

Oceano sem Mistérios

Esporte e saúde à beira-mar



imagens AdobeStock



**CONEXÃO
OCEANO**
COMUNICAR. ENGAJAR. PROTEGER.

UMA INICIATIVA:

Fundação
GrupoBoticário

EM COOPERAÇÃO:



Esta publicação integra a coleção Oceano sem Mistérios, desenvolvida no âmbito do **Conexão Oceano**, iniciativa da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza dedicada à popularização da importância do oceano e seus ecossistemas. O presente estudo foi desenvolvido em cooperação com a Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), Maré de Ciência e UNESCO, com execução da Bloom Ocean.

EXPEDIENTE

Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza: Liziane Alberti (organizadora), Janaína Bumbeer, Jorge Olavo Woellner Kintzel e Omar Duarte Rodrigues. **UNIFESP:** Ronaldo Christofolletti, Ciro Winckler e Ivan Martins. **UNESCO:** Fábio Eon e Sergio Monforte. **Bloom Ocean:** Aline Sbizera Martinez, Amanda Albano Alves, Maíra Fernandes Neves, Mariana Martins de Andrade, Mayara Rosado da Silva.
Colaboração: Vinícius Lindoso.

Título: Oceano sem Mistérios

Subtítulo: Esporte e saúde à beira-mar

Formato: Livro Digital

Ano de publicação: 2024

ISBN: 978-85-88912-37-3



APRESENTAÇÃO

Ao imaginarmos uma praia, rapidamente somos transportados para um universo sensorial: a energia das ondas, o cheiro do mar, os momentos alegres compartilhados com amigos e a emoção das aventuras vividas em **atividades físicas e esportivas**. Essa conexão com o oceano se revela não apenas em lembranças, mas também se concretiza nas práticas que promovem **saúde, bem-estar e um compromisso com a conservação marinha**.

O Brasil, com seus mais de 8.500 quilômetros de litoral, abriga uma biodiversidade fascinante, onde cada ambiente marinho e costeiro oferece inúmeras possibilidades para atividades físicas ao ar livre.

Nesta edição, o Oceano sem Mistérios explora como a **prática de esportes no litoral** se entrelaça com a **saúde humana** e a **proteção dos ecossistemas marinhos e costeiros**. A partir de uma pesquisa inédita envolvendo **atletas e praticantes de esportes** em orlas urbanas, buscamos compreender suas percepções sobre o vínculo entre o esporte

e o ambiente marinho, assim como seus papéis como agentes de mudança para a sustentabilidade. Resultados encontrados na pesquisa evidenciam que **unir o esporte à proteção ambiental fortalece nossa relação com o mar**, reafirmando seu papel vital na saúde do planeta.

De **maneira inovadora**, este estudo revela os múltiplos benefícios da integração entre esporte, conservação marinha e saúde para as pessoas e o meio ambiente. Ao evidenciar essa conexão, **esperamos inspirar uma nova perspectiva sobre como as atividades esportivas podem fortalecer a proteção do oceano, estimular políticas públicas, conscientizar o setor privado e enriquecer nossa relação com o mar**.

Prepare-se para surfar nesta onda de conhecimento e descobrir como a prática de esportes e a conservação do oceano podem nadar juntas, promovendo um futuro mais saudável para todos!

Aproveite o conteúdo!



Imagens: AdobeStock

SUMÁRIO

GLOSSÁRIO	05
PONTO DE PARTIDA	06
PERFIL DA AMOSTRA	07
RECORTE DA PRÁTICA ESPORTIVA NO LITORAL BRASILEIRO	09
UM MAR DE BOA VONTADE	10
OPORTUNIDADE PARA MOBILIZAR	11
UMA VOLTA PELAS CIDADES	12
O QUE DIZEM OS ESPORTISTAS DAS PRAIAS BRASILEIRAS	13
SAÚDE E BEM-ESTAR À BEIRA-MAR	14
OCEANO SAUDÁVEL, ESPORTE GARANTIDO!	15
DIVERSIDADE E ACESSIBILIDADE NO ESPORTE	16
PRAIA PARA TODOS?	17
OPORTUNIDADES E DIRETRIZES PARA TOMADORES DE DECISÃO	18
PRINCIPAIS ACHADOS	19
CONHEÇA MAIS SOBRE O OCEANO	20

GLOSSÁRIO



ESPORTE: De acordo com a Carta Internacional da Educação Física, da Atividade Física e do Esporte da UNESCO, inclui todas as formas de atividade física, casual ou organizada, com foco em melhorar a condição física e o bem-estar, promover relações sociais ou alcançar resultados competitivos.



ATLETA: Pessoa dedicada ao treinamento e à competição em esportes, com foco em alto desempenho e resultados. Segue rotinas de treinamento, nutrição e recuperação, frequentemente com orientação de técnicos ou profissionais. O atleta com deficiência ao longo do texto será nomeado paratleta.



ATIVIDADE DE LAZER: Atividades realizadas em tempo livre, escolhidas voluntariamente, que proporcionam prazer, satisfação e um senso de realização, incluindo experiências recreativas e culturais.



ATLETA AMADOR: Pessoa que pratica esporte sem vínculo empregatício com uma entidade desportiva e não recebe remuneração pela sua participação, mas pode competir em eventos esportivos e receber prêmios nessas competições.



ATIVIDADE ESPORTIVA: Exercícios ou competições com regras, visando o desenvolvimento físico, mental e social dos participantes. Incluem esportes individuais e coletivos, podendo ser recreativas ou competitivas.



ATLETA PROFISSIONAL: Pessoa que pratica esportes como sua principal ocupação, recebendo remuneração e mantendo vínculo empregatício com uma entidade esportiva. Participa de competições oficiais e eventos, dedicando-se a treinos regulares e torneios.



MODALIDADE: Variação de um esporte que apresenta regras, técnicas e equipamentos próprios, podendo diferir conforme o ambiente, o formato da competição ou as habilidades enfatizadas.



