

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

EKTOR LUCAS BARBOSA SILVA
STÊNIO CAMPOS GOMES DE OLIVEIRA

**OS BENEFÍCIOS DO SURF PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA FÍSICA**

RECIFE/2023

EKTOR LUCAS BARBOSA SILVA
STÊNIO CAMPOS GOMES DE OLIVEIRA

OS BENEFÍCIOS DO SURF PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito final para obtenção do título de Graduado em
Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Laís Cardoso, CRB-4/PE-1753/P.

S586b Silva, Ektor Lucas Barbosa.
Os benefícios do surf para pessoas com deficiência física / Ektor
Lucas Barbosa Silva, Stênio Campos Gomes de Oliveira. - Recife:
Edição do Autor, 2023.
21p. : il. p&b.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso - Centro Universitário Brasileiro –
Unibra. Curso Graduação em Bacharel em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Deficiente. 2. Esportes. 3. Inclusão. 4. Adaptado. 5. Surf. I.
Oliveira, Stênio Campos Gomes de. II. Centro Universitário Brasileiro
- Unibra. III. Título.

CDU: 796

EKTOR LUCAS BARBOSA SILVA
STÊNIO CAMPOS GOMES DE OLIVEIRA

OS BENEFÍCIOS DO SURF PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

Artigo aprovado como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos
Professor Orientador

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação Nome do Professor(a)
Professor(a) Examinador(a)

Recife, 26/11/2023

NOTA: 9

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

“Ninguém ignora tudo. Ninguém sabe tudo. Todos nós sabemos alguma coisa. Todos nós ignoramos alguma coisa. Por isso aprendemos sempre.”

(Paulo Freire)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	5
<i>2.1 A história do esporte adaptado.....</i>	<i>8</i>
<i>2.2 Conhecendo o surf adaptado.....</i>	<i>9</i>
<i>2.3 Entendendo a influência do surf na vida das pessoas com deficiência.....</i>	<i>10</i>
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	11
4 CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO.....	12
5 ORÇAMENTO.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

OS BENEFÍCIOS DO SURF PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA FÍSICA

Ektor Lucas Barbosa Silva

Stênio Campos Gomes de Oliveira

Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: Pessoas com deficiência (PCD) são frequentemente estereotipadas como incapazes pela sociedade. No entanto, é sabido que os seres humanos são adaptáveis. Portanto, é importante que as PCD sejam incluídas no esporte, já que eles possuem a capacidade de desenvolver habilidades e criar interações sociais. Mais recentemente, os esportes radicais têm sido considerados uma opção para essa população, incluindo o surf, devido aos seus diversos benefícios, como a conexão com a natureza e a sensação de liberdade. **Objetivo:** Analisar os benefícios que o surf, um esporte categorizado como radical, pode oferecer às PCD. **Metodologia:** O presente estudo será elaborado através de pesquisa bibliográfica realizada nas bases de dados eletrônicos SCIELO, Pubmed e Google acadêmico. **Resultados e Discussão:** Os resultados encontrados serão apresentados em gráficos para que posteriormente seja realizada uma discussão sobre os resultados encontrados. Concluído com uma apresentação positiva sobre a prática deste modelo de esporte para o desenvolvimento das PCD no âmbito social, motor e emocional.

Palavras-chave: Deficiente. Esportes. Inclusão. Adaptado. Surf.

1 INTRODUÇÃO

No ano de 2018 a Organização das Nações Unidas (ONU), divulgou que cerca de 15% da população mundial possui algum tipo de deficiência, seja física ou intelectual. Já no censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizado em 2010 e divulgado no ano de 2019, aproximadamente 24% dos brasileiros se declararam portadores de algum tipo de deficiência. Tendo em vista a alta prevalência de pessoas com deficiência (PCD) não apenas no Brasil como no mundo, é fundamental que se entenda o que é a deficiência.

Atualmente a visão de deficiência não se limita às antigas definições médicas, pois sabe-se que a PCD não é vista pela sociedade somente de acordo com a sua lesão propriamente dita. A caracterização da deficiência também está associada à participação do indivíduo na sociedade, aos estigmas enfrentados por ele, ao

¹ Professor(a) da UNIBRA. Titulação e breve currículo. E-mail para contato: nononono@nonoon.com.

assistencialismo e aos conceitos de inclusão e exclusão impostos pela sociedade em que vivem (DO ROSÁRIO, DIAS, PEREIRA, 2020).

