



Universidades Lusíada

Matos, Margarida Gaspar de, 1956-
Santos, Anabela
Brito, Cristiana Fauvelet Capela de, 1991-
Marta, Francisco
Evangelista, Ema Shaw
Ferreira, José
Moita, Miguel
Conibear, Tim
Mattila, Matt

O surf na promoção da saúde e bem-estar em jovens em contexto de acolhimento : avaliação de uma intervenção

<http://hdl.handle.net/11067/3531>
<https://doi.org/10.34628/82fe-f510>

Metadados

Data de Publicação	2016
Resumo	O projeto piloto Surf Salva Camp 2016 decorreu em Cascais (Portugal) e teve como principal objetivo promover a integração social, a promoção de bem-estar e saúde, partilha de valores de segurança nas praias e cidadania social em crianças e jovens integrados em instituições de acolhimento através da prática de surf. Os participantes foram 48 adolescentes entre os 10 e os 16 anos de idade, selecionados de 4 Instituições de Acolhimento da área de Lisboa e Vale do Tejo. Os resultados sugerem que a i...
Palavras Chave	Crianças - Assistência em instituições - Serviços para, Jovens - Assistência em instituições - Serviços para, Surf, Desporto - Aspectos sociais, Bem-estar - Aspectos psicológicos
Tipo	article
Revisão de Pares	Não
Coleções	[ULL-IPCE] RPCA, v. 07, n. 1-2 (Janeiro-Dezembro 2016)

**O SURF NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E BEM-ESTAR EM
JOVENS EM CONTEXTO DE ACOLHIMENTO - AVALIAÇÃO
DE UMA INTERVENÇÃO**

Margarida Gaspar de Matos

*Aventura Social
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa
William James Research Centre/ ISPA
ISAMB / Universidade de Lisboa*

Anabela Santos

Cristiana Fauvelet

*Aventura Social
Faculdade de Motricidade Humana
Universidade de Lisboa*

Francisco Marta

Ema Shaw Evangelista

José Ferreira

Miguel Moita

Pensamento Vivo – Associação Portuguesa de Pedagogia e Saúde Mental

Tim Conibear

Matt Mattila

Waves for Change

Resumo: O projeto piloto Surf Salva Camp 2016 decorreu em Cascais (Portugal) e teve como principal objetivo promover a integração social, a promoção de bem-estar e saúde, partilha de valores de segurança nas praias e cidadania social em crianças e jovens integrados em instituições de acolhimento através da prática de surf. Os participantes foram 48 adolescentes entre os 10 e os 16 anos de idade, selecionados de 4 Instituições de Acolhimento da área de Lisboa e Vale do Tejo. Os resultados sugerem que a intervenção pelo surf teve efeitos positivos. O autoconhecimento, a exploração, o esforço e perseverança, a resolução de problemas, a gestão do tempo, as competências de grupo, as relações interpessoais e a regulação emocional, tiveram uma evolução positiva nos participantes ao longo do projeto.

Palavras-chave: Adolescência, Bem-estar, Qualidade de vida, Risco psicossocial, Surf.

Abstract: The Surf Salva Camp 2016 project was developed in Cascais (Portugal) and aimed at promoting social inclusion, wellbeing and health, as well as developing beach security values and social citizenship in children and youth in foster care institutions, through surfing. Participants were 48 adolescents aged 10 to 16, selected from 4 foster institutions in the Lisbon and Vale do Tejo district. The results suggest that intervention through surf had positive effects. Self-knowledge, exploration, effort and perseverance, problem solving, time management, group competencies, interpersonal relationships and emotional regulation had a positive evolution in the participants throughout the project.

Keywords: Adolescence, Wellbeing, Quality of life, Psychosocial risk, Surf.

Introdução

O surf é considerado como uma atividade de lazer para muitas pessoas em todo o mundo. Aqueles que o praticam sentem-se como se estivessem no “topo do mundo” e esta sensação é denominada por “flow”, que pode ser melhor explicado como o conjunto de sentimentos positivos, como a sensação de liberdade enquanto focados e concentrados apenas na tarefa (Finney & Houston, 1996). Maddux (1995) refere que o surf parece permitir a desvalorização de pensamentos negativos e a sua prática conduz a uma sensação de felicidade.

Para além de uma atividade de lazer, o surf pode ser utilizado enquanto mediador terapêutico, existindo cada vez mais estudos que a nível mundial validam a sua utilização junto de populações vulneráveis (Armitano, Clapham, Lamont, & Audette, 2015; Godfrey et al., 2015; Stuhl, & Porter, 2015). Como exemplos desta prática destacamos na Austrália, o projeto “One Wave” (<http://>

onewaveisallittakes.com) e na África do Sul, a iniciativa “Waves for Change” (<http://www.waves-for-change.org>). Referindo-se ao projeto “Waves for Change”, que teve grande influência no projeto Surf Salva Camp 2016, Snelling (2016) propõe o termo *surf therapy* para designar os benefícios da prática do surf no trabalho com crianças e adolescentes em risco de exclusão social, apresentando-se como uma alternativa para o aumento do bem-estar psicossocial e para a redução do risco de exclusão social, através da prática do surf e de atividades psicoeducativas.