FEDERAÇÃO: Organização que reúne clubes, atletas e associações de um esporte em nível estadual, promovendo o desenvolvimento de atletas e técnicos, garantindo a padronização das competições e contribuindo para o crescimento do esporte na região.



PRATICANTE DE ESPORTE OU ESPORTISTA: Qualquer pessoa que pratica esportes, independentemente do nível de habilidade ou frequência, seja por lazer, com ou sem foco profissional ou competitivo.



CONFEDERAÇÃO: Organização que reúne federações nacionais ou regionais de um esporte específico, com o objetivo de coordenar, promover e desenvolver a prática desse esporte, estabelecendo diretrizes, organizando eventos e representando os interesses das federações em entidades globais.

PONTO DE PARTIDA

De forma inédita no Brasil, foram coletadas informações sobre esportes diretamente influenciados pela região costeira, destacando suas conexões com a saúde física e mental dos praticantes e com a conservação marinha. Entenda as metodologias adotadas:

METODOLOGIA Quantitativa

Tipo de pesquisa: Quantitativa, em locais pré-determinados

Público-alvo: Cerca de 100 praticantes de esportes entrevistados de forma aleatória na orla principal/central de recreação em cada uma das 7 cidades costeiras do Brasil (Florianópolis, Santos, Rio de Janeiro, Salvador, Fortaleza, São Luís, Belém) consideradas. População adulta, homens e mulheres de diversas classes socioeconômicas.

Amostra: 763 esportistas

Período de coleta: 29/05/2024 a 13/06/2024

Margem de erro: 3,54%, com nível de confiança de 95%

Instrumento: Questionário estruturado

Análise: Os dados foram analisados de **forma descritiva**, explorando a distribuição de frequência das respostas dos entrevistados de maneira quali-quantitativa, e por meio de **análises estatísticas** (testes estatísticos: G de ajuste ou G de independência, com correção de Williams) para avaliar os padrões de respostas dos esportistas com base nos esportes praticados ou nos estados de residência dos entrevistados.

Empresa contratada: Bloom Ocean

METODOLOGIA Qualitativa

Tipo de pesquisa: Qualitativa, via contato direto com pessoas mapeadas

Público-alvo: Atletas profissionais e amadores, considerando representatividade de gênero, raça, idade e distribuição geográfica.

Amostra: 40 atletas, priorizando praticantes de modalidades mais frequentes no litoral brasileiro, como vela, remo, surfe, esportes de areia, natação e modalidades múltiplas.

Período de coleta: 10/04/2024 a 04/06/2024

Instrumento: Questionário estruturado

Análise: As entrevistas foram transcritas e posteriormente as respostas foram agrupadas por temática e codificadas para identificação de padrões. Após agrupamento e codificação, as respostas foram analisadas por estatística descritiva.

Pesquisador responsável: Ivan Martins (Unifesp)

Agradecimento: Aos entrevistados por seu tempo, conhecimento e disposição, e também a Maria Carolina Las-Casas e Novaes pelo apoio.

