

# Recordações do mar: evidências psicológicas percebidas por surfistas amadores após a desistência da prática

<https://doi.org/10.11606/issn.1981-4690.2023e37200295>

Luiz Carlos Marinovic Doro\*  
Império Lombardi Junior\*

\*Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

## Resumo

Na presente pesquisa, abordamos a relação entre regularidade nas práticas corporais em consonância ao acréscimo das tarefas diárias, discutimos a respeito das decorrências psicológicas percebidas por ex- praticantes, após o abandono por completo da prática do surfe. Para tal, entrevistamos doze ex-surfistas frequentadores das praias do Litoral Sul de São Paulo. Por meio de uma análise de conteúdo, foi possível compreender que o afastamento das ondas é influenciado principalmente pelo excesso de compromissos. Os resultados demonstraram perdas interacionais e psicológicas significativas, após a desistência. As principais justificativas que conduzem ao abandono da prática estão direcionadas a uma desarmonia entre os tempos sociais, familiares e profissionais com o momento do surfe. Avalia-se que a continuidade na prática do surfe transpassa as situações vivenciadas no mar, e são condicionadas também pela relação entre a família, o trabalho e os afazeres diários.

**PALAVRAS-CHAVE:** Prática corporal; Qualidade de vida; Surfe; Aderência.

## Introdução

A prática do surfe Brasil cresce e se moderniza a cada dia, este fato é destacado amplamente pela mídia em geral. A inserção nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e novos métodos práticos de ensino, ministrado nas praias, proporcionou com que diversas pessoas experimentassem a sensação de “dropar” uma onda, possibilitando um maior contato direto com a natureza e o mar<sup>1-3</sup>.

Ao contrário dos anos de 1970, onde os praticantes de surfe carregavam o rótulo de desocupados, tinham alto poder aquisitivo e a maioria não trabalhava e nem estudava<sup>4,5</sup>, os surfistas amadores da contemporaneidade procuram reputar a imagem, historicamente ligada ao ócio e ao descompromisso<sup>6</sup>. Para isso, contemplam seus afazeres profissionais, familiares e sociais e procuram encontrar um tempo para

desfrutar também das ondas, certamente isso não é uma tarefa fácil, principalmente com a chegada da maturidade e o acréscimo das responsabilidades, se tornando um grande desafio para quem pratica o surfe apenas por recreação<sup>7</sup>.

Porém, se torna relevante ressaltar, que não são todos os praticantes que procuram afinar todos seus afazeres com a prática do surfe, ou seja, alguns surfistas optam por seguir um caminho mais “extremo” e centralizam o surfe como prioridade em suas vidas, desta forma, preferem estar no mar a todo momento e viver novas experiências na água, em ondas cada vez maiores, o que causa aos longos dos anos uma dependência psicológica com o surfe<sup>8</sup>.

Talvez as palavras do parágrafo acima, direcionadas a obsessão por surfar, quando as

ondulações estão presentes e em tamanhos elevados, podem ser melhor compreendidas com as reflexões feitas por Casey<sup>9</sup> quando diz que no compasso intenso em que vivemos, encontrar uma hora para praticar o surfe, no ápice das ondulações se torna complicado, pois além das inúmeras tarefas do cotidiano, estamos diante de um lugar incerto com frequentes transformações, como é o caso do oceano.

Os dizeres de Bauman<sup>10</sup> expressam a maneira em que grande parte das pessoas, inclusive os surfistas, conduzem o seu dia a dia e ratificam a relação entre a velocidade das horas e nossas escolhas diárias. As transformações das sociedades atuais nos conduziram a uma vida líquida-moderna, onde quase tudo começa e termina de forma repentina. Perante o exposto, nos deparamos com tribulações para nos desconectarmos das diversas funções, pois vivemos um tempo desarmônico, onde a intensa rotina limita nossas preferências e nos impõe um estilo de vida frenético e estressante.

Sendo assim, os surfistas que de alguma forma conseguem se desgarrar dessa rotina turbulenta acabam encontrando um “espaço” para o surfe amenizando, ao menos por algumas horas, o ritmo de vida corrido do cotidiano. Ao usufruem das ondas, desfrutam de sentimentos que envolvem concentração, liberdade, felicidade, relaxamento e paz, além de vivenciarem situações educacionais, culturais e sociais, que se potencializam diante de uma maior cooperação, interação social e contato com a natureza<sup>11-15</sup>.

