



**INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO**

Tiago Fernandes Vicente

Motivos para que Viana do Castelo seja um território de eleição para as atividades náuticas: o caso do surf.

Estágio Curricular em Centro de alto rendimento de surf em Viana do Castelo
(Surf Club Viana)

Mestrado em Desporto de Natureza

Orientador

António Brandão

Coorientadores

Gonçalo Cruz

2022/2023

Vicente, Tiago Fernandes

Surf em Viana do Castelo – Estágio Curricular no Centro de Alto Rendimento com o Clube Surf Viana

Orientado pelo Professor Doutor António Brandão, ESDL, coorientado por Mestre Gonçalo Cruz.

–Estágio no Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo, para obtenção do título de Mestre em Desporto de Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço.

Palavras-chave:

Desporto de Natureza; Surf; Viana do Castelo.

Agradecimentos

“Perdido no meio de uma imensidão de água, encalhado na mais fina areia, o sonho persegue a sua similitude realidade. O esforço nunca é em vão, porque as marés vêm e vão, as ondas desfazem a monotonia das águas e as areias o repouso dos conformados.”

(retirado de: https://www.pensador.com/autor/proverbio_do_surf/)

A minha vida, sempre a comparei às ondas do mar - dinâmica. Vejo a aprendizagem como uma constante na minha vida. Sonhos tornados em realidades e desafios superados pela minha determinação.

Neste capítulo quero agradecer às pessoas que fazem tudo ser possível caminhando a meu lado nesta aventura chamada Mestrado Desporto Natureza, nesta experiência fantástica e nesta oportunidade de estágio com o Clube Surf Viana. Chegar aqui só foi possível graças à ajuda de todos os que fui cruzando neste processo. As aprendizagens, as partilhas, as risadas, todos os momentos foram importantes.

Agradeço aos meus pais que sempre apoiaram as minhas decisões no decorrer da minha vida e do meu crescimento enquanto pessoa e profissionalmente.

Marina Silva por apoiar todas as minhas decisões. Pelo incentivo a fazer sempre o melhor e nunca parar na formação. Obrigado por tomar conta de tudo na minha ausência e me receber sempre com um sorriso quando volto das minhas atividades/ formações.

Ao Coordenador e meu orientador do Mestrado de Desporto Natureza: Professor António Brandão da Escola Superior de Desporto e Lazer do IPVC pela oportunidade que me ofereceu de integrar esta formação e de sempre se ter mostrado atento e disponível para me ajudar em todas as circunstâncias. Agradecer também a todos os professores das unidades curriculares pela partilha de conhecimentos.

Coorientador Gonçalo Cruz do Surf Clube Viana, que sempre esteve presente e disponível para esclarecer dúvidas e partilhar o seu conhecimento sobre a modalidade. Agradeço ainda a atenção demonstrada em agilizar os horários em função da minha vida agitada.

Aos meus colegas de curso, por fazerem parte destes dois anos fantásticos em que frequentei este mestrado. Um agradecimento em particular ao Diogo Costa, colega de turma, mas também colega de estágio, obrigado por toda a partilha e bons momentos que passamos neste estágio.

Tânia e Elodie pelas traduções quando necessário para que tudo estivesse perfeito.

E por fim agradecer ao Surf Club Viana pela oportunidade de fazer parte da equipa durante este tempo de estágio. Agradeço o acolhimento incrível por parte de toda a equipa e a partilha de conhecimento com paixão que todos têm pelo desporto natureza.

Índice

Agradecimentos	iii
Índice	v
Glossário	ix
Resumo	x
Abstract	xii
Résumé	xiv
Índice de imagens/ tabelas	xvi
Introdução	xviii
Capítulo I	20
APRESENTAÇÃO DO ESTÁGIO.....	20
1.Apresentação do estágio.....	22
1.1.Motivações para a escolha deste estágio	22
1.2.Objetivos	22
1.3.Entidade acolhedora	23
1.3.1.Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo (CAR) – SURF CLUBE VIANA (SCV).....	23
1.3.2.Localização Geográfica / contactos da entidade de estágio	25
1.4.Estrutura Orgânica	25
1.4.1.Náuticas nas escolas.....	26
1.4.2.Nível I – Iniciação.....	27
Regular I.....	27
Regular I - Esperanças	27
1.4.3.Nível II – Aperfeiçoamento	28
Regular II.....	29
Avançado	29
Masters.....	30
1.4.4.Nível 3 - Direcionamento	30
Pré-Competição.....	31
Técnicificação.....	31
1.4.5.Nível 4 - Desempenho	33
Competição	33

