

**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**“O *SURF* DEU-ME UMA NOVA VISÃO”: *SURF THERAPY* NO  
DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL DE CRIANÇAS E JOVENS EM  
CONTEXTO DE RISCO**

**Maria Francisca Ferreira**

Outubro de 2022

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia,  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do  
Porto, orientada pela Professora Doutora Marta Pinto (FPCEUP)



## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

## Resumo

Os objetivos desta investigação são identificar a perceção de impacto psicossocial pelos jovens, em resultado da *surf therapy* impulsionada pela *Wave By Wave* e compreender os processos envolvidos nesse impacto. Usa-se uma abordagem qualitativa com recurso à observação participante e a entrevistas semiestruturadas analisadas através da análise de conteúdo. A amostra é constituída por onze participantes, entre os 10 e os 16 anos, em dois grupos de intervenção do projeto. Verificou-se um impacto positivo ao nível do bem-estar, do desenvolvimento de relações interpessoais, da regulação emocional, de estratégias de *coping* e do autoconceito e autoestima. Como mediadores de impacto ressalta-se a forte ligação ao projeto, as vivências no mar, as relações de apoio com técnicos, os aspetos positivos da relação com pares e as dinâmicas de grupo. Os conflitos entre jovens, o desconforto e a dificuldade percebidos nas dinâmicas de grupo e a falta de preparação para o término da intervenção são potenciais barreiras ao impacto.

Palavras chave: *surf therapy*; crianças e jovens em risco; intervenção psicológica;

## Abstract

The aim of this research is to identify the perception of psychosocial impact by young people as a result of surf therapy conducted by Wave By Wave and to understand the processes involved in this impact. To this end, it makes use of a qualitative approach using participant observation and semi-structured interviews analyzed through content analysis. Its sample includes eleven participants, aged between 10 and 16, in the project's two intervention groups. The results showed a positive impact on well-being, the development of interpersonal relationships, emotional regulation, coping strategies, and self-concept and self-esteem. As impact mediators, the strong connection to the project, the experiences at sea, the supportive relationships with technicians, the positive aspects of the relationship with peers, and the group dynamics stand out. The conflicts between peers, the discomfort and difficulty perceived in group dynamics, and the lack of preparation for the end of the intervention are potential barriers to impact.

Keywords: surf therapy; children and youth at risk; psychological intervention;

## Introdução

Em Portugal, no ano de 2021, o número de crianças e jovens sinalizadas em risco e/ou perigo era de 69 727 (Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, 2022). Embora exista uma extensa bibliografia sobre o tema, o conceito de crianças e jovens em “risco” continua demasiado amplo e ambíguo (Gross & Capuzzi, 2000). Neste estudo, o conceito “em risco” identifica crianças e jovens que, pelas suas condições individuais, familiares, sociais, culturais e/ou económicas estão mais vulneráveis e sujeitas ao risco de exclusão social (Fonseca, 2004). Esta vulnerabilidade torna-os mais expostos ao desvio, a comportamentos antissociais, ao sofrimento individual e social e a distúrbios psicológicos (Frey, 2017), comprometendo o desenvolvimento de competências biopsicossociais (Fonseca, 2004).

É na infância e na adolescência que a tarefa preventiva assume um maior significado, dado que é nesta fase de desenvolvimento, que aparecem e se consolidam padrões de comportamento de extrema importância para a saúde ao longo da vida (Jessor & Jessor, 1977). Dessa forma, intervenções psicossociais nestas populações são essenciais para o seu desenvolvimento. Segundo o artigo 69º da Constituição da República Portuguesa é da responsabilidade do Estado garantir e promover um desenvolvimento integral de todas as crianças, bem como protegê-las de todas as formas de opressão. No entanto, o próprio Estado já reconheceu a insuficiência e ineficiência das respostas tradicionais existentes para combater este problema social (“Wave By Wave”, 2022). Portanto, é imperativo que surjam novas intervenções alternativas e adaptadas, que se tornem eficazes neste tipo de população (Ewing et al., 2007). Como intervenção alternativa com efeitos positivos descritos na literatura científica destacamos a *surf therapy*.

A primeira experiência conhecida de *surf therapy* intencional surgiu, em 1996, com a ONG<sup>1</sup> *Surfer's Healing*, criada depois de uma família de surfistas descobrir, acidentalmente, o efeito calmante que o *surf* tinha no seu filho diagnosticado com Desordem do Espectro do Autismo. Seguiu-se, em 1998, a fundação da organização *Ride a Wave* de Santa Cruz (Ponting, 2022). Nos anos subsequentes, a abordagem terapêutica através do *surf* protagonizou uma disseminação crescente. Em 2017 nasce a primeira organização mundial dedicada à *Surf Therapy* (International Surf Therapy Organisation [ISTO], 2019), cujo

---

<sup>1</sup> Organização Não Governamental

principal objetivo era promover e expandir esta prática. Atualmente, a ISTO<sup>2</sup> lista no próprio site 47 programas de *surf therapy* presentes em vários países o que, segundo Marshall (2021) está longe de ser uma lista completa.

A *surf therapy* é definida pela ISTO (2019) como uma intervenção que utiliza o *surfe* e dinâmicas de grupo como estratégia terapêutica para promoção do bem-estar físico e psicossocial. Esta prática tem-se revelado promissora no aumento do bem-estar e da saúde mental em crianças com perturbação do espectro do autismo (Stuhl & Porter, 2015; Cavanaugh & Rademacher 2014), crianças com deficiência (Moore et al., 2018; Clapham et al., 2014), pessoas que sofrem de dependências (Harris, 2015), militares veteranos (Crawford, 2016; Caddick et al., 2015; Rogers et al., 2014; Fleischmann et al., 2011), pessoas que enfrentam doenças terminais (Nichols, 2014), jovens em regime de acolhimento residencial<sup>3</sup> (Matos et al, 2017) e crianças e jovens em risco (Hignett et al., 2017; Godfrey et al., 2015). Nas intervenções feitas com crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social, a investigação mostra um impacto positivo a vários níveis: bem-estar, relações interpessoais, autoestima, autoconceito, regulação emocional, desenvolvimento de competências sociais e diminuição de problemas comportamentais (Benninger et al., 2020; Pereira et al., 2020; Matos et al., 2017; Godfrey et al., 2015; Snelling 2015; Colpus & Taylor, 2014). Não obstante, as evidências sobre a forma como estes programas atingem os seus resultados são ainda escassas (Marshall, 2021).

