

# **Golfe sénior: avaliação das performances nos campos de golfe em Portugal continental**

## **Golf senior: evaluación del rendimiento en los campos de golf en Portugal continental**

Instituto Superior da Maia – ISMAI, Maia  
CIDESD – Centro de Investigação em desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano  
(Portugal)

**Ana Paula Brito**  
**Duarte Henriques-Neto**  
**Ângela Macedo**  
[abrigo@docentes.ismai.pt](mailto:abrigo@docentes.ismai.pt)

### **Resumo**

O objectivo do presente estudo foi caracterizar os jogadores e os campos de golfe em Portugal, baseado na recolha de dados, realizada em 2010. Esta recolha consistiu no preenchimento de 2 inquéritos – 1 direccionado à caracterização sócio-económica e ao perfil competitivo e outro ao perfil alimentar dos jogadores, bem como em observações e medições directas dos campos e jogadores. Os jogadores foram avaliados momentos antes da competição e as seguintes variáveis determinadas: peso, estatura, envergadura, quatro pregas cutâneas (bicipital, tricipital, subescapular, supraespal), conforme a metodologia proposta. Foram também mensurados os valores da bio impedância e aplicados cardiofrequenciómetros durante a volta. A amostra foi composta por 300 jogadores, sendo 46 do sexo feminino. Os atletas apresentaram idades entre 50 e 82 anos e peso corporal entre 75 e 90 kg. Relativamente aos campos, foram analisados detalhadamente 43 campos, sendo 8 Zona Porto e Norte, 2 Zona das Beiras, 14 da Zona Lisboa, 1 da Zona Alentejo e 18 da Zona Algarve, quer a nível da nacionalidade dos seus jogadores, quer a nível das características de esforço provocadas por uma volta, bem como da mobilidade dos jogadores, pelos mesmos. Recorremos ao programa estatístico SPSS versão 16 para tratamento dos dados. Realizamos as estatísticas descritivas e testes de análise de variância. Procedemos ainda à análise factorial.

**Unitermos:** Golfe. Jogadores. Saúde. Envelhecimento.

*EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, Marzo de 2012. <http://www.efdeportes.com/>*

1 / 1

### **Introdução**

O desporto e a sua vertente de lazer, estão cada vez mais entendidos, como fenómenos intimamente ligados aos movimentos culturais. O golfe pode ser considerado como um desporto ideal para os idosos, uma vez que possibilita, sem grande esforço físico, a manutenção da performance, desfrutando de um envolvimento com a natureza. O golfe é jogado ao ar livre, caminhando em contacto com a natureza, na relva, junto às árvores, riachos, lagos, mar, sob a chuva e o sol durante todo o ano. Pode ser uma alternativa viável do combate ao sedentarismo e respectiva acomodação ao processo de envelhecimento.

A peculiaridade do golfe como desporto reside na génese da sua competição, uma vez que dois jogadores de diferentes níveis técnicos podem competir em igualdade de circunstâncias, com a aplicação de um sofisticado sistema de Handicaps, atenuando as diferenças de idades e condições físicas, proporcionando a possibilidade de numa competição reunir escalões etários tão díspares, com um intervalo de idade entre os 12 anos até mais de oitenta anos (Stover, 1996).

O jogo normalmente é disputado em percursos de 18 buracos, e numa competição quem totalizar o menor número de tacadas ao final dos 18 buracos é o vencedor (Hobbs, 2005).

O percurso total de 18 buracos, geralmente tem cerca de 6 Km de extensão em linha recta e demora perto de 4,5 Horas para ser concluído. Os campos, normalmente são formados por conjuntos de 9 ou 18 buracos. Um campo de Golfe oficial ocupa cerca de 1milhão de m<sup>2</sup> (FPG, 2000).

O Golfe possui muitas modalidades de jogo, dentro das quais, as mais utilizadas são o *stroke play*, onde o vencedor é definido pelo menor número no somatório das pancadas e o *match play*, onde são conferidos por buracos ganhos, vencendo o jogador que meter a bola no buraco com menos tacadas. O jogo é ganho pelo golfista que somar o maior número de buracos (Morrison, 1990).