Na Europa, mais concretamente no Reino Unido, o programa “The Wave Project” (<https://www.waveproject.co.uk>), um campo de surf com duração de seis semanas com crianças com perturbação do desenvolvimento, obteve resultados satisfatórios ao nível do funcionamento positivo, bem-estar emocional e físico, resiliência, vitalidade, confiança nos outros e prazer em estar num ambiente natural (Godfrey, Devine-Wright, & Taylor, 2015). Os autores do “The Wave Project” referem sete fatores que interagem entre si e que motivam a mudança entre os indivíduos da população alvo: 1) o mar proporciona um ambiente reparador; 2) os indivíduos sentem uma conexão com a natureza quando estão no mar; 3) o surf garante uma experiência sensorial positiva que auxilia nas aprendizagens e promove a resiliência; 4) a cultura de aceitação permite que os jovens se sintam incluídos; 5) o reconhecimento e o reforço positivo auxiliam no desenvolvimento da confiança; 6) A existência de adultos enquanto modelos de referência mostrou ser benéfica; 7) o contacto regular entre os participantes e os instrutores permitiu a construção de relações de confiança e fomentou a aprendizagem (Godfrey, Devine-Wright, & Taylor, 2015).

Outros estudos referem resultados significativos ao nível da assertividade, empatia, responsabilidade e envolvimento social e resultados positivos no âmbito das competências sociais, bem como ao nível do autoconceito, autocontrolo, cooperação, responsabilidade e envolvimento (Cavanaugh & Rademacher, 2014). Estes estudos avaliaram também os benefícios a longo prazo e confirmaram a importância da continuidade das relações entre os pares para além do campo (Cavanaugh, Rademacher, Rademacher, & Simons, 2013) e a motivação para participação futura em campos integrados no mesmo contexto (Godfrey et al., 2015).

Adolescentes em Contextos de Acolhimento

Em 2015, encontravam-se em Portugal 8600 crianças e adolescentes inseridos em estruturas de acolhimento residencial (temporário e permanente), destes 4880 tinham entre 10 e 17 anos de idade (Instituto da Segurança Social [ISS], 2016). Oriol, Sala-Roca, & Filella (2014) advertem que adolescentes em contexto de acolhimento têm maior probabilidade de ter dificuldades no desenvolvimento social e nas competências emocionais. Estudos revelam que crianças institucionalizadas apresentam maior prevalência de problemas de comportamento e défice ao

nível do funcionamento adaptativo, comparativamente às crianças da população em geral (Clausen, Landsverk, Ganger, Chadwick & Litrownik, 1998; Pecora, Jensen, Romanelli, Jackson & Ortiz, 2009). É também observado um baixo nível de desenvolvimento cognitivo, fracas competências sociais e de regulação emocional, sendo provável o aparecimento de sintomatologia ou perturbação psicopatológica de caráter afetivo, perturbações da personalidade e problemáticas no comportamento (Hukkanen, Sourander, Bergroth & Piha, 1999).

Teixeira (2009) refere algumas consequências relacionáveis com a institucionalização tais como baixos níveis de resistência à frustração, dificuldades de integração e aceitação plena na sociedade, lacunas na expressão verbal e motora e expressão de comportamentos violentos (Teixeira, 2009). Na maioria das vezes, a estas crianças e jovens são associados estereótipos sociais estigmatizantes, proporcionando uma visão negativa em relação às crianças e jovens institucionalizados (Amado et al., 2003). Neste âmbito, em Portugal, é referida a importância de uma intervenção que contemple o desenvolvimento de competências afetivas e sociais, o desenvolvimento de programas adaptados às capacidades e necessidades das crianças e jovens, tal como a frequência de atividades terapêuticas de acordo com as suas necessidades (ISS, 2016). Mota & Matos (2014) no seu estudo acerca do papel das figuras significativas nos adolescentes institucionalizados sugerem que relações estáveis e satisfatórias com professores, funcionários da escola e técnicos da instituição podem aumentar o sentimento de inclusão, pertença, resiliência, assertividade, empatia e autocontrolo. Ainda que seja um processo demorado, os jovens percebem estes adultos como securizantes e figuras de proteção. As autoras sugerem que quando o jovem sente que é cuidado e protegido tende a aumentar os seus objetivos e projetos de vida. Neste âmbito e fazendo ligação com o assunto abordado anteriormente, os autores do The Wave Project, sugerem que passar o tempo com adultos de referência em ambientes naturais (como o mar) e realizar desporto ao ar livre pode fazer a diferença na vida de jovens e crianças com dificuldades psicossociais.