Outros praticantes ao entrarem no mar superam seus medos, melhoram seu estado de humor e reduzem a fadiga<sup>5,3,16</sup>. Todavia, apesar dos inúmeros benefícios constatados, é fundamental ressaltarmos que existem outros caminhos no dia a dia dos surfistas, que não são tão agradáveis nem divulgados com frequência, com raros estudos encontrados, que tratam das dificuldades em se manter ativo nas ondas com o passar dos anos, levando em muitos casos com que os praticantes abandonem por completo a prática.

Talvez isso ocorra pelo surfe ser uma prática

corporal distintas das outras, é impossível nos organizarmos com antecedência para surfar. Os melhores dias e horários para entrar no mar não é de forma alguma definido pelo surfista, uma vez que tudo dependerá exclusivamente da força da natureza, variação de marés, dos ventos, correntezas entre outros. Ficar à disposição das ondas até que as mesmas estejam perfeitas, poderá demorar semanas ou meses, desta forma, o surfista que quiser acompanhar e desfrutar de todo o “*sweet*” (ondulações) que adentar a costa, provavelmente potencializará uma desestabilidade em sua família, o que poderá desmotivá-lo, conduzir a uma diminuição da frequência ou até mesmo levar a desistência por completo<sup>7</sup>.

A motivação é fundamental para que os surfistas continuem a surfar com regularidade<sup>17, 18</sup> quando perdem esse ânimo, inicialmente se percebe uma redução na frequência e em seguida uma forte tendência ao abandono da prática<sup>7</sup>.

Constatado o afastamento das ondas aparecem as algumas perdas, sendo as mais comuns relacionadas aos aspectos psicológicos, direcionados os laços de amizade e de alegria vivenciados pelos surfistas quando estão no mar. Também ocorre a diminuição do contato com as de belezas da natureza, proporcionado principalmente pelo oceano e todo o cenário que envolve a praia<sup>19,20</sup>.

Acredita-se que esta pesquisa possa trazer contribuições para as futuras discussões sobre um assunto que ainda se encontra em estágio inicial na conjuntura nacional, direcionado aos surfistas que ficam pelo caminho, ou seja, pararam de surfar definitivamente. Espera-se que o presente trabalho trilhe caminhos para adiante das ondas, ressaltando as dificuldades e desafios para se continuar surfando com o passar dos tempos e indiretamente, favorecera estudos de outros vieses, que acontecem na prática e que não são tão atrativos para quem é surfista amador.

Portanto, o objetivo do presente estudo é compreender quais as consequências psicológicas relacionadas ao afastamento das ondas e identificar quais os principais motivos que conduziram a tal situação.

## Método

### *Participantes*

O estudo adotou um delineamento de pesquisa qualitativa e foi realizado com 12 ex-surfistas, sendo 7 (sete) do sexo masculino e 5 (cinco) do sexo feminino, com idade entre 23 e 69 anos, moradores do Litoral Sul de São Paulo e de São Paulo/Capital. Foi feita a divulgação e consequentemente o convite para os participantes da pesquisa, de forma pessoal e diretamente nas praias do Litoral Sul Paulista. Para a coleta de dados utilizamos as entrevistas individuais com questões semiestruturadas, divididas em duas etapas, sendo a primeira o agendamento do local e a segunda a realização da gravação das respostas dos surfistas. Foram utilizados como critérios de inclusão ser ex-surfista amador e ter disponibilidade de participar da pesquisa e como critério de exclusão ser atleta profissional de surfe. Os participantes assinaram um termo de consentimento para utilização e divulgação dos dados e foram informados dos procedimentos, objetivos e benefícios do estudo. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da

Universidade Federal de São Paulo sob o parecer número 0986/2021.

### *Instrumentos*

Utilizamos a entrevista semiestruturada, contendo perguntas abertas e fechadas, para a coleta de dados. Essas perguntas trataram a respeito dos motivos da desistência do surfe, suas implicações físicas e psicológicas, sobre o arrependimento e as possibilidades de retorno a prática.

