

# PERFIL DOS PRATICANTES DE KITESURF EM RIO DAS OSTRAS

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/VHMS1121

**ARAUJO; Jander dos Santos<sup>1</sup>**

## RESUMO

### INTRODUÇÃO

Os esportes de aventura (EA) fazem parte do rol de atividades no campo do lazer e englobam práticas corporais desenvolvidas em ambientes naturais. Elas são constituídas por um conjunto de atividades recreativas que surgiram a partir da década de 1970, em meio aos novos hábitos e gostos da sociedade, o esporte se tornou um produto cultural e um fenômeno social relevante dessa nova era (BÉTRAN, 1996).

O Kitesurf é um esporte recente que mistura surf, windsurf e wakeboard. Sua principal característica é a relação com a intensidade e a direção do vento, possuindo elevado índice de lesões (BERNEIRA, 2011). O esporte tem evoluído muito e atraído cada vez mais adeptos ao redor do mundo, (BERNEIRA, 2011).

O Brasil já é reconhecido mundialmente como um dos melhores lugares para a prática do kitesurf, devido à sua posição geográfica privilegiada e excelente condição climática. O crescimento da prática no país foi de cerca de 300% no último ano, e hoje há no Brasil mais de 10.000 praticantes, o custo do esporte é alto, mas nada impede os atletas de praticá-lo (RODRIGUES, 2009).

O crescimento é maior principalmente em locais como Rio das Ostras e região, onde possui mar e lagoa combinados com ventos frequentes.

Devido à grande força exercida pelo vento alguns tipos de lesões são frequentes em praticantes amadores e profissionais, as principais delas acontecem nos membros inferiores, como: entorse, contusão, distensão, fraturas, entre outras. (BERNEIRA, 2011).

Segundo Pimentel e Saito (2010), no Brasil praticantes de esportes de aventura são pessoas caracterizadas com idades entre 25–50 anos, bem estabelecidos financeira e profissionalmente.

Sabendo da prática do Kitesurf e seu crescimento mundo a fora, tendo alguns atletas e praticantes amadores em Rio das Ostras, Rio de Janeiro, é importante conhecer o perfil desses praticantes, em relação suas características gerais de treinamento e prática da modalidade, para intervenções adequadas com esse público.

A presente pesquisa justifica-se por não existir dados a respeito do perfil de praticante de Kitesurf em Rio das Ostras, sendo essa modalidade cada vez mais praticada na região buscando então conhecer o perfil sobre treinamento praticado e lesões advindas da prática, para posteriormente enriquecer o esporte com treinamento físico adequado a este público visando a melhoria de sua performance e trabalhando na prevenção de lesões.

O objetivo do presente estudo foi de conhecer o perfil geral dos praticantes de Kitesurf na cidade de Rio das Ostras, Rio de Janeiro.

### METODOLOGIA

Foi realizado uma pesquisa descritiva com abordagem quantitativa utilizando da metodologia Snowball (Bola de Neve), Flick (2009) explica que, na técnica de amostragem Bola de Neve.

**Amostra e instrumentos:** O estudo foi realizado com uma amostra aproximada de 14 praticantes/atletas de Kitesurf da cidade de Rio das Ostras- RJ e região. Instrumentos: A coleta foi realizada através de perguntas feitas de forma abertas e fechadas em questionário/formulário online entre 15 e 20 perguntas, questionário semi-estruturado.

**Procedimentos:** O formulário foi encaminhado de forma aleatória pela perspectiva de uma cadeia de referências – “Bola de Neve”. O link foi compartilhado através da rede de relacionamento e e-mail dos autores

<sup>1</sup> Uniredentor, lagoadoce@hotmail.com

da pesquisa, dada sua relação profissional. Todos os procedimentos éticos na pesquisa foram adotados, com cadastro da pesquisa em comitê de ética em pesquisa, registro nº CAAE: 63396522.9.0000.5648, utilização de termos de consentimento para coleta e divulgação de dados.

