

# **INFLUÊNCIA DE UMA SESSÃO DE BODYBOARDING SOBRE A FLEXIBILIDADE AGUDA DE PRATICANTES**

Matheus Macedo de Souza Gomes

---

## **INTRODUÇÃO**

Desde os primórdios da humanidade, o homem estabeleceu uma relação muito próxima com o mar. A busca por alimento e a necessidade de sobrevivência levaram as comunidades costeiras a desenvolverem técnicas de pesca e navegação, o que eventualmente levou ao surgimento de uma ampla gama de atividades e esportes aquáticos (CARSON, 2010).

Scheffer (2010) comenta que ao longo dos séculos, a relação do homem com o mar e os esportes aquáticos evoluiu significativamente. Na antiguidade, os povos egípcios, romanos e gregos já praticavam natação, mergulho e outras atividades aquáticas. Durante a Idade Média, a natação foi usada como treinamento militar e o surfe, que tem suas origens no Havaí, era um esporte exclusivo dos reis e nobres.

Nos dias atuais, os esportes aquáticos são uma forma popular de atividade física e de lazer, que se destacam pelos seus benefícios para a saúde e o bem-estar humano. Além de promoverem o condicionamento físico e a perda de peso, essas atividades também ajudam a melhorar a circulação sanguínea, a reduzir o estresse, a ansiedade e a melhorar a saúde mental (SCHEFFER, 2010).

Foi somente no século XX que a prática dos esportes aquáticos se tornou mais popular e acessível a um número maior de pessoas. Com o desenvolvimento de tecnologias para fabricação de pranchas e outros equipamentos, o surfe, o bodyboarding, o stand-up paddle e outras modalidades se tornaram mais populares e difundidas ao redor do mundo (SCHEFFER, 2010).

Os benefícios que os esportes aquáticos trazem para a saúde e o bem-estar humano são inegáveis. Além disso, a prática dessas atividades também contribui para a conservação dos ecossistemas marinhos, promovendo a conscientização e a preservação desses ambientes tão importantes para a vida no planeta (WARSHAW, 2010).

Segundo Warshaw (2010), o bodyboarding, especificamente, começou a ganhar destaque na década de 1970, quando o surfista Tom Morey desenvolveu

a primeira prancha de bodyboard. A nova prancha, feita de espuma de polietileno e com formato adaptado para o corpo do praticante, permitiu manobras mais arrojadas e uma maior facilidade de manuseio nas ondas. A modalidade ganhou popularidade rapidamente e se tornou um esporte independente do surf, com sua própria comunidade e competições.

As competições de bodyboarding tiveram início na década de 1970, logo após o desenvolvimento da prancha de bodyboard pelo surfista Tom Morey. A primeira competição oficial de bodyboarding foi realizada em 1977, no Havaí, e foi chamada de Morey Boogie Board World Championship. A partir desse ponto, o esporte começou a ganhar maior popularidade e a se estabelecer como uma modalidade independente do surf, com a organização de mais competições ao redor do mundo. Desde então, o bodyboarding evoluiu significativamente e tornou-se um esporte reconhecido internacionalmente, com um circuito profissional estabelecido e diversos eventos realizados anualmente (SCHEFFER, 2010).

A organização mais antiga e influente no início da história do bodyboarding profissional foi a International Bodyboarding Association (IBA). Fundada em 1987, a IBA desempenhou um papel fundamental na profissionalização do esporte, estabelecendo um circuito mundial e promovendo competições de alto nível. Durante muitos anos, a IBA foi responsável por organizar eventos emblemáticos, como o Pipeline Pro, em Oahu, Havaí, que se tornou uma das competições mais prestigiadas do bodyboarding (SCHEFFER, 2010).

No entanto, em 2014, houve uma mudança significativa quando a Association of Professional Bodyboarders (APB) foi criada como sucessora da IBA. A APB assumiu a responsabilidade de governar o bodyboarding profissional em escala global, visando elevar ainda mais o status e a qualidade das competições. A mudança de nome também refletiu a ênfase na profissionalização do esporte, reunindo os melhores atletas e promovendo um circuito mundial de alto nível (SURFERTODAY, 2023).