### *Procedimentos*

As respostas emitidas por eles foram alcançadas por meio de gravador digital com tempo médio de 35 minutos para cada entrevista. Ao final da gravação todas elas foram transcritas literalmente e categorizadas de acordo com a técnica de Análise de Conteúdo<sup>21</sup>. Visando resguardar o anonimato dos participantes, adotaram-se letras e números (S1, S2, S3, S4...), identificando no texto, os dados de cada participante.

## Resultados

A presente pesquisa abrangeu ex-surfistas, homens e mulheres, com idades entre 23 e 69 anos, casados e solteiros. Englobou 6 (seis) participantes do Litoral Sul, procedentes de cinco Cidades, Mongaguá, Itanhaém, Peruíbe, Praia Grande e Santos e 6 (seis) participantes de São Paulo/Capital. O grupo mostrou-se distinto, apresentando escolaridade fundamental, média e superior, além de diferentes tipos de profissões.

As entrevistas foram agregadas em 3 (três) categorias conforme similaridade e concordância sobre o tema do estudo.

A primeira categoria agrupa relatos que discorrem a respeito da nostalgia de quando os participantes eram atuantes no surfe, em comentários que enaltecem a relevância da prática, direcionados aos seus aspectos psicológicos, bem como falas sobre a paz e a proximidade com a natureza, além da diversão, da interação e das amizades (parcerias) da época de viagens, especificamente programadas ao surfe, as chamadas “surf trips”. A esta categoria intitulamos de “lembranças do surfe”, nela tratamos de temáticas que dizem respeito a “falta” da prática do surfe e seus efeitos na vida dos ex-surfistas

participantes do estudo.

Alguns entrevistados sinalizaram que com o passar do tempo notaram os efeitos emocionais da “carência” do surfe,

“sinto que as principais alterações estão nos aspectos psicológicos, elas são percebidas ao longo do tempo quando se para de surfar...” (E11).

A ausência do contato com o mar, fez com que atenuasse a interação com alguns amigos (surfistas), além de diminuir instantes agradáveis de convivência, proporcionados pelas diferentes situações que envolvem o universo do surfe amador. Tais relatos foram apontados pelos participantes (S1, S5, S8). Se confirma tal situações na fala a seguir:

[...] o surfe era muito importante, transmitia uma energia muito bacana, ao passo que quando você para de surfar e não se exercita mais, perde toda a interação com os amigos, conquistada principalmente durante as viagens [...] (S7).

As boas recordações, relacionadas as viagens para o Litoral, fazem parte do passado, todavia ainda são lembradas com apreço pelos entrevistados

“quando você para de ir à praia, aparece muitas recordações em sua mente, você começa a lembrar de como a vida era tranquila e legal...” (S8).

Suas citações expressam o caráter especial desse instante, no qual existia um surfista líder “coordenador” que aguçava com maior fervor a todos. A colaboração mútua nessa hora era fundamental para que tudo ocorresse da melhor maneira. Tal viagem era planejada de forma com que fosse aproveitado o máximo do dia, sendo assim, era “combinado” o encontro logo nas primeiras momentos do dia:

“eu era o grande “incentivador” do nosso grupo de seis amigos surfistas. Lembro que nos encontrávamos ainda de madrugada para ir à praia, nessa hora era muita ajuda, não via a hora de chegar sexta feira para “amarrar” as pranchas no deck do carro e descer a serra...” (S1).

Os dizeres do participante (S5) nos proporciona uma reflexão que ultrapassa simplesmente o ato de surfar, nos conduzindo a compreender e ampliar nosso conhecimento sobre as reais possibilidades de quem vivencia a prática.

[...] o surfe traz diversos benefícios para nossas vidas. Os melhores anos que passei em minha vida foram em cima de uma prancha de surfe. Lembro das risadas e brincadeiras que o surfe me proporcionava.

Quem experimenta o cotidiano do surfe certamente irá passar por horas intensas, com mudanças bruscas na natureza, sendo fundamental a colaboração mútua entre os surfistas dentro da água, principalmente em épocas de inverno, com dias chuvosos e frios, mares revoltos, correntezas e ondas grandes e potentes, Tais situações, apesar de proporcionar riscos aos participantes, fortalece laços de amizade e união dentro do mar. Tais comentários foram ditos pelo entrevistado (S9).

