

Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício 2018;17(2);34-7

ARTIGO ORIGINAL

Prevalência de lesões em surfistas amadores da região da Baixada Santista *Prevalence of injuries in amateur surfers at Santos Brazil*

Adilson Junior*, Fabricio Madureira*, Dilmar Pinto Guedes Jr*, Rodrigo Pereira*

*Universidade Metropolitana de Santos – UNIMES/ FEFIS

Recebido em 25 de janeiro de 2018; aceito em 30 de março de 2018.

Endereço para correspondência: Adilson Junior: adilson.jrsurf@gmail.com; Fabricio Madureira: shark_jaws@hotmail.com; Dilmar Pinto Guedes Jr: ciadofisicodilma@uol.com.br; Rodrigo Pereira: r.pereirads@hotmail.com

Resumo

Atualmente, o surfe tem um expressivo número de praticantes no Brasil e existem pessoas praticando o esporte em todos os tipos de ondas e locais. O aumento da popularidade do esporte e a evolução da prancha, nos últimos anos, aumentam a probabilidade de lesões. O objetivo do presente estudo foi investigar a prevalência de lesões relatadas por surfistas amadores durante sua experiência esportiva. O estudo foi realizado na cidade de São Vicente/SP e participaram do estudo 19 surfistas. Cada participante respondeu a um questionário sobre as lesões que havia sofrido durante todo o período de prática desta modalidade. Foram encontradas 17 lesões entre todos os participantes, dois que nunca se lesionaram e o ferimento contusão foi a lesão com maior ocorrência. Concluiu-se que grande parte das lesões encontradas ocorrem devido ao contato com o próprio equipamento, entretanto, os fatores externos também tiveram contribuição no número de lesões.

Palavras-chave: prevalência, lesões, surf.

Abstract

Currently surfing has an expressive number of practitioners in Brazil and there are people practicing the sport in all kinds of waves and places. The increased popularity of the sport and the evolution of the board in recent years increase the likelihood of injury. The objective of the present study was to investigate the prevalence of injuries reported by recreational surfers. The study was carried out in the city of São Vicente/SP and participants of the study were 19 surfers. Each participant answered a questionnaire about the injuries suffered during the practice of this modality. There were 17 injuries among all participants, two that were never injured and the contusion injury was the most frequent lesion. We concluded that most of the injuries occur due to the contact with the equipment itself, however, the external factors also had a contribution in the number of injuries.

Key-words: prevalence, injuries, surf.

Introdução

Segundo dados da *International Surfing Association* (ISA) [1], [U1] o surf é um esporte com cerca de 35 milhões de praticantes distribuídos por todo planeta, divididos entre 81% de homens e 19% de mulheres. As Américas ficam com a maior parte dos praticantes com 13,5 milhões de surfistas, já o Brasil possui cerca de 3 milhões de surfistas, talvez devido a sua enorme costa litorânea que favorece a prática desse esporte e ao sucesso dos últimos surfistas brasileiros campeões mundiais. De acordo com a ISA, são reconhecidas 6 modalidades: surfboard, longboard, skimboard, bodyboard, kneeboard e bodysurf [2].

Cada esporte necessita de alguns tipos de equipamentos e no surf isso não é diferente, com o passar dos anos vem surgindo uma variedade de pranchas e quilhas com vários formatos e tamanhos, que são desenvolvidas de acordo com o grau de habilidade de cada praticante. Esta especificidade além de tornar a modalidade mais dinâmica, é também produzida com propósitos de aumentar a segurança do surfista, como no estudo de Steinman *et al.* [3] que há sugestões de campanhas preventivas que enfatizam a importância do uso de protetores de bico da prancha, da utilização de rabetas, bicos menos pontiagudos e quilhas feitas com materiais emborrachados. A cada ano, alguns fabricantes estão desenvolvendo

pranchas muito mais velozes e progressivas o que pode proporcionar ao praticante uma maior variedade de manobras e com isso podendo aumentar o risco de lesões. No estudo de Base *et al.* [4], do total das lesões encontradas a que teve maior prevalência foi o ferimento corto-contuso, o mecanismo para esse tipo de lesão foi o choque com a própria prancha em 64,2% dos casos.

Outros fatores que podem interferir na integridade física dos surfistas são as condições climáticas, pois a todo momento o surfista está exposto a mudanças de marés, correntes marítimas, ventos, raios solares, temperatura da água, tamanho das ondas, tipos de fundo e animais marinhos. No estudo de Almeida *et al.* [5] o contato com o banco de areia foi a principal causa das lesões agudas, seguido de fundo de pedra, fundo misto (pedra e areia), fundo de coral e outros tipos de fundo. Ainda no mesmo estudo foram relatadas lesões devido a altura das ondas. As ondas de altura menor à altura do surfista foram as mais lesivas 42,7%, menos frequentes foram as lesões agudas em ondas de altura maior que a altura do surfista 30,1%, igual a altura do surfista 13,8% e por fim 7,7% proporcionalmente a altura do surfista.