A APB, desde sua fundação, tem trabalhado arduamente para consolidar seu papel como a principal entidade reguladora e promotora do bodyboarding profissional. Ela tem organizado o APB World Tour, que consiste em uma série de eventos em diferentes países, oferecendo desafios em ondas de renome

mundial. Além disso, a APB tem buscado ampliar a visibilidade do bodyboarding, aumentar o apoio dos patrocinadores e proporcionar oportunidades para que os atletas se destaquem internacionalmente.

De acordo com as informações disponíveis no site da Association of Professional Bodyboarding (APB, 2023), atualmente as competições profissionais de bodyboarding abrangem diversas modalidades. Entre elas, destacam-se a categoria Profissional, reservada aos atletas de alto nível que buscam reconhecimento e competem em eventos de prestígio do circuito mundial ou campeonatos regionais organizados pela APB. Além disso, existem as classes Amador/Júnior, que atendem aos praticantes em desenvolvimento ou àqueles que não têm aspirações profissionais. Essas classes podem ser subdivididas em categorias específicas, como Junior (para atletas mais jovens) e Amador (para atletas adultos), permitindo que os competidores participem de acordo com sua idade e nível de habilidade.

Há também uma categoria dedicada exclusivamente às bodyboarders do sexo feminino, proporcionando competições específicas para promover o talento feminino no esporte. Outra modalidade é o Drop-Knee, onde os bodyboarders utilizam um dos joelhos na prancha, oferecendo uma abordagem distinta ao esporte. Em algumas competições, podem ser estabelecidas categorias separadas para o Drop-Knee, permitindo que os praticantes sejam avaliados especificamente nessa técnica. Essas são algumas das principais modalidades encontradas nas competições de bodyboarding, proporcionando um ambiente competitivo e diversificado para os atletas (APB, 2023).

## **A FLEXIBILIDADE E SUA RELAÇÃO COM BODYBOARDING**

Leite (2009) estuda em sua pesquisa habilidades motoras que podem ser avaliadas em indivíduos que praticam o esporte de bodyboarding. Como a flexibilidade, resistência aeróbia, força e equilíbrio. Estas são algumas das habilidades motoras que são principalmente trabalhadas durante a prática deste exercício.

Entre os construtos citados anteriormente, que são variados, a que é selecionada para estudo no presente artigo é a flexibilidade. A flexibilidade é uma capacidade física essencial que envolve a amplitude de movimento das articulações e a elasticidade dos músculos e tecidos conectivos. Ela

desempenha um papel fundamental em várias atividades físicas e esportivas, permitindo uma maior liberdade de movimento e prevenindo lesões (FARINATTI, 2000).

Conforme aponta o autor Farinatti (2000), a flexibilidade é uma habilidade motora importante, e, como descrito anteriormente, desempenha um papel crucial em diversos esportes e atividades físicas. Esta habilidade motora é complexa e pode ser categorizada em diferentes tipos, cada um com suas características específicas, em que cada tipo pode ser desenvolvido de maneira também específica e tem uma importância geral no desempenho do indivíduo.

A flexibilidade estática refere-se à capacidade de manter uma posição alongada por um período, sem a realização de movimentos adicionais (FARINATTI, 2000). Um exemplo comum desse tipo de flexibilidade é o alongamento de um músculo específico ou a manutenção de uma postura de yoga. Através desse tipo de flexibilidade, os praticantes conseguem aumentar a amplitude de movimento de determinadas articulações e melhorar a sensação de relaxamento e bem-estar corporal.

Há também a flexibilidade dinâmica, que está relacionada à capacidade de realizar movimentos com amplitude completa, envolvendo o alongamento e o encurtamento dos músculos em um padrão de movimento específico. Um exemplo desse tipo de flexibilidade é a amplitude de movimento da perna durante o chute em esportes como futebol. A flexibilidade dinâmica é fundamental para a realização de movimentos ágeis e explosivos, permitindo que os atletas executem movimentos complexos com eficiência (FARINATTI, 2000).