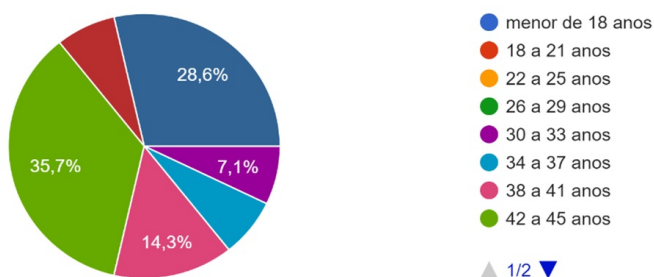
Análise de resultados e discussão: Os resultados serão apresentados em uma análise estatística descritiva dos dados, com tabulação e avaliação de respostas utilizando do Excel (Microsoft), e a discussão utilizando como referencial teórico uma pesquisa bibliográfica.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi realizada por trinta dias através de um link enviado via WhatsApp e e-mail com um formulário feito no Google Forms. O intuito era de conhecer o perfil dos praticantes de Kitesurf, na região de Rio das Ostras- RJ e saber mais sobre sua prática. O questionário simples e objetivo com perguntas versando sobre idade, sexo, formação, profissão, condição sócio econômica, treinamento e prática de exercícios físicos e lesões. Por praticantes entenda-se todos os indivíduos que praticam o esporte por recreação e também aqueles que participaram de competições. Devido ao fato de o esporte ser recente e de existirem poucas competições ao longo do ano no Brasil, os praticantes não possuem uma rotina de treino mínima que permita classificá-los como atletas amadores (BERNEIRA, 2011).

### Figura 1 – Idade dos praticantes

Apresentamos de forma descritiva os resultados: foi possível identificar que a maioria dos praticantes possui idade acima de 42 anos, 85,7% são homens e 14,3% mulheres, conforme Figura 1



Uma pesquisa realizada sobre praticantes de esporte de aventura em Trindade-GO mostra que a faixa etária vai dos 18 aos 55 anos de idade. Nesse estudo, 69 praticantes foram entrevistados, dentre eles 54 homens e 15 mulheres (REIS, 2017).

Dentre o tempo de prática do esporte, 35,7% praticam há menos de 1 ano e 35,7% há mais de 5 anos, sendo o restante entre 1 e 7 anos.

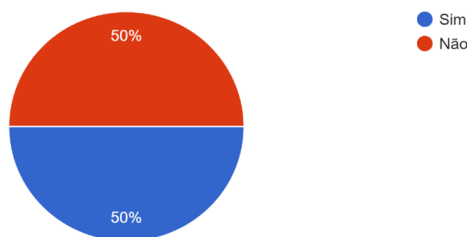
Segundo os dados coletados os praticantes de kitesurf em Rio das Ostras possuem uma renda familiar de 3 a 6 salários, sendo 42,9% dos entrevistados tem uma renda acima de 6 salários 21,4% até 5 salários e 14% até 3 salários. Pimentel e Saito (2010) mostra que esses praticantes pertencem a um grupo social de classe média. O custo dos equipamentos para a prática dessas atividades de aventura, geralmente, é muito alto, além da dificuldade de encontrar alguns materiais no Brasil.

Quando perguntado sobre praticar outros esportes, a maioria pratica surf e musculação. Em relação a prática de Kitesurf, a frequência na semana e quantidade de horas que conseguem velejar. Os resultados mostraram que 78,6% praticam uma vez na semana, 14% 2 e 7% praticam 3 vezes na semana.

Sobre as horas de pratica sem intervalo, 50% velejam por 2h sem intervalo, 21% conseguem velejar entre 1h e 3hs e outros 7% velejam por 4hs.

Um dado importante é sobre lesão e prática de exercícios físicos, nessa questão tivemos 50% dos praticantes

lesionados e 50% que nunca se lesionaram, um número importante levando em consideração a prática de outros esportes que os entrevistados praticam, Figura 2.



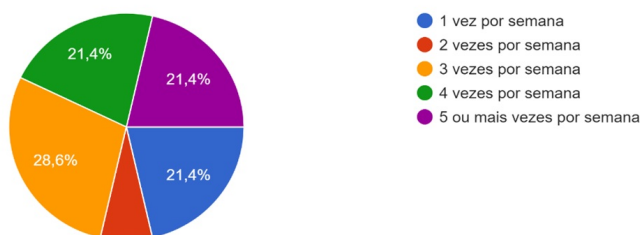
Segundo Berneira (2011), algumas particularidades desse esporte estejam relacionadas a um elevado índice de lesões, tanto em praticantes recreativos quanto em atletas, como, por exemplo, as longas caminhadas com o kite no ar, as quais, segundo relatos, geram grandes impactos na região do calcâneo, podendo ocasionar inflamação do tecido conjuntivo, ou esporão de calcâneo, devido ao trauma repetitivo e aos arrastões, em que o kitesurfista perde o controle do kite, sendo arrastado na água ou em terra. O autor afirma que o kitesurfista desenvolve velocidades entre 48 a 64km/h e alcançam alturas acima de 15m, fatores que podem estar diretamente ligados as lesões.

### Figura 3 – Prática de exercícios semanais

No estudo todos os entrevistados praticam outros tipos de exercícios físicos, porém apenas 21,4% praticam pelo menos 5x por semana, 21,4% praticam 4x por semana, 28,6% praticam 3x por semana e 21,4% 1 ou 2 vezes por semana, Figura 3.

13- Quantas vezes por semana realiza outros exercícios?