Dos estudos investigados, uma das principais causas de lesões é o contato com o próprio equipamento (prancha), como no estudo de Base *et al.* [4] no qual a colisão com a prancha foi a principal causa de lesões, seguida das manobras. Já no estudo de Garrett *et al.* [6], investigaram-se lesões de surfistas em membros inferiores, a entorse de joelho grau III foi a principal lesão encontrada com 29,2% dos casos, 16,7% apresentaram lesões de menisco, 16,7% corto-contuso, 8,3% fratura de hálux e 8,3% estiramento muscular. Já os resultados de Chueiri *et al.* [7], que analisaram a prevalência de lesões em surfista do litoral paranaense, as lesões mais frequentes foram as contusões, seguida de lacerações e queimaduras, lesões musculoligamentares e entorses.

O surf é um esporte que requer elevado nível de habilidade neuromuscular e equilíbrio, envolvendo movimentos dos membros superiores, inferiores e da região do tronco. Apesar de ser considerado esporte com pouco ou nenhum contato físico com outros surfistas, representa risco de lesões principalmente devido à possibilidade de exigências musculares do gesto esportivo e as pranchas que se tornaram mais velozes e com melhor hidrodinâmica, o que propiciou maior diversidade de manobras, colocando a relação surfista e equipamento em situações mais extremas de interação.

Objetivo

Investigar a prevalência de lesões em surfistas amadores da região da Baixada Santista.

Material e métodos

A pesquisa foi realizada nas cidades de Santos/SP e de São Vicente/SP, e participaram deste estudo 19 surfistas do sexo masculino com idade entre 15 e 57 anos, com média de 21,1 anos de prática nessa modalidade esportiva. Dos surfistas avaliados, 17 deles usam shortboard e 2 longboard. Cada participante assinou um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), para, então, responder a um questionário fechado. O instrumento de avaliação foi aplicado pelo próprio pesquisador contendo perguntas como: tempo e frequência de prática da modalidade, histórico de lesões caracterizando o tipo, local e como ocorreu. As lesões foram divididas conforme o tipo, sendo diferenciadas como fratura, entorse, estiramento, corte, queimadura, contusão e aqueles que nunca se lesionaram surfando e também em relação a topografia: cabeça, tronco, membros superiores e membros inferiores. Os resultados estão apresentados de forma descritiva para os dados absolutos e relativos da frequência de respostas.

Resultados

Tabela I - Descrição dos dados antropométricos, tempo de prática em anos, frequência semanal e tempo de prática dos avaliados.

	Peso (kg)	Altura (m)	IMC	Tempo de prática (anos)	Frequência semanal	Tempo po sessão (h)
Média	74,4	1,8	24,1	21,1	3,3	3,5
D.P.	8,6	0,1	2,3	11,5	1,1	1,3

Os dados estão em forma de média e desvio padrão (D.P.); Índice de massa corporal (IMC)

Tabela II - Causa das lesões dos surfistas avaliados.

	Prancha	Água viva	Banco de areia	Quilhas	Pedras	LER	Sem lesão
Absoluta	5	2	4	4	1	1	2
%	27	10	21	21	5	5	11

Os dados estão em forma de ocorrências absolutas e relativas (%) lesão por esforço repetitivo (LER).

Tabela III - Tipo e frequência das lesões da amostra avaliada.

	Fratura	Estiramento	Corte	Queimadura	Contusão	Sem lesão
Absoluta	1	1	6	2	7	2
%	5	5	31	11	37	11

Os dados estão em forma de ocorrências absolutas e relativas (%).

Tabela IV - Região anatômica mais acometida na amostra de surfistas.

	Boca	Braço	Tornozelo	Peito	Coxa	Pé	Cervical	Ombro	Cabeça
Absoluta	3	1	2	1	1	2	2	4	1
%	16	6	12	6	6	12	12	24	6

Os dados estão em forma de ocorrências absolutas e relativas (%).

Discussão

Do total de lesões encontradas no presente estudo, a que teve maior prevalência entre todos os participantes foi a lesão contusão, a parte do corpo mais acometida foram os ombros, o mecanismo para esse tipo de lesão foi a colisão com a própria prancha.

No estudo realizado por Base *et al.* [4], durante uma etapa do campeonato brasileiro de surf profissional, foi encontrado um total de 112 lesões entre todos os participantes, e constatou-se que dos agentes causais a prancha foi a maior responsável por ferimentos cortocontuso, 50,6%, e contusões, 31,6%. O presente estudo corroborou os dados supracitados apresentando os ferimentos de contusão e corte como as lesões de maior incidência, especificamente o contato com a própria prancha foi a principal causa de lesões entre os surfistas.