Em Portugal, a Associação Portuguesa de *Surf for Good* destaca-se pela promoção da *Wave By Wave* (WBW), um projeto que se descreve como intervenção social e psicológica com crianças e jovens em risco baseado na *surf therapy*, tendo como missão promover o bem-estar e a saúde mental e física dos seus beneficiários. A intervenção, levada a cabo por uma equipa multidisciplinar, migra para a praia os princípios fundamentais de atuação num *setting* terapêutico, utilizando o mar e o *surf* como mediadores e desenvolvendo atividades no mar (e.g. aulas de *surf*) e dinâmicas de grupo (e.g. atividade de coesão grupal, promoção de competências sócio-emocionais). Tem como objetivos específicos a redução de problemas de comportamento, melhoria da capacidade de regulação emocional e comportamentos pró-sociais, diminuição dos índices de ansiedade e depressão e uma progressiva inserção social (“Wave By Wave”, 2022).

---

<sup>2</sup> International Surf Therapy Organization

<sup>3</sup> Medida de promoção dos direitos e de proteção das crianças e jovens em perigo (<https://www.cnpdpj.gov.pt/acolhimento-residencial>)

Até ao presente ano<sup>4</sup>, o projeto atuava em dois pólos geográficos: Cascais e Vila Nova de Gaia. Em Cascais, é dirigida a crianças e jovens em situação de acolhimento residencial. Em Vila Nova de Gaia, dirige-se a crianças e jovens em risco de exclusão social sinalizados pelas escolas abrangidas pelo programa de Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP<sup>5</sup>). Até à data foram feitos dois estudos sobre a efetividade e o impacto do programa, cujas conclusões referem a redução de problemas de comportamento, o desenvolvimento de comportamentos pró-sociais (Pereira et al., 2020), a promoção do bem-estar e do desenvolvimento de relações afetivas (Paulino, 2020). Ambos foram feitos a propósito da intervenção em Cascais.

A presente investigação é a primeira a focar-se na eficácia e no impacto da intervenção no projeto de Vila Nova de Gaia. Os objetivos específicos deste estudo exploratório são 1) identificar a perceção de impacto psicossocial pelos jovens, em resultado da ação da *Wave By Wave* e 2) compreender, a partir das vivências e da perceção dos participantes, os processos envolvidos nesse impacto, nomeadamente os benefícios que o impulsionam e os obstáculos que o condicionam.

## Intervenção

A *Wave by Wave*, em Vila Nova de Gaia, foi dinamizada por seis técnicos (três de saúde mental e três de *surf*), com supervisão de duas psicólogas clínicas. Funcionou num regime semanal, respeitando as pausas do calendário escolar, durante o ano letivo de 2021/2022 com dois grupos (Campo I e Campo II). Cada grupo tinha um dia da semana e horário atribuído e contínuo.

As sessões tinham a duração de duas horas e meia e estavam divididas em três componentes principais: 1) Roda inicial: um momento de diálogo sobre a semana anterior, onde se relembavam as pessoas que estavam a faltar à sessão e se abria espaço para partilha de emoções e sentimentos. Desenvolviam-se, ainda, dinâmicas para promover a reflexão e/ou

---

<sup>4</sup> Utiliza-se o verbo no passado porque a intervenção em Vila Nova de Gaia terminou.

<sup>5</sup> Iniciativa governamental que visa a prevenção e redução do abandono escolar precoce e do absentismo, a redução da indisciplina e a promoção do sucesso educativo. (<http://www.dge.mec.pt/teip>)

competências sócio-emocionais. 2) Atividade de mar: práticas de ambientação ao meio aquático, mergulhos livres e aula de *surf*. Todas adequadas ao nível de conforto e técnica de cada participante. 3) Roda final: momento de partilha do grupo e reflexão sobre as experiências sentidas durante a sessão.

## Método:

### 1. Procedimentos éticos:

Este estudo conta com um parecer favorável para a sua realização por parte da Comissão de Ética da FPCEUP<sup>6</sup>. Após a aprovação do estudo, foi entregue um consentimento aos encarregados de educação de todas/os as/os participantes no projeto, e pedido o assentimento de todas as crianças e jovens. Nos momentos anteriores às entrevistas foi confirmado com encarregados de educação e com as/os jovens o seu consentimento e assentimento, após a devida repetição de todas as informações sobre o estudo e garantia do anonimato e da confidencialidade.

### 2. Participantes:

O critério de elegibilidade para inclusão no estudo foi o facto da criança ou jovem integrar o programa *WBW* em Vila Nova de Gaia no ano letivo (2021/2022). Pretendia-se que a amostra se aproximasse do número total de participantes (19), no entanto, devido a desistências, à falta de assiduidade e a recusas de participação, a amostra contou com 11 jovens, divididos em dois grupos. As/os participantes do Campo I nunca tinham frequentado nenhuma intervenção do projeto e tinham idades compreendidas entre os 10 e 14 anos. No Campo II, as/os participantes já tinham integrado o projeto anteriormente e tinham idades compreendidas entre os 13 e 16 anos. Da totalidade de participantes, apenas duas se identificavam com o género feminino.

---

<sup>6</sup> Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto

### 3. Recolha e análise de dados:

Com vista a cumprir os objetivos da investigação, utilizou-se uma abordagem qualitativa, por se adequar a estudos exploratórios e refletir uma perspetiva humanista, subjetiva e interpretativa das vivências humanas (Rubin & Rubin, 1995). Optou-se pelas entrevistas semiestruturadas e a observação participante, com recurso a um diário de bordo e entrevistas informais, como instrumentos de recolha de dados.

A observação participante foi utilizada em 52 sessões da WBW. Privilegiou-se esta técnica por constituir uma perspetiva mais holística e real do contexto investigado, por permitir uma compreensão mais genuína e profunda dos processos da intervenção e dos significados das suas experiências (Brandão, 2001). Com o intuito de obter informações adicionais e aferir o entendimento das observações, utilizou-se a entrevista semiestruturada. Esta permite o aprofundamento de um tópico a partir de um estilo conversacional flexível mantendo o foco nos objetivos (Taylor et al., 2006). A entrevista foi realizada com quatro jovens do Campo I na última semana da intervenção. Foram todas realizadas presencialmente, numa sala da escola conhecida dos participantes, salvaguardando um ambiente seguro e de privacidade.

A análise de dados foi feita com base nos procedimentos oferecidos pela análise de conteúdo concebida por Bardin (2011). Dessa forma, depois de delineados os objetivos do estudo, procedeu-se à exploração do material e à classificação dos principais temas que representavam o conteúdo e, posteriormente, à sua categorização, classificando e agrupando os dados, a partir de uma lógica indutiva (Anexo 1).

