

01 - A MUDANÇA DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM O RETORNO DA PRÁTICA DO SURF

Igor Eduardo Leites

Igor Ferreira Santos

Cristhian da Silva

Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, Santa Catarina, Brasil

crisatleta3@gmail.com

doi:10.16887/92.a1.01

Introdução

No ano de 2020 a história do mundo ficou marcada pela Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus SARS- -CoV-2, que causou inúmeros casos e óbitos em todos os continentes do planeta. Devido a sua rápida disseminação por todos os cantos do mundo, e a inexistência de uma vacina e remédios para combater tal doença, os órgãos responsáveis pela saúde e governos decidiram obter como medida preventiva da doença, o isolamento social.

A Organização Mundial da Saúde decretou no dia 11 de março de 2020 a Pandemia de COVID-19 no mundo. Dentro dos diversos impactos gerados pela pandemia e isolamento social, é possível observar uma atenuação dos fatores para o adoecimento mental e o estilo de vida sedentário, que por sua vez, favoreceria a um aumento no ganho de peso corporal e surgimento de comorbidades associadas a maior risco cardiovascular, como obesidade, aumento da pressão arterial, intolerância à glicose, além de intensificar os transtornos psicossociais como ansiedade e depressão (FERREIRA,2020).

Assim, devemos considerar que estimular crianças e adolescentes a prática esportiva e um estilo de vida saudável previne doenças, promove o seu bem-estar e melhora a qualidade de vida. Sendo de suma importância na promoção de saúde. (TANI, 2001).

Considerando todas as consequências advindas da medida preventiva em combate a pandemia do COVID-19, surgiu como questão problema a seguinte pergunta: Quais os efeitos em crianças e adolescentes com o retorno da prática regular do surf do Projeto Surf da cidade de ITAPEMA/SC?

Objetivo: Mensurar através da bateria de testes do PROESP - Brasil o efeito da prática do surf em crianças e adolescentes com o retorno da prática.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo, sendo realizada após a aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos, do Projeto Surf da cidade de Itapema/SC. Tendo uma abordagem quali-quantitativa ou mista. Do ponto de vista dos objetivos, caracteriza-se como uma pesquisa analítica. Com a população do estudo sendo formada por 30 crianças e adolescentes de 07 à 17 anos praticantes da modalidade surf, os quais foram definidos por conveniência de acessibilidade dos pesquisadores. Os critérios de inclusão foi: crianças e adolescentes inscritas no Projeto Surf antes do período de isolamento social, e

que as mesmas, estivessem retornados para as atividades junto com o Projeto no dia 17/05/2021, e que apresentasse a idade entre 07 e 17 anos.

O instrumento de pesquisa utilizado foi a bateria de teste PROESP-BR, cujo teste tem o objetivo de auxiliar os professores de Educação Física na avaliação de indicadores de crescimento e desenvolvimento corporal, motor e do estado nutricional de crianças e adolescentes entre 6 e 17 anos. O teste se divide em duas esferas: Medidas de Dimensão Corporal e Equações e Testes para Aptidão Física. Tal teste foi aplicado 2 vezes num intervalo de 120 dias.

As aplicações do instrumento se deram após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e realizaram-se em um período de 15 dias antes do início da coleta de dados.

Resultados e Discussão

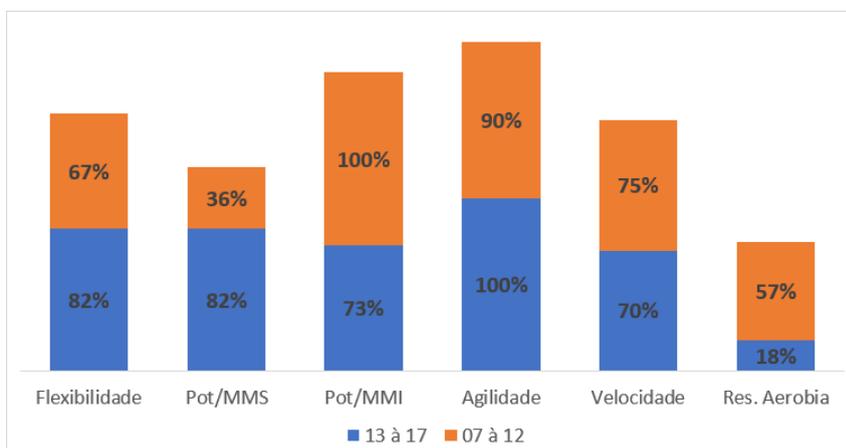
A análise e a discussão dos dados estão apresentadas nesta seção, onde as respostas foram extraídas da bateria de teste PROESP-BR efetuadas pelos sujeitos das pesquisas em 3 datas distintas, tais que tiveram um intervalo de 45 dias entre cada bateria de teste. É válido lembrar que os dados apresentados fazem parte das informações de acompanhamento do desenvolvimento motor das crianças que fazem parte deste projeto, sendo assim, começamos o acompanhamento dos testes após a autorização e aprovação do comitê de ética.