O Golfe é indubitavelmente uma das maiores modalidades desportivas do mundo, praticado no verdadeiro espírito do jogo, coloca o desportivismo, a camaradagem e a intimidade de carácter. Portugal, através da Federação Portuguesa do Golfe (FPG), tem tido a capacidade de adaptar o Golfe aos novos dias, de um mundo que se encontra em constante evolução.

Portugal apresenta condições óptimas para a prática de golfe, o que se traduz por uma adesão crescente de novos praticantes e por um aumento contínuo de novos campos. Pelas condições naturais que oferecem e pela elevada qualidade dos campos existentes é já um dos destinos turísticos importantes para a prática desta modalidade (FPG, 2006).

De uma diminuição constante da taxa de natalidade associada a diversos fenómenos como redução da nupcialidade, casamentos tardios, emancipação da mulher, generalização dos métodos contraceptivos, entre outros, e os encargos sociais acrescidos como factores condicionantes a uma baixa de nascimentos.

Há idosos que praticam desde sempre uma carreira atlética continuada e a sua idade não é, portanto, problema, mas outros seguem um modelo chamado "Focus Central", em que as actividades físicas recomendadas têm objectivos preventivos e terapêuticos definidos e em que as exigências são adaptadas às suas capacidades, neste caso reduzidas (Kolb, 2000).

### **Objectivos**

Conhecer e caracterizar os jogadores seniores e campos de golfe em Portugal, através da recolha de informação; Conhecer os tipos de alteração que ocorrem da prática do golfe e, o que motiva a população para a modalidade; Definir parâmetros que caracterizem o perfil de um jogador sénior.

### **Metodologia**

A popularidade do golfe tem aumentado nos últimos anos nas pessoas mais idosas, sendo de registar o elevado número de jogadores seniores, não havendo outro desporto com similar evolução (Stover & Stoltz, 1996).

Este estudo exploratório configurou-se a partir de uma amostra do tipo aleatória por aglomerados composta por 300 jogadores de golfe, em 43 campos de golfe em Portugal Continental. Critérios de selecção da amostra: Serem jogadores com idade  $\geq$  a 50 anos; Serem sócios e praticantes regulares do golfe; Handicap homologado.

O tipo de investigação realizada, caracterizou-se por ser do tipo transversal e descritivo, uma vez que as variáveis foram observadas, analisadas e descritas sem que haja manipulação das mesmas (Thomas & Nelson, 1996), e, orientou-se fundamentalmente para uma caracterização dos jogadores de golfe com idade superior ou igual a 50 anos, bem como os campos de golfe em Portugal, em parceria com a Federação Portuguesa de Golfe. Ao longo deste trabalho percorreu-se um projecto transversal por várias áreas de conhecimento, assim, é importante explicitar em que sentido e com que significado são utilizadas determinadas expressões no contexto deste estudo.

Os jogadores foram observados numa única oportunidade, sendo os seus níveis e características, aleatórios.

Para estudo das variáveis em questão foram utilizadas as seguintes ferramentas estatísticas: Testes de independência do Qui – Quadrado; Test de Student e Anova – Comparação de médias em cada nível de variável; Análise Factorial .

Resumo de informação contida num conjunto mais lato de variáveis.

### **Resultados**

A média do gasto energético numa volta de golfe situa-se entre 622 e 960 Kcal para os 18 buracos, dependendo do traçado do percurso (Magnusson, 1999), estando o valor do nosso estudo, dentro destes valores, uma vez que apresenta uma média de 792,4 Kcal.

**Tabela 1.** Consumo de energia durante a volta

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kcalorias	160	1,00	2516,00	792,4125	605,61097

Os jogadores no nosso estudo indicam um valor de 104.5 b.p.m., o que nos permite concluir que, o traçado dos campos de golfe portugueses, reúnem as características recomendáveis para a prática da modalidade.

**Tabela 2.** Relação da Frequência Cardíaca

N		Minima	Média	Máxima
300	Médias das Frequências cardíacas registadas	74,70	103,18	138,44
8	Buraco onde ocorre (Campos de 6 buracos)	3		5
53	Buraco onde ocorre (Campos de 9 buracos)	4		6
238	Buraco onde ocorre (Campos de 18 buracos)	6		8
300	Momento em que ocorre (após o início)	1H15		2H

Não apresentam doenças que os impossibilitem da prática da modalidade. As lesões desportivas, referidas não são devidas ao golfe. Tempo habitual de uma volta - 4 horas (Tabela 3).