Através das explicações dos entrevistados (S9, S12) verificamos que a prática regular do surfe e o contato com o mar gera momentos de relaxamento, paz interior, interação e divertimento, também promove uma desaceleração na rotina diária, frente as demandas sempre urgentes, onde o tempo “Chronos” cronológico e quantitativo e se

torna o “controlador” de nossas vidas, destaca-se estas constatações no relato da entrevistada (S6).

“como eu sou muito “acelerada” o dia a dia o surfe me deixava bem mais calma, sinto saudades disso. Eu me arrependo bastante de ter parado de surfar, naquela época eu me divertia muito era muito legal o contato com a mar...”.

Apenas o fato de os ex-surfistas estarem presentes no mar, independentemente de suas manobras e performances técnicas diante das ondas, já era suficiente para a elevação da autoestima, conforme dizeres do entrevistado (S2).

[...] parece que a água salgada do mar me deixava mais forte e disposto [...].

Diante desses dois vieses que “ronda” a trajetória do surfista constantemente, ou seja, da continuação ou interrupção da prática, o relato do entrevistado (S4) sintetiza com exatidão os sentimentos de quem optou por abandonar o surfe, entretanto ainda alimenta uma “paixão” pelo mar:

“parei de surfar, mas o surfe está dentro de mim. O surfe faz com que tenhamos uma atividade física e psicológica excelente, além disso, proporciona momentos fantásticos dentro do mar, por isso estou pensando muito sobre isso. Hoje estou com 57 anos, tenho necessidade de voltar a surfar...”

Numa segunda categoria, agrupamos relatos que evidenciam o desgosto pela abdicação da prática do surfe. As falas acentuam sensações de lamentação, pelo fato de os participantes não estarem mais contextualizando o dia a dia do surfe, o que chamamos de “ciclo de remorso”.

As citações expostas tratam da conscientização da importância do surfe, desta maneira, os ex-surfistas valorizam o momento de encontro com a natureza, o contato com o mar e o estilo de vida saudável, a partir do instante que decidem abdicar da prática definitivamente, reduzem tais possibilidades, o que causa arrependimento, conforme identificamos nos relatos dos participantes (S2, S3, S7, S9).

A fala do entrevistado (S6) ratifica os comentários feitos acima.

“eu me arrependo bastante de ter parado de surfar. Naquela época eu me divertia muito, era muito legal, me ajudava muito na questão da saúde, também

“... tinha um contato direto com o mar...”

Na terceira categoria reunimos discursos que salientam a dificuldade dos ex-surfistas em se manter “vivos” na prática do surfe ao longo dos anos, diante do incremento de responsabilidades e dos inúmeros afazeres próprios da sociedade contemporânea. Também discutiremos nesse instante sobre a falta de perspectivas dos participantes a respeito de possíveis mudanças nesse sentido, o que intitulamos de “incompatibilidade dos tempos”.

Nessa categoria abordaremos assuntos direcionados as “escolhas” feitas pelos entrevistados como premências em suas vidas, sobre a harmonia entre os tempos e os percalços para continuarem surfando com o aumento dos deveres. Diante de tais situações, a prática do surfe não é mais essencial, e deve ser abandonada por completo para ceder espaço (tempo) aos compromissos familiares, sociais e profissionais.

Os discursos abordados revelam que em alguns casos é necessário, apesar da estima pelo surfe, fazer uma opção radical entre prática e os compromissos profissionais, conforme diz o participante (S2).

“faz muita falta não entrar na água para surfar hoje em dia, mas o trabalho foi minha escolha...”

No ponto de vista destes ex-surfistas, a logística do tempo se tornou escassa frente às incumbências

[...] o trabalho e as “correrias” diárias faz com que você deixe o surfe de lado [...] (S5).

Isto posto, se torna fundamental definir quais são as prioridades inadiáveis que deverão ocorrer durante a semana. Diante desse costume a prática do surfe necessitará ser interrompida, caso contrário, poderá impactar negativamente no convívio diário:

“a maior parte de meu tempo era dedicada à minha família, sendo assim, fui parando de surfar...” (S3).