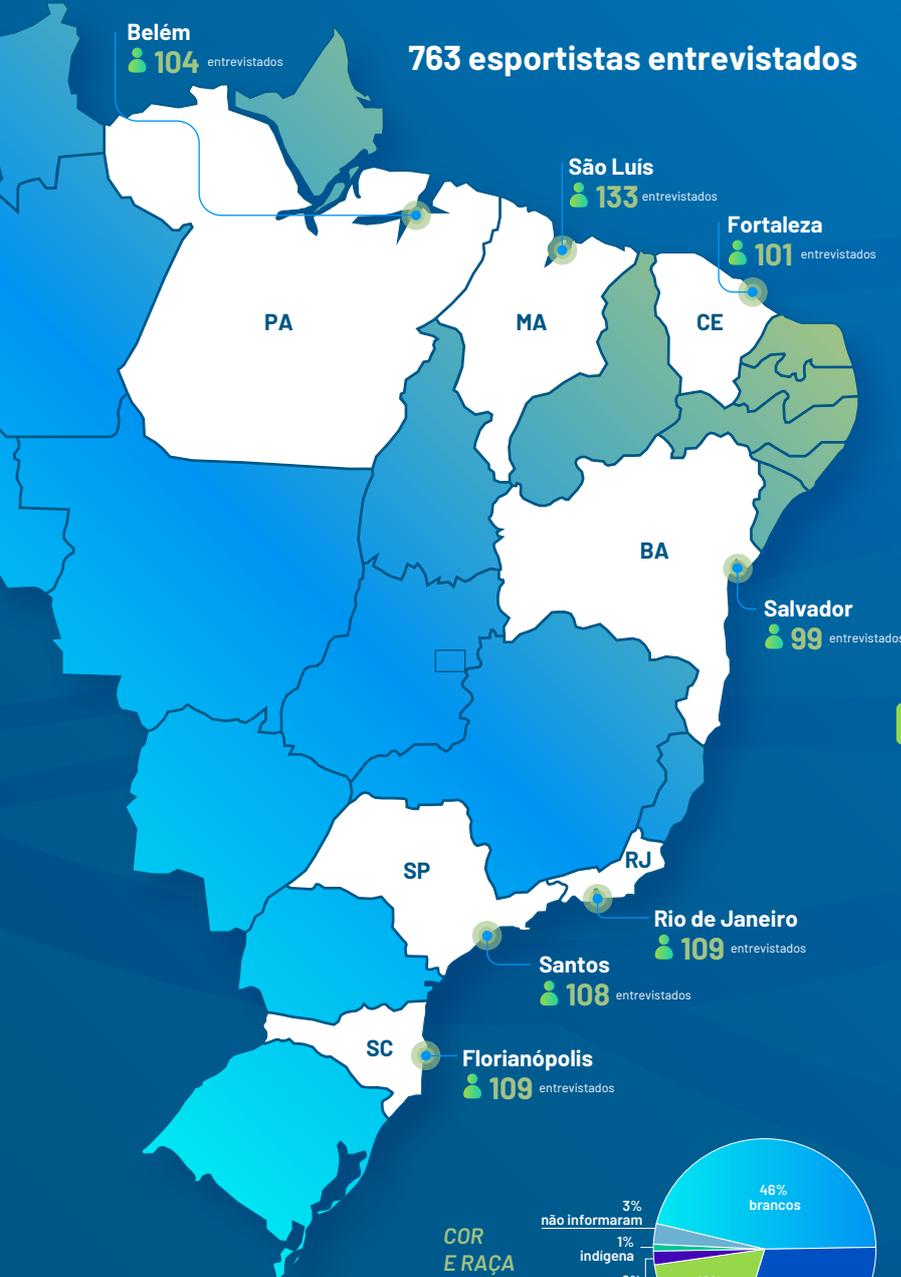


PERFIL DA AMOSTRA

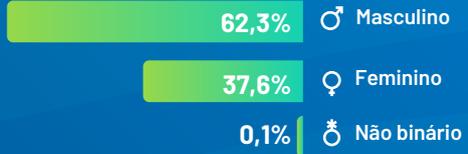
Quantitativa

763 esportistas entrevistados

Crterios para escolha das cidades (1) presena de praas urbanas onde a prtica de esporte acontece regularmente; **(2)** distribuio das cidades em todas as regies costeiras do Brasil (uma cidade do Sul, duas do Sudeste, trs do Nordeste e uma do Norte).



GÊNERO

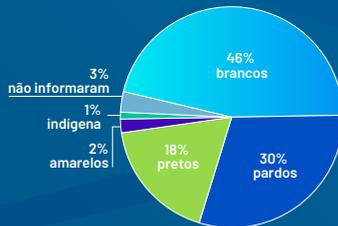


FAIXA ETÁRIA

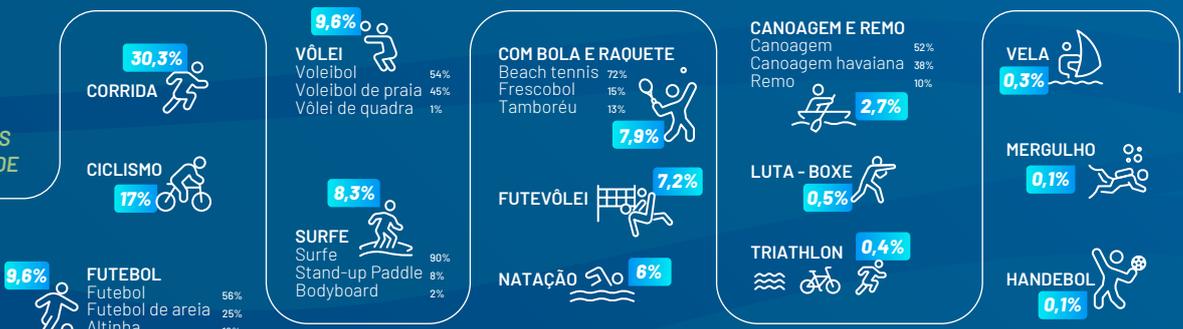
entrevistados entre 18 e 82 anos



COR E RAÇA



ENTREVISTADOS POR MODALIDADE ESPORTIVA





PERFIL DA AMOSTRA Qualitativa



40 ATLETAS ENTREVISTADAS

59% profissionais, sendo
17% paratletas

41% amadores (não profissionais), sendo
13% paratletas



REPRESENTATIVIDADE REGIONAL DOS ENTREVISTADOS

54% Sudeste
28% Nordeste
15% Sul
3% Centro-Oeste



GÊNERO

57,5% masculino
42,5% feminino



FAIXA ETÁRIA

Entre **18 e 62 anos**



COR E RAÇA

67% se declararam **brancos**
18% se declararam **pardos**
15% se declararam **pretos**



ENTREVISTADOS POR MODALIDADE ESPORTIVA

17,5% Surfe
12,5% Vôlei de praia
10% Natação em águas abertas
7,5% Vela
7,5% Escalada
7,5% Sandboard
7,5% Triathlon
5% Kitesurf
5% Canoa
5% Remo
5% Beach tennis
5% Futevôlei
2,5% Canoa de velocidade
2,5% Stand-up



Ao longo desta publicação serão apresentadas, de forma anônima, falas de alguns dos atletas entrevistados pela metodologia qualitativa que consolidam e fortalecem os resultados encontrados nas entrevistas da metodologia quantitativa.

RECORTE DA PRÁTICA ESPORTIVA NO LITORAL BRASILEIRO

É evidente que o litoral brasileiro oferece um ambiente rico para a prática de uma ampla gama de modalidades. Esta página traz um recorte com dados disponibilizados pelas entidades representativas de algumas modalidades.

BEACH TENNIS

Entre 2021 e 2023, a modalidade cresceu **667%** em número de praticantes.

18.469 atletas federados, **57% homens e 43% mulheres.**

Maior concentração de praticantes na faixa etária de **36 a 45 anos.**

**Dados da CBBT (2023)*

Arenas dedicadas a esportes de areia, como beach tennis e futevôlei, estão se popularizando no interior do país, permitindo a prática dessas modalidades sem a necessidade de ir ao litoral. Esses espaços têm atraído um público diversificado e se tornaram locais de lazer e eventos esportivos.

TRIATHLON

3.142 atletas federados, **27% dos praticantes federados são mulheres.**

36 paratletas

**Dados da CBTri*

NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS

15.494 atletas federados, **64% homens e 36% mulheres**

Maior concentração de praticantes na faixa etária de **11 a 20 anos.**

As regiões **Nordeste e Sudeste** concentram a maioria desses atletas.