Desde a Grécia Antiga existem registros da exclusão de indivíduos com deficiência que, nesse contexto, ocorreram por meio do infanticídio. Após séculos de exclusão e segregação, somente na contemporaneidade a sociedade abriu espaço para o movimento de integração social. No entanto, o convívio entre as pessoas e suas diferenças está longe de ser o suficiente, visto que existe a necessidade de adaptar a realidade para que as PCD possam efetivamente exercer plenamente seus papéis e acessar seus direitos como cidadãos. Pensando nisso, foram elaboradas diversas leis que defendem os direitos das PCD e definem adequações para espaços físicos para que se tornem acessíveis para todos, além do desenvolvimento de esportes adaptados para que a integração social seja concretizada (SOLERA et al, 2021).

No Brasil a questão da inclusão das PCD não recebeu atenção adequada até o ano de 2015, quando foi formulada a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência, após a adesão aos preceitos definidos pela Convenção Internacional sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência (2008) que visava garantir que as PCD tivessem acesso a seus direitos fundamentais de forma adequada, incluindo o lazer (BARBOZA, JUNIOR, 2017).

A prática esportiva é uma fonte de lazer, como também pode ser utilizado como forma de reabilitação. Quando um esporte é modificado para atender as necessidades de uma pessoa com deficiência, ele passa a se chamar “esporte adaptado”. Tal prática começou a ser uma preocupação entre os profissionais de educação física brasileiros por volta da década de 50, através da iniciativa de Robson Sampaio de Almeida e Sérgio Serafim Del Grande que trouxeram inovações sobre a temática após uma viagem aos Estados Unidos da América (EUA) (CARDOSO, GAYA, 2014). No ano de 1987 chegou ao Brasil o surf adaptado, após Alcino Neto, um adolescente de 14 anos, ter sua perna amputada em decorrência de um acidente automobilístico (DO ROSÁRIO, DIAS, PEREIRA, 2020).

Sabe-se que a prática de atividades físicas tradicionais é essencial para a manutenção da saúde a nível fisiológico, social e emocional. No tocante aos esportes praticados na natureza pode-se afirmar que proporcionam todos os benefícios citados

anteriormente e acrescentam mais um: a conexão entre o homem e natureza (DO ROSÁRIO, DIAS, PEREIRA, 2020).

Um dos esportes de natureza mais praticados no Brasil é o surf. O surf vem crescendo exponencialmente nos últimos anos e em 2016 foi oficialmente reconhecido como esporte olímpico, estreando em 2020 nas olimpíadas de Tóquio. Tal fato demonstra o crescimento exponencial desse esporte nos últimos anos, que vem sendo expresso também com o surgimento de novas escolas de surf, eventos voltados para essa prática, grupos em redes sociais voltados para surfistas, dentre outros (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

No livro *Blue Mind*, escrito pelo Dr. Wallace Nichols, é confirmado que estar em contato com o mar deixa as pessoas em um estado meditativo. Ademais, diversos hormônios como dopamina e serotonina são liberados quando o indivíduo está em contato com a água salgada o que reduz o estresse e sintomas depressivos. Tudo isso associado a liberação de cortisol, adrenalina e endorfina que ocorre na prática de atividades físicas resulta em incontáveis benefícios para o praticante de atividades físicas aquáticas (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

O surf produz efeitos terapêuticos que perduram durante a rotina dos que o praticam, além da regulação das taxas fisiológicas, ele atua como um tranquilizante natural pela liberação de serotonina. Além disso, o contato com o mar que ocorre durante os esportes aquáticos ativa termorreceptores localizados na pele que liberam hormônios como endorfina e adrenalina, que trazem benefícios cardiovasculares e respiratórios. Apesar de todos os benefícios pontuados, nota-se também uma enorme carência de ações governamentais voltadas para a valorização e efetivação da prática do surf e surf adaptado, dificultando a prática. Parte da falta de investimentos deve-se à marginalização e distanciamento que ainda existe dessa prática esportiva, destacando a importância de existência de pesquisas e estudos sobre a temática (RAMALHO et al, 2021).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A história do esporte adaptado

No século 19 já houve registros dos primeiros esportes adaptados. Ocorreram nos EUA em escolas especiais e foram voltadas para deficientes auditivos. Após a primeira Guerra Mundial, na Alemanha, também foram desenvolvidas práticas de esportes adaptados, mas o principal marco para o crescimento exponencial do desporto adaptado foi a segunda guerra mundial, após 1945. Isso porque as guerras deixaram milhares de indivíduos com sequelas motoras e sensoriais, além dos mais diversos tipos de mutilações e deformidades.

