda Antônia de A. Melo
Faculdades Nova Esperança

DEDICATÓRIA

Gostaria de dedicar esse estudo aos meus pais, amigos e mestres, que me motivaram e ajudaram ao longo de toda a jornada.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer, primeiramente, a Deus, por ter me sustentado até aqui, e ao meu orientador Prof. Me. Leonardo S. Oliveira, que me ajudou no projeto e na conclusão desse estudo.

RESUMO

O corpo de evidências existentes tem apontado benefícios do surfe na saúde mental, física e aspectos sociais, corroborando, também, para uma melhor qualidade de vida. Contudo, ainda não está clara a dose-resposta necessária para que a prática do surfe tenha efeito positivo na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de surfistas recreacionais. Portanto, o objetivo desse estudo é analisar o efeito da frequência e duração (e volume) da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais. Foi adotada uma estratégia comparativa associativa com enfoque retrospectivo (*ex-post-facto*), baseada em um delineamento transversal. Participaram do estudo 29 adultos, de ambos os sexos. O relacionamento entre a QVRS e as características da prática do surfe foi avaliado por meio do coeficiente de correlação de Pearson ou Spearman. Os escores dos domínios da QVRS de Limitação por aspectos físicos ($t_{(17,8)} = -2,6$; $P = 0,018$) e Vitalidade ($t_{(23,8)} = -3,2$; $P = 0,004$) foram maiores para os praticantes recreacionais de surfe com maior volume de prática. Frequência e duração não apresentaram diferenças significantes quanto aos domínios da QVRS dos surfistas recreacionais ($P > 0,05$). O estudo concluiu que surfistas recreacionais que apresentam alto volume de prática obtiveram melhores escores nos domínios Limitação por aspectos físicos e Vitalidade. Portanto, sugere-se que os praticantes de surfe recreacionais aumentem a frequência ou a duração da prática, para que possam obter benefícios na QVRS.

Palavras-chave: Esportes aquáticos; Qualidade de vida; Exercício físico.

ABSTRACT

The existing body of evidence has pointed to the benefits of surfing in terms of mental, physical and social health, also supporting a better quality of life. However, the necessary dose-response for surfing to have a positive effect on the health-related quality of life (HRQoL) of recreational surfers is still unclear. Therefore, the aim of this study is to analyze the effect of frequency and duration (and volume) of surfing on the HRQoL of recreational practitioners. An associative comparative strategy with a retrospective approach (ex-post-facto) was adopted, based on a cross-sectional design. 29 adults of both genders participated in the study. The relationship between HRQoL and characteristics of surfing was assessed using Pearson's or Spearman's correlation coefficient. The scores of the HRQoL domains of Limitation due to physical aspects ($t(17.8) = -2.6$; $P = 0.018$) and Vitality ($t(23.8) = -3.2$; $P = 0.004$) were higher for recreational surfers with the highest volume of practice. Frequency and duration did not show significant differences regarding the HRQoL domains of recreational surfers ($P > 0.05$). The study concluded that recreational surfers who have a high practice volume obtained better scores in the domains Limitation due to physical aspects and Vitality. Therefore, it is suggested that recreational surfers increase the frequency or duration of practice, so that they can benefit from HRQoL.

Keywords: Water sports; Quality of life; Exercise.

SUMÁRIO

RESUMO.....	8
ABSTRACT.....	8
INTRODUÇÃO.....	8
MATERIAL E MÉTODOS.....	9
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
CONCLUSÃO.....	15
REFERÊNCIAS.....	15
APÊNDICE A — Formulário para coleta de dados.....	17
ANEXO A — Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).....	22

EFEITO DA FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE NA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES RECREACIONAIS

EFFECT OF FREQUENCY AND DURATION OF SURFING ON THE QUALITY OF LIFE OF RECREATIONAL PRACTITIONERS

RESUMO

O corpo de evidências existentes tem apontado benefícios do surfe na saúde mental, física e aspectos sociais, corroborando, também, para uma melhor qualidade de vida. Contudo, ainda não está clara a dose-resposta necessária para que a prática do surfe tenha efeito positivo na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de surfistas recreacionais. Portanto, o objetivo desse estudo é analisar o efeito da frequência e duração (e volume) da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais. Foi adotada uma estratégia comparativa associativa com enfoque retrospectivo (*ex-post-facto*), baseada em um delineamento transversal. Participaram do estudo 29 adultos, de ambos os sexos. O relacionamento entre a QVRS e as características da prática do surfe foi avaliado por meio do coeficiente de correlação de Pearson ou Spearman. Os escores dos domínios da QVRS de Limitação por aspectos físicos ($t_{(17,8)} = -2,6$; $P = 0,018$) e Vitalidade ($t_{(23,8)} = -3,2$; $P = 0,004$) foram maiores para os praticantes recreacionais de surfe com maior volume de prática. Frequência e duração não apresentaram diferenças significantes quanto aos domínios da QVRS dos surfistas recreacionais ($P > 0,05$). O estudo concluiu que surfistas recreacionais que apresentam alto volume de prática obtiveram melhores escores nos domínios Limitação por aspectos físicos e Vitalidade. Portanto, sugere-se que os praticantes de surfe recreacionais aumentem a frequência ou a duração da prática, para que possam obter benefícios na QVRS.