**Dados da CBDA*

VELA

Mais de **600 atletas federados** em PE, RJ e SP

**Dados da CBVela*

WINDSURF

172 atletas federados

Beneficiado pelas condições de ventos favoráveis em locais icônicos como **Ilhabela (SP) e Jericoacoara (CE).**

**Dados da CBVela*

SURFE

1.876 atletas federados, **82% homens, 18% mulheres e 5% do total de federados são da modalidade parasurfe.**

**Dados da CBSurf*

Em 2021, **45,3 milhões** de brasileiros se declararam fãs de surfe, colocando-o entre os **15 esportes mais populares do país.**

PARACANOAGEM

92 atletas federados, destacando o potencial **inclusivo e de desenvolvimento na modalidade.**

**Dados da CBCa*

DESAFIOS NA COLETA E DISPONIBILIDADE DE DADOS

A pesquisa revelou a necessidade de uma base de dados unificada sobre o esporte brasileiro. Atualmente, a falta de padronização e a dispersão das informações dificultam o acesso a dados completos sobre a prática esportiva no país, incluindo diferentes modalidades. A centralização e padronização das informações são essenciais para uma melhor compreensão do cenário esportivo nacional.

UM MAR DE BOA VONTADE

COMPARTILHE

Os dados a seguir destacam a conexão entre a prática de esportes no litoral e o engajamento com o tema oceano, mostrando como o vínculo emocional e os benefícios proporcionados pelos esportes à beira-mar podem impulsionar a proteção dos ecossistemas marinhos.

Esporte e oceano: um caso de amor



63,8% dos esportistas entrevistados escolheram seus esportes pela **proximidade com o oceano**

27% disseram que o **contato com a natureza** é o principal motivo para se exercitar no litoral.

“Sou apaixonada por esporte e quando eu fui para o mar pela primeira vez, um casal amigo me apresentou, e eu me apaixonei. Esse contato com a natureza é único e muito especial.”

/Atleta profissional de stand-up paddle do estado de São Paulo

74% buscam **saúde, relaxamento ou contato com a natureza** a partir da prática esportiva

63,8% relatam melhora na **qualidade de vida e saúde mental** graças ao **esporte no litoral**

Saúde no pódio



39% dos esportistas entrevistados confirmaram já ter **participado de alguma ação de conservação**, indicando uma importante oportunidade de converter a predisposição em ação

Conservação em jogo



91% dos entrevistados estão dispostos a **agir pela conservação do oceano**

44% estão dispostos a atuar como agentes de mudança, dedicando **tempo e esforço em ações práticas**.

47% preferem apoiar a causa como **agentes de divulgação**.

Esportistas atuantes



DISPOSIÇÃO X AÇÃO

A pesquisa revela um paradoxo a ser refletido: 91% dos esportistas entrevistados estão dispostos a agir em prol do oceano, mas apenas 39% confirmaram já ter participado de alguma ação de conservação.

Qual seria o motivo?

1. FALTA OPORTUNIDADE?

As pessoas querem agir, mas não conhecem iniciativas existentes ou como participar.

2. BARREIRAS PRÁTICAS?

Falta de tempo, recursos ou informações claras sobre como se engajar.

3. DISSONÂNCIA ENTRE DISCURSO E PRÁTICA?

É diferente apoiar a causa em teoria e se comprometer ativamente.



“Quando a gente cuida, a natureza nos retribui e a gente colhe o bem. Se cada um fizer sua parte, mesmo que pequena, iria ter um resultado grande. A ação gera conscientização.”

/Surfista profissional do estado do Rio de Janeiro.

OPORTUNIDADE PARA MOBILIZAR

Também foi avaliada a percepção dos entrevistados sobre o impacto que seus esportes provocam ao meio ambiente, assim como situações que prejudicam a prática esportiva. A pesquisa identificou ainda o nível de engajamento dos esportistas como agentes de transformação.

Quais impactos ambientais podem comprometer a prática esportiva segundo os entrevistados?

85% chuvas e tempestades

60% resíduos sólidos (lixo)

58% temperaturas extremas

34% poluição

30% erosão costeira

27% ressacas*

* Ressacas ocorrem em mares agitados típicos de grandes tempestades, quando as ondas atingem altura e intensidade acima do normal.

O contato com a água mobiliza

Enquanto esportistas de ambientes aquáticos têm uma maior atuação em ações de conservação (52% dos nadadores e 73% dos surfistas entrevistados), apenas 31% dos ciclistas e 35% dos corredores dizem ter participado de ações semelhantes.

Que impactos seu esporte pode causar na praia ou no mar?

Entre os impactos mais mencionados estão poluição por lixo (37,6%), alteração de habitats marinhos (18,8%), por compactação ou pisoteamento de areia, corais ou de outros organismos, poluição sonora (17,6%) e perturbação da vida marinha (13,6%).

Seu esporte impacta o oceano?

86% acreditam que seus esportes não afetavam o oceano
13% reconhecem os impactos causados pelo seu esporte no ambiente costeiro-marinho
1% não soube responder

Destaque: 33% dos surfistas reconhecem os impactos do seu esporte, resultado superior ao valor global da pesquisa.

“Ao estar no mar e viver o esporte, você passa a cuidar mais do mar. Não quer lixo, não quer poluição. Surfista cuida do mar, cuida do seu território.”

/Surfista não profissional do estado de Pernambuco

COMPARTILHE

MAIOR VONTADE DE AGIR

A pesquisa atual, em comparação com o estudo **Oceano sem Mistérios: a relação dos brasileiros com o mar**, de 2022, revela uma crescente tendência na vontade dos esportistas a se engajarem em ações de conservação do oceano. Essa mudança pode indicar uma evolução do interesse dos esportistas, passando de uma participação mais tímida, como divulgadores, para um desejo de envolvimento mais ativo, atuando como agentes de mudança.