No estudo de Chueiri *et al.* [7] foi investigada a análise da prevalência de lesões em surfistas do litoral paranaense, participaram da pesquisa três categorias de surfistas, entre eles, profissional, amador e recreacional. Ao total foram encontradas 387 lesões entre todos os surfistas avaliados. As lesões mais frequentes foram as contusões 29%, seguidas de lacerações e queimaduras 23% cada, lesões músculo-ligamentares e entorses 9% cada, luxação 4% e outras lesões 2%. A região anatômica mais acometida foram os membros inferiores 46%, especialmente pernas 26% e pés 20%, seguidos dos membros superiores 22%, cabeça/pescoço 16% e tronco 15%. Entretanto, no presente estudo, a região do corpo com maior número de lesões foram os membros superiores ombro 24%, boca 16%, pescoço 12% e braço 6%.

No trabalho de Steinman *et al.* [3] que trata sobre epidemiologia dos acidentes no surf no Brasil, a lesão classificada como corte foi a que teve maior prevalência (44%), as regiões do corpo mais acometidas foram os membros inferiores com (36,9%), seguido de cabeça e pescoço com (17,5%). A causa imediata dessas lesões continua corroborando o presente estudo, sendo o contato com o próprio equipamento. No estudo de Almeida *et al.* [5] sobre lesões agudas no surf em Portugal, as lesões mais comuns foram lacerações, contusões, entorses e fratura, e a laceração foi a lesão com maior porcentagem 57,7%. A localização anatômica dessas lesões foi tanto na parte superior quanto na inferior do corpo e as mais

acometidas foram a face e os pés com 25% cada. O contato com a prancha foi a segunda principal responsável pelo surgimento dessas lesões com 53,3%. Essa variável também está de acordo com este estudo no qual a colisão com a prancha 28% e quilhas 21% foi o fator predominante na causa dessas lesões.

Em um estudo realizado por da Silva [8], investigando-se a incidência de lesões em membros inferiores de praticantes de surf profissionais, foram encontradas um total de 48 lesões. A entorse de joelho foi a principal lesão encontrada com 29% dos casos, entretanto, neste estudo não foi encontrada lesão alguma classificada como entorse, ressaltando que foram entrevistados apenas surfistas amadores. Na pesquisa realizada por Junior *et al.* [9] que investigou as características do treinamento e as lesões em surfistas amadores, foram relatadas 122 lesões entre todos os indivíduos, a amostra desta pesquisa também corrobora o nosso estudo, em que a laceração e contusão lidera a incidência de lesões, tendo a prancha como principal agente causador.

Finalmente, na pesquisa realizada por Furness *et al.* [10] via on-line na Gold Coast australiana durante um período de 12 meses, que envolveu 1.348 surfistas, dos quais 581 competitivos e 767 surfistas recreativos. Os autores detectaram que entre os profissionais, 243 deles relataram ter sofrido algum tipo de lesão e entre os recreativos 269 surfistas haviam se sustentado em alguma lesão. O resultado dessa pesquisa vai de encontro com o presente estudo, no qual o ombro foi apontado como a parte do corpo com maior número de lesões, entre os surfistas competitivos e recreativos, entretanto, o causador das lesões foi devido ao excesso de movimentos repetitivos e a variação de manobras.

Conclusão

Foi possível concluir que a maior prevalência de lesões entre os indivíduos entrevistados foram traumáticas, nos membros superiores e inferiores, e a prancha foi apontada como o principal causador das lesões seguido de contato com bancos de areia.

Referências

1. International Surfing Associatio. History of the ISA. [citado 2016 Dez 12]. Disponível em: <http://www.isasurf.org/isa-info/history-of-the-isa>; 2013.
2. Costa LP. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: Shape; 2005.
3. Steinman J, Vasconcellos E, Ramos R, Nahas M. Epidemiologia dos acidentes no surfe no Brasil. Rev Bras Med Esporte 2000;6(1):9-15.
4. Base LH, Alves MAF, Martins EO, Costa Rd. Lesões em surfistas profissionais. Rev Bras Med Esporte 2007;13(4):251-3.
5. Almeida J, Laíns JMC, Veríssimo MTM. Contributo para o conhecimento das lesões agudas no surf em Portugal. Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação 2010;19(1):18-22.
6. Garrett JGZDA. Prevalência de lesões em surfistas do litoral do Paraná e correlação entre a curvatura lombar e torácica, flexibilidade lombar, dor lombar e nível de atividade física [monografia]. Curitiba: UFPR; 2015.
7. Chueiri de Moraes G, Bittencourt Guimarães AT, Silveira Gomes AR. Análise da prevalência de lesões em surfistas do litoral paranaense. Acta Ortop Bras. 2013;21(4):213-8.
8. Silva LA, Souza RB, Guedes PS, Contencas TS. Incidência de lesões em membros inferiores de praticantes profissionais do surf. J Health Sci Inst 2015;33(4):360-4.
9. Júnior NN, Santos JAR, Liberali R, Ornellas FH. Características do treinamento e lesões em surfistas amadores. RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. 2013;7(41):455-64.
10. Furness J, Hing W, Walsh J, Abbott A, Sheppard JM, Climstein M. Acute injuries in recreational and competitive surfers: incidence, severity, location, type, and mechanism. Am J Sports Med 2015;43(5):1246-54.