Os participantes da pesquisa são conscientes

das tribulações e das dificuldades em equilibrar os tempos, diante de uma prática corporal tão imprevisível, como é o caso do surfe, onde o mar, a natureza, as correntezas, as ondulações e os ventos ditam as regras de quando, onde e quanto devem permanecer no mar para encontrar a onda especial.

Mesmo não sabendo exatamente como conseguir “balancear” as ocupações com o lazer (surfe), os entrevistados entendem a relevância do contato com o mar, sendo assim, sugerem que os surfistas em atividade repensem seus hábitos, procurem encontrar um equilíbrio, e reservem um momento para a prática. Verificamos tais fatos no comentário do participante (S1).

[...] o conselho que eu posso dar é fazer o possível para harmonizar o surfe com nossas tarefas diárias. Não tenho uma forma “mágica” de como fazer isso, todavia se você conseguir um tempo para você perceberá que será gratificante no futuro [...].

Ao invés de tentarem estratégias para contemplar o surfe e suas obrigações paralelamente, os participantes preferem privilegiar os compromissos sociais e profissionais, em detrimento do contato com as ondas, em seus comentários verificamos tais acontecimentos:

“era muito incompatível os horários do trabalho com à prática do surfe ...” (S7).

Apesar de serem conhecedores dos benefícios físicos, psicológicos e sociais que a prática do surfe acarreta aos que desfrutam das ondas regularmente, alguns entrevistados comentaram que não são todas as pessoas que conseguem ter o privilégio de harmonizar os tempos e ficar próximos ao mar. Ratificam a significância de deixar uma hora livre para a prática do surfe, conforme relato do participante (S3).

Apresentamos a seguir uma seleção das frases mais expressivas (QUADRO 1). Na TABELA 1 sintetizaremos os perfis dos participantes.

QUADRO 1 - Resumo dos relatos dos ex-surfistas em cada uma das três categorias.

Categorias	Apresentação das narrativas
<b>Lembranças do surfe</b>	<p>[...] ia para além do surfe, pois eram amigos de infância dentro do mar surfando, tenho muitas lembranças incríveis dessa época. [...]. S1</p> <p>[...] quando você pratica o surfe sua condição psicológica, de lazer e de interação social é muito boa. [...] se você parar de vez, se perde rapidamente tudo isso [...]. S9</p> <p>[...] quando está você e sua prancha no meio daquele mar imenso, vai encontrar a paz, e colocar seus pensamentos em dia, além de ter um contato intenso com a natureza [...]. S8</p> <p>[...] o surfe te dá mais motivação, e te deixa bem mais calmo, sendo assim, você fica relaxado com paz interior e harmonia [...]. S12</p> <p>[...] com relação aos aspectos psicológicos senti muito[...]. S5.</p> <p>[...] conversávamos bastante, um dava força ao outro dentro do mar [...]. S9</p>
<b>Ciclo de remorso</b>	<p>[...] me arrependo muito [...]. S2</p> <p>[...] sinto muito vontade de voltar ao surfe [...]. S3</p> <p>[...] bate um arrependimento, devido ao estilo de vida saudável que o surfe proporcionava [...]. S7</p>
<b>Incompatibilidade dos tempos</b>	<p>[...] se a pessoa consegue conciliar o tempo com seus compromissos ela deve continuar surfando [...]nem todos conseguem equilibrar os tempos, mas caso consiga, ela deverá permanecer na prática do surfe [...]. S3</p>

TABELA 1 - Descrição dos ex-surfistas entrevistados.

Nome	Idade	Sexo	Estado Civil	Escolaridade	Cidade	Profissão
S1	51	masc	casado	ensino médio	São Paulo	mecânico
S2	45	masc	casado	ensino médio	Praia Grande	entregador
S3	46	fem	casada	superior, completo	Peruíbe	professora
S4	58	masc	casado	superior, completo	Mongaguá	professor
S5	39	fem	casada	superior, completo	Praia Grande	professora
S6	23	fem	solteira	superior, incompleto	Itanhaém	estudante
S7	46	fem	casada	superior, completo	Santos	professora
S8	40	masc	casado	superior, completo	São Paulo	engenheiro
S9	69	masc	casado	ensino fundamental	São Paulo	barbeiro
S10	42	masc	solteiro	superior, completo	São Paulo	advogado
S11	45	fem	solteira	superior, completo	São Paulo	arquiteta
S12	38	masc	solteiro	superior, completo	São Paulo	administrador

## Discussão

Esse estudo tem como objetivo analisar as principais causas que levam ao abandono da prática do surfe, considerando que as evidências demonstram que o desfrutar das ondas é repleto de

significações, uma espécie de praxe, que intensifica a relação entre o meio ambiente e as pessoas, além de proporcionar mudanças significativas no estilo de vida dos praticantes<sup>22</sup>.