Papel na conservação	Esportistas em 2022	Esportistas em 2024
Apoiador agente de divulgação	58%	47%
Atuante agente de mudança	23%	44%
	81% de 164 esportistas*	91% de 763 esportistas

* Foram utilizados os dados de entrevistados que praticavam esportes relacionados ao litoral e que residiam em cidades da zona costeira no Brasil no momento da entrevista.

imagens AdobeStock

UMA VOLTA PELAS CIDADES

COMPARTILHE

Conheça mais os resultados encontrados para cada uma das cidades mapeadas para a pesquisa. Apesar da proximidade com o mar, alguns resultados diferem entre as localidades.

LEGENDA



↑ Maior resultado entre as cidades pesquisadas



↓ Menor resultado entre as cidades pesquisadas

SALVADOR

54% • O mar influencia a prática do meu esporte

13% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

66% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

24% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



RIO DE JANEIRO

73% • O mar influencia a prática do meu esporte

13% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

41% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

51% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



FORTALEZA

71% • O mar influencia a prática do meu esporte

8% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

41% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

52% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



FLORIANÓPOLIS

74% • O mar influencia a prática do meu esporte

22% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

33% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

55% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas

SÃO LUIZ

52% • O mar influencia a prática do meu esporte

18% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

54% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

41% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



SANTOS

73% • O mar influencia a prática do meu esporte

17% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

47% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

48% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



BELÉM

61% • O mar influencia a prática do meu esporte

0% • Sim, meu esporte impacta o meio ambiente

44% • Posso me engajar a favor do oceano como "agente de divulgação"

51% • Ajudo também, dedicando tempo e esforço em ações práticas



Quase 60% dos esportistas declaram ter investido no esporte gastando entre R\$ 100 e R\$ 1.000, e 25% entre R\$ 1.000 e R\$ 10.000.



Atletas reconhecem o impacto direto do oceano em suas vidas e expressam preocupação com sua saúde e qualidade, especialmente devido à poluição, com ênfase para o lixo no mar.



INVESTIMENTO PESSOAL NO ESPORTE

IMPACTO DO LIXO NO MAR

“Apesar de ter um clube e o projeto social para praticar o esporte, o financeiro e a falta de infraestrutura é o que mais pegou. Nos primeiros campeonatos tinha que fazer vaquinha para participar”



/Paratleta profissional de remo do estado do Rio de Janeiro

O QUE DIZEM OS ESPORTISTAS DAS PRAIAS BRASILEIRAS

Ao longo da pesquisa qualitativa, os entrevistados trouxeram percepções acerca de diferentes assuntos. Confira alguns destaques:

“Além do lixo atrapalhar a performance, remar em local sujo e fedido não é estimulante”

/Atleta profissional de canoagem do estado do Espírito Santo



O IMPACTO NA SAÚDE HUMANA

Os entrevistados destacaram que a saúde do oceano afeta a prática esportiva, sendo o lixo e a poluição as principais interferências, podendo causar infecções e doenças de pele.



“Já teve uma vez que todo mundo que nadou passou mal.”

/Nadador profissional do estado do Rio de Janeiro

INFRAESTRUTURA EM BAIXA

Os entrevistados apontaram que as cidades brasileiras carecem de infraestrutura adequada para a prática dos esportes, principalmente em se tratando de atletas com deficiência.



“Ainda falta muita estrutura, esteira para a pessoa cadeirante acessar a beira da água, o mar, a lagoa”

/Atleta profissional de remo do estado do Rio de Janeiro

COMPARTILHE

SAÚDE E BEM-ESTAR À BEIRA-MAR

O contato com o mar e a prática de esportes em regiões costeiras podem melhorar a saúde física e mental. Veja como os espaços azuis e as atividades aquáticas oferecem benefícios terapêuticos e estimulam a interação social.

Faz bem

Morar próximo ao oceano ou visitar o litoral com frequência pode melhorar a saúde física e mental. Pessoas que vivem entre 1km e 2km da costa declaram ter uma **saúde melhor em aproximadamente 37,9%**, em comparação com pessoas que residem distantes do mar.

(Fonte: Geiger et al. 2023 Coastal proximity and visits are associated with better health but may not buffer health inequalities.)

COMPARTILHE

A vida é melhor

Pessoas que vivem próximas ao litoral se exercitam mais e **são mais saudáveis, pois espaços azuis** favorecem a prática de atividades físicas ou esportes, dentro ou fora da água.

(Fonte: Vich et al. 2019 Green streetscape and walking: Exploring active mobility patterns in dense and compact cities)

Efeitos semelhantes podem ser observados em pessoas que **vivem próximas a rios e lagos saudáveis**. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os ecossistemas aquáticos são essenciais para promover a saúde humana.

(Fonte: WHO, 2017)

42% dos entrevistados relatam que a prática do esporte **melhora a qualidade de vida e o bem estar em geral**.

Para **21%**, o principal benefício do esporte que pratica é a melhora no **condicionamento físico**.

Receita de banho de mar

O **banho de mar** começou a ser receitado para **tratar a saúde** no século 17, no Reino Unido, porque a água do mar contém **minerais que podem aliviar alguns desconfortos para doenças de pele e reumatismo**, por exemplo.

(Fontes: Parr, S. 2011. The Story of Swimming: A Social History of Bathing in Britain. Stockport, England: Dewi Lewis Media; Britton et al. 2020 Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing; Lloret et al. 2023 The potential benefits of water sports for health and well-being in marine protected areas: a case study in the Mediterranean)

Saúde mental

Para **22%** dos entrevistados o principal benefício do esporte que pratica é a melhora na **saúde mental**.

A paisagem, o barulho do mar, a brisa, o contato com a água, a areia e a vegetação, além da observação de animais de diferentes espécies, **podem gerar benefícios significativos para a saúde mental, oferecendo relaxamento, melhora da autoestima e estímulo à interação social**, reduzindo riscos relacionados à ansiedade, estresse e depressão.