O presente artigo tem como objetivo apresentar os resultados do projeto piloto Surf Salva Camp 2016, promovido pelo LIDL Portugal em parceria com o ISN (Instituto de Socorro a Náufragos) e implementado pela Pensamento Vivo – Associação Portuguesa de Pedagogia e Saúde Mental, em parceria com o Surfista profissional José Ferreira. O Surf Salva Camp 2016 tinha como objetivo contribuir para a integração social, promoção valores de segurança nas praias e cidadania social em crianças e jovens integrados em instituições de acolhimento.

Metodologia

Participantes

O projeto Surf Salva Camp 2016 incluiu 48 adolescentes (70,8% eram rapazes) entre os 10 e os 16 anos, com uma média de idades de 13, 31 anos (*DP*

= 1,68). Tratou-se de uma amostra por conveniência: adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, integrados em centros de acolhimento temporário ou permanente com os quais havia sido estabelecida uma parceria. Quanto ao número de jovens que frequentaram cada Campo, 16 frequentaram o Campo I, 14 o Campo II e os restantes 18 o Campo III. Estiveram envolvidos 4 Centros de Acolhimento, cuja enumeração e descrição da população se apresenta no Quadro 1.

Quadro 1 - Número de jovens por instituição de acolhimento

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	25.0
Casa Pia Lisboa	6	12.5
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	4	8.4
Associação Novo Futuro	26	54.2
Total	48	100

Estudo I (Avaliação das tuas Experiências no Surf Salva Camp 2016)

O estudo foi realizado com 29 jovens entre os 10 e os 16 anos de idade (média 13,1 anos), 17 do género masculino (58,6%), 17 pertencendo à Associação Novo Futuro e 12 à Santa Casa da Misericórdia de Cascais, 8 jovens pertenciam ao Campos I e ao Campo II e 13 pertenciam ao Campo III (44,8%) (Quadro 2).

Quadro 2 - Número de jovens por instituição de acolhimento, estudo I

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	38.7
Associação Novo Futuro	17	54.8
Total	29	100

Estudo II (Avaliação inicial e final)

O presente estudo incluiu 32 jovens, para os quais foi possível obter o preenchimento dos questionários no início e no fim da intervenção, com idade entre os 10 e os 16 anos (média 13,2 anos), 20 do género masculino (62,5%), 18 pertencendo à Associação Novo Futuro, 12 à Santa Casa da Misericórdia de Cascais e 2 à Casa Pia de Lisboa, 8 dos jovens pertenciam ao Campo I (25,5%), 11 ao Campo II (34,4%) e 13 ao Campo III (40,6%) (Quadro 4).

Quadro 3 - Número de jovens por instituição de acolhimento, estudo II

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	37.5
Casa Pia Lisboa	2	6.3
Associação Novo Futuro	18	56.3
Total	32	100

Procedimento

O projeto Surf Salva Camp 2016 foi desenhado e implementado pela Pensamento Vivo - Associação Portuguesa de Pedagogia e Saúde Mental em colaboração com o surfista profissional José Ferreira, resultando de uma parceria entre o LIDL (entidade promotora e financiadora) e o ISN (entidade promotora). O propósito foi a implementação de um campo de surf para adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, onde se acrescentaram dinâmicas de grupo e formação no âmbito do surf, aliando assim a prática do surf e os benefícios do contacto com a natureza a um ambiente terapêutico em dinâmica de grupo.

Foram realizadas reuniões individuais entre as instituições de acolhimento e a Associação Pensamento Vivo, que incluíram a apresentação formal do projeto, a descrição dos objetivos, missão e os seus valores. Posteriormente reuniu-se o número de jovens nas condições previstas para a participação no projeto e foi obtido o consentimento das instituições.

O projeto Surf Salva Camp 2016 decorreu na Praia de Carcavelos entre os dias 21 de junho e 8 de setembro de 2016, ao longo de 3 Campos, o primeiro entre 21 de junho e 14 de julho, o segundo entre 10 de julho e 11 de agosto e o terceiro entre 16 de agosto e 8 de setembro. Todos os Campos foram alvo de avaliação inicial e final.