A amostra foi composta por 30 alunos sendo no total 9 meninas (30%) e 21 meninos (70%), sendo composta pela faixa etária de 07 à 17 anos. Esta faixa etária de idade, conforme a ampolheta do desenvolvimento motor criada pelo Gallahue e Ozmun (2005) se classifica como a fase motora especializada, que é a quarta e última fase, nela vai acontecer o aperfeiçoamento dos movimentos fundamentais. Essa fase está dividida em três estágios, o estágio transitório, de 7 a 10 anos, o estágio de aplicação, de 11 a 13 anos e o estágio de utilização permanente que ocorre a partir dos 14 anos.

Os resultados obtidos nas baterias de testes dos alunos e alunas, foram inseridos em tabelas do Excel e analisados através das referências de resultados do PROESP-BR, e também por análise dos avaliadores. É de suma importância ressaltarmos que os testes foram realizados em um ambiente diferente do proposto pelo manual do PROESP-BR, devido a prática dos indivíduos serem realizadas na praia. Considerando esta informação, destacamos como fatores externos que podem modificar ou implicar no desenvolvimento dos alunos: a chuva, mudança de temperatura, mudança do solo (areia), pés descalços e vento.

Sendo assim, os resultados nos puderam revelar alterações em diversas categorias e em diferentes períodos de observação de um teste para o outro, a seguir mencionaremos as mudanças das capacidades físicas e motoras dos sujeitos da pesquisa, relacionando o teste 1 para o teste 3, que teve um intervalo de aproximado 120 dias (GRÁFICO 01).

Gráfico 01 – Resultados em porcentagem (%) da melhora das capacidades físicas e motoras de crianças e adolescentes entre o teste 01 e 03.



Fonte: Leites, Santos, Silva

Em laranja observamos as crianças de 07 à 12 anos, que na categoria Flexibilidade tiveram uma melhora de 67%; Na Potência de Membros Superiores o grupo teve um avanço de 36%; Em Potência de Membros Inferiores apresentaram 100% de melhora; ao observar a categoria Agilidade obtiveram como resultado 90% de melhora; observando a Velocidade, apresentaram 75% de melhora e na Resistência Aeróbia 57%.

Quando passamos observar as colunas azuis, estamos analisando os adolescentes de 13 à 17 anos. Neste sentido, apresentaram os seguintes resultados: para a categoria Flexibilidade, tiveram uma melhora de 82%, sendo que, para Potência de Membros Inferiores apresentaram também 82% de melhora. A Potência de Membros Inferiores demonstrou uma melhora de 73%, a categórica Agilidade demonstrou uma melhora de 100% dos adolescentes, visto que, 70% melhoraram a velocidade e 18% a resistência aeróbia.

De forma a enfatizar as capacidades motoras e físicas analisadas nas baterias de testes devemos relembrar como estas atuam no surf. Para Lowdon, citado por Vasconcelos (1995), a prática do surf exige que o praticante desenvolva: a resistência aeróbia para remar na onda; a força de membros superiores para entrar na onda; velocidade, força de membros inferiores, agilidade e flexibilidade para realizar manobras.

A flexibilidade se torna um fator muito importante, pois devido ao elevado número de posições e deslocamentos do centro de gravidade no surf chegando quase sempre ao limite de movimento do arco articular se faz necessário o surfista possuir um bom nível de flexibilidade, fator de grande relevância para a execução perfeita de manobras e conclusão das mesmas com segurança minimizando o risco de lesionar as articulações e seus componentes (PALMEIRA,2005). Neste mesmo sentido, em uma bateria de testes do PROESP-BR nadadores apresentaram aumento no nível de flexibilidade, sendo que, esta capacidade física é fundamental para ser avaliada em todas as faixas etárias, devido à rápida capacidade de adquirir e manter a flexibilidade (GUZMAN,2008), além de ser uma importante variável para a redução de lesões e problemas posturais (MINATTO e colaboradores,2010).