Frente a esse cenário houve um grande investimento governamental para melhorar a qualidade de vida desses indivíduos. Para isso, uma das estratégias utilizadas foi o desenvolvimento de práticas esportivas adaptadas para os soldados como, por exemplo, o basquete sobre cadeira de rodas. O esporte adaptado foi visto tanto como uma forma de reabilitação, como uma prática competitiva e uma forma de reintegrar os indivíduos na sociedade (LEGG, 2018).

Diversos soldados que haviam se tornado deficientes após a Segunda Guerra Mundial passaram pelo processo de reabilitação no hospital Stoke Mandeville, localizado na Inglaterra. Lá o neurologista Ludwig Guttmann se utilizava dos esportes adaptados como parte do tratamento desses indivíduos, logo, em 1948 ele passou a criar competições esportivas entre as PCD tratadas no hospital e em 1952, ocorreram as primeiras competições internacionais de esporte sob cadeira de rodas.

Em 1960 ocorreram os primeiros jogos paralímpicos, na época denominados "Stoke Mandeville Games." Apenas 4 anos depois, durante as olimpíadas de Tóquio, uma paciente paraplégica do hospital Stoke Mandeville cunhou o termo "paraolimpíadas", durante uma entrevista sobre esportes adaptados, que deu origem ao nome dos esportes paraolímpicos (LEGG, 2018). Os últimos jogos paralímpicos já contavam com vinte modalidades de verão e cinco modalidades de inverno (SOLERA et al., 2021).

No Brasil o esporte adaptado chegou no final da década de 60. Tal fato ocorreu através da criação de dois clubes de esporte em cadeira de rodas, criados por Sérgio Serafim Del Grande e Robson Sampaio de Almeida, brasileiros que trouxeram os conhecimentos adquiridos nos EUA após eles próprios passarem por um período de reabilitação em hospitais norte-americanos. Pouco mais de uma década depois o Brasil teve sua primeira participação nos jogos paralímpicos, desde então o Brasil vem

sendo uma potência e ganha mais medalhas nos jogos paralímpicos do que nos jogos olímpicos (LEGG, 2018).

2.2 Conhecendo o surf adaptado

No final da década de 90, o surfista brasileiro Henrique Saraiva sofreu uma lesão medular, passou por diversas cirurgias e voltou a surfar por meio de uma prancha adaptada. Inspirados por essa história, em 2007 um casal, também brasileiro, fundou o AdaptSurf, organização focada no surf adaptado e na acessibilidade das praias. O objetivo dessa organização é a inclusão social, garantindo lazer e esporte para todos, e alcançaram seus objetivos por meio de modificações estruturais nas praias como, por exemplo, a instalação de rampas nas calçadas e mesas adaptadas na praia, e também por meio de alterações no material utilizado para a prática do surf, como as pranchas adaptadas.

Com o crescimento do movimento, formaram o primeiro campeonato de surf para pessoas com deficiência no Brasil, o circuito AdaptSurf (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020). A nível internacional, em 2015, a International Surfing Association (ISA) criou o campeonato de surf adaptado visando a inclusão social. Em 2017 houveram 109 atletas participando, representando 27 países, neste ano a equipe brasileira recebeu a medalha de ouro pelo segundo ano consecutivo (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

Em 2008 foi criado no Brasil o Projeto Praia Acessível - Lazer Para Todos. Esse projeto é uma parceria entre o programa AdaptSurf e o Instituto Novo Ser, programa criado em 2002, também voltado para a inclusão de PCD. Tal parceria buscou proporcionar a prática de diversas atividades físicas adaptadas na praia, além do surf (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

Em São Paulo está localizada a Escola Radical de Surf, a primeira escola pública de surf do Brasil. A iniciativa teve início na em 1991 e foi responsável por ensinar surf para mais de 30 mil pessoas desde sua fundação. No ano de 2014, o fundador da escola Radical de Surf desenvolveu a prancha multifuncional, um equipamento que se adapta ao tipo de deficiência do seu atleta, tornando o esporte mais seguro e inclusivo para quem o pratica. Com o advento dessa inovação, no ano de 2017, cerca de 30% dos alunos da Escola Radical de Surf eram PCD. Tal fato

demonstra a capacidade que a adaptação do esporte tem de alterar realidades e gerar novas possibilidades para os indivíduos (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

O processo de adaptação de um esporte inclui alterações gerais e individuais, voltadas para quem o pratica. No caso do surf, é necessário que haja acessibilidade das praias para a PCD, incluindo vagas para estacionamento exclusivo, rampas para cadeirantes, assentos e mesas adaptadas, pranchas adaptadas, dentre outros. Também é importante que ao iniciar o esporte, o indivíduo seja acompanhado por uma equipe multidisciplinar, especialmente o profissional de educação física e, a depender do caso, o fisioterapeuta (SIQUEIRA, BRAGANÇA PERES, BOSQUETTI, 2020).