Os resultados obtidos em pela nossa pesquisa reforçam a segmentação comentada no parágrafo acima, visto que, constatamos que os ex-surfistas amadores narram, que enquanto eram ativos nas ondas, tinham uma relação intensa com a natureza. Prática corporais em ambientes naturais contribuem para a melhorar o estresse, além de minimizar os casos de ansiedade e depressão o que acarreta modificações favoráveis no bem estar dos praticantes<sup>23</sup>.

Não obstante, ao passo que aumentam suas responsabilidades e obrigações, a prática do surfe se torna inviável, isto posto, as estratégias que foram utilizadas no passado como possíveis formas de possibilitar as idas e vindas as praias, como por exemplo, ajustes de horários matinais, organização de viagens junto a outros surfistas, ou o “bate e volta”, surfe de 1 (um) dia, não são mais eficazes e não fazem o menor sentido, frente ao acréscimo das tarefas profissionais e atribuições familiares.

Nesta fase da vida, apesar da “paixão” pelo oceano, a prioridade é realmente o trabalho, apesar disso, os momentos vividos no surfe estão presente na memória dos ex surfistas sendo recordado como um “sonho feliz”. Um possível regresso ao mar não é descartado pela maioria participantes, talvez após uma maior estabilidade familiar e financeira. Notamos que para atingirem tais objetivos, ex surfistas trabalham e estudam de forma árdua, dedicando quase integralmente suas horas para atingirem seus objetivos.

É importante frisar que uma rotina excessiva de trabalho acarreta uma relação negativa direcionada ao estilo de vida e bem estar das pessoas<sup>24</sup>. De acordo com Silva<sup>6</sup>, o estresse provocado pelo acúmulo de horas de trabalho é uma condição adoecedora, e não deve ser analisada de forma superficial, pelo contrário, deve ser compreendida como potenciadora de problemas de saúde, principalmente os direcionados aos transtornos mentais e de comportamento.

O engenheiro que entrevistamos exemplifica os dizeres do parágrafo acima, pois atua frente a construção de prédios residenciais a vários anos em um ritmo intenso. Comenta que deixou de surfar devido ao excesso de trabalho, confirmando o quanto uma rotina semanal tensa aliada a falta de momentos de lazer, em especial o surfe, pode ocasionar instantes de desânimo e cansaço, além de interferir no relaxamento e na paz interior.

A universitária que participou de nosso estudo, também discursou nesse sentido, com falas que ratificam aos malefícios de uma rotina muito agitada. Comentou durante a entrevista que acordava de madrugada para dar tempo de contemplar seus

diversos afazeres, que incluem, estudos, trabalho e treinos físicos, toda essa “correria” faz com que ela termine seu dia totalmente exausta.

A rotina da uma vida acadêmica na graduação, somadas a outras tarefas, como por exemplo, o trabalho, acarretam em algum momento aos estudantes uma sobrecarga e conseqüentemente um cansaço físico e mental, ocasionando impactos negativos, tais como, sono inadequado e maior nível de estresse<sup>25,26</sup>.

De acordo com Julian e Borges<sup>27</sup> o estresse está presente em nosso dia-a-dia, através do tempo exprimido, dos problemas de relacionamento, financeiros entre outros. Suas conseqüências acarretam perdas físicas e emocionais (pensamento, emoções e condutas). Saber equilibrar os tempos talvez seja o grande segredo para superá-lo, desta forma, atividades como a meditação e a pratica de atividades físicas realizadas no meio aquático, como por exemplo, a natação contribuem para minimizar tal situação.