PALAVRAS-CHAVE: Esportes aquáticos; Qualidade de vida; Exercício físico.

ABSTRACT

The existing body of evidence has pointed to the benefits of surfing in terms of mental, physical and social health, also supporting a better quality of life. However, the necessary dose-response for surfing to have a positive effect on the health-related quality of life (HRQoL) of recreational surfers is still unclear. Therefore, the aim of this study is to analyze the effect of frequency and duration (and volume) of surfing on the HRQoL of recreational practitioners. An associative comparative strategy with a retrospective approach (*ex-post-facto*) was adopted, based on a cross-sectional design. 29 adults of both genders participated in the study. The relationship between HRQoL and characteristics of surfing was assessed using Pearson's or Spearman's correlation coefficient. The scores of the HRQoL domains of limitation due to physical aspects ($t(17.8) = -2.6$; $P = 0.018$) and vitality ($t(23.8) = -3.2$; $P = 0.004$) were higher for recreational surfers with the highest volume of practice. Frequency and duration did not show significant differences regarding the HRQoL domains of recreational surfers ($P > 0.05$). The study concluded that recreational surfers who have a high practice volume obtained better scores in the domains Limitation due to physical aspects and Vitality. Therefore, it is suggested that recreational surfers increase the frequency or duration of practice, so that they can benefit from HRQoL.

KEYWORDS: Water sports; Quality of life; Exercise.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) atua como estratégia preventiva no controle de doenças metabólicas, além de contribuir para o controle de peso, função física e mental, aumentando a longevidade e a qualidade de vida¹⁻⁴. Estudos prévios acerca dos benefícios da AF têm evidenciado relações dose-resposta entre o nível de participação em AF e resultados na saúde física e mental⁵⁻⁷.

Algumas investigações apontam que a AF melhora a qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) e, por conseguinte, implica em benefícios para a saúde em geral⁸. A saúde é um componente chave na qualidade de vida de um indivíduo, apesar de não ser o único. Cultura, finanças, religião, educação e meio ambiente são dimensões que podem influenciar a qualidade de vida⁹. Em adição, escores mais elevados de QVRS têm sido associados à prática regular e níveis mais altos de AF^{10,11}. Considerando que cada tipo de AF provê efeitos distintos, especula-se que os benefícios possam atingir diferentes dimensões da QVRS.

Dentre os inúmeros tipos de AF, o surfe tem se destacado por ser praticado no mar, ser sociável e fisicamente desafiador¹²⁻¹⁵, e de intensidade moderada¹⁶. Uma revisão recente sugere que a AF praticada ao ar livre potencializa os efeitos psicológicos dos exercícios, melhora a atenção e causa maior senso de compromisso e intenção de exercício futuro¹⁷. Nessa direção, a prática do surfe tem sido indicada para alcance do equilíbrio pessoal, experimentação de alto nível de bem-estar e redução do estresse^{18,19}. O corpo de evidências existente ainda tem apontado benefícios do surfe na saúde mental, física e aspectos sociais, corroborando, também, para uma melhor qualidade de vida^{13,18-20}. Contudo, ainda não está clara a dose-resposta para que a prática do surfe tenha efeito positivo na QVRS de surfistas recreacionais.

O entendimento da relação dose-resposta de AF e os benefícios relacionados à saúde é relevante⁵⁻⁷, uma vez que uma prescrição adequada promove resultados mais eficazes²¹. Entretanto, há uma escassez de pesquisas empíricas com foco nessa associação. Diante do exposto, propõe-se a seguinte questão: qual o efeito da frequência e duração (e volume) da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais? Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar o efeito da frequência e duração (e volume) da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais. A hipótese do presente estudo é que a frequência e duração (e volume) da prática do surfe estão relacionadas à QVRS de praticantes recreacionais. Estudos dessa natureza podem dar suporte a planejamentos na área da saúde pública, bem como ações para promoção da modalidade ao público em geral.

MATERIAL E MÉTODOS

Delineamento do estudo e aspectos éticos

A estratégia comparativa associativa com enfoque retrospectivo (*ex-post-facto*), baseada em um delineamento transversal,²² foi adotada. Foram realizadas análises correlacionais entre características da prática do surfe com a QVRS. O presente estudo seguiu as diretrizes do *The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE)²³. Esta pesquisa

ocorreu de forma *online* com adultos que praticam surfe recreacionalmente em praias do litoral norte do estado da Paraíba e do litoral sul do Rio Grande do Norte.

