Quais as novidades no stand up paddle?

What's new in the stand up paddle?

Fabiano Bartmann¹

Jerri Luiz Ribeiro²

Daniela Pochmann²

Cláudia Funchal²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O *Stand Up Paddle* (SUP) ou *Hoe He'e Nalu*, em havaiano, é um esporte que consiste basicamente em remar de pé sobre uma prancha. Surgiu no Havaí, por volta de 1960, por surfistas, usavam grande pranchas e remavam nelas, para tirar fotos dos alunos e aspirantes do Surf da época. Mesmo sendo um esporte antigo entrou em evidência há poucos anos, tem como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre aspectos atuais e relevantes deste esporte. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Para este trabalho, foi realizada uma pesquisa na base de dados PubMed, em maio de 2018, utilizando como palavra-chave *Stand Up Paddle*. **RESULTADOS:** Foram encontrados 09 artigos sobre este tema, sendo todos originais. Dos artigos encontrados: 02 abordavam sobre lesão de praticantes do esporte, 02 artigos tratavam sobre a fisiologia do exercício, com praticantes e atletas de SUP, sobre postura, foram encontrados mais 02 artigos, também foram encontrados 02 artigos que abordavam a composição corporal e apenas 01 artigo, que não é relacionado ao esporte SUP, mas apareceu na pesquisa do banco de dados, bem provavelmente por apresentar a palavra "stand" e "paddle". **CONCLUSÃO:** Conclui-se com esse trabalho que existem poucas pesquisas sobre o esporte SUP, cadastradas no banco de dados do Pubmed, mostrando a necessidade de mais estudos sobre as diversas áreas da saúde, para conhecer e compreender a fisiologia, a biomecânica, as lesões e dentre outros desse esporte. Se comparado esse esporte com outros esportes de remo, o SUP é o único que é praticado em pé.

PALAVRAS-CHAVE

Stand Up Paddle; Exercício; Saúde.

¹ Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Reabilitação. Centro Universitário Metodista – IPA e Professor da Faculdade Sogipa. Porto Alegre – RS.

² Professores do Programa de Pós-Graduação em Biociências e Reabilitação. Centro Universitário Metodista – IPA. Porto Alegre – RS.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Stand Up Paddle (SUP) or Hoe He'e Nalu in Hawaiian is a sport that basically consists of paddling standing on a board. It appeared in Hawaii, around 1960, by surfers, using large boards and paddling them, to take pictures of surf students and aspirants of the time. Although it is an old sport and came into evidence a few years ago, it aims to review the literature on current and relevant aspects of this sport. **MATERIALS AND METHODS:** For this work, we searched the PubMed database in May 2018, using as stand up paddle keyword. **RESULTS:** We found 09 articles on this topic, all original. Of the articles found: 02 dealt with injury of sports practitioners, 02 articles dealt with the physiology of exercise, with practitioners and athletes of SUP, about posture, were found more 02 articles, also found 02 articles that addressed body composition and only 01 article, which is not related to the SUP sport, but appeared in the database search, probably because it has the word "stand" and "paddle". **CONCLUSION:** It is concluded from this work that there are few researches about SUP sport, registered in the Pubmed database, showing the need for further studies on the various health areas, to know and understand the physiology, biomechanics, injuries. and among others of this sport. Compared to this sport with other rowing sports, SUP is the only one that is practiced while standing.

KEYWORDS

Stand Up Paddle; exercise; health.

INTRODUÇÃO

O *Stand Up Paddle* (SUP) ou Hoe He'e Nalu, em havaiano, é um esporte que consiste basicamente em remar de pé sobre uma prancha. Tendo o seu auge aconteceu no Havaí, por volta de 1960, por surfistas chamados de Beach Boys Havaianos, professores de surf em Waikiki, usavam grande pranchas e remavam nelas, para tirar fotos dos alunos e aspirantes do Surf da época.

Este esporte começou a tomar proporções que é conhecido hoje por volta dos anos 2000 ainda no Havaí, tendo como divulgador Laird Hamilton e Dave Kealana, chamados watermans. Com pranchas mais modernas e equipamentos mais sofisticados, usaram o SUP como treinamento, realizando travessias de longa distância e pegando onda.