**Tabela 3.** Tempo de jogo

Tempo de jogo/horas	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
<3	5	3,1	3,1
[3,4[	28	17,5	20,6
[4,5[	111	69,4	90,0
>5	16	10,0	100,0
Total	160	100,0	

A alimentação dos jogadores, tem características nutricionais específicas, de acordo com o quadro competitivo, torneio, fase de competição, clima, momento de ingestão, entre outros, uma vez que a prioridade do jogador mostrou ser a optimização da sua composição corporal e reservas de substratos energéticos e não de um garantir de balanço energético.

#### **Existem alimentos que procura não ingerir antes das competições**

**Tabela 4.** Antes da competição

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	20	11,7	11,7
não	151	88,3	100,0
Total	171	100,0	

#### **Ingere alimentos entre a última refeição e a competição**

**Tabela 5.** Ingestão de alimentos e competição

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	10	6,0	6,0
não	158	94,0	100,0
Total	168	100,0	

Como podemos comprovar com as tabelas anteriormente referidas, verificámos que os atletas não têm grande preocupação com alimentação, independentemente do período de competição ou de treino. Apenas 11,7% dos inquiridos, tem cuidado em não ingerir alimentos que dificultem a performance desportiva. Na tabela 5 podemos realçar que não existe mesmo preocupação em manter o nível calórico, com a ingestão de alimentos durante a prática desportiva, seja ela em competição ou treino.

### **Toma produtos farmacêuticos para melhorar o rendimento físico**

**Tabela 6.** Vitaminas

	Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
sim	8	4,8	4,8
não	159	95,2	100,0
Total	167	100,0	

Durante o estudo foi questionado ao atletas em questão, da noção de um equilíbrio alimentar, equilíbrio que pode ser alcançado com complexo vitamínicos que ajudem a compensar uma eventual alimentação insuficiente ou defeituosa para a prática desportiva. Mesmo com esta consciencialização verificámos que apenas 4,8 % dos inquiridos (Tabela 6) tem a preocupação de ingerir complexos vitamínicos de forma manter equilibrado o nível nutricional.

### **Conclusões**

O Golfe é uma alternativa viável no combate ao sedentarismo e respectiva acomodação ao processo de envelhecimento. Apresenta um risco moderado para lesões desportivas. A alimentação pode influenciar positiva ou negativamente o rendimento do jogador, devendo ser orientada de modo a melhorar a capacidade desportiva, e uma boa saúde a longo prazo. A alimentação dos jogadores de golfe, deverá ser individualizada e adaptada a cada situação, proporcionando a satisfação das necessidades energéticas e fisiológicas. O Golfe, como actividade física de lazer e recreação, na actual sociedade industrial, é uma alternativa para as pessoas idosas, devido às suas características serem adequadas à obtenção de uma performance desportivo-motora.

### **Bibliografia**

- Faculdade Motricidade Humana (2006): *Actividade Física e Envelhecimento*. Lisboa: F.M.H.
- Federação Portuguesa de Golfe (2000): *Regras de Golfe*. (29ªEd.).Lisboa: F.P.G.
- Hobbs, M. (2005): *Manual prático do golfe, um guia ilustrado, passo a passo, para praticantes de todos os níveis*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Magnusson, G (1999): Golf: exercise for fitness and health. In: Farrally M.R., Cochran, A.J. editors. *Science and golf III: proceedings of the World Scientific Congress of Golf*. Champaign. Illinois: Human Kinetics. 51- 7.
- Morrison, I. (1990): *guia prático do golfe*. Lisboa: Editorial Presença.
- Stover, C.; Stolz, J. (1996): Golf for the Senior Player. *Clinic Sports Medicine*. 15:163-178.

- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (1996): *Research methods in physical activity*. (3ª ed.).Champaign. Illinois: Human Kinetics Books.

Outros artigos [em Português](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	Buscar
 Búsqueda personalizada		
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 15 · Nº 166   Buenos Aires, Marzo de 2012 © 1997-2012 Derechos reservados</small>		