2.3 Entendendo a influência do surf na vida das pessoas com deficiência

O surf adaptado tem como seus principais benefícios a promoção da independência da PCD. Além disso, também auxilia na recuperação física, com aumento da resistência muscular, melhora da flexibilidade, resistência respiratória e aumento da força, ao mesmo tempo em que integra o indivíduo em um ciclo social voltado para a prática do esporte e melhora questões psicológicas como, por exemplo, a autoconfiança, a redução da ansiedade e a geração do sentimento de liberdade (DO ROSÁRIO, DIAS, PEREIRA, 2020).

Ademais, outro ponto de extrema relevância é a estabilização emocional advinda da prática esportiva, visto que vários indivíduos deixam de desenvolver sintomas depressivos após adquirir uma deficiência quando se envolvem em uma atividade física (SOLERA et al, 2021).

Por ser um esporte que ocorre em contato direto com a natureza, o surf proporciona uma fuga da rotina nos centros urbanos. A mudança de ambiente provoca a sensação de paz e relaxamento, no entanto, por ser um esporte da aventura, também desafia seu praticante, desenvolvendo habilidades motoras, equilíbrio e atenção (NEVES, TRINDADE, 2019).

Isso porque o mar é instável e inconstante, nenhuma onda será igual a anterior, portanto o surf exige que o surfista desenvolva habilidades como autoconfiança e coragem. Tais características têm potencial para gerar impactos positivos em todas as esferas da vida da PCD (DE SOUZA, DE SOUZA CHAVES, 2015).

Além de todos os benefícios para a saúde física e mental, o surf também é uma fonte de lazer. O lazer em contato com a natureza é um direito constitucional e, apesar de desafiador, o surf oferece isso ao seu praticante, o que eleva a qualidade de vida da PCD como um todo. Além disso, a praia é um ambiente que grande parte das pessoas busca para ter momentos de divertimento, logo, é um ambiente propício para interações sociais e criação de novos vínculos (SIQUEIRA, BRAGANÇA, BOSQUETTI, 2020).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