Este projeto foi aprovado pelo comitê de Ética para pesquisa com Seres Humanos da Facene (Protocolo: 5.610.958 e CAAE: 61236222.1.0000.5179). Todos os participantes consentiram virtualmente a participação voluntária no estudo a partir de um termo livre e esclarecido, conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Participantes

Participaram do estudo 29 adultos praticantes de surfe recreacional (atividade não competitiva, que não exige treinamento sistemático ou busca da excelência)²⁴. Foram incluídos surfistas recreacionais: a) adultos de ambos os sexos (19 a 44 anos); b) aparentemente saudáveis; e c) que tenham praticado o surfe nos últimos 2 meses. Foram excluídos surfistas: a) que completaram o formulário com informações questionáveis (ex.: massa corporal de 31kg).

Procedimentos

Foi realizado um recrutamento por meio de mídias digitais, bem como pelo método boca-a-boca com praticantes de surfe presentes nas praias selecionadas. As informações foram coletadas por meio de formulário em ambiente virtual (via plataforma Formulários Google), cujo tempo estimado de preenchimento é de 15 minutos. Os indivíduos responderam o formulário que contemplou questões em três sessões: i) características sociodemográficas, situação socioeconômica e de saúde geral; ii) características da prática do surfe; e iii) QVRS.

i) Características sociodemográficas, econômica e de saúde geral: idade (anos completos), sexo (M/F), escolaridade (ensino fundamental completo, ensino médio completo e ensino superior completo), cor da pele (branco e não-branco), área de residência (urbana/rural, pequena/grande cidade), estado marital (solteiro, casado, viúvo ou divorciado), situação socioeconômica (A, B1-B2, C1-C2 e D-E)²⁵, uso de cigarro e álcool e Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q+)²⁶.

ii) Características da prática do surfe: tempo de experiência (anos), frequência semanal (dias/sem.) e duração da sessão (minutos) na semana anterior. As questões do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)²⁷ foram adaptadas ao contexto do surfe, sendo considerados apenas blocos maiores ou iguais a 10 minutos de AF. O volume (min./sem.) foi expresso como o produto frequência × duração. A intensidade foi estimada como moderada (3 METs)¹⁶.

iii) Qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS): foi aplicada a versão brasileira do Questionário SF-36.²⁸ O SF-36 avalia a qualidade de vida relacionada à saúde na semana anterior a aplicação do questionário. É composto por 36 questões autoadministradas. As 11 questões são agrupadas em 36 componentes, com os devidos pesos, distribuídos em uma escala de 0 (zero) a 100 (cem). Os componentes são: capacidade funcional, aspectos físicos, dor corporal, estado geral da saúde, vitalidade, aspectos sociais, saúde mental e duas pontuações resumidas: o resumo do componente físico para saúde física e o resumo do componente mental para saúde mental. As pontuações destes componentes são somadas para formação de um resultado total que varia de 0 a 100, em que, quanto maior for a pontuação, melhor será a qualidade de vida relacionada a saúde. Os escores da QVRS foram calculados para cada subescala e o total, sendo reportados em Escores-T ($T = 50 + 10Z$).

As características da prática do surfe foram categorizadas conforme a mediana dos escores de frequência (baixa/alta), duração (baixa/alta) e volume (baixo/alto) para fins de análise comparativa.

Análise estatística

Dados de variáveis qualitativas foram reportados por frequência absoluta (n) e relativa (%) e para variáveis quantitativas foi utilizada mediana e intervalo interquartil (IQR). Possíveis diferenças na QV, conforme as características da prática do surfe, foram verificadas por meio do teste com processo de reamostragem (*bootstrap*) para ajuste na distribuição dos dados. A análise estatística foi realizada por meio do programa *IBM Statistical Package of the Social Sciences* (SPSS), versão 25.0 (IBM corp., Armonk, EUA). Um valor-P foi considerado estatisticamente significativo se menor que 0,05.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A tabela 1 apresenta as características sociodemográficas de praticantes recreacionais de surfe analisados. No geral, houve maior proporção de homens (89,7%), com escolaridade de ensino superior completo (62,1%), cor da pele branca (44,8%), estado marital solteiro (51,7%) e situação econômica B1-B2 (58,6%), seguido por A (24,1%). A maioria dos surfistas recreacionais reportaram a prática de surfe em praias do litoral paraibano (89,7%). A mediana (IQR) da experiência com surfe foi de 10 (14) anos.

TABELA 1. Características sociodemográficas de praticantes recreacionais de surfe (n= 29).