Diante da demonstração de dados de Potência de Membros Superiores e Inferiores, percebe-se uma grande melhora dos grupos nestas categorias. Isto

se deve ao fato que a prática do surf está relacionada com a grande utilização de membros inferiores para a realização da prática, sendo assim, algumas pesquisas demonstraram que em âmbito competitivo, atletas bem ranqueados apresentam melhor desempenho em testes de salto vertical e força isométrica (Tran et al 2015).

Em um estudo Lousada (2018), verificou-se que os sujeitos do sexo masculino obtiveram maior percentagem de resultados fracos no teste do lançamento da bola medicinal. Os sujeitos do sexo feminino no mesmo teste obtiveram 50% de resultados fortes. Relativamente ao teste de salto em comprimento, os resultados fracos e normais igualaram-se (43%) para o sexo masculino. Por seu lado, mais de metade dos resultados obtidos pelos sujeitos do sexo feminino neste mesmo teste foram fortes. Ao buscar estudos da mesma linha de raciocínio, com apenas dois meses de intervenção CASANOVA et al. (2014) evidenciaram melhorias significativas no arremesso de medicine ball de 3 kg em meninas e meninos em comparação com os valores no início do protocolo.

A agilidade, juntamente com a velocidade, amadurece precocemente, particularmente a idade mais indicada para se desenvolver essa capacidade é a partir dos 12 anos de idade (MATSUDO, 1992). Tais resultados apresentados pelos indivíduos demonstram que a prática do surf modificou sua agilidade, de acordo com o resultado podemos averiguar que está relacionado ao fato da prática do surf envolver uma combinação de qualidades das habilidades motoras, além de agilidade, coordenação e mobilidade de todas as articulações do corpo (BEZ, 1998), também, nas manobras e situações inesperadas o surfista tem de reagir rapidamente, e por isso deve possuir uma velocidade de reação alta, assim poderá prevenir-se e não cair da prancha, aponta McCREREY (1987). Observando os testes que avaliaram as capacidades motoras gerais constatou-se que no teste do quadrado e no batimento de placas, os resultados mais frequentes fixaram-se no nível forte, em um estudo de Lousada (2018), que tinha como objetivo aplicar diferentes testes de capacidades físicas e motoras direcionados às habilidades fundamentais e funcionais do surf.

Na prática do surf a velocidade pode ser encontrada em diversos contextos, desde o deslocamento em pé sobre a prancha, até a velocidade expressa durante a remada para “passar a arrebentação” e no momento de escolher a onda sendo que estes movimentos são executados a partir do sistema anaeróbico alático, e ainda a energia utilizada durante a rápida remada de volta para o local de formação das ondas é fornecida pelo sistema anaeróbico láctico, destaca Lowndon (1988).

Henriquez (2004) desenvolveu um estudo em que analisou a velocidade a que um surfista consegue remar, sem correntes e sem ondas, tendo encontrado três tipos de remada, associados à duração possível para manter determinada velocidade. A remada lenta pode durar mais de 10 minutos, enquanto a moderada será por pouco tempo, sendo a rápida exclusiva do momento do arranque na onda (take-off).

Seguindo a linha da utilização do sistema anaeróbico, ao relacionarmos as qualidades técnicas da prática do surf, ela é solicitada, geralmente, na execução das manobras na onda, pois são muito rápidas e reflexivas; nas

remadas rápidas (sprint), para alcançar a onda primeiro que o(s) oponente(s); para retornar ao outside para escolher outra onda durante as baterias. Sendo que quando pensado em velocidade de movimento dos membros inferiores, seria quando os surfistas executam as manobras na projeção inicial (PALMEIRA,2005).

A resistência abdominal e a flexibilidade são funcionalmente importantes para saúde, pois os componentes motores envolvidos nessas habilidades modulam o sistema musculoesquelético, que tem um papel indispensável na realização das atividades diárias (GUEDES e GUEDES, 1997; GLANER, 2003).

Em um estudo realizado por Aguiar (2017) que se propôs avaliar se o surfe realmente desenvolve valências como o equilíbrio e a força muscular do “core” de surfistas amadoras de escolinha de surfe em Fortaleza-CE demonstrou que no teste do “core”, 60% do grupo de surfistas obtiveram nota máxima (10), contra 30% do grupo controle.