A avaliação inicial foi constituída pelo Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ) (Goodman, 1997) aplicado aos jovens e encarregados de educação. Na avaliação final aplicou-se para além deste instrumento, também a jovens e encarregado de educação e, ainda à equipa de campo, o questionário Youth Experiences Survey (traduzido e adaptado por Matos et al, 2014 e adaptado a este trabalho por Matos, Banquinho, Fauvelet & Santos, 2016). Em cada campo foram realizadas 8 sessões, com frequência bissemanal (terça e quinta-feira), entre as 9 horas e as 13 horas, na praia de Carcavelos. As sessões integraram 1) atividades de promoção de competências sociais e emocionais, 2) atividades de coesão de grupo, 3) aulas de iniciação ao surf, 4) ações de sensibilização para uma cultura de segurança ativa nas praias e 5) formação em técnicas de socorro a náufragos. As atividades realizadas procuraram, de uma forma pedagógica e lúdica, contribuir para a inclusão social, para a promoção de valores de grupo e estimular o desenvolvimento de recursos pessoais, como a autoestima, a autoeficácia e um pensamento positivo. As sessões em grupo contaram com técnicos da área do surf e da área social e aliaram a prática do surf e o contacto com a natureza à

construção, sessão a sessão, de um sentimento de pertença e segurança, baseados numa lógica de respeito por si e pelo outro, dando espaço às aprendizagens e à ligação dos jovens a figuras de referência positivas, pontuados por atividades de ação/ reflexão.

Instrumentos

Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por) (Goodman, 1997)

O SDQ1, versão portuguesa, é um questionário com vinte e cinco itens que foi desenvolvido e validado no Reino Unido por Robert Goodman, em 1997. Trata-se de um questionário que pretende identificar comportamentos sociais adequados e não adequados (capacidades e dificuldades), abrangendo idades dos 3/4 aos 16 anos, podendo ser respondido por pais, professores e pelo próprio (a partir dos 11 anos), existindo 3 versões da escala. Neste estudo as versões administradas foram a de autorrelato e de preenchimento pelos encarregados de educação (Saud & Tanelotto, 2005).

As respostas são constituídas por três alternativas que variam entre o “Não é verdade”, “É um pouco verdade” e “É muito verdade” (1, 2 e 3, respetivamente). Este questionário refere-se aos acontecimentos dos últimos seis meses, embora para este estudo tenha sido usada como referência temporal a última semana, e engloba cinco subescalas: (1) sintomas emocionais, (2) problemas de comportamento, (3) hiperatividade, (4) problemas de relacionamento com os colegas e (5) comportamento pró-social. A soma das quatro subescalas de problemas (com exceção da escala de comportamento pró-social) permitem calcular um total de dificuldades que pode variar entre 0 e 40. O SDQ foi traduzido e adaptado para Portugal por Fleitlich et al. (2004), existindo normas para as versões pais e professores. Foram investigadas as propriedades psicométricas num estudo de Abreu et al. (2010). Este questionário tem sido utilizado em português pela equipa de avaliação, noutros projetos (Matos, Gaspar, Ferreira, & Equipa Aventura Social, 2013).

As tuas Experiências no Surf Salva Camp 2016 (Hansen, & Larson, 2002, traduzido por Matos et al, 2014 e adaptado por Matos, Branquinho, Fauvelet & Santos, 2016)

As tuas Experiências no Surf Salva Camp2 é uma escala adaptada a partir da *The Youth Experiences Survey* (Hansen, & Larson, 2002) é uma escala de autorrelato que avalia as experiências em Jovens com idade escolar, tais como atividades extracurriculares ou atividades desenvolvidas em programas na comunidade. Os itens concentram-se principalmente em experiências de desenvolvimento positivo

¹ Ver anexo I, II e III

² Ver apêndice II, III e IV

dentro três domínios de desenvolvimento pessoal (identidade de trabalho, iniciativa e habilidades básicas) e três domínios do desenvolvimento interpessoal (trabalho em equipa e habilidades sociais, relacionamentos positivos, adultos de referência e capital social). Para além destas seis variáveis, a escala apresenta 5 escalas que contemplam a forma como o jovem lida com diferentes tipos de experiências negativas, tais como o stress, comportamento desadequado do adulto, influência negativa, exclusão social e dinâmicas de grupo negativas.

A escala de resposta é constituída por quatro alternativas que variam entre o “Sem dúvida”, “Algumas vezes”, “Poucas vezes” e “Não” (1, 2, 3 e 4, respetivamente). A adaptação desta escala envolveu a inclusão de uma escala extra denominada por competências técnicas e duas subescalas relacionadas com a aprendizagem de técnicas de surf e de segurança no mar. Este questionário já tinha sido utilizado pela equipa noutros estudos (Matos, 2015; Matos, et al., 2015; Frasquilho, et al., 2016; Branquinho et al., 2016).

Resultados

Estudo I (Avaliação das tuas Experiências no Surf Salva Camp 2016)

No Quadro 4 aparecem as respostas relativas à perceção da influência do Surf Salva Camp 2016 nos comportamentos descritos em cada item. O sombreado representa uma influência provável, referindo-se a situações onde se registaram resposta de acordo com mais de 50% dos questionários respondidos pelos jovens, pelos técnicos das instituições e preferencialmente pelos profissionais da equipa de campo. Em diversos casos a avaliação da equipe de campo não estava disponível.