## Resultados

Com base nos objetivos deste estudo e através de uma análise cuidadosa e exploratória dos dados recolhidos, surgiram dois grandes temas: vivências no projeto e impacto autorrelatado.

## 1. Vivências no projeto

As vivências no projeto estão relacionadas com a experiência dos jovens na intervenção, demonstrada através dos seus comportamentos, atitudes, partilha das suas emoções e sentimentos e das relações sociais que mantêm no grupo. Neste tema, cruzaram-se as observações das sessões com as entrevistas e destacaram-se duas categorias: relação com atividades e aspetos relacionais.

### 1.1. Relação com as atividades

A relação com as atividades pretende compreender as experiências e as perspetivas que as crianças têm nas ações levadas a cabo pela WBW. Surgiram duas subcategorias: relação com o mar/*surf* e relação com as rodas/dinâmicas.

#### 1.1.1. Relação com o mar

Na relação com o mar e com o *surf*, a experiência que mais se destaca é a sensação de diversão e de bem-estar “o mar é mesmo a melhor coisa do mundo” (P10<sup>7</sup>); “Estou muito confortável, não há nenhum sítio melhor, nem mesmo em casa” (P09), “[No mar] sinto-me livre.” (P07); “Eiii parece que ‘tou a voar [quando apanha uma onda]” (P03); “as atividades de mar é a parte principal [do projeto]” (P04), o que vai de encontro ao entusiasmo e à urgência que os jovens demonstram na ida para o mar “eu quero muito ir à água” (P01). No entanto, a experiência é vincadamente marcada pelo sentimento de medo, que está presente na maioria das sessões do projeto, embora se destaque mais no Campo I. Essa emoção é bem exemplificada pelo participante 04, que enuncia que o mar, para ele, significa “Um bocadinho de medo e um bocadinho de, não sei bem dizer, mas mais medo (...) Um bocadinho de medo, mais medo, mais medo”.

Este sentimento, presente em todos os momentos de mar, parece ficar mais acentuado ou tornar-se mais limitador na prática de surf, como referido pela participante 05: “Quem também toma conta naquela parte de surfar é o medo”. A par do medo entra o desafio dos próprios limites “estou a ver até onde consigo ir” (P02), “deixa-me tentar voltar sozinho [para o *outside*<sup>8</sup>]” (P08). Enquanto se desafiam, demonstram, por vezes, sentimentos de frustração,

---

<sup>7</sup> O “P” designa-se a participante e o número refere-se ao código numérico atribuído a cada jovem.

<sup>8</sup> Zona mais afastada da areia, atrás da zona de rebentação, onde surfistas se posicionam.

principalmente associados às dificuldades sentidas no *surf* e na confrontação com medos. Ao longo das sessões a expressão deste sentimento foi diminuindo e começaram a surgir mais expressões de resiliência como “fogo estou sempre a cair (...) mas vou tentar e tentar até conseguir” (P03) ou “não é o susto que me vai impedir de voltar para a água” (P10). Comumente, depois do desafio, surgia a superação, que é sentida na maioria das sessões, com os jovens a saírem da sua zona de conforto “Nunca vim até tão longe” (P02), a confrontar os seus medos: “no mar enfrento os meus medos” (P05) e a conseguirem proezas pela primeira vez (e.g. pôr-se de pé na prancha, apanhar uma onda sozinha). Face à superação, surgem sentimentos de autoeficácia - “Viste? eu consegui, surfei aquela onda!” (P07) ou “Finalmente consegui passar por baixo das ondas sozinha, viram?” (P05) ou “*wohooooo yeeessss* fiz uma onda, fiz uma onda” (P04) - e de desenvolvimento do autoconceito “já sou surfista” (P01) ou “eu sou homem do mar” (P07). Os jovens identificaram, ainda, exploração marítima como aspeto relevante da atividade de mar: “[Gosto mais de] estar no mar com as algas, com as rochas e os peixinhos.” (P02).

Como aspetos menos positivos do mar, dois participantes identificaram os perigos como “Chocar contra as pedras.” (P02) e as sessões sem *surf* “Oh eu gostava que houvesse mais *surf*, né (...) às vezes não dá” (P03). Três participantes falaram no frio. As dificuldades sentidas estão relacionadas com a técnica de surf “Mais difícil é meter-me em cima das pranchas” (P03) e para dois jovens “O mais difícil é enfrentar os meus medos” (P04).

### 1.1.2. Relação com rodas de partilha e dinâmicas de grupo

A relação com as rodas de partilha e dinâmicas envolvidas é controversa e distinta entre os dois campos. No que é comum aos grupo, as rodas surgirem como momentos de reflexão, onde emergem partilhas significativas (experiências vividas na escola, vivências familiares e, inclusive, partilha de violências vividas e pensamentos suicidas, etc): “eu também já sofri *bullying* durante muitos anos” (P05). São momentos que proporcionam a expressão emocional e a partilha de sentimentos mais íntimos “Tenho muita raiva em mim [Enquanto desfaz um monte de areia com murros]” (P03), “Tenho coisas muito pesadas dentro de mim (...)” (P04).

Algumas dinâmicas proporcionaram reflexões sobre a vida social, por exemplo, os direitos das crianças - “nós merecemos que os adultos nos compreendam” (P11), “mereço que os adultos ouçam e reflitam” (P06), “Eu mereço cuidado”(P07) - ou a exclusão: “Estão a

dar-nos lições de vida, é para nos ensinar que devemos dar uma oportunidade a toda a gente e não excluir ninguém" (P09). Nesta atividade, foi também trabalhado o autoconceito, por via de construções na areia, desenhos ou dinâmicas específicas: "Identifiquei-me com esta pedra porque é grande, pode fazer muitas coisas e é uma coisa forte e protetora" (P08) ou "eu identifico-me como impulsivo porque faço os testes todos à sorte" (P01).

A forma como as rodas são vistas difere nos dois grupos. O campo I percebe-a como positiva e importante: "A importância das rodas é que podemos falar do que tem acontecido" (P04); "Do que gosto mais [das sessões] é o que partilhamos na roda (...) posso falar à vontade" (P03); "Eu acho [a dinâmica de grupo] importante para, prontos, para expressar os sentimentos" (P05); "É importante falar o que nós sentimos" (P02). No entanto, um jovem do Campo I e a maioria do Campo II mostra sinais de desagrado com as mesmas: "Perdemos sempre imenso tempo nas rodas e depois temos pouco tempo de água." (P10); "[As rodas] são uma seca." (P09); "Ninguém gosta das rodas, alguém gosta?" (P08); "As rodas são mais ou menos, aqui parece que estamos a falar à volta duma parede dura. (P07)"; "Eu não gosto [das rodas], não venho para aqui para falar." (P06).

