**Surfe**



Surfe - Bom exercício cardiorrespiratório

A origem do surfe é bastante incerta, porém indícios remetem o seu início a algumas ilhas do Pacífico, especificamente as da Polinésia central. A prática teria sido derivada da necessidade de sobrevivência: como uma das técnicas de sobrevivência era a pesca, os nativos utilizavam-se de um barco bastante tradicional. Para voltar à terra firme, eles deslizariam sobre as ondas para retornar com maior rapidez.

Essa prática teria se perpetuado até o Havaí, permanecendo restrita entre a realeza local. No contexto havaiano o surfe era praticado como ritual de oferenda, apresentando relações diretas com agradecimento pelos coqueiros e seus frutos. O modo pelo qual o surfe era praticado se dava de acordo com a estrutura hierárquica da sociedade: a posição em pé era permitida apenas aos reis e seus filhos, que surfavam em pranchas de aproximadamente dois metros de comprimento. Outras pessoas vinculadas à realeza podiam praticar o surfe, desde que em pranchas menores e que nunca ficassem em pé na prancha. Ao restante dos nativos era proibida a prática.

Assim, o surfe ficou restrito às ilhas havaianas até o início do século XX. Sua divulgação se deu a partir do ex-nadador olímpico havaiano Kahanamoku, que sempre levava sua prancha para os lugares em que tinha competição.

O ingresso do surfe no Brasil se deu por meio dos trabalhadores de companhias aéreas que, ao entrar em contato com o surfe fora do país, trouxeram o esporte para nosso país. Iniciando pela praia paulista de Santos e logo caindo nas graças dos cariocas, o surfe rapidamente se espalhou pelo litoral brasileiro. As primeiras pranchas utilizadas eram de madeira, até que em meados da década de 1960, passaram a ser utilizadas as pranchas de fibra de vidro.

A primeira organização voltada ao surfe no Brasil foi a Associação de Surfe do Rio de Janeiro, fundada em 1965. No entanto, o órgão máximo dos esportes no Brasil, a Confederação Brasileira de Desportos, apenas reconheceu o surfe como esporte no ano de 1988, após a realização do primeiro campeonato brasileiro de surfe.

Como a grande maioria dos esportes, o surfe também tardou a incorporar as mulheres na sua disputa. Enquanto o primeiro campeonato brasileiro masculino aconteceu em 1987, o primeiro campeonato brasileiro feminino de surfe ocorreu apenas em 1997, dez anos mais tarde. No cenário masculino, destaca-se principalmente o surfista Peterson Rosa, Paranaense, vencedor três vezes do campeonato nacional. Já no feminino, duas mulheres conseguiram igualmente o tetracampeonato brasileiro: Tita Tavares, do Ceará, e Andrea Lopes, do Rio de Janeiro.

Os benefícios do surfe são os mesmos de qualquer atividade aeróbica, mas com um diferencial delicioso: o contato com a natureza. Além de ser um excelente exercício cardiorrespiratório, o surfe trabalha todos os grupos musculares, além de propiciar o desenvolvimento da coordenação motora e do equilíbrio do praticante.