Para os itens das subescalas de esforço e perseverança, resolução de problemas, gestão do tempo, competências de grupo e relações interpessoais, é possível verificar que os jovens sentiram que o projeto influenciou estas dimensões, aspeto este corroborado tanto pelos técnicos das instituições, como pela equipa de campo. Para os itens referentes à regulação emocional, os jovens referem que a prática de surf os ajudou, facto este corroborado pelos profissionais de campo.

Quanto à escala das situações negativas a maior parte dos jovens refere não ter sentido stress, influência negativa dos pares ou exclusão social, dado este que é corroborado pelos técnicos das instituições e profissionais pela equipa de campo.

Em relação às perspetivas do futuro: “esta atividade fê-lo(a) querer continuar a fazer surf”, 83% dos jovens respondeu afirmativamente, fato partilhado pelos técnicos das instituições e profissionais de surf.

Pela observação do Quadro 4, é possível concluir que a competência relacionada com a aprendizagem do surf (itens 38-47) e com a segurança no mar (itens 48-50) foi respondida como positiva para a maioria dos jovens. Este dado foi corroborado tanto pelos técnicos das instituições como pela equipa de campo.

Quadro 4 - Questionário As tuas Experiências no Surf Salva Camp, versões jovens, técnicos de referência e equipa de campo

As tuas Experiências no Surf Salva Camp	Jovem		Técnicos		Equipa de Campo	
	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)	F (%)
Autoconhecimento						
1. Coisas que é bom a fazer	28 (96.6)	1 (3.4)				
2. O que gosta e não gosta	24 (82.8)	5 (17.2)				
Exploração						
3. Tentou fazer coisas novas	28 (96.6)	1 (3.4)	27(96.4)	1(3.6)		
4. Experimentou uma forma diferente de agir	22 (75.9)	7 (24.1)	24 (82.8)	5 (17.2)	28 (96.6)	1 (3.4)
5. Fez coisas novas	24 (82.8)	5 (17.2)	26 (89.7)	3 (10.3)		
Identidade						
6. Começou a pensar no futuro	20 (64.5)	9 (29.0)	10 (34.5)	19 (65.5)	24 (82.8)	5 (17.2)
7. Pensar sobre si próprio	20 (64.5)	9 (29.0)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
8. Sentir que torna o mundo melhor	24 (82.8)	5 (17.2)	16(55.2)	13 (44.8)	22 (75.9)	7 (24.1)
9. Esta atividade foi experiência positiva	24 (82.8)	5 (17.2)	22 (71)	7 (22.6)		
10. Pensar sobre a sua origem étnica e cultural	11 (42.3)	15 57.7)	5 (17.2)	24 (82.8)		
Objetivos						
11. Definiu objetivos	23 (79.3)	6 (20.7)	26 (89.7)	3 (10.3)	27 (93.1)	2 (6.9)
12. Formas de atingir objetivos	26 (89.7)	3 (10.3)	26 (89.7)	3 (10.3)	28 (96.6)	1 (3.4)
13. Aprendeu a considerar obstáculos	22 (75.9)	7 (24.1)	25 (86.2)	4 (13.8)	26 (92.9)	2 (7.1)
14. Aprendeu como incluir os outros no seu plano	16 (55.2)	13(44.8)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
Esforço e perseverança						
15. Pôs toda a sua energia nesta atividade	28 (96.6)	1 (3.4)	27 (93.1)	2 (6.9)	28 (96.6)	1 (3.4)