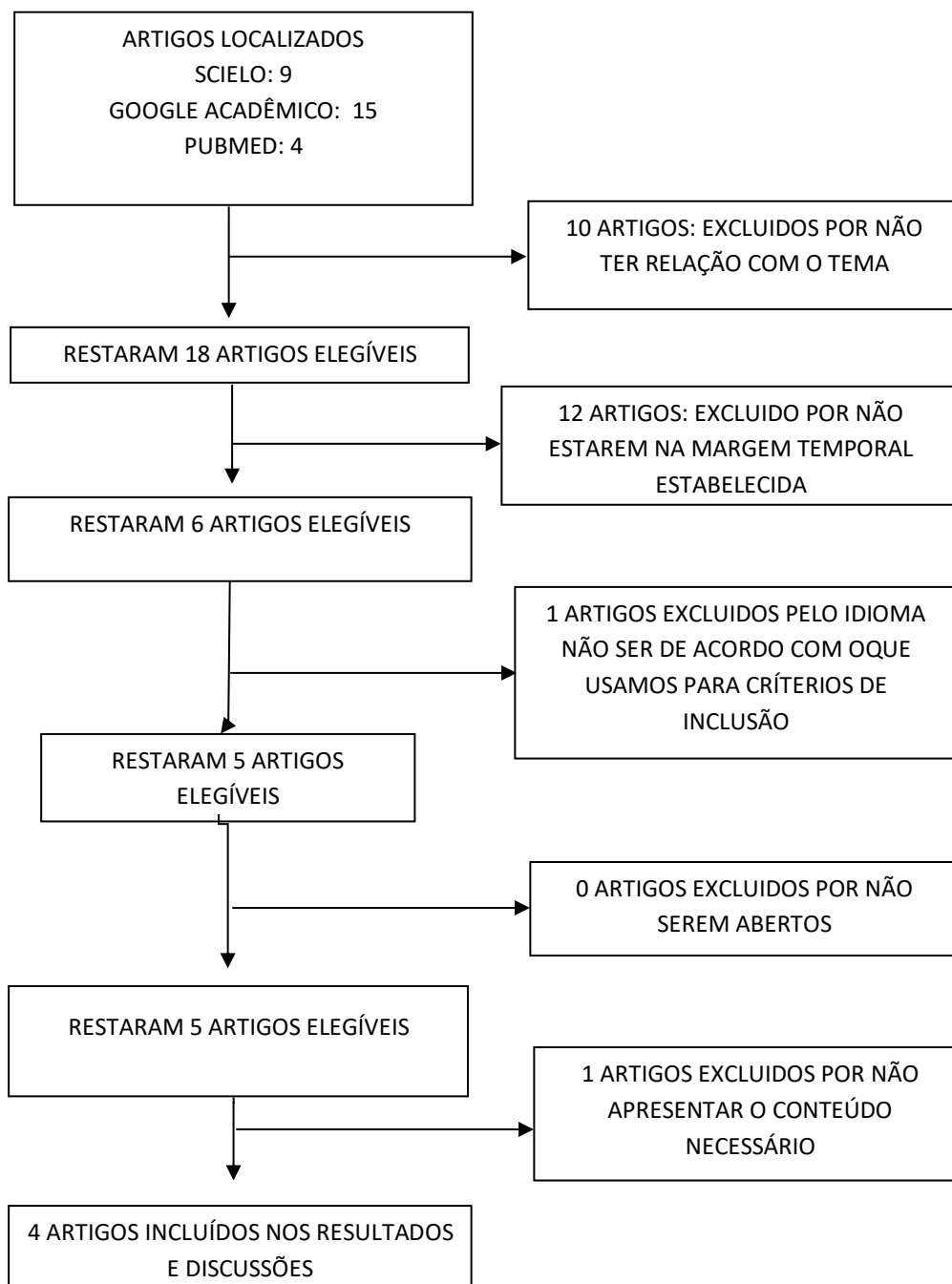
A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca do surf adaptado e seus benefícios foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas SCIELO, Google acadêmico e Pubmed. Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: “deficiente”, “esportes”, “inclusão”, “adaptado” e “surf” e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2013 a 2023; 2) estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa, Inglesa e espanhol; 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Siqueira; Peres; Bosquetti ; (2019).	Evidenciar a relevância e estimular iniciativas voltadas para a acessibilidade das praias por meio de projetos urbanísticos e do estímulo à prática de esportes adaptados.	Qualitativo com entrevistas semiestruturadas.	Foram utilizados dois estudos de caso contendo quatro projetos voltados para a prática de atividades inclusivas, com destaque para o surf, nas praias do Rio de Janeiro e Santos.	O surf adaptado foi considerado um relevante instrumento de inclusão social pelos autores. No entanto, o estudo destaca principalmente a necessidade de maiores esforços governamentais para que a inclusão de PCD seja efetiva.
Schmid; Short; Nigg; (2019).	Avaliar os resultados do programa de surf adaptado "AccessSurf" para as pessoas com deficiência.	Análise programática qualitativa.	Foram investigados 6 participantes regulares do programa "Access Surf", com diferentes tipos de deficiência. A idade dos indivíduos varia entre 30 e 64 anos.	Todos os participantes sentiram resultados imediatos, desde a primeira vez que participaram. Houve concordância entre todos os participantes de que se sentem "diferentes" antes e depois de participarem de um evento AccessSurf. A longo prazo foram constatadas mudanças positivas em sua

				saúde física e mental.
Matos; (2015).	Caracterizar o surf adaptado na atualidade quanto ao perfil dos seus praticantes e sua opinião pessoal sobre a modalidade.	Questionário qualitativo e quantitativo.	Foram entrevistados 85 indivíduos praticantes de Surf adaptado em Portugal, 58 homens e 27 mulheres. A Idade dos participantes variou entre 8-60 anos.	A média de idade dos praticantes de Surf adaptado varia entre 22-35. O gênero predominante é o masculino e a frequência da prática é de 1-3 vezes por semana. Muitos participam a atividade com os amigos e familiares.
Clapham et al; (2014).	Analisar o desenvolvimento de um projeto de Surf Adaptado para crianças com deficiência.	Experimental.	17 crianças com deficiência entre 5 e 17 anos.	Desenvolvimento de maior autoconfiança, ganho de novas habilidades sociais e o envolvimento das crianças em atividades físicas diversas ao longo do tempo.