Mas foi em 2004, que o SUP se tornou internacional, com o "Buffalo Big Board Contest", no Havaí, com 49 participantes e incluindo surfistas do Campeonato mundial. O evento foi idealizado pelo Buffalo Keaulana, que desejava manter vivo o espírito dos esportes de água polinésios, apresentando um evento mais divertido e num formato diferente de competições tradicionais (SCHRAM, 2015) utilising multiple muscles for stability and propulsion and performed in both dynamic and unstable environments. Advocates have reported SUPs benefits to fitness, core strength and balance, yet a review of the literature, at the time this thesis was written, found only two papers on its reported benefits. Both of these papers were found to be of poor methodological quality leaving a void in scientific research published on the sport or on SUP's proposed benefits (Chapter 2).

Este esporte praticado na água, é uma mistura de Surf e esportes que utilizam remo, na qual os remadores irão trabalhar o balanceamento do corpo, em cima de uma prancha. O mais interessante no SUP, é a facilidade em aprender, sendo realizado em águas calmas ou surfando como no Surf, além disso também é considerado uma atividade física completa, exercitando o corpo inteiro. É uma atividade recreativa que tem crescido exponencialmente, sendo que nos EUA teve como praticantes 1,1 milhão de pessoas em 2010 e 2,8 milhões em 2014. (Mei-

Dan O, Carmont MR, editors, eds. *Adventure and Extreme Sports Injuries: Epidemiology, Treatment, Rehabilitation and Prevention*. Dordrecht, the Netherlands: Springer; 2012; EWERT; SIBTHORP, 2014).

Pode-se afirmar, que esse esporte não é considerado novo, a longa data, marinheiros, ribeirinhos e marujos, das mais diversas partes do mundo, utilizam essa técnica para se deslocar de um ponto ao outro, de forma rápida e dinâmica, em diversos pontos onde tem água, como: rios, riachos, locais com coral e dentre outros, aonde embarcações não podem chegar. Em relatos históricos, os homens utilizam esse tipo de embarcação para trabalho e ao mesmo tempo, também utilizavam para brincar e se divertir

No Brasil, não foi diferente. Após a sua aparição em 2005, ao mesmo tempo em diversas partes do litoral de toda a costa brasileira, alguns de forma mais tímida e outras, com mais expressão. E no ano de 2009, surgiu a Associação Brasileira de Stand Up Paddle (ABSUP) e logo depois mudou para Confederação Brasileira de Stand Up Paddle (CBSUP), o esporte se espalhou pelo País, organizando campeonatos reconhecidos nacionalmente e internacionalmente e com atletas se profissionalizando (CBSUP, 2017).

Apesar do crescimento do número de participantes nesta modalidade, são escassos na literatura dados a respeito de SUP, portanto, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre aspectos atuais e relevantes deste esporte.

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa na base de dados PubMed no mês de maio de 2018, utilizando como palavra-chave Stand Up Paddle. Foram encontrados 9 artigos sobre este tema, sendo todos originais. No ano de 2015 constam 2 artigos, de 2016, 3 artigos, de 2017, 2 artigos e de 2018, 2 artigos.

RESULTADOS

O SUP é uma atividade em rápido crescimento com poucas evidências científicas sobre os benefícios propostos para a saúde e condicionamento físico ou possíveis efeitos prejudiciais.

Dos artigos pesquisados, foram encontrados 02 que abordam sobre lesão no esporte. Ambos estudos foram desenvolvidos por meio de questionários enviados eletronicamente e tiveram como objetivo descrever o padrão, frequência e severidade das lesões em praticantes de SUP. O estudo desenvolvido por WAYDIA; WOODACRE (2016) com esportistas da modalidade do Reino Unido obteve apenas 30 respostas e demonstrou que as áreas mais frequentemente afetadas são rosto/cabeça, joelho, tornozelo e pé. Interessantemente, o estudo conduzido por FURNESS et al., (2017)© The Author(s contou com 230 respostas de remadores de SUP da Austrália (67%), EUA (21,7%) e Europa (3,9%), as quais demonstraram que os locais de lesão mais comuns nesses remadores foram ombros e braços (32,9%), lombar (14,3%), cotovelo/antebraço (11,8%) e os tipos de tecidos lesionados foram músculo/tendão (50,4%) e pele (14,2%). Estas diferenças com relação aos locais mais frequentemente afetados por lesões podem estar relacionadas com a discrepância entre o número de participantes em cada estudo, além disso, o tempo de prática do esporte, bem como o número de participantes que competem envolvidos no estudo podem ter sido um fator, uma vez que no estudo de FURNESS et al. (2017)© The Author(s cerca de 54,6% dos praticantes que participaram da pesquisa eram competidores. Apesar dos resultados diferentes, ambos estudos relatam que a prática de SUP como atividade de recreação em águas paradas oferece um baixo risco de desenvolvimento de lesões, por outro lado, a participação em competições e a prática do esporte para surf ondas em mar aberto aumentam o risco de lesões.