(Fonte: Britton et al. 2020 Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing; Lloret et al. 2023 The potential benefits of water sports for health and well-being in marine protected areas: a case study in the Mediterranean)

Espaços azuis

São espaços que incluem corpos d'água naturais, visíveis e ao ar livre, com potencial para promover a saúde e o bem-estar humanos. **A provisão de espaços azuis promovem um senso individual e coletivo de lugar e identidade e contribuem para melhorar as relações sociais**.

(Fonte: Britton et al. 2020 Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing; Denton & Aranda 2020 The wellbeing benefits of sea swimming. Is it time to revisit the sea cure?)

Benefícios psicossociais

Atividades realizadas em ambientes aquáticos podem ser consideradas **terapêuticas e mostram benefícios diretos para a saúde mental e o bem-estar psicossocial dos praticantes**.

Fonte: Britton et al. 2020 Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing

Estudos apontam benefícios para portadores de **transtorno de estresse pós-traumático, jovens com problemas de comportamento e pessoas com deficiências físicas e cognitivas**.

Fonte: Britton et al. 2020 Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing

OCEANO SAUDÁVEL, ESPORTE GARANTIDO!

A prática de esportes em ambientes costeiros e oceânicos depende diretamente da saúde desses ecossistemas. A poluição, as mudanças climáticas e as ações humanas impactam diretamente a segurança e a viabilidade desses esportes.

COMPARTILHE

UM OCEANO DEGRADADO SIGNIFICA:

PERIGO PARA ATLETAS

A poluição e a imprevisibilidade do mar aumentam os riscos para quem pratica esportes aquáticos.



MENOS OPORTUNIDADES

A degradação reduz as áreas propícias para o esporte, impactando atletas profissionais e amadores, além do turismo.



FUTURO INCERTO

As próximas gerações podem não ter a chance de aproveitar um oceano saudável para o esporte e o lazer.



Proteger o oceano é essencial, e não apenas para o esporte. A saúde humana, a economia e o futuro do planeta dependem de mares saudáveis.

“Conectar com a natureza faz a gente mudar nosso comportamento e ter mais respeito por ela.”

/Atleta não profissional de canoagem do estado do Espírito Santo

COMO FENÔMENOS CLIMÁTICOS E AÇÕES HUMANAS AFETAM A PRÁTICA ESPORTIVA, SEGUNDO OS ENTREVISTADOS?



Sempre: 11,7%
A maioria das vezes: 5%
Às vezes: 10,6%
Raramente: 12,7%
Nunca: 58,6%
Não sei: 1,4%



Sempre: 12,7%
A maioria das vezes: 6,7%
Às vezes: 10,8%
Raramente: 15,0%
Nunca: 48,1%
Não sei: 6,7%



Sempre: 14,9%
A maioria das vezes: 7,5%
Às vezes: 11,8%
Raramente: 10,0%
Nunca: 54,0%
Não sei: 1,8%



Sempre: 48,6%
A maioria das vezes: 15,1%
Às vezes: 21,0%
Raramente: 8,6%
Nunca: 6,3%
Não sei: 0,4%



Sempre: 19,1%
A maioria das vezes: 14,2%
Às vezes: 25,0%
Raramente: 15,9%
Nunca: 25,0%
Não sei: 0,8%



Sempre: 27,6%
A maioria das vezes: 11,8%
Às vezes: 20,3%
Raramente: 12,6%
Nunca: 26,9%
Não sei: 0,8%

Chuva aumenta risco

Um estudo em oito praias do sul da Califórnia revelou que surfar entre 24 e 72 horas após uma tempestade **aumenta significativamente o risco de doenças gastrointestinais** em comparação com o tempo seco, com a chance de ultrapassar as diretrizes de saúde em até 28%.

Diversidade e socioeconomia do esporte

A desigualdade social limita o acesso a uma parcela dos esportes, deixando muitos talentos em terra. De acordo com os esportistas entrevistados na pesquisa qualitativa, a **questão financeira é o principal obstáculo para atletas de remo, escalada e vela**, restringindo a diversidade entre os praticantes.

Além disso, os dados da pesquisa quantitativa revelam que a desigualdade no esporte no litoral não se restringe apenas a esses esportes. A maioria dos praticantes (58,7%) ganha entre 1 e 5 salários mínimos, enquanto apenas 15,28% ganham até 1 salário mínimo, indicando que o esporte é mais acessível para pessoas com renda maior.

Igualdade de gênero emergente

As águas ainda não são para todos. Esportes aquáticos, historicamente dominados por atletas masculinos, ainda apresentam barreiras de gênero.

No beach tennis, a igualdade dá show! De acordo com os praticantes do esporte, a modalidade se destacou como uma das com maior equidade de gênero, oferecendo uma oportunidade valiosa para fortalecer o incentivo à prática de esportes por mulheres.

“A vela é predominantemente branca e dominada por homens, apesar das mulheres sempre terem tido seu espaço. Atualmente, a questão de gênero está mais equilibrada, com as modalidades mistas.”

/Velejadora profissional do estado do Rio de Janeiro

Diversidade e acessibilidade no esporte

Entenda de que forma os esportistas do litoral do Brasil avaliam a inclusão na prática esportiva à beira mar e as barreiras existentes em algumas modalidades.

Esporte tem preço? Do popular ao premium

Ciclismo e esportes com bola e raquete, que exigem maior investimento inicial, podem ser considerados para todos ou para poucos? Esses esportes, comumente atraem esportistas de rendas mais altas, sendo essa uma barreira para democratizá-los.

Modalidades como futebol e futevôlei são mais populares entre praticantes de rendas baixas a moderadas (renda de até 2 salários mínimos e renda média de 2 a 5 salários mínimos, respectivamente).

“Se o esporte já é caro, quando adaptado é mais caro ainda. Os principais equipamentos adaptados são importados.”

/Paradesportista profissional de vela do estado de SP

Corrida, onde a maioria dos esportistas (65%) não possui nenhuma despesa recorrente, também é uma opção mais acessível, incentivando a prática sem barreiras financeiras.