Apesar de estarem arrependidos de abandonarem as ondas e trilharem atualmente por rotinas exaustivas, onde o esgotamento é constante, sabem que suas decisões foram tomadas em benefício do aperfeiçoamento profissional e acadêmico, da harmonia e do compartilhamento de todos os instantes no cotidiano familiar. Entretanto, ressaltam que tais escolhas não são definitivas, somente foram definidas por um período, e no seu devido tempo, poderão ser alteradas, o que inclui o retorno a prática do surfe.

Os participantes da pesquisa, apesar de falarem sobre todas as “barreiras” que os impendem de retornar ao surfe de forma imediata, ainda alimentam esperanças de regresso ao mar. Talvez por guardarem sentimentos significativos de quando eram ativos nas ondas e conhecerem as conseqüências, físicas, psicológicas e sociais que a prática do surfe “enraíza” em seus praticantes.

Seus relatos potencializam uma reflexão para todos que admiram o surfe, além de desmistificar a ideia de que tudo que envolve o surfe é perfeito. Reforçam em seus comentários que existem várias situações negativas durante a rotina de um surfista amador, principalmente relacionados a frequência da prática, as dificuldades de estarem presentes nos dias de ondas e ao “tempo de mar” necessário para que os praticantes encontrem a ondulação certa, o que pode ocasionalmente comprometer outros compromissos. No entanto, não deixam de enaltecer e valorizar os aspectos positivos do surfe propicia aos seus praticantes, que por sinal são diversos, envolvendo paz, alegria, liberdade, bem estar, interação,

preservação do meio ambiente, entre outros<sup>28-30</sup>.

Os achados de nossa pesquisa demonstram que os ex-surfistas concentraram diferentes atividades em seu dia a dia, ocasionando contratempos para harmonizar os tempos sociais, profissionais e familiares com a prática do surfe. Apesar disso, o longo período longínquo do mar não foi suficiente para “apagar” o grande apreço pelo surfe, ou seja, todos os entrevistados guardam em suas memórias sentimentos de extrema satisfação de quanto eram ativos nas ondas, fato esse que alimenta diariamente a esperança de um possível regresso ao oceano em momentos oportunos.

O resultado da presente pesquisa tem algumas limitações, como por exemplo, número reduzido de surfistas participantes. Desta forma, recomendam-se que outros trabalhos sejam realizados, abrangendo não apenas surfistas brasileiros, mas também praticantes de surfe mundo afora.

Apesar das limitações citadas, acredita-se que esta pesquisa possa trazer contribuições para fortalecer debates e discussões, acerca de um assunto insuficientemente divulgado no universo do surfe e que acomete diversos surfistas amadores, que é a desistência por completo das ondas.

## Conflitos de interesse

Os autores declaram não ter conflitos de interesse.

## Abstract

Memories of the sea: feelings of surfers who quit the waves.

In the presente research, we approach the relationship between regularity in the corporal practices in consonance with the addition of the daily tasks, we discuss about the psychological consequences perceived by ex-practitioners, after the complete abandonment of the surfing practice. To this end, we interviewed twelve former surfers who frequented the beaches of the South Coast of São Paulo. Through a content analysis, it was possible to understand that the distance from the waves is mainly influenced by the excess of commitments. The results showed significant interactional and psychological losses after giving up. The main justifications that lead to the abandonment of the practice are directed to a disharmony between social, family and professional times with the moment of surfing. It is evaluated that the continuity in surfing goes beyond the situations experienced at sea, and are also conditioned by the relationship between family, work and daily tasks.

KEYWORDS: Body practice; Quality of life; Surfing; Adherence.

## Referências

1. Bigolin F. O surfe e suas possibilidades de ensino [monografia]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física e Dança; 2019.
2. Nascimento J. A trajetória do surfe no Brasil, sob percepção dos gestores da modalidade [monografia]. João Pessoa (PB): Universidade Federal da Paraíba, Educação Física; 2020.
3. Silva B. As emoções no surfe: da percepção de estudantes de educação física à formação profissional [dissertação]. Universidade São Judas Tadeu, Educação Física; 2017.
4. Souza R. Boas ondas: surfando com Rico de Souza. Rio de Janeiro: Ediouro; 2004.
5. Amaral A, Dias C. Da praia para o mar: motivos à adesão e à prática do surfe. *Licere*. 2008;11(3):1-22.