Para além disso, no campo II notaram-se comportamentos de evitamento e boicote à realização desta etapa da sessão, por exemplo através do que pareciam ser tentativas de retardar o início, e/ou de desestabilização e interrupção para que as mesmas terminassem. É ainda de notar que a roda final não chegou a acontecer, de acordo com o plano de intervenção prévio, em 29 sessões<sup>9</sup>, por falta de tempo.

## 1.2. aspetos Relacionais

Os aspetos relacionais, ou seja, as relações que os jovens mantêm no projeto, encontrados durante a análise de dados foram: a relação com jovens, a relação com técnicos e a relação com o projeto.

### 1.2.1 Relação com jovens

Os jovens consideram a relação entre o grupo de pares importante no projeto, dado que os mesmos mencionaram sistematicamente esta categoria ao longo das sessões e das entrevistas. Nas suas interações denota-se um sentimento de conexão e união em ambos os

---

<sup>9</sup> Num total de 54 sessões.

grupos: “Preferia que o resto das pessoas tivesse vindo” (P08); “Aqui [na WBW] é um por todos e todos por um” (P01); “Gosto muito deles, porque eles são meus amigos (...)” (P02).

Isto reflete-se nas brincadeiras que têm entre si e nos momentos de lazer espontâneos (sobretudo no aquecimento e nos momentos de mar): “Divertimo-nos muito juntos” (P03), “Com eles [colegas] é sempre mais divertido” (P07). Os participantes demonstraram ainda sentimentos de empatia e preocupação em momentos de partilhas sensíveis, nos conflitos - “Isto deixa-me preocupado com o grupo” (P07)- na ausência de colegas- “É estranho ele faltar, sabem se aconteceu alguma coisa?” (P04), ou quando alguém apresentava um tónus emocional negativo. Para além disso, a relação é vincadamente marcada pela solidariedade e pelo apoio entre jovens, principalmente no mar, evidenciada nos momentos de entreaajuda em situações difíceis “Senti-o em perigo, fui ajudar” (P10), através do incentivo mútuo: “Vaí (...), força, tu consegues” (P07) e celebrando o sucesso dos pares, congratulando-os “Acho que devíamos dar os parabéns ao [jovem] por ter conseguido [surfear]” (P02).

Apesar das relações entre jovens parecerem bastante estabelecidas e positivas, durante as sessões, apareceram alguns conflitos entre jovens. No Campo I, estes tiveram pouca expressão e eram, em grande medida, decorrentes de eventos ocorridos no contexto escolar comum. No Campo II, surgiram mais vezes e com uma expressão mais significativa, normalmente a partir de atuações de poder ou de ridicularização de pares.

Dois jovens do Campo I e quatro do Campo II identificaram comportamentos vexatórios como aspeto negativo da relação entre pares “O pior é o gozo” (P05) ou “Oh! Eles estão sempre a gozar, eu não gosto nada disso” (P11). Apesar deste fator ter sido identificado nos grupos, existe uma diferença significativa na expressão da mesma. No Campo I, este tipo de dinâmicas estava mais presente nas primeiras sessões e foi diminuindo radicalmente ao longo da intervenção. Por sua vez, no Campo II, estiveram presentes na quase totalidade das sessões com uma expressão acentuada, ressentindo-se nos jovens que eram o alvo do comportamento: “Eu não venho aqui para ser gozado” (P06). Neste grupo, foram, ainda, observadas relações hierárquicas entre participantes. Alguns assumiram posições de liderança e usavam-nas para satirizar os restantes, que ficavam, por vezes, submissos. Estas relações de poder eram aceites e reconhecidas pelas crianças: “Ele faz porque pode, ele é o rei disto tudo” (P08), “ele acha que é o maior aqui e na escola” (P07). É de ressaltar que as dinâmicas mais negativas aconteciam, na sua maioria, em momentos imediatamente anteriores e durante as rodas de partilha e reflexão. Os aspetos positivos da relação entre pares aconteciam, especialmente, em momentos de mar, *surf* e atividades físicas.

### 1.2.2. Relação com técnicas/os

A relação com técnicas/os é relatada como uma relação forte, segura e de proximidade: “[os técnicos] São fixos, acolheram-me bem e são amigos” (P04), “Sinto-me muito à vontade com eles” (P05); “És a minha melhor mãe do mundo[em despedida de uma técnica]” (P07). Ao longo das sessões é notório que existe uma grande conexão entre beneficiários e técnicas/os, seja pela proximidade que os envolve, pela partilha de interesses ou pela procura de cuidado, carinho e afeto que os jovens mostravam em palavras ou em gestos - “o vosso abraço é muito quentinho” (P04).

A presença de adultos é entendida como importante - “Acho que é importante, porque se nós precisarmos de alguma coisa para desabafar ou alguma coisa assim, temos lá um adulto de confiança, em quem podemos confiar.” (P05) - e como positiva - “É positivo porque eu sei que se precisar de alguma coisa, eu sei que posso contar com essas pessoas e é isso.” (P03). A confiança é também notória ao longo das sessões, pela demonstração transmitida em partilhas e reflexões significativas - “O que gosto mais? [da relação com técnicas] É falar com eles” (P04) e nos sentimentos de segurança que expressam - “eles nunca te vão deixar cair” (P10); “Estás com eles, estás com Deus” (P07), “não tive medo porque [dois técnicos] estavam lá” (P02). Outro aspeto positivo e importante identificado pelos intervenientes é o apoio e ajuda transmitida por técnicas/os: “Eles ajudam-me quando eu mais preciso” (P05); “Eles ajudam-me muito a ultrapassar os meus medos” (P04). As crianças identificaram ainda a procura de limites como um aspeto importante da sua presença “[A presença de adultos é importante] Porque se não houver adultos, as pessoas fazem o que quiserem e depois fazem asneiras” (P02). Este aspeto está presente na maioria das sessões e reflete-se na tentativa de desafiar as regras do programa e/ou das atividades, procurando testar os limites impostos. Quando questionados sobre os aspetos negativos da relação com os técnicos, nenhum dos jovens os conseguiu encontrar.