Variável

Idade (anos)	30 (13)
Estatura (cm)	174 (12)
Massa corporal (kg)	75 (21)
Sexo	
Masculino	26 (89,7%)
Feminino	3 (10,3%)
Escolaridade	
Ensino Médio completo	11 (37,9%)
Ensino Superior completo	18 (62,1%)
Cor de pele	
Branca	13 (44,8%)
Negra	2 (6,9%)
Parda	11 (37,9%)
Indígena	1 (3,5%)
Amarela	2 (6,9%)
Área de residência	
Urbana/Cidade grande	23 (79,3%)
Urbana/Cidade pequena	6 (20,7%)
Estado marital	
Solteiro	15 (51,7%)
Casado	12 (41,4)
Divorciado	2 (6,9%)
Situação econômica	
A	7 (24,1%)
B1-B2	17 (58,6%)
C1-C2	5 (17,3%)

Variáveis quantitativas reportadas por mediana (IQR). Variáveis categóricas apresentadas como frequência absoluta (n) e relativa (%)

No geral, a mediana (IQR) da frequência, duração e volume foram, respectivamente, 2 (1,5) vezes/semana, 150 (60) minutos e 180 (255) minutos/semana. Além disso, 65,5% dos participantes apresentaram, em média, 150 minutos/semana de prática recreacional de surfe. A tabela 2 resume a comparação dos domínios da qualidade de vida em função da frequência, duração e volume. Os escores dos domínios da QVRS de limitação por aspectos físicos ($t_{(17,8)} = -2,6$; $P = 0,018$) e vitalidade

($t_{(23,8)} = -3,2$; $P = 0,004$) foram maiores para os praticantes recreacionais de surfe com maior volume de prática. Frequência e duração não apresentaram diferenças significantes quanto aos domínios da QVRS dos surfistas recreacionais ($P > 0,05$).

TABELA 2. Escores da qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de surfistas em função da frequência, duração e volume da prática recreacional de surfe (n= 29).

Domínios da QVRS	Frequência		Duração		Volume	
	Baixa	Alta	Baixa	Alta	Baixo	Alto
Capacidade funcional	48,7 (11,1)	53,7 (2,6)	48,6 (11,9)	51,8 (6,2)	47,3 (12,4)	52,8 (5,7)
Limitação por aspectos físicos	48,9 (10,8)	53,2 (6,1)	48,9 (11,2)	51,5 (8,1)	45,8 (12,0)*	54,4 (4,3)
Dor	49,7 (9,9)	50,6 (10,9)	48,7 (10,6)	51,8 (9,1)	46,9 (10,3)	53,2 (8,7)
Estado de saúde geral	48,7 (10,1)	53,7 (9,0)	48,9 (10,1)	51,5 (9,9)	48,0 (11,4)	52,1 (8,1)
Vitalidade	48,3 (10,2)	55,0 (7,6)	47,8 (10,6)	53,0 (8,4)	45,0 (10,3)*	55,2 (6,5)
Aspectos sociais	50,0 (10,6)	49,9 (8,5)	49,4 (10,8)	50,8 (9,1)	47,5 (10,7)	52,6 (8,7)
Limitação por aspectos emocionais	50,9 (9,2)	47,0 (12,4)	49,2 (9,9)	51,0 (10,4)	48,2 (10,2)	51,8 (9,8)
Saúde mental	50,5 (10,4)	48,3 (9,1)	47,1 (10,8)	54,0 (7,2)	47,0 (10,4)	53,1 (8,7)

Dados apresentados como média (DP). *Diferença significativa para categoria alta ($P < 0,05$). QVRS, qualidade de vida relacionada à saúde medida pelo questionário SF-36.

Apenas o domínio de vitalidade apresentou associação negativa com o consumo de bebida alcoólica nos últimos 30 dias ($\chi^2 = 0,380$; $P = 0,042$).

Este estudo analisou o efeito da frequência e duração (e volume) da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais. O principal achado do estudo foi que surfistas recreacionais que apresentam alto volume de prática obtiveram melhores escores nos domínios da QVRS Limitação por aspectos físicos e Vitalidade. Portanto, a hipótese do estudo foi parcialmente aceita. Além disso, alguns efeitos não puderam ser constatados em virtude do tamanho da amostra, o que apoia a premissa de que níveis mais elevados de AF corroboram para uma melhor QVRS^{10,11}.

Estudos anteriores acerca dos benefícios da AF mostraram relações dose-resposta entre a prática de AF e efeitos na saúde física e mental⁵⁻⁷. Sabe-se que a prática de AF tem sido adotada não só como um método na prevenção de doenças, mas também como um meio de melhorar a QV¹⁻⁴. O surfe é uma AF praticada ao ar livre, no qual diferentes investigações têm apontado seus benefícios na saúde mental, física e aspectos sociais, colaborando para uma melhor QV^{13,18-20}. Nessa direção, os achados da presente investigação acerca do volume da prática de surfe são favoráveis à melhora da QVRS.

Os achados ainda indicam que alguns domínios da QVRS de surfistas recreacionais parece não ser influenciada isoladamente pela frequência ou duração da prática do surfe. Esse resultado pode estar relacionado com a baixa frequência da prática recreacional do surfe (1 vez/sem.), que vai de encontro ao que recomenda o *American College of Sports Medicine*, sugerindo a fragmentação das sessões de prática²⁹. Assim, recomenda-se aos surfistas recreacionais que eles aumentem a frequência semanal da prática de surfe, a fim de obter maiores benefícios na QVRS.