6. Silva F. A representatividade da imagem do surfe brasileiro na mídia impressa entre a década de 1950 até os dias atuais [monografia]. Porto Alegre (RS): Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação; 2019.
7. Doro L, et al. O surfe amador no Litoral Sul de São Paulo: estilo de vida e trabalho como fatores de aderência à prática. *J Phys Educ.* 2021;(32):e324.
8. Partington S, et. al. The dark side of flow: a qualitativestudy of dependence in big wave surfing. *Sport Psychologist.* 2009;23(2):170-185.
9. Casey, S. A onda: em busca das gigantes do oceano. Rio de Janeiro: Zahar; 2010.
10. Bauman Z. Nascidos em tempos líquidos. Rio de Janeiro, Zahar; 2018.
11. Rocha L, Silva M. Surfando para a vida: um estudo sobre o papel do surfe como prática pedagógica libertadora. *R Est Pesq Educ.* 2018;20(1).
12. Amaral B. Estilo de vida e percepção de saúde de praticantes de surfe [monografia]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos; 2016.
13. Neto P, et. al. Surfe é estilo de vida: motivação para a prática em mulheres jovens. *Licere.* 2017;20(1).
14. Oliveira V. Aragua surfe social: contribuições do projeto que integra surfe e educação [monografia]. Florianópolis (RS): Universidade Federal de Santa Catarina, Curso de Graduação em Educação; 2012.
15. Gluszczyk R. O surfe na educação física escolar: relação entre a legislação e a prática pedagógica [monografia]. Florianópolis (SC): Universidade Federal de Santa Catarina, Educação Física; 2019.
16. Pittsinger R, et. al. The effect of a single session on the exercise-induced effect. *Into J Exerc. Sci.* 2017;10(7):989-999.
17. Ferreira L. Fatores motivacionais para a prática de surfe da associação de surf e tow-in Farol de Santa Marta - SC [monografia]. Florianópolis (SC): Ânima Educação; 2020.
18. Bonomo G. Fatores motivacionais que influenciam a prática do surfe na cidade de Imbituba, SC [monografia]. Florianópolis (SC): Ânima Educação; 2020.
19. Bispo A. Tá estressado? Vai surfar! Relatório do projeto experimental para conclusão do curso de Comunicação Social na habilitação de jornalismo da Faculdades Integradas Hélio Alonso; 2014.
20. Ronán C, et. al. Surfing the waves: environmental and socio-economic aspects of tourism and recreation. *Sci Total Iron.* 2022;826:154122.
21. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70;1979.
22. Nogueira A. Esporte, corpo e cultura no Litoral de fortaleza. *Voices Pretérito Devir.* 2016;4(1).
23. Marconi M, et. al. Efeitos da pandemia de Covid-19 na experiência de mergulho em áreas marinhas protegidas. *J Outdoor Recreat Tour.* 2022.
24. Guerreiro H. O excesso de trabalho e bem estar geral em empresas de consultorias: o papel moderador do compromisso afetivo [dissertação]. Lisboa (PT): Universidade de Lisboa; 2017.
25. Lima M, et. al. Perfil de manifestações de estresse em universitários: um estudo transversal. *Rev Enferm Atual In Derme.* 2021;95(33).
26. Máximo C, Fortes I. Estresse e nível de cortisol em universitários. *Rev Saúde.* 2016;5(2):67-77.
27. Julian M, Borges M. O poder da esperança: segredos do bem-estar emocional. São Paulo: Casa Publicadora Brasileira; 2017.
28. Pereira N, et al. Surfe é estilo de vida: motivação para a prática em mulheres jovens. *Licere.* 2017;20(01)115-139.
29. Steinman J. Surf e saúde. Florianópolis: Taomed; 2003.
30. Rocha L, Silva M. Surfando para a vida: um estudo sobre o papel do surfe como prática pedagógica libertadora. *R Est Pesq Educ.* 2018;20(1).

## ENDEREÇO

Luiz Carlos Marinovic Doro  
Rua Jaú, 436 - Canto do Forte  
11700-270 - Praia Grande - SP - Brasil  
E-mail: lcmodoro@gmail.com

Submissão: 21/07/2022

Revisado: 15/07/2023

Aceito: 04/12/2023