14 respostas



Fonte: autor (2022)

A informação é relevante pois segundo Berneira (2011) a maioria das lesões são causadas pelo baixo nível de aptidão física, necessária à prática do esporte, uma vez que as capacidades físicas de resistência e força não são determinantes para o deslocamento do velejador, mas sim a habilidade motora para o controle do kite. Também foi possível verificar uma grande variabilidade de lesões, o que sugere um trabalho global, envolvendo da flexibilidade ao treinamento de resistência muscular (FERRON et al, 2021).

Em relação a lesão e dores após horas de velejo, a maioria dos praticantes sentiram dores lombares, nas pernas, nos joelhos e abdômen. Além disso algumas feridas e estiramentos causados por acidentes, Quadro 1.

### Quadro 1- Relatos de lesões

#### Entrevistado ordenado

#### Relato de tipo de lesão

1

"Feridas nos pés por conta do atrito com os "pads". Joelhos ralados por tombos em água rasa."

2

“Bati forte e fiquei sentindo o calcanhar.”

3

“Estiramento no tendão colateral mediano do joelho esquerdo.”

4

“Hérnias de disco cervical e lombar.”

5

“Joelho”.

6

“Costela e peito devido uma estilingada.”

**Fonte: autor (2022)**

Nenhum dos estudos utilizados no referencial relataram lesões por uso excessivo no kitesurf. Os entrevistados relataram significativamente maior frequência de dor nas extremidades inferiores, bem como o cotovelo, tórax e abdômen. Alguns estudos mostram que o kitesurf regular exigia principalmente trabalho corporal estático e o alto estresse musculoesquelético só foi observado quanto manobras foram realizadas ou durante períodos de ventos forte. (BAUMBACH, 2017).

As principais lesões são localizadas nas extremidades apendiculares, (parte inferior do braço, perna, mão e pé) e esse conhecimento pode ser usado para prevenção dessas lesões. Lesões no antebraço e na perna podem ser prevenidas ou limitadas pelo uso de uma roupa de mergulho com braços e pernas longas. A segunda localização mais comum foi o tronco, coluna e cabeça. Essas regiões lesionadas com menos frequência podem ser prevenidas pelos equipamentos de segurança já existentes como capacete e colete de impacto (BAUMBACH, 2017).

Lesões graves resultam de um trauma de impacto contuso contra água, solo ou um objeto. A água ou a terra são, principalmente, devido mudança de vento, superestimação de experiência, perda de controle ou outros erros técnicos (BAUMBACH, 2017).

Em relação aos mecanismos que causam lesões, nossos achados mostram as manobras como os principais responsáveis pela incidência de lesões. Esses resultados confirmam a pesquisa de Berneira (2011) e apoia a relação entre as manobras e o envolvimento da lesão. No entanto, pesquisas de Cruz, Brito, Cruz (2009) mostram que não apenas a manobra, mas o momento de aterrissagem nas manobras é apontado como um mecanismo frequente que causa lesões. Podem ocorrer altas taxas de contusão durante o desembarque de manobras ou um acidente na onda, quedas na água com o equipamento fornecem trauma direto a todas as partes do corpo devido ao forte impacto contra obstáculos. (FERRON et al, 2021). O aumento do conhecimento sobre esse esporte tem como objetivo manter o tratamento e a prevenção de lesões relacionadas à sua prática, acompanhando a velocidade de seu desenvolvimento tecnológico e sistemas de segurança, tornando-o cada vez mais um esporte seguro e saudável. (FERRON et al, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como mostra a literatura os praticantes de esportes de aventura e kitesurf possuem um perfil próximo em relação a idade de 18 a 45 anos, maior público masculino, e com renda familiar alta. Muitos praticantes já sofreram lesões e algumas são bem específicas pelo tipo de prática, sendo as mais comuns nos membros inferiores. Os atletas são em sua maioria amadores que praticam de 3 a 4 vezes na semana apenas. Embora não se pode observar parece que a prática de outros exercícios físicos contribui para uma melhor performance na modalidade e uma prevenção de lesões.

Mais de 70% dos acidentes ocorreram com ventos fortes e, no entanto, os resultados da incidência de lesões e do tempo médio de prática no esporte mostram uma alta taxa de lesões em praticantes com tempo de

boas práticas, provavelmente devido à confiança durante a execução das manobras.

Podemos destacar também a necessidade de mais estudos sobre Kitesurf no Brasil contribuindo com esse estudo do perfil de praticantes e outros estudos no contexto mundial, nacional e regional. Ainda indica-se estudos para entender sobre o treinamento físico desses atletas/praticantes e a relação com incidência de lesões.

**PALAVRAS-CHAVE:** Kitesurf, esporte de aventura, perfil