### 1.2.3. Relação com o projeto

A relação com o projeto, surge, principalmente, como forte e positiva. É notório que o programa tem um grande e vasto significado, como descrito por uma das participantes numa sessão, em que escreveu na areia as palavras: “energia”, “amor”, “*surf*”, “sol”, “saudades”, “amizade”, “paciência”, “emoção”, “cumplicidade”, “carinho”, “sentimento”, “paz”, “empatia”, “escuta”, “DIFERENÇA”, “cultivar”, “felicidade”, “compensação”, “coração” e

posteriormente disse, “A *Wave* é isto tudo, mas gostava que fosse mais e fosse sempre e conseguisse também passar para fora.” (P11). Outro jovem identifica a WBW como “um sítio onde fazemos *surf* e falamos da vida” (P01). Destaca-se também, uma ligação ao projeto estabelecida e segura “Isto [a WBW] já é a minha terceira casa, a escola é a segunda, isto é a terceira” (P02) e “Eu sou daqui [da WBW], já estou aqui há muito tempo” (P10).

A expressão de bem-estar no projeto é, também, acentuada ao longo das sessões, nas reflexões sobre o programa. A participante 05 refere que não gostava de faltar às sessões “Porque me sinto feliz lá”, o participante 02 diz que o que gosta mais do projeto é “gosto de estar com todos e sermos felizes”, acrescentando que “toda a gente é feliz lá [na WBW]”.

Há, ainda, dois jovens do Campo II que mostraram sentir-se desiludidos com a intervenção. Uma das participantes argumenta que não foi de encontro às suas expectativas e que sentia falta da paridade de género, levando-a à falta de assiduidade. Outro jovem identifica momentos em que não foi assegurado um espaço seguro e protetor, chegando a desistir do projeto “A *Wave* é quase uma segunda casa, mas para me sentir assim [desprotegido] não quero ir” (P06).

Dentro desta relação, é de notar que a ausência e despedida da WBW é um tópico bastante sensível. A despedida marcou vincadamente as entrevistas e as últimas sessões da intervenção. Foram demonstradas tentativas de equação de soluções para a sua continuidade: “Isto tem de continuar, nós só precisamos de nos encontrar na praia, deve haver aulas que dá para faltar” (P04); “E se vocês criarem uma escola de *surf*? Assim só precisamos de vir cá ter” (P08). Acompanhadas de emoções negativas, com sentimentos de desamparo - “Se acabar eu morro, ficou tão triste que morro” (P07); “Vou sentir falta, parece, como é que hei de dizer, um vazio dentro de mim [começa a chorar] porque eu nunca me diverti tanto como me diverti lá”. (P05); - desilusão: “Vocês têm de se esforçar mais, vocês não se estão a esforçar o suficiente para isto continuar e nós voltarmos” (P10); revolta: “Claro que estou chateado, vocês não nos podem fazer isso” (P07) e de recusa perante o fim: “Isto é terapia, não pode acabar assim” (P09); “Eu vou voltar, nem que sejamos dois, eu volto eu venho” (P08).

## 2. Impacto autorrelatado

O impacto autorrelatado diz respeito àquilo que os jovens identificam como tendo adquirido ou transformado como resultado da participação na intervenção. A partir da

exploração deste tema e cruzando as respostas dos jovens, foi possível chegar a seis categorias: impacto indefinido; desenvolvimento de relações interpessoais; bem-estar; estratégias de *coping*; regulação emocional; autoconceito e autoestima.

### 2.1. Impacto Indefinido

O impacto indefinido foi mencionado por três jovens e diz respeito a constatações de mudança que jovens identificam neles mas que não sabem definir. Dois beneficiários identificam que as conversas que tiveram na WBW permanecem com eles: “Eu não esqueço do que falamos aqui” (P09) e “Penso muitas vezes no que falamos aqui” (P02). O participante 03 diz que a participação na WBW o “ajuda muito, mas não sei dizer em que”.

### 2.2. Relações Interpessoais

O impacto ao nível das relações interpessoais foi relatado por nove jovens. Neste aspeto, revelam algumas aprendizagens a partir do projeto: - “A Wave é um sítio onde nós aprendemos a conviver também,(...) e a falar e a ouvir” (P03), "Aprendi que temos de saber comunicar uns com os outros" (P10) e “Aprendi que temos de confiar no nosso amigo”(P02). Expressam, ainda, noção de evolução no desenvolvimento de relações: “A *Wave* ajudou-me, por exemplo eu antes de estar na *Wave* não queria ‘tar com ninguém, queria ‘tar só no meu canto a jogar com os meus amigos virtuais e desde que entrei na *Wave* que comecei a conviver com outras pessoas, a conviver mais com a família, a conviver mais e é isso.” (P05) ou “O que levo da *Wave* é este cabo, representam as amizades que não se partem” (P07).

### 2.3. Bem-estar

As/os participantes de ambos os grupos, demonstram também ter sentido um impacto positivo ao nível do bem-estar, seja ele nas sessões - “Sinto-me mais feliz quando tou na *Wave* do que nos dias em que não estou” (P05) - ou fora delas, como expressado por dois jovens quando questionados se levavam alguma coisa da intervenção, o participante 03 menciona “Levo motivação e vontade” e o participante 04 refere que “Daqui levo uma injeção de alegria”.

### 2.4. Estratégias de *coping*

Relativamente às estratégias de *coping*, só o Campo I manifestou ter sofrido impacto, “aprendi aqui [WBW] que há outras formas de lidar com os problemas”(P02) e “aprendi a

enfrentar os meus medos” (P04), revelando que sentem que a sua participação “ajuda a lidar com as dificuldades” (P03).

## 2.5. Regulação emocional

No que se refere à regulação emocional, também se verifica em todas as entrevistas que ocorreu uma mudança positiva como consequência da participação, como se pode ver nos seguintes exemplos:

E<sup>10</sup>: *Achas que a WBW te ajuda com forma de lidar com dificuldades, ou nem por isso?*

P: *Ajuda, lembrás-te daquela vez que descarregamos tudo na prancha? Então, foi aí que eu descarreguei tudo e depois senti-me melhor, mais à vontade.*

E: *Isso ajudou-te na sessão?*

P: *Sim, e depois também.* (P02)

E: *Sentes que aprendeste alguma coisa nova nas atividades da Wave By Wave?*

P: *Não sei, tipo aprendi a controlar melhor a raiva. (...) Sim, tipo às vezes irritava-me e sabia que vai acontecer uma cena má né, que eu não quero, mas agora já não acontece muito. Agora só quando me chateio mesmo muito.*

E: *Associas essa mudança à WBW?*

P: *Sim, eu antes metia-me com toda a gente, mesmo com professores, funcionários, com o Gis, ia tudo. Desde que a WBW já não* (P03)

---

<sup>10</sup> A entrevistadora está identificada por E e o entrevistado P.