16. Aprendeu a dar o seu melhor	25 (86.2)	4 (13.8)	27 (93.1)	2 (6.9)	28 (96.6)	1 (3.4)
17. Aprendeu que o trabalho compensa	28 (96.6)	1 (3.4)	29 (100)		27 (93.1)	2 (6.9)
18. Aprendeu a forçar a atenção	25 (86.2)	4 (13.8)	26 (89.7)	3 (10.3)	28 (96.6)	1 (3.4)
Resolução de Problemas						
19. Observou outros a resolver problemas	19 (65.5)	10 (34.5)	23 (79.3)	6 (20.7)	23 (79.3)	6 (20.7)
20. Aprendeu a fazer planos	19 (65.5)	10 (34.5)	20 (69.0)	9 (31.0)	27 (93.1)	2 (6.9)
21. Resolução de problemas criativa	18 (64.3)	10 (35.7)	20 (74.1)	7 (25.9)	23 (79.3)	6 (20.7)
Gestão do tempo						
22. Organização do tempo	21 (72.4)	8 (27.6)	17 (60.7)	11 (39.3)	27 (93.1)	2 (6.9)
23. Definição de prioridades	22 (75.9)	7 (24.1)	18 (64.3)	10 (35.7)	27 (93.1)	2 (6.9)
24. Aprendeu a ser disciplinado	22 (75.9)	7 (24.1)	18 (64.3)	10 (35.7)	27 (93.1)	2 (6.9)
Regulação emocional						
25. Autocontrolo	22 (75.9)	7 (24.1)	17 (58.6)	12 (41.4)	25 (86.2)	4 (13.8)
26. Ultrapassar o medo e a ansiedade	23 (79.3)	6 (20.7)	19 (65.5)	10 (34.5)	27 (93.1)	2 (6.9)
27. Lidar com o stress	20 (69.0)	9 (31.0)	22 (75.9)	7 (24.1)	27 (93.1)	2 (6.9)
28. Descontração	23 (79.3)	6 (20.7)	22 (75.9)	7 (24.1)	25 (86.2)	4 (13.8)
29. Aprendeu que as suas emoções influenciam os outros	20 (69.0)	9 (31.0)	21 (72.4)	8 (27.6)	26 (89.7)	3 (10.3)
30. Expressão de emoções	20 (69.0)	9 (31.0)	17 (58.6)	12 (41.4)	24 (82.8)	5 (17.2)
Stress						
31. Atividade stressante	4 (13.8)	25 (86.2)	3 (10.3)	26 (89.7)	13 (44.8)	16 (55.2)
32. Sentiu pressão	7 (24.1)	22 (75.9)	2 (6.9)	27 (93.1)	7 (24.1)	22 (75.9)
Influência Negativa dos Pares						
33. Influência negativa	6 (20.7)	23 (79.3)	1 (3.4)	28 (96.6)	5 (17.2)	24 (82.8)
34. Foi gozado	3 (10.3)	26 (89.7)	1 (3.4)	28 (96.6)	4 (13.8)	25 (86.2)
Exclusão Social						
35. Sentiu que não fazia parte	3 (10.7)	25 (89.3)	4 (13.8)	25 (86.2)		

36. Sentiu-se excluído	4 (13.8)	25 (86.2)	1 (3.4)	28 (96.6)	2 (6.9)	27 (93.1)
37. Sentiu que havia grupinhos	11 (40.7)	16 (59.3)	2 (7.4)	25 (92.6)	12 (41.4)	17 (58.6)
Competências Técnicas						
38. Finalidades do aquecimento	25 (86.2)	4 (13.8)	26 (89.7)	3 (10.3)	23 (79.3)	6 (20.7)
39. Prevenir lesões	24 (82.8)	5 (17.2)	22 (75.9)	7 (24.1)	27 (93.1)	2 (6.9)
40. Entrar na água	25 (86.2)	4 (13.8)	25 (86.2)	4 (13.8)	28 (96.6)	1 (3.4)
41. Sentir-se bem na água	25 (89.3)	3(10.7)	24 (82.8)	5 (17.2)	25 (86.2)	4 (13.8)
42. Corpo na prancha	27 (96.4)	1 (3.6)	25 (92.6)	2 (7.4)	25 (86.2)	4 (13.8)
43. Step 1	28 (96.6)	1 (3.4)	24 (100)		27 (93.1)	2 (6.9)
44. Step 2	25 (89.3)	3 (10.7)	24 (100)		22 (75.9)	7 (24.1)
45. Step 3	25 (89.3)	3 (10.7)	23 (92.0)	2 (8.0)	23 (79.3)	6 (20.7)
46. Line up	24 (85.7)	4 (14.3)	23 (92.0)	2 (8.0)	6 (20.7)	23 (79.3)
47. Termos técnicos	26 (89.7)	3 (10.3)			25 (89.3)	3 (10.7)
Segurança no mar						
48. Capacidade de ajuda	25 (86.2)	4 (13.8)	18 (62.1)	11 (37.9)	23 (79.3)	6 (20.7)
49. Segurança nas praias	25 (86.2)	4 (13.8)	20 (69.0)	9 (31.0)	25 (89.3)	3 (10.7)
50. Satisfação por poder ajudar	26 (89.7)	3 (10.3)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
Competências de grupo						
51. Fazer parte do grupo	24 (82.8)	5 (17.2)	28 (96.6)	1 (3.4)		
52. Trabalho em equipa	26 (89.7)	3 (10.3)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
53. Ajudar os outros	26 (92.9)	2 (7.1)	23 (79.3)	6 (20.7)	20 (69.0)	9 (31.0)
54. Partilhar responsabilidades	24 (82.8)	5 (17.2)	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)
55. Paciência com colegas	27 (93.1)	2 (6.9)	22 (75.9)	7 (24.1)	25 (86.2)	4 (13.8)
56. Influência nos outros	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)
Relações Interpessoais						
57. Fez amizade	22 (78.6)	6 (21.4)	24 (82.8)	5 (17.2)	20 (69.0)	9 (31.0)
58. Comum com pessoas diferentes	26 (89.7)	3 (10.3)	22 (75.9)	7 (24.1)		
Relações com adultos importantes						
59. Relação com adultos	24 (82.8)	5 (17.2)	15 (51.7)	14 (48.3)		