O presente estudo também observou maiores escores no domínio Vitalidade da QVRS para um maior volume da prática do surfe. Uma revisão sistemática recente demonstrou que o treinamento resistido em idosos não melhora o domínio Vitalidade³⁰. Nesse contexto, é possível especular que a prática de AF ao ar livre, sem sistematização, pode ser mais benéfica a esse componente¹⁷.

Um estudo recente com adolescentes brasileiros apontou que a prática de AF e do esporte estavam relacionados ao aumento da QVRS, especialmente em meninos³¹. Em adição, os pesquisadores mostraram que quando o volume de AF foi analisado houve uma tendência linear, com maiores volumes de AF sendo relacionados a maiores escores de QVRS³¹. Isso converge com os achados encontrados em nossa pesquisa. Além disso, a vantagem observada no alto volume de prática de surfe no componente de Limitação por aspectos físicos sugere que esses praticantes podem ser mais resilientes às Limitações físicas que podem interferir na vida diária^{18,19}.

Nossos dados obtidos de surfistas recreacionais demonstram o relevante papel do surfe para promover benefícios na QVRS, sendo também uma referência pioneira para a área esportiva e para dar suporte no planejamento na área da saúde pública e na promoção da modalidade para o público geral, conscientizando as pessoas sobre os ganhos potenciais associados a prática. Contudo, algumas limitações devem ser consideradas em nossa pesquisa. É importante salientar que a prática de AF, além do surfe, pode adicionar benefícios à QVRS, contudo esse ponto não foi explorado. Outro fator limitante decorre da perda amostral com base nos critérios de exclusão, bem como o baixo número de participantes, fato que limitou o poder estatístico. Por fim, o reduzido número mulheres no estudo impede a generalização dos resultados ao público feminino, o que sugere novas investigações.

CONCLUSÃO

Surfistas recreacionais que apresentam alto volume de prática obtiveram melhores escores nos domínios Limitação por aspectos físicos e Vitalidade. Portanto, sugere-se que os praticantes de surfe recreacionais aumentem a frequência ou a duração da prática, para que possam obter benefícios na QVRS.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lobelo F, Stoutenberg M, Hutber A. The Exercise is Medicine Global Health Initiative: a 2014 update. *British journal of sports medicine*. 2014;48(22):1627-33.
2. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): Expert Consensus Guidelines. *The journal of nutrition, health & aging*. 2021;25(7):824-53.
3. Giroir BP, Wright D. Physical Activity Guidelines for Health and Prosperity in the United States. *Jama*. 2018;320(19):1971-2.
4. Matta J, Hoertel N, Kesse-Guyot E, Plesz M, Wiernik E, Carette C, et al. Diet and physical activity in the association between depression and metabolic syndrome: Constances study. *Journal of affective disorders*. 2019;244:25-32.
5. Antero Kesaniemi Y, Danforth E, Jensen MD, Kopelman PG, LefÈBvre P, Reeder BA. Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2001;33(6).
6. Eime R, Harvey J, Payne W. Dose-response of women's health-related quality of life (HRQoL) and life satisfaction to physical activity. *Journal of physical activity & health*. 2014;11(2):330-8.
7. Heesch KC, van Uffelen JG, van Gellecum YR, Brown WJ. Dose-response relationships between physical activity, walking and health-related quality of life in mid-age and older women. *Journal of epidemiology and community health*. 2012;66(8):670-7.
8. Hennessy CH, Moriarty DG, Zack MM, Scherr PA, Brackbill R. Measuring health-related quality of life for public health surveillance. *Public health reports (Washington, DC : 1974)*. 1994;109(5):665-72.
9. Tian-hui C, Lu L, Michael M K. A systematic review: How to choose appropriate health-related quality of life (HRQOL) measures in routine general practice? *Journal of Zhejiang University Science B*. 2005;6(9):936-40.
10. Anokye NK, Trueman P, Green C, Pavey TG, Taylor RS. Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*. 2012;12:624-.
11. Chang H-C, Liang J, Hsu H-C, Lin S-K, Chang T-H, Liu S-H. Regular exercise and the trajectory of health-related quality of life among Taiwanese adults: a cohort study analysis 2006-2014. *BMC Public Health*. 2019;19(1):1352-.
12. Statistic Brain Research Institute. Surfing Industry Market Research 2018, August 29. [cited 2022, April 26]. Available from: https://www.statisticbrain.com/?s=surfers+all+over+the+world&post_type=post.
13. Godfrey C, Devine-Wright H, Taylor J. The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practitioner*. 2015;88.
14. Mendez-Villanueva A, Bishop D. Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. *Sports Medicine*. 2005;35(1):55-70.