Esportes como corrida e surfe não mostram grandes variações na prática, em relação à renda ou investimento inicial, refletindo sua acessibilidade mais universal e abrindo portas para diferentes públicos.

O futebol se destaca como uma prática de baixo custo, com a maioria dos praticantes (77%) relatando despesas mensais abaixo de R\$ 100.

COMPARTILHE

BRAZILIAN STORM: O SURFE NO BRASIL

Nos últimos dez anos, o Brasil se destacou no cenário mundial do surfe, conquistando sete títulos em nove temporadas do circuito profissional, o que impulsionou a sua popularidade. Em 2021, **45,3 milhões de brasileiros** se declararam fãs de surfe, colocando-o entre os 15 esportes mais populares do país. Segundo a **Confederação Brasileira de Surf (CBSurf)**, o Brasil conta com **1.876 atletas federados**, sendo **5% praticantes de parasurfe e 18% mulheres**.

O surfe no Brasil tem se consolidado como uma **ferramenta de inclusão**, especialmente para Pessoas com Deficiência (PcD), atletas de baixa renda e mulheres, graças a iniciativas como o parasurfe e programas voltados ao surfe feminino. Historicamente associado às elites, o esporte hoje quebra barreiras de gênero e sociais, tornando-se cada vez mais acessível.

“O mar é inclusivo. No mesmo mar, surfa o rico e o pobre, pessoa com deficiência e sem deficiência. Todo mundo. Um ao lado do outro.”

/Paratleta profissional do estado de São Paulo.

PRAIA PARA TODOS?

No Brasil, mais de **17 milhões de pessoas** convivem com alguma deficiência, segundo o IBGE (2021). A lei garante o direito à acessibilidade para que todos possam aproveitar os espaços públicos, incluindo nossas praias. Mas será que a realidade acompanha a lei?

COMPARTILHE

Opinião dividida

48% dos entrevistados consideram as **praias acessíveis**

39% acreditam que ainda **falta muito para garantir a inclusão** de pessoas com deficiência na prática de esportes no litoral

8% consideram as **praias inacessíveis**

Acessibilidade não é luxo, é direito!

Rampas de acesso, esteiras na areia, cadeiras anfíbias e banheiros adaptados são essenciais para que todos possam aproveitar o mar com segurança e autonomia.

Apenas uma pessoa com deficiência foi identificada pela **pesquisa quantitativa**, o que pode indicar que, na prática, praias acessíveis para esse público ainda são escassas.

Essa baixa representatividade levanta um questionamento importante: será que estamos realmente garantindo a inclusão nas nossas praias?

Já os paratletas entrevistados na **pesquisa qualitativa** destacaram a falta de infraestrutura pública adequada e adaptada, o que dificulta o acesso ao mar para pessoas com limitação motora ou pessoas com deficiência.

“Me transformei nadador depois de amputado, graças a um programa de reabilitação. Tive e tenho todo suporte necessário.”

/Paratleta não profissional do estado do Espírito Santo

ESPORTE COMO FERRAMENTA DE INCLUSÃO

Modalidades como **vôlei de praia e futevôlei** (que representam 16,5% dos praticantes de esporte entrevistados e que reúnem milhares de pessoas nas areias do Brasil) podem ser um caminho poderoso para promover a inclusão e a convivência entre pessoas com e sem deficiência.

Que tal um futuro onde a frase “praias para todos” deixe de ser um sonho e se torne realidade?

“Para a pessoa cadeirante é pior. Não tem rampa, não tem deck para embarcar/desembarcar. Para uma pessoa sem deficiência todo lugar é acessível, para a pessoa em cadeira de rodas, não!”

/Paratleta profissional do estado do Mato Grosso do Sul

VOCÊ SABIA?

O esporte adaptado teve ascensão após a Segunda Guerra Mundial, quando muitos ex-combatentes, impedidos de realizar atividades físicas devido a lesões, necessitaram de adaptações para reabilitação e inclusão social.

PROGRAMAS SOCIAIS E ESPORTIVOS QUE CONTRIBUEM PARA A INCLUSÃO DE DIFERENTES GRUPOS:

Surfe 
Projeto Ondas, Casa Rio Surfe Social, Adaptasurf, Escola de Surfe Radical, Rocinha Surfe Escola, Surfe para Todos e Especial Surf

Futebol de praia 
Projeto Grão de Areia, Talento Praiano

Canoagem 
Projeto Canoagem Amazônica

OPORTUNIDADES E DIRETRIZES PARA TOMADORES DE DECISÃO

Confira algumas sugestões de ações que integram práticas esportivas e a conservação marinha como estratégia para melhorar a saúde do meio ambiente e o bem-estar das pessoas.

- ✓ Enfatizar os benefícios pessoais e coletivos de um ambiente marinho saudável a partir de **campanhas de sensibilização e de promoção da cultura oceânica**.
- ✓ **Incentivar atletas e organizações esportivas** a se tornarem embaixadores do oceano, participando de campanhas, eventos e ações de restauração de ecossistemas e limpeza de praias e áreas costeiras.
- ✓ Estabelecer **programas de educação ambiental** voltados para atletas e organizadores de eventos esportivos.
- ✓ Promover a **inclusão de temas sobre sustentabilidade oceânica nos currículos** de Educação Física e outras formações afins, integrando a conscientização ambiental ao desenvolvimento esportivo desde as bases.
- ✓ Promover **certificações e selos de sustentabilidade para eventos esportivos** no litoral, assegurando e exigindo que sejam realizados com práticas e tecnologias ambientais responsáveis.
- ✓ **Fomentar a acessibilidade** nos esportes costeiros e oceânicos, incluindo PcDs, grupos diversos e comunidades locais.
- ✓ **Envolver as comunidades costeiras no planejamento e na implementação de iniciativas** de promoção do esporte, assegurando que suas necessidades e perspectivas sejam consideradas.
- ✓ Promover inovação em **materiais e equipamentos sustentáveis** para reduzir o impacto ambiental dos esportes oceânicos.
- ✓ Compartilhar **histórias de atletas** que tenham se envolvido ativamente na conservação marinha e que possam inspirar outros a seguir o exemplo.
- ✓ Facilitar e oferecer **incentivos financeiros, parcerias e apoio logístico** para iniciativas que integrem esportes e conservação marinha ou que promovam **Soluções Baseadas na Natureza (SBN)**.