4.1 Análises e discussões (dos artigos selecionados)

O estudo de Matos (2015), realizado em Portugal, buscou definir o perfil dos praticantes de surf adaptado. Dentre os 85 indivíduos entrevistados, 58 foram do sexo masculino, com idades variando, em média, entre 22 e 35 anos, demonstrando a prevalência de homens jovens no esporte. Os praticantes afirmaram que a maior motivação para iniciar o esporte foi a indicação de amigos e que costumam surfar na companhia de amigos e familiares. No entanto, nenhum dos estudos se aprofundou na diferenciação das deficiências e nas adaptações específicas dos praticantes do esporte adaptado.

Ademais, Matos (2015) afirma que a infraestrutura das praias em Portugal é considerada satisfatória pela maioria, e o principal desafio enfrentado pelos praticantes de surf adaptado nesse país é o uso de materiais adequados. Os praticantes de surf adaptado afirmam que poderia haver melhorias nos materiais para

torná-los mais fáceis de manusear. Apesar disso, todos os entrevistados afirmaram que a vontade que possuem de praticar o surf permanece inabalável.

O estudo de Schmid, Short e Nigg (2019) contou com a participação de 6 indivíduos adultos com diferentes tipos de deficiência física e condições neurológicas, os quais fazem parte do programa "AcessSurf" há pelo menos 12 meses. Todos os participantes responderam a perguntas estruturadas sobre suas experiências ao entrar em contato com o surf e os resultados gerados em diversos aspectos de suas vidas. Com relação ao aspecto emocional e psicológico, os sentimentos de pertencimento e de liberdade ganharam destaque. Alguns deles afirmaram que antes do surf, sentiam vergonha de sua aparência e se isolavam, mantendo uma rotina sedentária.

Schmid, Short e Nigg (2019) afirmam também que o nicho dos surfistas com deficiências físicas é bastante limitado. Portanto, a existência do AcessSurf, uma comunidade focada nessa população, tem a capacidade de inspirar e incentivar a prática do esporte, proporcionando interações sociais entre pessoas com vivências semelhantes e gerando um interesse comum entre elas. Além disso, estar fora de casa e ter um hobby diminuiu a dependência de familiares e cuidadores, melhorando as relações em suas casas.

Atualmente, existem diversos tipos de esportes adaptados, porém, poucos são realizados em contato com a natureza. Na maioria dos esportes, o praticante pode decidir individualmente até onde deseja ser desafiado; no entanto, na prática do surf, a natureza impõe o nível de dificuldade, fazendo com que seu praticante supere limites físicos e emocionais que nunca imaginou (SCHMID; SHORT; NIGG, 2019).

Para Clapham et al. (2014), o programa de surf adaptado voltado para crianças entre 5 e 17 anos resultou no aumento da autoconfiança e no desenvolvimento de habilidades sociais nesses indivíduos. Após a conclusão do programa, cerca de metade das crianças participaram dos Jogos Estaduais das Olimpíadas Especiais de Rhode Island. Isso demonstra o desenvolvimento do interesse pela prática de atividades físicas após a experiência com o surf adaptado.

Quanto aos benefícios físicos, destacam-se o aumento do fortalecimento muscular, o aprimoramento da flexibilidade e o controle da bexiga (SCHMID; SHORT; NIGG, 2019). Além disso, a melhor adaptação ao meio aquático contribui para o desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória (CLAPHAM et al., 2014).

O trabalho de Siqueira, Peres e Bosquetti (2019) concentrou-se na acessibilidade das praias e nos materiais necessários para a prática do surf adaptado. No Brasil, existem leis relacionadas à acessibilidade de pessoas com deficiência, incluindo normas referentes à infraestrutura das praias. Entretanto, Siqueira, Peres e Bosquetti (2019) demonstram a necessidade de modificar os espaços públicos no Brasil para tornar o surf adaptado amplamente acessível, incluindo a disponibilização de mais vagas de estacionamento para deficientes, cadeiras de praia anfíbias e a instalação de rampas, calçadas e esteiras adequadas para a locomoção de pessoas com deficiência nas praias.

O estudo de Siqueira, Peres e Bosquetti (2019) também introduz o conceito do surf de alto rendimento, no qual o surf é praticado para fins competitivos. No Brasil, o surf adaptado competitivo, também conhecido como "parasurf", tem ganhado destaque. Diversos projetos voltados para essa atividade foram desenvolvidos, como o Adaptsurf e o Praia para Todos, ambos no Rio de Janeiro, e o Programa Surf Inclusivo em São Paulo.