Sobre fisiologia do Stand Up Paddle, foram encontrados 2 artigos, aonde ambos foram realizados com praticantes e atletas da Austrália. No artigo de SCHRAM; HING; CLIMSTEIN (2016b), contou com atletas e praticantes recreacionais que, não poderiam ter dor lombar e nem apresentar problemas físicos e psicológicos, sendo que o grupo controle do estudo, não poderia ter feito atividade física nos últimos 6 meses.

E na pesquisa do (SCHRAM et al., 2017)course taken, and heart rate (HR, pesquisou 10 atletas da modalidade RACE (tipo de prancha da categoria competitiva e para longa distância), focando na frequência

cardíaca deles. Como resultado ambos os estudos, mostraram uma homogeneidade quanto a questão de peso, idade e altura e tendo como diferença a massa corporal dos atletas que é menor e a frequência cardíaca é alta. Pode-se concluir que ocorre um aumento no nível aeróbico e anaeróbico, melhora do controle postural dinâmico e melhora da resistência da força corporal de tronco postural. E esses resultados, podem ajudar atletas e técnicos, a planejarem a tática da corrida, nas condições do local da competição.

Dos artigos que abordam postura, SCHRAM et al. (2017)course taken, and heart rate (HR, recrutaram alunos de uma universidade e que não poderiam ter dor na lombar, na dorsal, algum tipo de lesão na coluna lombar e nenhuma cirurgia.

O objetivo do trabalho era validar o Compass app, do smartphone iPhone, verificando a rotação de torácica, comparando com um goniômetro, que é um equipamento validado para avaliação de articulações. Concluiu-se com o trabalho, que o Compass app é confiável e se torna uma ferramenta rápida e prática, para o uso clínico de avaliação articular para os fisioterapeutas.

O trabalho publicado por SCHRAM et al. (2017)course taken, and heart rate (HR, realizou uma análise postural de Romberg. Esta análise avalia a influência de olhos fechados aonde aumenta a oscilação com a postura e esse teste foi confirmado pelo teste Newman-Keuls (é um teste de comparações múltiplas que controla as taxas de erro tipo I por experimento). Para o trabalho, foram recrutados 16 idosos saudáveis (9 mulheres), entre idade de 60 – 64 anos. Como resultado, mostrou que ocorre oscilação da postura com os olhos fechados e também na ponta dos pés e que o trabalho na água, sobre a prancha de Stand Up Paddle, precisar ser considerado, tendo em vista o balanço da água. Especula-se, que o trabalho na água sobre a prancha de SUP, pode auxiliar no controle da oscilação postural.

Os estudos conduzidos SCHRAM; HING; CLIMSTEIN (2016a) e SCHRAM; HING; CLIMSTEIN (2016b), abordam sobre composição corporal de praticantes de Stand Up Paddle. Primeiramente, foi proposto treino da capacidade aeróbica e anaeróbica, traçando o perfil lipídico, composição corporal, força isométrica abdominal, avaliação estática e dinâmi-

ca de equilíbrio num grupo de indivíduos sedentários comparando com um grupo que pratica SUP, sendo monitorados pré e pós intervenção. Como resultado, mostrou na avaliação da massa corporal, não houve diferença significativa das amostras. E na capacidade aeróbica, houve uma melhora relativa, com resultado significativo na capacidade aeróbica absoluta e também na capacidade aeróbica relativa, após a conclusão do treinamento.