Visto os registros e estudos bibliográficos, é de fácil entendimento da importância desta musculatura tanto para as atividades cotiadas e também na pratica esportiva. Foi encontrado em um estudo que a região corporal mais acometida em surfistas era a abdominal e quadril, sendo que 70,6% dos surfistas apresentavam um aumento da curvatura da região lombar. Neste estudo de Peirão (2008), teve como objetivo identificar quais as incidências de desvios posturais em surfistas profissionais. Outro estudo realizado pelo autor com oito surfistas recreacionais, quatro apresentaram hiperlordose cervical e dois hiperlordose lombar (PEIRÃO 2008).

Baseando-se em observações do esporte, LOWDON (1988) especulou que a energia predominante durante uma ou duas horas de surf provém do metabolismo aeróbico. Em estudo posterior, MEIR et al (1991) observaram que, em uma hora, o tempo de realização real do surf representou apenas 5% do tempo total na água, enquanto a remada representou 44%. O tempo gasto esperando a chegada das ondas foi de 35% do tempo total.

Em consonância destas informações, foi verificado que a prática do surf é uma atividade predominantemente aeróbia com uma intensidade média moderada. Independentemente do nível técnico e do condicionamento físico, os praticantes são altamente solicitados durante o desempenho da atividade, de tal maneira que, a fase de remada é gasta 50% do tempo total, 32% na fase estacionária, 9% na fase de arranque na onda e 8% na fase de outros movimentos (BARRETO,2015).

Considerações Finais

Foi observado que todas as crianças do Projeto Surf obtiveram uma considerável evolução. Tais resultados se consolidaram e responderam o nosso objetivo geral, cujo era, mensurar através da bateria de testes do PROESP - Brasil o efeito da prática do surf em crianças e adolescentes com o retorno da prática regular do surf.

Entretanto, devemos destacar que esta evolução se deu através da análise dos avaliadores, pois em uma grande parte da análise dos indivíduos

quando analisados pelos dados referenciais do PROESP-BR não obtiveram mudança de categoria.

Mesmo com fatores climáticos influenciando negativamente durante a realização dos testes abdominais com os adolescentes do segundo para o terceiro teste, ao verificar os outros dados do teste de resistência abdominal, encontramos uma melhora, tal que, pode estar associada a estabilização do corpo durante a prática do surf no momento da remada e no deslize sobre a onda, eles também, foram expostas atividades específicas de desenvolvimento da estabilidade do core.

Sabemos que as realizações da prática dos esportes de aventura na natureza sofrem influências dos fatores climáticos e naturais. Consideramos que tais fatores podem ter influenciado na obtenção dos resultados. Pois, muitos sujeitos acabavam ficando doente ou até mesmo não comparecendo nos dias das avaliações do PROESP-BR.

Contudo, não podemos enaltecer esse estudo como artefato final sobre os efeitos que a prática do surf apresentou. Entretanto, devemos despertar o desejo de conhecer ainda mais sobre o quanto à prática deste esporte que pode contribuir no aprimoramento das capacidades físicas e motoras, e corroborar na formação social e psíquico das crianças e adolescentes.

Seguindo as observações pautadas nas considerações, as crianças e adolescentes do Projeto Surf da cidade de Itapema-SC, apresentaram um nível significativo de mudanças das suas capacidades físicas e motoras. Acreditamos que a intervenção desta prática na vida das crianças e adolescentes irá interferir muito além destes achados quantitativos.

Ressaltamos que ainda existem poucos estudos deste cunho, porém que o tal, sirva de estímulo para novas pesquisas e interesses no desenvolvimento das crianças e adolescentes através do Surf. Somentamos também, que a bateria de teste do PROESP-BR pode ser utilizada para acompanhamento de profissionais que trabalham com o surf, devido, sua fácil aplicabilidade e por suas categorias estarem presente na modalidade.

Referências

FERREIRA, M.J. et al. Vida Fisicamente Ativa como Medida de Enfrentamento ao COVID-19. Arq. Bras. Cardiol. [online]. 2020, vol.114, n.4 [cited 2021-05-13], pp.601602. Available from: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2020000400601&lng=en&nrm=iso>. Epub Apr 09, 2020. ISSN 1678-4170. <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>

BARRETO, M, R., CARROZA, M. PERFIL DE ATIVIDADE, FREQUÊNCIA CARDÍACA E PERCEPÇÃO SUBJETIVA DE ESFORÇO DURANTE PRÁTICA DE SURF RECREATIVO EM ADULTOS Universidade Lusófona, Portugal

BEZ, F. M. Apostila de treinamento no surf. Treinamento Esportivo no surf. Curso de Especialização em Gestão e treinamento de surf. 50p. Florianópolis. Faculdade Decisão, 2005.