Todos os projetos avaliados por Siqueira, Peres e Bosquetti (2019) contaram com a participação de pessoas com deficiência em sua criação, demonstrando a importância da experiência pessoal na concepção de melhorias para esses indivíduos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Surf Adaptado oferece diversos benefícios, incluindo melhorias no condicionamento físico e, sobretudo, vantagens emocionais notáveis, como a sensação de liberdade, superação de desafios, aumento da autoestima e formação de vínculos. No entanto, todos esses estudos dependem de projetos sociais dedicados ao ensino do Surf Adaptado, os quais enfrentam desafios relacionados à obtenção de equipamentos específicos, à dificuldade de acesso, e à necessidade de voluntários e profissionais qualificados. Além disso, as praias no Brasil não refletem as políticas públicas de acessibilidade existentes, o que torna o acesso ao esporte mais difícil. Portanto, é crucial divulgar essa temática para atrair mais interessados, tanto PCD quanto profissionais de educação física, para que seja possível ampliar o alcance dessa modalidade esportiva.

A fim de alcançar com sucesso o objetivo de promover a disseminação do Surf Adaptado, é evidente que a realização de estudos adicionais sobre o tema se faz essencial. É imperativo que futuras pesquisas aprofundem os tipos específicos de adaptações necessárias para atender às diversas formas de deficiência, bem como promovam uma maior capacitação e envolvimento de estudantes e profissionais de educação física em tais projetos. Esse aprofundamento e engajamento são fundamentais para a contínua expansão e aprimoramento da prática do Surf Adaptado.

REFERÊNCIAS

- BARBOZA, H. H.; JUNIOR, V. D. A. A. (2017). Reconhecimento e inclusão das pessoas com deficiência. **Revista Brasileira de Direito Civil**, 13(03), 17-38.
- BIEDRZYCKI, B. P.; POSSAMAI, V. D.; SILVA, J. V.; et al. **Educação Física Inclusiva e Esportes Adaptados**. [Digite o Local da Editora]: Grupo A, 2020.
- CARDOSO, V. D.; GAYA, A. C. (2014). **A classificação funcional no esporte paralímpico**. Conexões, 12(2), 132-146.
- CLAPHAM, E. D. C et al. The ocean as a unique therapeutic environment: Developing a surfing program. The Journal of Physical Education, Recreation & Dance, v. 85, n. 4, maio 2014
- DE SOUSA, A. S.; DE OLIVEIRA, G. S.; ALVES, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, 20(43).
- DE SOUZA, J. V.; DE SOUZA CHAVES, R. (2015). O surfe adaptado para pessoas com deficiência visual: uma “onda” de sensações. **ADAPTA**, 11(1).
- DO ROSARIO, M. L. V. V.; DIAS, E. R. A.; PEREIRA, B. N. (2020). Surf adaptado e parasurf: uma revisão integrativa. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, 21(2), 317-332.
- LEGG D. Paralympic Games: History and Legacy of a Global Movement. **Phys Med Rehabil Clin N Am**. 2018 May; 29(2):417-425. doi: 10.1016/j.pmr.2018.01.008. Epub 2018 Feb 23. PMID: 29627098.
- NEVES, D. C.; & TRINDADE, B. (2019). **O surf adaptado e os eventos**: um estudo do evento ISA World Adaptive Surfing Championship. SEMINÁRIO DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL EM EVENTOS, 4, 33-35.
- MATOS, D. S. F. S (2015). **Perfil do praticante do subsector desportivo do Surf adaptado: estudo de caso da SURFaddict**. Tese de Doutorado. Universidade de Lisboa (Portugal).

RAMALHO, F. J. C.; et al (2021). O surf como ferramenta no processo de inclusão social: surf para todos. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, 22(2), 295-306.

SCHMID, S. M., SHORT, C. T., & NIGG, C. R. (2019). Physical Activity & People with Disabilities - A Qualitative Process and Outcome Pilot Evaluation of the Non-Profit Organization AccesSurf Hawai'i. ***Hawai'i journal of medicine & public health: a journal of Asia Pacific Medicine & Public Health***, 78(2), 52–60.

SOLERA, B; et al (2021). Percepções de atletas paralímpicos sobre a inclusão social por meio do esporte. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, (42), 655-661.

SIQUEIRA, D.; BRAGANÇA PERES, L. F.; BOSQUETTI, M. A. (2020). Praias Accessíveis e Surf Adaptado no Brasil: inovação social baseado no Design Universal. **Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación**. Ensayos, (83), 131-146.

GRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador e a minha equipe.

ANEXO A – Norma da ABNT para trabalhos acadêmicos (NBR 14724:2011)

OBSERVAÇÃO: algumas regras foram simplificadas e/ou adaptadas para este modelo da Universidade Brasileira (UNIBRA).