PRINCIPAIS ACHADOS

Confira aqui alguns resultados derivados da pesquisa com 763 esportistas em sete cidades costeiras brasileiras.



63% dos esportistas entrevistados dizem que o **mar tem influência positiva na escolha do esporte** que praticam.



27% afirmam que o **contato com a natureza** é o principal motivo para se exercitar no litoral.



65 % se sentem muito motivados a se engajar em ações de conservação.



91% estão dispostos a agir pela conservação do oceano, seja dedicando tempo e esforço em ações práticas (**44%**) ou apoiando com divulgação (**47%**).

A vivência constante dos atletas em ambientes costeiros os torna mais sensíveis aos impactos da poluição e das mudanças climáticas no esporte e no oceano.



85% afirmam que tempestades interferem a prática esportiva; **60%** queixam-se dos resíduos sólidos encontrados na praia e na água; e **34%** relatam que a poluição e a contaminação do mar prejudicam suas atividades.



A desigualdade socioeconômica é uma barreira para a prática de alguns esportes, como o ciclismo e modalidades com bola e raquete.



Embora em algumas cidades haja maior igualdade na representatividade de gênero, **as mulheres ainda são a minoria na prática de esportes (38%)**.



Esportistas brancos são a maioria, representando quase metade dos entrevistados, seguido de pessoas **pardas (31%)**. Pretos representam **18%** e somente **1% indígenas**.



39% acreditam que **ainda falta muito para garantir a inclusão de pessoas com deficiência** na prática de esportes no litoral.

CONHEÇA MAIS SOBRE O OCEANO

Confira outras publicações da coleção Oceano sem Mistérios



[Acesse](#)



[Acesse](#)



[Acesse](#)



[Acesse](#)



[Acesse](#)

Referências usadas nesta publicação:

-  *Comparison of recreational health risks associated with surfing and swimming in dry weather and post-storm conditions at Southern California beaches using quantitative microbial risk assessment (QMRA).*
-  *A interface da saúde pública com a saúde dos oceanos: produção de doenças, impactos socioeconômicos e relações benéficas*
-  *Organização cancela etapa da Série Mundial por conta da chuva*
-  *Swimming and surfing in ocean ecologies: encounter and vulnerability in nature-based sport and physical activity*
-  *"There Was Some Kind of Energy Coming into My Heart": Creating Safe Spaces for Sri Lankan Women and Girls to Enjoy the Wellbeing Benefits of the Ocean*
-  *Coastal proximity and visits are associated with better health but may not buffer health inequalities*
-  *Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing*
-  *How human health and well-being depends on healthy marine habitats in the Mediterranean: A review*
-  *Le Parisien*

Fundação Grupo Boticário

A conservação do ecossistema marinho tem sido uma das prioridades da Fundação Grupo Boticário ao longo de sua história. Nos últimos 34 anos, cerca de 25% dos valores doados a projetos foram destinados a iniciativas voltadas à conservação dos ambientes marinhos – um volume expressivo frente ao fomento mundial para estudos nos mares, que, em média, não ultrapassa os 4%, segundo a UNESCO. Com foco na adaptação da sociedade às mudanças climáticas, especialmente em relação à segurança hídrica e à proteção costeira, a instituição atua para que a conservação da biodiversidade seja priorizada em todos os setores. Alinhada aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU, considera que a natureza é a base para o desenvolvimento social e econômico do país.



UNESCO

A Representação da UNESCO no Brasil tem como objetivo apoiar a formulação e implementação de políticas públicas que estejam em consonância com as estratégias definidas pelos Estados-membros nas Conferências Gerais da UNESCO.

A Organização promove essa atuação por meio de projetos de cooperação técnica, realizados em parceria com instâncias governamentais e setores da sociedade civil, sempre que esses projetos contribuam para políticas públicas focadas no desenvolvimento sustentável nas áreas de expertise da UNESCO.

Conexão Oceano

O Conexão Oceano é uma iniciativa da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza, criada em 2019, com o objetivo de estimular a comunicação para diferentes públicos sobre a importância da conservação dos ambientes marinhos e costeiros. Alinhada com a Década do Oceano, é uma plataforma de conexão com jornalistas, comunicadores, influenciadores, pesquisadores e representantes de entidades públicas e privadas, que promove e desenvolve eventos, ativações, publicações e conteúdos para a imprensa e para redes sociais. Ao longo de sua trajetória, o Conexão Oceano já engajou e sensibilizou milhares de pessoas sobre a causa oceânica.



UNIFESP

A Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) é uma instituição pública de ensino superior amplamente reconhecida pela excelência acadêmica, pela formação de profissionais altamente qualificados, pela produção de conhecimento e pela promoção do desenvolvimento social. No Campus Baixada Santista, destacam-se cursos voltados para as ciências da Saúde e do Mar, que impulsionam projetos de grande relevância nacional e internacional nessas áreas. Entre eles, destaca-se o Programa Maré de Ciência, que promove a disseminação da cultura oceânica para toda a sociedade, conectando ações locais aos desafios globais propostos pela Agenda 2030 da ONU.



imagens AdobeStock



CONEXÃO
OCEANO
COMUNICAR. ENGAJAR. PROTEGER.

UMA INICIATIVA:

Fundação
GrupoBoticário 

fundacaogrupoboticario.org.br



EM COOPERAÇÃO:



1933