## 2.6. Autoconceito e Autoestima

O autoconceito e a autoestima foram também referidos como aspetos que sofreram consequências positivas em todos os jovens entrevistados e num jovem do Campo II. O jovem 04 refere que “O surf deu-me uma nova visão (...) de mim e do que gostaria de fazer no futuro”. A propósito das possíveis vantagens da participação nesta intervenção, o jovem 03 menciona: “Ganho confiança (...) em mim”.

## Discussão

As investigações existentes sobre as intervenções de *surf therapy* demonstram um impacto positivo ao nível do bem-estar e da saúde mental em diversas populações, incluindo crianças e jovens em risco de exclusão social (Marshall, 2021). Estas evidências corroboram os resultados encontrados neste estudo, ao nível do impacto autorrelatado, já que se verificou que todos os intervenientes sentiram que o projeto trouxe um impacto positivo em algum aspeto da sua vida. É importante referir que o impacto positivo no que toca ao desenvolvimento de estratégias de *coping*, da autoestima e autoconceito e de regulação emocional foi evidente apenas no Campo I. No Campo II, há apenas resultados de impacto ao nível do bem-estar e das relações interpessoais, à semelhança do Campo I. Foram realizadas entrevistas de follow-up apenas ao Campo I, por isso, a ausência de questionamento direto ao Campo II pode estar a influenciar a análise descrita.

A exploração das vivências das/os jovens no projeto permite avançar com sugestões sobre os potenciais benefícios do mesmo para a promoção do impacto positivo gerado e os obstáculos que o podem condicionar. Essas sugestões, tanto ao nível da relação com as atividades como dos aspetos relacionais, são, em grande medida, corroboradas pela literatura existente neste tipo de intervenções.

Quanto aos aspetos relacionais, podemos afirmar que todas as relações mantidas dentro do projeto e a relação com a própria intervenção, foram vistas pelos jovens como importantes ao seu funcionamento.

Em primeiro lugar, destaca-se a relação positiva que os jovens têm com a WBW, marcada pela sensação de bem-estar no projeto e a forte ligação e sensação de pertença ao mesmo. Esta ligação decorre das vivências e das relações vistas como positivas que descreveremos de seguida. Ainda assim, dois jovens ficaram desiludidos com a falta de

representação do género feminino e com a dificuldade na gestão de dinâmicas conflituosas entre pares, e da preservação de alguns princípios chave da WBW (como o da não violência e o respeito). Estas dificuldades levaram a momentos em que não houve perceção de espaço seguro, o que pode comprometer a efetividade do projeto, já que os espaços seguros são essenciais às práticas terapêuticas e são evidenciados como um componente chave para as intervenções de *surf therapy* (Marshall, 2021). É relevante, ainda, notar que os jovens foram surpreendidos com o fim da intervenção de continuidade no último mês de sessões. Esta notícia foi potenciadora de um grande abalo nos jovens, com emoções de desamparo associadas, podendo refletir uma falta de gestão de mudança para esse processo na intervenção. Carroll (2002) identificou que a perceção de controlo sobre o término de intervenções funciona como um facilitador para lidar com este processo.

A relação entre técnicos e beneficiários é, também, percecionada como importante e positiva. A estabilidade e a segurança desta relação são fundamentais em todos os processos terapêuticos (Carroll, 2002) e foram mencionadas pelos intervenientes como mediadores de experiências positivas no projeto. O cuidado, a confiança, a ajuda e a compreensão mostraram-se essenciais não só para o desenvolvimento de relações interpessoais, como confirma (Marshall, 2021), mas também para o desenvolvimento de confiança (Godfrey et al, 2015) no projeto, que leva à perceção de um espaço resguardado nas atividades.

Ainda dentro dos aspetos relacionais, a relação entre pares é considerada, na sua generalidade, como um aspeto positivo para o desenvolvimento no decorrer do programa. A diversão, o apoio mútuo, a partilha de experiências e desafios e a sensação de união são aspetos que se salientam, principalmente nos momentos de mar. Segundo Marshall et al., (2019), estes aspetos são fundamentais para ultrapassar o sentimento de isolamento social, podendo contribuir para a promoção de competências sociais e para o desenvolvimento de relações interpessoais positivas (Phoenix et al., 2015), impacto que foi sentido pela maioria dos beneficiários. No entanto, como aspetos negativos da interação entre colegas são referidos conflitos, relações hierárquicas e comportamentos vexatórios, que podem dificultar a sensação de espaço seguro e de relações positivas. Estes aspetos negativos são mais acentuados em momentos de roda de partilha.

As atividades levadas a cabo pela WBW são também aspetos essenciais nas vivências e nos efeitos da intervenção e merecem ser referidos.

Os proveitos terapêuticos da relação frequente com o mar e com a prática de surf a nível de saúde mental estão já bem assentes na literatura (Britton et al., 2018; Benninger et al., 2020). Os momentos de mar, neste tipo de intervenções, estão identificados como

momentos de refúgio de emoções negativas (Marshall et al., 2019), que podem favorecer elevados níveis de bem-estar, tal como foi reportado pelos participantes. Nesta investigação, os jovens identificam, ainda, o sentimento de medo como um sentimento emergente da relação com o oceano. Brymer & Schweitzer (2012) sugerem que a confrontação com o medo, em contextos de desporto de alto risco, pode ser vivenciada como transformadora. Esta sugestão vai de encontro aos relatos encontrados nesta vivência, já que os participantes mencionam o desafio do medo como um aspeto positivo, que se converte em sentimentos de superação e, por sua vez, em sensações de autoeficácia. Segundo Marshall (2021), os sentimentos emergentes da superação, ligados à *surf therapy*, podem surgir como mediadores para o desenvolvimento de autoconceito e autoestima, que neste estudo revelaram ter tido um impacto positivo.

Por outro lado, as experiências e perspectivas sobre as rodas de partilha são vistas como controversas. No Campo I, a roda é percecionada como positiva e importante. Dessa forma, os resultados mostram que existe uma interação entre as dinâmicas das rodas, principalmente pelo espaço de partilha, reflexão e pela expressão socioemocional, e o impacto percecionado em diferentes níveis. Por outro lado, no Campo II, apesar de dois jovens terem percecionado impacto difuso a partir das mesmas, estes momentos são vistos como desnecessários, portanto, a evitar ou sabotar. Estes comportamentos podem surgir pelo potencial desencadeamento de emoções e memórias dolorosas que se manifestam numa dificuldade acrescida na expressão e regulação emocional (Stith et al., 1996). Outra hipótese relevante para o contexto desta investigação, já investigada em intervenções psicológicas (Strickland-Clark et al., 2000), é a possibilidade de ser difícil partilhar aspetos do foro emocional por receio ao eventual julgamento dos pares. Estes argumentos podem ser viáveis, já que os aspetos negativos das relações entre pares, são mais acentuados no Campo II e são mais significativos em momentos prévios e durante as rodas de partilha, podendo comprometer o espaço seguro. Seguindo estes argumentos, é, também, necessário colocar a hipótese de que os mecanismos negativos identificados na relação entre jovens possam ser mecanismos de proteção emocional.