IMPORTANTE: O artigo deverá conter, no mínimo, 25 páginas e, no máximo, 40 páginas no total.

5 REGRAS GERAIS

5.1 Formato

- Os textos devem ser digitados ou datilografados em cor preta, podendo utilizar outras cores somente para as ilustrações. Se impresso, utilizar papel branco ou reciclado, no formato A4 (21 cm × 29,7 cm).
- As margens devem ser: esquerda e superior de 3 cm e direita e inferior de 2 cm.
- Utiliza a fonte Arial tamanho 12 para todo o trabalho, inclusive capa, excetuando-se citações com mais de três linhas, notas de rodapé, paginação, dados internacionais de catalogação na publicação, legendas e fontes das ilustrações e das tabelas, que devem ser em tamanho 10.

5.2 Espaçamento

- Todo texto deve ser digitado com espaçamento 1,5 entre as linhas, excetuando-se: citações de mais de três linhas, notas de rodapé, referências, legendas das ilustrações e das tabelas, que devem ser digitados em espaço simples.
- As referências, ao final do trabalho, devem ser separadas entre si por um espaço simples em branco.

5.2.1 Notas de rodapé

- As notas devem ser digitadas dentro das margens, com alinhamento justificado e espaçamento simples.

5.2.2 Indicativos de seção

- O indicativo numérico, em algarismo arábico, de uma seção precede seu título, alinhado à esquerda, separado por um espaço de caractere.

- Os títulos das seções e subseções devem ser separados do texto que os precede por um espaço entre as linhas de 1,5. Não deve ser utilizado espaço para o texto que os sucede.

5.2.3 Títulos sem indicativo numérico

- Os títulos, sem indicativo numérico – agradecimentos, sumário, referências, anexo, apêndice – devem ser centralizados.

5.2.4 Elementos sem título e sem indicativo numérico

Fazem parte desses elementos a folha de aprovação, a dedicatória e a epígrafe.

5.3 Paginação

- As folhas ou páginas pré-textuais devem ser contadas (incluindo a capa), mas não numeradas.
- A numeração deve figurar, a partir da primeira folha da parte textual (após o sumário), em algarismos arábicos, no canto superior direito da folha.
- Havendo apêndice e anexo, as suas folhas ou páginas devem ser numeradas de maneira contínua e sua paginação deve dar seguimento à do texto principal.

5.4 Numeração progressiva

- Elaborada conforme a ABNT NBR 6024. A numeração progressiva deve ser utilizada para evidenciar a sistematização do conteúdo do trabalho. Destacam-se gradativamente os títulos das seções, utilizando-se os recursos de negrito, itálico ou sublinhado e outros, no sumário e, de forma idêntica, no texto.
- Deve-se utilizar, para as seções primárias, os recursos de caixa alta e negrito; para as seções secundárias, apenas negrito; para as seções terciárias, itálico; para as quaternárias, sublinhado; para as quinárias, fonte normal. Contudo, deve-se evitar seções quartenárias e quinárias.

5.5 Citações

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 10520: 2002. Utilizar o sistema autor-data.

5.6 Siglas

- A sigla, quando mencionada pela primeira vez no texto, deve ser indicada entre parênteses, precedida do nome completo. Exemplo: Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

5.7 Equações e fórmulas

- Para facilitar a leitura, devem ser destacadas no texto. Na sequência normal do texto, é permitido o uso de uma entrelinha maior que comporte seus elementos (expoentes, índices, entre outros).

EXEMPLO

$$x^2 + y^2 = z^2$$

$$(x^2 + y^2)/5 = n$$

5.8 Ilustrações e tabelas

- Tabela ou qualquer que seja o tipo de ilustração, sua identificação aparece na parte superior, precedida da palavra designativa (tabela, desenho, esquema, fluxograma, fotografia, gráfico, mapa, organograma, planta, quadro, retrato, figura, imagem, entre outros), seguida de seu número de ordem de ocorrência no texto, em algarismos arábicos, travessão e do respectivo título. Utilizar fonte 12 e espaçamento 1,5, com negrito apenas na designação e do número .
- Após a ilustração, na parte inferior, indicar a fonte consultada (elemento obrigatório, mesmo que seja produção do próprio autor), legenda, notas e outras informações necessárias à sua compreensão (se houver). A tabela ou ilustração deve ser citada no texto e inserida o mais próximo possível do trecho a que se refere.

5.9 Referências

- Apresentadas conforme a ABNT NBR 6023: 2018. Utilizar negrito nos títulos destacados.