15. International Surfing Association. 10 Memorable Surfing Moments from the Tokyo 2020 Games 2021, August 16. [cited 2022, April 25]. Available from: <https://isasurf.org/10-memorable-surfing-moments-tokyo-2020-games/>.
16. Farinatti PdTV. Apresentação de uma versão em português do compêndio de atividades físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em fisiologia do exercício. *Rev Bras Fisiol Exerc.* 2003;2(2):177-208.
17. Ballester-Martínez O, Baños R, Navarro-Mateu F. Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte.* 2022;22(2):62-84.
18. Fuchs O, Schomer HH. *Beyond Sport: A Thematic Analysis of surfing.* 2007.
19. Burgess A, Swain MS, Lystad RP. An Australian survey on health and injuries in adult competitive surfing. *The Journal of sports medicine and physical fitness.* 2019;59(3):462-8.
20. Rogers C, Mallinson T, Peppers D. High-Intensity Sports for Posttraumatic Stress Disorder and Depression: Feasibility Study of Ocean Therapy With Veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom. *The American journal of occupational therapy : official publication of the American Occupational Therapy Association.* 2014;68:395-404.
21. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical Activity and Public Health: A Recommendation From the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama.* 1995;273(5):402-7.
22. Ato M, López-García JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología / Annals of Psychology.* 2013;29(3):1038-59.
23. von Elm E, Altman DG, Egger M, Pocock SJ, Gøtzsche PC, Vandenbroucke JP. The Strengthening of Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: guidelines for reporting observational studies. *Annals of internal medicine.* 2007;147(8):573-7.
24. Maron BJ, Chaitman BR, Ackerman MJ, Bayés de Luna A, Corrado D, Crosson JE, et al. Recommendations for physical activity and recreational sports participation for young patients with genetic cardiovascular diseases. *Circulation.* 2004;109(22):2807-16.
25. (ABEP) ABdEdP. Critério de Classificação Econômica Brasil. São Paulo: ABEP, 2021.
26. Schwartz J, Oh P, Takito MY, Saunders B, Dolan E, Franchini E, et al. Translation, Cultural Adaptation, and Reproducibility of the Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+): The Brazilian Portuguese Version. *Front Cardiovasc Med.* 2021;8:712696-.
27. Matsudo S, Araújo T, Matsudo V, Andrade D, Andrade E, Oliveira LC, et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde.* 2012;6(2):5-18.
28. Ciconelli R, Ferraz M, Santos W, Meinão I, Quaresma M. Brazilian-Portuguese version of the SF-36. A reliable and valid quality of life outcome measure. *Revista Brasileira de Reumatologia.* 1999;39:143-50.
29. Medicine ACoS. Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription: Lea & Febiger; 1980.
30. Khodadad Kashi S, Mirzazadeh ZS, Saatchian V. A Systematic Review and Meta-Analysis of Resistance Training on Quality of Life, Depression, Muscle Strength, and Functional Exercise Capacity in Older Adults Aged 60 Years or More. *Biological Research For Nursing.* 2022:10998004221120945.
31. Gonçalves Galdino da Costa B, Souto Barreto P, Magno da Silveira P, Aragoni da Silva J, Samara Silva K. The association between practicing sport and non-sport physical activities and health-related quality of life of Brazilian adolescents: A cross-sectional study. *Science & Sports.* 2020;35(4):e109-e19.

APÊNDICE A — Formulário para coleta de dados

Seção 1 – Características sociodemográficas, econômica e de saúde geral

Qual sua idade? ____ anos

Qual é seu sexo? Feminino Masculino

Qual seu maior grau de escolaridade?

- Ensino fundamental incompleto
 Ensino fundamental completo
 Ensino médio incompleto
 Ensino médio completo
 Ensino superior incompleto
 Ensino superior completo

Qual sua cor de pele? Branca Preta Parda Amarela

Qual é sua área de residência?

- Urbana/Cidade grande
 Urbana/Cidade pequena
 Rural/Cidade grande
 Rural/Cidade pequena

Características econômicas

No seu domicílio tem:

ITENS DE CONFORTO	NÃO POSSUI	Quantidade que possui			
		1	2	3	4+
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos 5 dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks, netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas exclusivamente para uso profissional					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					

A água utilizada neste domicílio é proveniente de?

1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:	
1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

Qual é o grau de instrução do chefe da família? Considere como chefe da família a pessoa que contribui com a maior parte da renda do domicílio.