60. Conversas com adultos	19 (65.5)	10 (34.5)	19 (65.5)	10 (34.5)		
Perspetivas de futuro						
61. Pensar sobre o futuro	20 (69.0)	9 (31.0)	12 (41.4)	17 (58.6)	25 (89.3)	3 (10.7)
62. Continuar a fazer surf	24 (82.8)	5 (17.2)	26 (89.7)	3 (10.3)		

Estudo II (Avaliação inicial e final)

Relativamente à avaliação inicial e final, cujos dados se encontram no Quadro 5, verifica-se uma melhoria ao nível das dificuldades percebidas pelos jovens e que estas são corroboradas pelos técnicos das instituições. Também para o total de competências são verificados os efeitos positivos, no entanto, apenas no que se refere à autoperceção dos jovens.

Foi realizado o t-teste de amostra emparelhadas para avaliar o impacto da frequência do Surf Salva Camp 2016 nos valores obtidos através do Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por) nas versões de autorrelato (respondido pelos jovens) e dos encarregados de educação.

No autorrelato, existe uma diminuição estatisticamente significativa na subescala problemas de comportamento entre a avaliação inicial ($M=7.47$, $DP=2.44$) e a avaliação final [$M=6.63$, $DP=1.74$, $t(29)= 2,39$, $p<.05$].

De acordo com a avaliação dos técnicos das instituições, existe uma diminuição estatisticamente significativa na subescala sintomas emocionais entre a avaliação inicial ($M=8.61$, $DP=2.43$) e a avaliação final [$M=7.65$, $DP=1.47$, $t(30)= 2,60$, $p<.05$], uma diminuição estatisticamente significativa na subescala problemas de comportamento entre a avaliação inicial ($M=7.77$, $DP=2.94$) e a avaliação final [$M=6.84$, $DP=2.50$, $t(30)= 2,62$, $p<.05$] e ainda uma diminuição estatisticamente significativa na escala total de dificuldades entre a avaliação inicial ($M=32.93$, $DP=9.50$) e a avaliação final [$M=29.97$, $DP=6.58$, $t(28)= 2,50$, $p<.05$].

Quadro 5 - Resultados do questionário SDQ, avaliação inicial e final dos jovens e dos técnicos

Subescalas SDQ-Por	Jovem				Técnico			
	Inicial (X)	Final (X)	t	p	Inicial (X)	Final (X)	t	p
Sintomas Emocionais	8.64	8.54	0.27		8.61	7.65	2.60	.05
Problemas de Comportamento	7.47	6.63	2.39	.05	7.77	6.84	2.10	.05
Hiperatividade	8.62	8.20	0.97		8.74	8.42	0.69	
Problemas de Relacionamento com os colegas	7.86	7.32	1.68		7.86	7.24	1.90	
Total de Dificuldades	32.48	30.63	1.68		32.9	29.97	2.50	.05

Conclusões

O Projeto Surf Salva Camp 2016 é um projeto pioneiro em Portugal, que utiliza o surf como mediador terapêutico destinado a jovens em contexto de vulnerabilidade social. De acordo com as limitações sentidas estas estão associadas ao facto de a equipa de avaliação ter tido acesso tardio ao projeto, o que impossibilitou obter uma avaliação mais robusta, principalmente em relação ao Campo I. Também a pouca disponibilidade por parte de alguns jovens, bem como de alguns técnicos das instituições para o preenchimento das avaliações.

De acordo com os resultados, a intervenção dos técnicos de campo, bem como a adesão por parte dos jovens teve um impacto positivo. Verificou-se que o autoconhecimento, a exploração, o esforço e perseverança, a resolução de problemas, a gestão do tempo, as competências de grupo, as relações interpessoais e a regulação emocional, tiveram uma evolução positiva ao longo do projeto. Quanto às perspetivas sobre o futuro, a grande maioria expressou grande interesse em querer continuar a praticar surf. A análise dos Questionários de Capacidades e Dificuldades sugere uma diminuição significativa na variável Problemas de Comportamento entre os dois momentos de avaliação corroborada pelos técnicos das instituições. Na opinião dos técnicos houve ainda uma diminuição significativa na subescala sintomas emocionais e globalmente, no total de dificuldades percebidas.

Tendo em conta os resultados do presente estudo pode-se concluir que utilizar o surf como instrumento de intervenção psicoterapêutica parece ser benéfico para o estilo de vida saudável, bem-estar e competências pessoais e sociais em jovens inseridos em contextos de vulnerabilidade psicossocial.