Desta forma, podemos afirmar que os aspetos relacionais e as vivências nas atividades no projeto se relacionam entre si, provocando tanto efeitos mediadores, como algumas dificuldades no impacto do projeto.

## Conclusão

O presente estudo teve como objetivo compreender, não só o impacto da *surf therapy* a partir do projeto *WBW*, como também as experiências que podem potencializar ou criar barreiras ao mesmo, a partir da percepção dos beneficiários. É relevante referir que as interpretações de jovens sobre as intervenções e o impacto das mesmas, são muitas vezes negligenciadas (Cook, 2008).

Tendo em conta os resultados obtidos, é possível afirmar que a intervenção *WBW* em Vila Nova de Gaia trouxe vivências significativas aos participantes, que se repercutiram na identificação de impacto positivo. Estes resultados corroboram as evidências de efetividade da *WBW* ao nível do bem-estar e do desenvolvimento de relações interpessoais (Paulino, 2020), acrescentando, ainda, resultados favoráveis à promoção do desenvolvimento de estratégias de *coping*, promoção de autoconceito e autoestima, e regulação emocional. No entanto, o impacto a longo prazo desta intervenção continua desconhecido. Em futuras investigações, será importante fazer um *follow up* dos resultados.

Este estudo também permitiu compreender, a partir da visão dos seus participantes, quais são os benefícios e as limitações do projeto e das atividades levadas a cabo no mesmo, que potenciam ou limitam o desenvolvimento de impacto. Esta análise pode contribuir para o conhecimento sobre a forma como os programas de *surf therapy* obtêm um impacto positivo e quais os mediadores que o promovem (Marshall, 2020), auxiliando o desenho e a reestruturação de futuras intervenções.

A relação positiva com o projeto é impulsionada e impulsiona vivências favoráveis no mesmo. Esta ligação revela-se forte, segura e motivadora de bem-estar ao longo da investigação. No entanto, a falta de paridade de género, e as dificuldades sentidas na resolução de conflitos provocaram sentimentos de desilusão em dois intervenientes. Por sua vez, o término da continuidade do projeto abalou profundamente os participantes, o que pode ter causado um obstáculo ao impacto sentido.

As relações sociais positivas e seguras (com pares e com técnicos) com base no apoio mútuo, na ajuda e na confiança foram identificadas como fundamentais para o impacto no desenvolvimento de relações interpessoais e, também, para o desenvolvimento de um espaço

seguro, que se mostrou indispensável para vivências positivas e terapêuticas nas atividades do programa. Por outro lado, as dinâmicas negativas nessas relações devem ser devidamente identificadas e trabalhadas, já que põem em causa a sensação de proteção e o sentimento de bem-estar, dificultando não só a participação saudável nas atividades, como o eventual impacto das mesmas.

As experiências no mar, quando providenciadas com respeito e proteção dos limites individuais, parecem ser benéficas ao impacto na regulação emocional e no desenvolvimento do autoconceito e da autoestima. Esse efeito está particularmente relacionado com os processos emocionais intrínsecos ao desafio de confrontação e superação dos medos e dos próprios limites. Nas atividades da roda de partilha, a expressão emocional e as dinâmicas de trabalho sócio-emocional, são identificadas como tendo um potencial terapêutico no impacto sentido em todas as dimensões. No entanto, o sentimento de perda de tempo, o desconforto intrínseco à vulnerabilidade das reflexões e partilhas nas rodas, leva ao seu evitamento e à exacerbação das dinâmicas relacionais negativas, constituindo uma barreira ao progresso.

Tendo em conta a apreciação dos beneficiários, recomenda-se que em futuras intervenções, a dinamização de atividades mais focadas na reflexão e nos processos socioemocionais, sejam adaptadas às necessidades e às dificuldades da população alvo, para que se tornem mais apelativas e participadas, por exemplo através do divertimento. Deverá, ainda, providenciar-se um cuidado especial na garantia de espaços seguros e na gestão de conflitos. Para além disso, caso as intervenções não tenham continuidade garantida, o término deverá ser preparado ao longo da intervenção.

Podemos inferir que a *surf therapy* teve efeitos positivos na saúde mental dos participantes, revelando-se como uma forma alternativa ou complementar na prevenção e intervenção junto de jovens em vulnerabilidade social. Assim, seria importante que estas estratégias terapêuticas integrassem políticas públicas na área da saúde e da promoção e proteção dos direitos das crianças. Essas políticas devem ter em consideração que é necessário um maior investimento e um particular cuidado na garantia de continuidade das intervenções psicossociais, que se mostrem positivas para a população. Já que, quando este princípio não é assegurado, o impacto positivo das intervenções pode ter um efeito inverso, dando continuidade à exclusão social.

Como limitações da investigação, destaca-se a amostra reduzida do estudo, agravada ao facto de apenas ter sido possível entrevistar quatro jovens de um dos grupos de intervenção do projeto, representando 36% da amostra total. Por esse motivo não foi possível compreender o efeito das diferenças de idades e de experiência na WBW no impacto da mesma. Outra potencial limitação, prende-se com o facto da investigadora ter sido, também, técnica do projeto, o que pode ter inibido algumas respostas sobre o mesmo e sobre os técnicos que o facilitam.

### Referências Bibliográficas

Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G., Rogers, C., Bender, K., & Comer, M. (2020). Surf Therapy: A Scoping Review of the Qualitative and Quantitative Research Evidence. *Global Journal Of Community Psychology Practice*, 11(2).

Brandão, C. (2001). *Repensando a pesquisa participante* (4th ed.). Brasiliense.

Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2018). Blue care: a systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50-69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>

Brymer, E., & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal Of Health Psychology*, 18(4), 477-487. <https://doi.org/10.1177/1359105312446770>

Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The Effects of Surfing and the Natural Environment on the Well-Being of Combat Veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76-86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>

Carless, D., Peacock, S., McKenna, J., & Cooke, C. (2013). Psychosocial outcomes of an inclusive adapted sport and adventurous training course for military personnel. *Disability And Rehabilitation*, 35(24), 2081-2088. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802376>

Carroll, J. (2002). Play therapy: the children's views. *Child & Family Social Work*, 7(3), 177-187. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.2002.00234.x>

Cavanaugh, L., & Rademacher, S. (2014). How a surfing social skills curriculum can impact children with autism spectrum disorders. *Journal Of The International Association Of Special Education*, 15(1), 27-35.