Nomenclatura atual	Nomenclatura anterior
Analfabeto/ Fundamental I incompleto	Analfabeto/ Primário incompleto
Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto	Primário completo/ Ginásio incompleto
Fundamental completo/ Médio incompleto	Ginásio completo/ Colegial incompleto
Médio completo/ Superior incompleto	Colegial completo/ Superior incompleto
Superior completo	Superior completo

PAR-Q+: Questionário de prontidão para atividade física complementar

Questões gerais de saúde		
Por favor, leia as 7 questões a seguir com atenção e responda cada uma delas honestamente marcando SIM ou NÃO	SIM	NÃO
1) Seu médico alguma vez disse que você tem problema cardíaco ou pressão alta?		
2) Você sente dor no peito em repouso, durante as atividades diárias ou durante atividades físicas		
3) Você perde o equilíbrio por causa de tonturas ou já perdeu a consciência nos últimos 12 meses? Por favor, responda não se a tontura foi causada por hiperventilação (incluindo exercício vigoroso).		
4) Você já foi diagnosticado com alguma condição de saúde crônica, excluindo problema cardíaco ou pressão alta? Por favor, descreva a(s) condição(ões) aqui: _____		
5) Você toma medicamentos prescritos para alguma condição de saúde crônica? Por favor, descreva a(s) condição(ões) e a medicação aqui: _____		
6) Você tem – ou teve nos últimos 12 meses – algum problema ósseo, nas articulações ou em tecidos moles (músculo, ligamento ou tendão) que poderia piorar ao se tornar mais fisicamente ativo? Por favor, responda não se você já teve algum problema no passado que não limita sua capacidade atual de ser fisicamente ativo. Por favor, descreva a(s) condição(ões) aqui: _____		
7) Um médico alguma vez disse que você deve praticar atividade física apenas sob supervisão médica?		

Alguma vez na vida você fez uso de cigarros?

- () Sim
() Não

- Não sei
 Não quero responder

Nos últimos 12 meses, você usou cigarros?

- Sim
 Não
 Não sei
 Não quero responder

Nos últimos 30 dias, você usou cigarros?

- Sim
 Não
 Não sei
 Não quero responder

Alguma vez na vida você já bebeu pelo menos uma dose de bebida alcoólica?

- Sim
 Não
 Não sei
 Não quero responder

Nos últimos 12 meses, você bebeu pelo menos uma dose de bebida alcoólica?

- Sim
 Não
 Não sei
 Não quero responder

Nos últimos 30 dias, você bebeu pelo menos uma dose de bebida alcoólica?

- Sim
 Não
 Não sei
 Não quero responder

Seção 2 – Características da prática do surfe

Qual a principal praia que você surfa recreacionalmente? _____

(1) Quanto tempo de experiência você tem no surfe (anos)? _____ anos.

(2) Em quantos dias de uma semana normal você pratica o surfe por pelo menos 10 minutos contínuos?

_____ dias

(3) Nos dias em que você pratica o surfe por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gasta fazendo essa atividade por dia?

_____ horas

_____ minutos

Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida – SF-36

1- Você diria que sua saúde é:

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

2- Comparado a um ano atrás, como você se classificaria sua idade em geral, agora?

Excelente	Muito Boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
1	2	3	4	5

3- Os seguintes itens são sobre atividades que você poderia fazer atualmente durante um dia comum. Devido à sua saúde, você teria dificuldade para fazer essas atividades? Neste caso, quando?

Atividades	Sim, dificulta muito	Sim, dificulta um pouco	Não, não dificulta de modo algum
a) Atividades rigorosas que exigem muito esforço, tais como correr, levantar objetos pesados, participar em esportes árduos	1	2	3
b) Atividades moderadas, tais como mover uma mesa, passar aspirador de pó, jogar bola, varrer a casa.	1	2	3
c) Levantar ou carregar mantimentos	1	2	3
d) Subir vários lances de escada	1	2	3
e) Subir um lance de escada	1	2	3
f) Curvar-se, ajoelhar-se ou dobrar-se	1	2	3
g) Andar mais de 1 quilômetro	1	2	3
h) Andar vários quarteirões	1	2	3
i) Andar um quarteirão	1	2	3
j) Tomar banho ou vestir-se	1	2	3

4- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou com alguma atividade regular, como consequência de sua saúde física?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Esteve limitado no seu tipo de trabalho ou a outras atividades.	1	2
d) Teve dificuldade de fazer seu trabalho ou outras atividades (ex.: necessitou de um esforço extra).	1	2

5- Durante as últimas 4 semanas, você teve algum dos seguintes problemas com seu trabalho ou outra atividade regular diária, como consequência de algum problema emocional (como se sentir deprimido ou ansioso)?

	Sim	Não
a) Você diminui a quantidade de tempo que se dedicava ao seu trabalho ou a outras atividades?	1	2
b) Realizou menos tarefas do que você gostaria?	1	2
c) Não realizou ou fez qualquer das atividades com tanto cuidado como geralmente faz	1	2

6- Durante as últimas 4 semanas, de que maneira sua saúde física ou problemas emocionais interferiram nas suas atividades sociais normais, em relação à família, amigos ou em grupo?

De forma nenhuma	Ligeiramente	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

7- Quanta dor você teve durante as últimas 4 semanas?