GALLAHUE, D. et al. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 478 p.

Disponível em: <https://viewer.biblioteca.binpar.com/viewer/9788580551815/capa>. Acesso em: 15 jun. 2021

GUAN, H. OKELY, A.D, et al. Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Health*. 2020;4(6):416-418. PMID: 32458805; doi: 10.1016/S2352-4642(20)30131-0.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Editora Midiograf, 1995.

HENRIQUEZ, M. (2004). Artificial Surf Reefs. Dissertação de Mestrado, Faculty of Civil Engineering and Geosciences, Delft University of Technology.

LOH, R .; STAMATAKIS, E .; FOLKERTS, D .; ALLGROVE, J.E; MOIR, H.J Effects of Interrupting Prolonged Sitting with Physical Activity Breaks on Blood Glucose, Insulin and Triacilglycerol Measures: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Med*. 2019 , 50 , 295–330. [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)] LOWDON, B.J. **Competitive surfing: a dedicated approach**. Mouvements Publications, 1988.

LOWDON, B.J. **The somatotype of international surfboard riders**. *Australian Journal of Sports Medicine*, 1980.

MATSUDO, S. M., MATSUDO, VICTOR K. R. Prescrição de exercícios e benefícios da atividade física na terceira idade. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*. São Caetano do Sul, v. 05, n. 04, p. 19-30, 199

MINATTO, G. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influências na flexibilidade. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010;12(3):151-8.

MEIR, R.A. (1991) Heart rates and estimated energy expenditure during recreational surfing. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(3): p. 70-74.

PEIRÃO, ROSEMERI. "AVALIAÇÃO POSTURAL DE SURFISTAS PROFISSIONAIS USANDO O MÉTODO PORTLAND STATE UNIVERSITY (PSU)." *Fitness & Performance Journal (Edição Online)* 7.6 (2008).

TANI, Go. Criança no Esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, Ruy J. (et al.) (Org.). *Desenvolvimento infantil em contexto*. Florianópolis: Editora da UDESC, 2001. p.101-113.

PALMEIRA, Marcus Vinícius; DE CAMPOS, Helio José Bastos Carneiro. PERIODIZAÇÃO P PERIODIZAÇÃO PARA O TREINAMENTO FÍSICO ARA O TREINAMENTO FÍSICO DE SURFIST DE SURFISTAS COMPETIDORES AS COMPETIDORES. **Revista Baiana de Educação Física** , v. 6, n. 1, pág. 24, 2005.

AGUIAR DÍAZ, Alejandro. **Propuesta Liga De Surf Intercentros En Gran Canaria**. 2017. Dissertação de Mestrado.

The change in physical abilities in children and adolescents with the return to surfing

Abstract

In 2020, the history of the world was marked by Covid-19, a disease caused by the new SARS-CoV-2 coronavirus, which caused countless cases and deaths in all continents of the planet, and due to the lack of a pharmacological solution, it was established by world bodies as a preventive measure the social isolation. It is possible to observe an attenuation of factors for mental illness and a sedentary lifestyle in all age groups, as a result of such preventive measure. Therefore, the objective was to measure the effects on children and adolescents from 07 to 17 years old with the return of regular surfing, using the PROESP - Brazil test battery. The research instrument chosen was the PROESP-BR Tests, and for the following data analysis, the average of the categories divided by age group was performed, also through the qualitative analysis of the evaluators. It was possible to verify that children and adolescents who were away from regular surfing had a considerable improvement in all categories, namely, flexibility, power of the upper and lower limbs, speed, agility, abdominal endurance and aerobic endurance. The authors believe that these categories had positive results because surfing requires all these physical and motor skills. Due to these findings, the authors propose that the desire to know even more about the practice of surfing should be awakened, as it can contribute to the improvement of physical and motor skills, and contribute to the social and psychological formation of children and adolescents.