E nos índices de capacidade anaeróbica, uma significativa melhora se mostrou durante o período do treino com aumento na capacidade anaeróbica absoluta e da capacidade anaeróbica relativa, durante o período de treinamento. Quando comparado o resultado da avaliação aeróbica, se mostrando mais alto remando na água quando comparado ao laboratório, o mesmo resultado na mensuração da velocidade máxima. Na frequência cardíaca, não houve diferença significativa. Nos testes em laboratório, os homens tiveram um resultado significativo quando comparado com as mulheres, na potência aeróbica máxima.

O artigo de YOUN et al. (2015), constou na pesquisa do PUBMED, como artigo que constava alguma informação sobre o SUP, porém, o mesmo trata sobre um procedimento cirúrgico no tendão de aquiles. Como no artigo consta a palavra "stand" e "paddle", provavelmente o mecanismo de pesquisa não entendeu como palavra composta apenas e considerou que constava no texto algumas vezes.

Conclui-se com essa pesquisa, artigos publicados na plataforma de pesquisa Pubmed sobre SUP, ainda são escassas as publicações e isso comprova que o esporte é novo, necessitando mais pesquisas sobre as diversas áreas da saúde, para conhecer e compreender a fisiologia, a biomecânica, as lesões e dentre outros desse esporte. Se comparado esse esporte com outros esportes de remo, o SUP é o único que é praticado em pé, recrutando mais segmentos corporais.

REFERÊNCIAS

- Confederação Brasileira de Stand Up Paddle (CBSUP). História do SUP no Brasil e no Mundo. Disponível em: <http://cbsup.com.br/institucional/pagina-1-institucional/>. Acesso em: 21/11/2017, às 22:15 h
- The Outdoor Foundation. Special Report on Paddlesports. Washington, DC: The Outdoor Foundation; 2015
- Mei-Dan O, Carmont MR, editors. , eds. Adventure and Extreme Sports Injuries: Epidemiology, Treatment, Rehabilitation and Prevention. Dordrecht, the Netherlands: Springer; 2012
- EWERT, Alan; SIBTHORP, Jim. **Outdoor Adventure Education: Foundations, Theory, and Research**. [s.l.: s.n.]. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=dfqGAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=The+Outdoor+Foundation.+Special+Report+on+Paddlesports.+Washington,+DC:+The+Outdoor+Foundation%3B+2015&ots=J90nd-IJLh&sig=c6DwMsPrOugPuw0N37UsoLg9bE4#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- FURNESS, James et al. Epidemiology of Injuries in Stand-Up Paddle Boarding. **Orthopaedic Journal of Sports Medicine**, [s. l.], v. 5, n. 6, p. 2325967117710759, 2017. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/28638840>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- SCHRAM, Ben. **Stand uppaddle boarding: an analysis of a new sport and recreational activity**. 2015. [s. l.], 2015. Disponível em: <<https://epublications.bond.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1182&context=theses>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- SCHRAM, Ben; HING, Wayne; CLIMSTEIN, Mike. The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. [s. l.], 2016. a. Disponível em: <<https://bmcsportsscimedrehabil.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s13102-016-0057-6>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- SCHRAM, Ben; HING, Wayne; CLIMSTEIN, Mike. Profiling the sport of stand-up paddle boarding. **Journal of Sports Sciences**, [s. l.], v. 34, n. 10, p. 937–944, 2016. b. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02640414.2015.1079331>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- SCHRAM, Ben L. et al. A Performance Analysis of a Stand-Up Paddle Board Marathon Race. **Journal of strength and conditioning research**, [s. l.], v. 31, n. 6, p. 1552–1556, 2017. Disponível em: <<http://insights.ovid.com/crossref?an=00124278-201706000-00012>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- WAYDIA, Shree Eesh; WOODACRE, Timothy. Paddle-boarding: Fun, new sport or an accident waiting to happen? **Trauma Monthly**, [s. l.], v. 21, n. 3, p. 19299, 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5282935/pdf/traumamon-21-03-19299.pdf>>. Acesso em: 16 jul. 2018.
- YOUN, Seung Ki et al. The composite anterolateral thigh flap for achilles tendon and soft tissue defect reconstruction with tendon repair by fascia with double or triple folding technique. **Microsurgery**, [s. l.], v. 35, n. 8, p. 615–621, 2015. Disponível em: <<http://doi.wiley.com/10.1002/micr.22490>>. Acesso em: 16 jul. 2018.