Nenhuma	Muito leve	Leve	Moderada	Grave	Muito Grave
1	2	3	4	5	6

8- Durante as últimas 4 semanas, quanta dor interferiu com seu trabalho normal (incluindo o trabalho dentro de casa)?

De maneira alguma	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
1	2	3	4	5

9- Estas questões são sobre como você se sente e como tudo tem acontecido com você durante as últimas 4 semanas. Para cada questão, por favor dê uma resposta que mais se aproxime de maneira como você se sente, em relação às últimas 4 semanas.

	Tempo todo	A maior parte do tempo	Uma boa parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nunca
a) Quanto tempo você tem se sentido cheio de vigor, de vontade, de força?	1	2	3	4	5	6
b) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa muito nervosa?	1	2	3	4	5	6
c) Quanto tempo você tem se sentido tão deprimido que nada pode anima-lo?	1	2	3	4	5	6
d) Quanto tempo você tem se sentido calmo ou tranquilo?	1	2	3	4	5	6
e) Quanto tempo você tem se sentido com muita energia?	1	2	3	4	5	6
f) Quanto tempo você tem se sentido desanimado ou abatido?	1	2	3	4	5	6
g) Quanto tempo você tem se sentido esgotado?	1	2	3	4	5	6
h) Quanto tempo você tem se sentido uma pessoa feliz?	1	2	3	4	5	6
i) Quanto tempo você tem se sentido cansado?	1	2	3	4	5	6

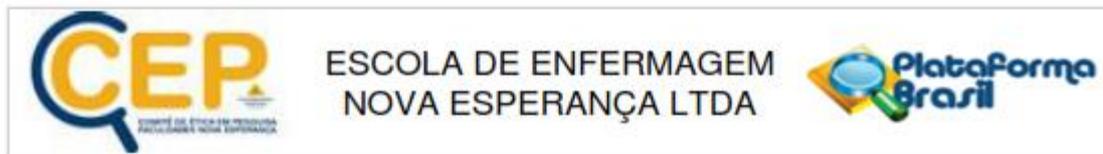
10- Durante as últimas 4 semanas, quanto de seu tempo a sua saúde física ou problemas emocionais interferiram com as suas atividades sociais (como visitar amigos, parente etc.)?

Tempo todo	A maior parte do tempo	Alguma parte do tempo	Uma pequena parte do tempo	Nenhuma parte do tempo
1	2	3	4	5

11- O quanto verdadeiro ou falso é cada uma das afirmações para você?

	Definitivamente verdadeiro	A maioria das vezes verdadeiro	Não sei	A maioria das vezes falso	Definitivamente falso
a) Eu costumo obedecer um pouco mais facilmente que as outras pessoas	1	2	3	4	5
b) Eu sou tão saudável quanto qualquer pessoa que eu conheço	1	2	3	4	5
c) Eu acho que a minha saúde vai piorar	1	2	3	4	5
d) Minha saúde é excelente	1	2	3	4	5

ANEXO A — Parecer consubstanciado do CEP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: EFEITO DA FREQUÊNCIA E DURAÇÃO DA PRÁTICA DO SURFE NA QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES RECREACIONAIS

Pesquisador: LEONARDO DOS SANTOS OLIVEIRA

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 61236222.1.0000.5179

Instituição Proponente: Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança/FACENE/PB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.610.958

Apresentação do Projeto:

Este é um parecer de 2ª Verão do projeto de pesquisa sob protocolo do CEP: 114/2022. 6ª Reunião Ordinária de 11 de agosto de 2022. Trata-se de Projeto de Pesquisa referente ao Trabalho de Conclusão de Curso I do Curso de Educação Física.

No Parecer Consubstanciado de Número 5.581.346 foram indicadas algumas pendências que deveriam ser ajustadas esclarecidas para atender ao que orienta a Resolução nº 466/2012 e a Resolução nº 510/2016.

RESUMO:

O corpo de evidências existentes tem apontado benefícios do surfe na saúde mental, física e aspectos sociais, corroborando, também, para uma melhor qualidade de vida. Contudo, ainda não está clara a dose-resposta necessária para que a prática do surfe tenha efeito positivo na qualidade de vida relacionada à saúde (QVRS) de surfistas recreacionais. Portanto, o objetivo desse estudo é analisar o efeito da frequência e duração da prática do surfe na QVRS de praticantes recreacionais. Será adotada uma estratégia comparativa associativa com enfoque retrospectivo (ex-post-facto), baseada em um delineamento transversal. A pesquisa ocorrerá de forma online com 76 adultos que surfam recreacionalmente em praias do litoral norte do estado da Paraíba e do litoral sul do Rio Grande do Norte. Os indivíduos responderão um formulário eletrônico que

Endereço: Avenida Frei Galvão, 12

Bairro: Gramame

CEP: 58.067-695

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)2106-4790

Fax: (83)2106-4777

E-mail: cep@facene.com.br