Além disso, a flexibilidade pode ser classificada como ativa ou passiva. A flexibilidade ativa envolve a capacidade de controlar e utilizar a amplitude de movimento em atividades que requerem força e controle muscular. Nesse caso, os praticantes combinam força e flexibilidade para realizar movimentos específicos, como um chute alto controlado em artes marciais (FARINATTI, 2000).

Por sua vez, a flexibilidade passiva é a capacidade de permitir que uma articulação seja movida além da amplitude de movimento normal, com a ajuda de uma força externa, como um parceiro de treino ou um aparelho de alongamento (FARINATTI, 2000). Esse tipo de flexibilidade é frequentemente utilizada em modalidades como a ginástica artística, onde os atletas recebem

assistência de treinadores para alcançar posições de maior amplitude (BONET, 2002).

Compreender os diferentes tipos de flexibilidade, como a estática, dinâmica, ativa e passiva, pode ajudar os atletas a desenvolverem um treinamento adequado, visando melhorar sua amplitude de movimento, prevenir lesões e otimizar seu desempenho nas atividades esportivas. Cada modalidade esportiva possui suas demandas específicas em termos de flexibilidade, e no caso do bodyboarding, um esporte aquático que envolve manobras radicais nas ondas, a flexibilidade dinâmica desempenha um papel fundamental (BONET, 2002).

No bodyboarding, a flexibilidade dinâmica é amplamente utilizada e valorizada devido às demandas específicas do esporte. O bodyboarding envolve movimentos rápidos, explosivos e fluidos na água, nos quais os atletas precisam executar manobras como giros, curvas, rolamentos e inversões em alta velocidade. A flexibilidade dinâmica permite que os praticantes de bodyboarding alcancem uma amplitude completa de movimento durante essas manobras, facilitando a execução de movimentos rápidos e fluidos (BONET, 2002).

A flexibilidade dinâmica também pode ajudar a prevenir lesões, uma vez que a capacidade de se movimentar com amplitude total reduz o risco de tensões musculares e articulares. Os movimentos fluidos e amplos também contribuem para a eficiência e o controle sobre a prancha, permitindo que os bodyboarders mantenham o equilíbrio e a estabilidade enquanto enfrentam as ondas (BONET, 2002).

Portanto, a flexibilidade dinâmica desempenha um papel essencial no bodyboarding, proporcionando aos atletas a liberdade de movimento necessária para realizar manobras complexas, prevenir lesões e alcançar um desempenho de alto nível no esporte.

## **MANOBRAS E FLEXIBILIDADE**

## REFERÊNCIAS

ASSOCIATION OF PROFESSIONAL BODYBOARDING (APB). APB Tour. Disponível em: <https://apbtour.com/>. Acesso em: 15 mai. 2023.

BONET, Camila. A influência do alongamento na prática do bodyboarding. UFPR: Paraná, 2002.

CARSON, R. O mar que nos cerca. Editora Gaia: São Paulo, 2010. 256p.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. Revista Paulista de Educação Física, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 85-96, jan./jun. 2000.

LEITE, Carolina Coelho. Comparação da aptidão funcional de idosas inseridas em programas de atividade física de ginástica e bodyboard da cidade de Santos. UNIFESP: Santos, 2009.

SCHEFFER, F. Um olhar sobre o bodyboarding a partir de uma revisão de literatura. Porto Alegre: UFRGS, 2010. 37 p.

SURFERTODAY. The History of Bodyboarding's Multiple World Tours. Disponível em: <https://www.surfertoday.com/bodyboarding/the-history-of-bodyboardings-multiple-world-tours>. Acesso em: 15 mai. 2023

WARSHAW, M. The History of Surfing. Chronicle Books: San Francisco, 2010, 495p.