Referências

- Abreu-Lima, I., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, T., Cruz, O., Gaspar, M. F. et al. (2010). *Avaliação de intervenções de educação parental. Relatório 2007-2010*. Comissão Nacional de Crianças e Jovens em Risco.
- Amado, J., Ribeiro, F., Limão, I., & Pacheco, V. (2003). *A escola e os alunos institucionalizados*. Lisboa: Departamento de Educação Básica: Grafis CRL
- Armitano, C., Clapham, E., Lamont, L. & Audette, J. (2015). Benefits of surfing for children with disabilities: a pilot study. *Palaestra*, 29 (3), 31-34.
- Branquinho, C., Matos, M.G., & Equipa Aventura Social/Dream Teens (2016). *"Dream Teens": Uma geração autónoma e socialmente participativa*. In A. Marques Pinto & R. Raimundo (Coord.) *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal*, (421-440). Lisboa: Coisas de Ler.
- Cavanaugh, L., Rademacher, S., Rademacher, J., & Simons, R. (2013). Planning and implementing a surf camp for students with Autism Spectrum Disorder. *Palaestra*, 27(1), 17-22.

- Cavanaugh, L. K., & Rademacher, S. B. (2014). How a SURFing social skills curriculum can impact children with Autism Spectrum Disorders. *The Journal of the International Association of Special Education*, 15(1), 27-35.
- Clausen, J. M., Landsverk, J., Ganger, W, Chadwick, D. & Litrownik, A. (1998). Mental health problems of children in foster care. *Journal of Child and Family Studies*, 7, 283-296.
- Finney, B., & Houston, J. (1996). *Surfing: A History of the Ancient Hawaiian Sport*. San Francisco: Pomegranate Artbooks.
- Fleitlich, B., Loureiro, M. J., Fonseca, A., & Gaspar, F. (2004). *Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa*. Consultado em 12 de março de 2013 em <http://www.sdqinfo.com/d23ahtlm>.
- Frasquilho, D., Ozer, E., Ozer, E., Branquinho, C., Camacho, I., Reis, M., & ... Matos, M. G. (2016). Dream Teens, Adolescents-Led Participatory Project in Portugal in the Context of the Economic Recession. *Health Promotion Practice*, 27, 1-9. doi: 10.1177/1524839916660679
- Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practitioner*, 88(1), 26-29.
- Goodman, R. (1997). "The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.
- Hansen, D. M., & Larson, R (2002). The Youth Experience Survey. Unpublished manuscript, University of Illinois at Urbana-Champaign. [<http://web.aces.uiuc.edu/youthdev/>].
- Hukkanen, R., Sourander, A., Bergroth, L. & Piha, J. (1999). Follow-up of children and adolescents in residential care in children's homes. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53, 185-189.
- Instituto da Segurança Social, I.P. – Departamento de Desenvolvimento Social e Programas/ Unidade de Infância e Juventude (2016). *Casa 2015, Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens*. Instituto de Segurança Social: Lisboa
- Maddux, J. (1995). *Self-efficacy theory: An introduction*. In J. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 3-33). New York: Plenum.
- Matos, M, Gaspar, T., Ferreira, M., & Aventura Social (2013). *Aventura Social no CED: Intervenção na Comunidade Educativa*. Lisboa: Aventura Social.
- Matos, M. G., Branquinho, C., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., Frasquilho, D., & Aventura Social (2015). "Dream Teens" – Adolescentes Autónomos, Responsáveis e participantes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(2), 47-58.
- Matos, M.G. (Coord.) (2015). *Adolescentes: navegação segura por águas desconhecidas*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Mota, C. P. and P. M. Matos (2010). Adolescentes institucionalizados: O papel das figuras significativas na predição da assertividade, empatia e autocontrolo. *Análise Psicológica*, 28(2), 245-254

- Oriol, X., J. Sala-Roca, et al. (2014). Emotional competences of adolescents in residential care: Analysis of emotional difficulties for intervention. *Children and Youth Services Review*, 44, 334-340. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.06.009>
- Pecora, P., Jensen, P., Romanelli, L., Jackson, L. & Ortiz, A. (2009). Mental health services for children placed in Foster Care: an overview of current challenges. *Child Welfare*, 88, 5-26.
- Saud, L. F., & Tonelotto, J. M. F. (2005). Comportamento social na escola: diferenças entre género e séries. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9, 47-56.
- Snelling, M. (2016). *Breaking cycles of violence, one wave at a time: a formative evaluation of the Waves for Change Surf Therapy programme*. (Dissertação de Mestrado). University of Cape Town. Retirado de http://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/20657/thesis_com_2016_snelling_matthew.pdf?sequence=1
- Stuhl, A., & Porter, H. (2015). Riding the Waves: Therapeutic Surfing to Improve Social Skills for Children with Autism. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(3), 253-256.
- Teixeira, C.F. (2009). *O tecer e o crescer – Fios e desafios. Construção identitária em crianças institucionalizadas* (Dissertação de Mestrado em Ciências do Serviço Social). Instituto Superior de Serviço Social do Porto, Universidade do Porto.