Clapham, E., Armitano, C., Lamont, L., & Audette, J. (2014). The Ocean as a Unique Therapeutic Environment: Developing a Surfing Program. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(4), 8-14. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.884424>

Colpus, S. & Taylor, J. (2014). Ride every challenge: The impact of surfing on 100 young people facing personal and emotional challenges. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 1581–1582.

Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens. (2022). *Relatório Anual de Avaliação da Atividade das CPCJ 2021*(pp. 7-9). Retrieved from <https://www.cnpdpcj.gov.pt/relatorio-atividades>

Cook, E. C. (2008). Residential wilderness programs: The role of social support in influencing self- evaluations of male adolescents. *Adolescence*, 43, 751–774.

Crawford, R. (2017). *The impact of ocean therapy on veterans with posttraumatic stress disorder*. Grand Canyon University, Phoenix, AZ.

Ewing, C., MacDonald, P., Taylor, M., & Bowers, M. (2007). Equine-Facilitated Learning for Youths with Severe Emotional Disorders: A Quantitative and Qualitative Study. *Child And Youth Care Forum*, 36(1), 59-72. <https://doi.org/10.1007/s10566-006-9031-x>

Fleischmann, D., Michalewicz, B., Stedje-Larsen, E., Neff, J., Murphy, J., Browning, K., & Mclay, R. (2011). Surf medicine: Surfing as a means of therapy for combat-related polygram. *Journal of Prosthetics and Orthotics*, 23(1), 2–29.

Fonseca, A. (2004). Crianças e Jovens em Risco: Análise de algumas questões actuais. In M. Silva, A. Fonseca, L. Alcoforado, M. Vilar & C. Vieira, *Crianças e Jovens em Risco da Intervenção à Investigação* (1st ed., pp. 11-35). Livraria Almeida.

Frey, D. (2017). Perspetiva multidimensional: Fatores de risco na saúde mental da criança e o desenvolvimento das respetivas consequências comportamentais. In A. Anica & S.

Freire-Raposo, *Crianças em risco : um olhar multifacetado*(1st ed., pp. 34-44). Soroptimist Internacional Clube de Tavira : Universidade do Algarve.

Godfrey, C., Devine-Wright, H. & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practice*, 88:26-29.

Gross, D., & Capuzzi, D. (2000). Defining youth at risk. In D. Capuzzi & D. Gross, *Youth at risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents* (1st ed., pp. 3-22). American Counseling Association.

Harris, K. (2015). *Working With Addiction Through Surf Therapy: A Phenomenological Exploration of Healing* (Master). Pacifica Graduate Institute.

Hignett, A., White, M., Pahl, S., Jenkin, R., & Le Froy, M. (2017). Evaluation of a surfing programme designed to increase personal well-being and connectedness to the natural environment among ‘at risk’ young people. *Journal Of Adventure Education And Outdoor Learning*, 18(1), 53-69. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1326829>

International Surf Therapy Organisation. *Programs*. (2019). Retrieved 11 October 2022, from <https://intlsurftherapy.org/programs/>.

Jessor, R., & Jessor, S. (1977). *Problem behavior and psychosocial development* (1st ed.). Academic Press.

Marshall, J. (2021). *A Global Exploration of Programme Theory within Surf Therapy* (PhD). Edinburgh Napier University.

Matos, M., Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E., Ferreira, J., Moita, M., Conibear, T. and Mattila, M., 2017. Surfing for Social Integration: Mental Health and Well-Being promotion through Surf Therapy among Institutionalized Young People. *Community Medicine & Public Health Care*, 4(026), pp.1-6.

Moore, A., Clapham, E., & Deeney, T. (2017). Parents’ Perspectives on Surf Therapy for Children with Disabilities. *International Journal Of Disability, Development And Education*, 65(3), 304-317. <https://doi.org/10.1080/1034912x.2017.1400660>

Nichols, W. (2014). *Blue Blue mind: The surprising science that shows how being near, in, on, or under water can make you happier, healthier, more connected, and better at what you do* (1st ed.). Little Brown Spark.

Paulino, B. (2020). *Experiências dos participantes do programa Wave By Wave: Estudo Qualitativo com crianças e jovens em situação de acolhimento*(Mestrado). Universidade de Lisboa.

Pereira, A., Ferreira, C., Oliveira, M., Evangelista, E., Ferreira, J., & Roberto, M. et al. (2020). Effectiveness of a combined surf and psychological preventive intervention with children and adolescents in residential childcare: A randomized controlled trial. *Revista De Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 7(2), 22-31. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.3>

Ponting, J., 2022. Surf Therapy. In: N. Harper and W. Dobud, ed., *Outdoor Therapies An Introduction to Practices, Possibilities, and Critical Perspectives*, 1st ed. New York: Routledge, pp.147-155.

Rogers, C., Mallinson, T., & Peppers, D. (2014). High-intensity sports for posttraumatic stress disorder and depression: Feasibility study of ocean therapy with veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom. *The American Journal Of Occupational Therapy*, 68(4), 395–404.

Rubin, & Rubin, I. (1995). *Qualitative interviewing: The art of hearing data*. London: Sage

Snelling, M. (2015). *Breaking Cycles of Violence, One Wave at a Time: A Formative Evaluation os The Waves For Change Surf Therapy Programe*(Master). University of Cape Town.

Stith, S., Rosen, K., McCollum, E., Coleman, J., & Herman, S. (1996). The voices of children: preadolescent children's experiences in family therapy. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 22(1), 69-86. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1996.tb00188.x>

Strickland-Clark, L., Campbell, D., & Dallos, R. (2000). Children's and Adolescent's Views on Family Therapy. *Journal Of Family Therapy*, 22(3), 324-341. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00155>

Stuhl, A. & Porter, H. (2015). Riding the waves: Therapeutic surfing to improve social skills for children with autism. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(3), 253–254.

Taylor, B., Sinha, G., & Ghoshal, T. (2006). *Research methodology: A guide for researchers in management and social sciences* (1st ed.). Prentice-Hall of India.

Wave By Wave. (2022) *Metodologia*. <https://wavebywave.pt/metodologia/>

## Anexos

Anexo 1: Mapa categorial da análise de conteúdo