Keywords: Surf. Social isolation. Children and Adolescents

El cambio de habilidades físicas en niños y adolescentes con la vuelta al surf

Resumen

En 2020, la historia del mundo estuvo marcada por el Covid-19, una enfermedad provocada por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, que provocó innumerables casos y muertes en todos los continentes del planeta, y por la falta de una solución farmacológica. , fue establecido por organismos mundiales como medida preventiva del aislamiento social. Es posible observar una atenuación de los factores de enfermedad mental y sedentarismo en todos los grupos de edad, como resultado de dicha medida preventiva. Por lo tanto, el objetivo fue medir los efectos en niños y adolescentes de 07 a 17 años con el regreso del surf regular, utilizando la batería de pruebas PROESP - Brasil. El instrumento de

investigación elegido fueron las Pruebas PROESP-BR, y para el siguiente análisis de datos se realizó el promedio de las categorías divididas por grupo de edad, también a través del análisis cualitativo de los evaluadores. Se pudo comprobar que los niños y adolescentes alejados del surf regular tuvieron una mejora considerable en todas las categorías, a saber, flexibilidad, potencia de miembros superiores e inferiores, velocidad, agilidad, resistencia abdominal y resistencia aeróbica. Los autores creen que estas categorías tuvieron resultados positivos porque el surf requiere todas estas habilidades físicas y motoras. Debido a estos hallazgos, los autores proponen que se despierte el deseo de saber aún más sobre la práctica del surf, ya que puede contribuir a la mejora de las habilidades físicas y motoras, y contribuir a la formación social y psicológica de niños y adolescentes.

Palabras clave: Surf. Aislamiento social. Niños y adolescentes

L'évolution des capacités physiques des enfants et adolescents avec le retour au surf

Sommaire

En 2020, l'histoire du monde a été marquée par le Covid-19, une maladie causée par le nouveau coronavirus SARS-CoV-2, qui a causé d'innombrables cas et décès sur tous les continents de la planète, et faute de solution pharmacologique. , il a été établi par les organismes mondiaux comme mesure préventive de l'isolement social. Il est possible d'observer une atténuation des facteurs de maladie mentale et de sédentarité dans tous les groupes d'âge, à la suite d'une telle mesure préventive. Par conséquent, l'objectif était de mesurer les effets sur les enfants et adolescents de 07 à 17 ans avec le retour du surf régulier, en utilisant la batterie de tests PROESP - Brésil. L'instrument de recherche choisi était les tests PROESP-BR, et pour l'analyse des données suivante, la moyenne des catégories divisées par groupe d'âge a été effectuée, également à travers l'analyse qualitative des évaluateurs. Il a été possible de vérifier que les enfants et adolescents éloignés du surf régulier présentaient une amélioration considérable dans toutes les catégories, à savoir la souplesse, la puissance des membres supérieurs et inférieurs, la vitesse, l'agilité, l'endurance abdominale et l'endurance aérobie. Les auteurs pensent que ces catégories ont eu des résultats positifs car le surf requiert toutes ces habiletés physiques et motrices. Fort de ces constats, les auteurs proposent d'éveiller le désir d'en savoir encore plus sur la pratique du surf, car il peut contribuer à l'amélioration des capacités physiques et motrices, et contribuer à la formation sociale et psychologique des enfants et adolescents.

Mots-clés : Surf. Isolation sociale. Enfants et adolescents

A mudança das capacidades físicas em crianças e adolescentes com o retorno da prática do surf

Resumo

No ano de 2020 a história do mundo ficou marcada pela Covid-19, doença causada pelo novo coronavírus SARS- -CoV-2, que causou inúmeros casos e

óbitos em todos os continentes do planeta, e devido à falta de solução farmacológica, foi estabelecido por órgãos mundiais como medida preventiva o isolamento social. Sendo possível observar uma atenuação dos fatores para o adoecimento mental e o estilo de vida sedentário em todas as faixas etárias, conseqüente, de tal medida preventiva. Sendo isto, surgiu como objetivo mensurar através da bateria de testes do PROESP - Brasil os efeitos em crianças e adolescentes de 07 à 17 anos com o retorno da prática regular do surf. O instrumento de pesquisa escolhido foi os Testes PROESP-BR, e para seguinte análise de dados, foi realizado média das categorias dividido por faixa-etárias também através da análise qualitativa dos avaliadores. Foi possível verificar que as crianças e adolescentes que estavam afastadas da prática regular de surf, obtiveram uma considerável melhora em todas as categorias, sendo elas, flexibilidade, potência de membros superiores e inferiores, velocidade, agilidade, resistência abdominal e resistência aeróbia. Os autores acreditam que estas categorias tiveram resultados positivos pelo fato de a prática do surf solicitar todas essas capacidades físicas e motoras. Devido estes achados, os autores propõem que se deve despertar o desejo de conhecer ainda mais sobre a prática do surf, pois pode contribuir no aprimoramento das capacidades físicas e motoras, e corroborar na formação social e psíquico das crianças e adolescentes.

Palavras Chaves: Surf. Isolamento Social. Crianças e Adolescentes