Para Surf - Competição.....	33
1.4.6. Atletas Externos	34
1.5. Desenvolvimento do estágio.....	34
1.5.1. Cronograma	34
1.5.2. Registo das atividades.....	34
1.5.3. Funções	35
1.5.4. Tempo de estágio.....	38
1.5.5. Cronograma das atividades semanal	39
Capítulo II	41
REVISÃO DA LITERATURA	41
2. Revisão da literetura	43
2.1. Atividade física, desportiva e o Desporto natureza	43
2.2. História do Surf.....	44
2.3. História do surf mundial.....	44
2.4. O Surf em Portugal	46
2.5. Níveis de competição de surf, modelos competitivos e métodos de treino	47
Capítulo III	49
CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DE SURF EM VIANA DO CASTELO E MOTIVOS DA ESCOLHA DESTE TERRITÓRIO PARA A PRÁTICA DA MODALIDADE	49
Resumo.....	51
Abstract	51
Introdução	52
Objetivos	53
Métodos	53
Resultados	56
Discussão	69
Conclusões.....	71
Referências bibliográficas	73
Capítulo IV	76
CONCLUSÃO	76
3. Conclusão	78
Capítulo V	80

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	80
4.Referências bibliográficas	82
Capítulo VI	86
ANEXOS.....	86
5.Anexos	88
Anexo I – Questionário:.....	88
Anexo II - Formulário de submissão de projeto de investigação à comissão de ética:	98

Abreviaturas

IPVC - Instituto Politécnico de Viana do Castelo

ESDL - Escola Superior Desporto e Lazer

CAR – Centro de Alto Rendimento

SCV – Surf Clube Viana

FPS – Federação Portuguesa de Surf

VRL – Viana Remadores do Lima

WSL – World Surf League

DN – Desporto Natureza

Glossário

Aéreo: Manobra em que o surfista executa um salto no qual a prancha sai da água.

Backside: Surfar de costas para a onda. O surfista tem as costas viradas para a direção para a qual está surfando.

Beach break: Tipo de onda que quebra sobre um fundo de areia, em vez de um recife ou pedras.

Big Wave: Ondas de grande tamanho, muitas vezes em condições extremas, desafiando os limites convencionais do surf.

Carve: Movimento executado pelo surfista ao deslizar na face da onda em grandes curvas.

Duck Dive: Técnica usada por surfistas para passar por baixo de uma onda enquanto estão remando.

Goofy/Footed: Posição do surfista em que ele coloca o pé direito na frente na prancha (posição oposta ao "regular").

Leash: Uma corda que liga o tornozelo do surfista à prancha, impedindo-a de se afastar após uma queda.

Line-Up: Área onde os surfistas aguardam para pegar as ondas, formando uma fila imaginária na zona de rebentação.

Rip Current: Corrente de retorno que leva a água de volta ao mar, muitas vezes formando um canal de água em direção ao oceano.

Regular: Posição do surfista em que ele coloca o pé esquerdo na frente na prancha (posição oposta ao "goofy").

Set: Conjunto de ondas que chegam em sequência. Pode ser pequeno (small set) ou grande (big set).

Shorebreak: Ondas que quebram diretamente na praia, muitas vezes resultando em condições mais perigosas.

Snap: Manobra rápida e agressiva na qual a prancha muda de direção abruptamente na crista da onda.

Tubular/Tubo: Onda que forma um cilindro oco no qual o surfista pode "entrar" e surfar dentro da parede da onda.

Resumo

O surf, muito mais do que um desporto, é uma cultura ligada às ondas, à natureza e ao estilo de vida. Esta modalidade aquática transcende fronteiras geográficas e culturais, desempenhando um papel crucial não apenas na vida daqueles que o praticam, mas também nas comunidades onde floresce. Este estágio, propõe-se a mergulhar nas complexidades do surf como uma atividade desportiva, de lazer e como um fenómeno sociocultural.

Através de uma análise multidisciplinar, esta tese de estágio de mestrado pretende examinar o surf na sua totalidade, explorando não só suas dimensões desportivas e técnicas, mas também o seu impacto económico, influência na identidade cultural das comunidades costeiras, sustentabilidade ambiental e o seu potencial como ferramenta de desenvolvimento local.

Ao compreender a complexidade de tudo o que envolve o mundo do surf, este relatório aspira contribuir para uma visão mais abrangente e informada sobre esta atividade, proporcionando insights relevantes para a compreensão e o progresso contínuo deste fenómeno.

Portugal é, neste momento, considerado um dos países de eleição para prática de surf, sendo Viana do Castelo uma cidade de referência no que diz respeito a esta modalidade, oferecendo as condições ideais aos seus praticantes.

No âmbito do Mestrado em Desporto Natureza, da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) foi proposta a realização de um estágio no Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo (Surf Club de Viana), através do qual tencionamos perceber os motivos que levam os praticantes desta modalidade a escolher Viana do Castelo como destino de referência para o surf, o que procuram nesta zona e o que esperam da mesma.

Durante o período do estágio no Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo (CAR) – Surf Clube Viana (SCV), a minha experiência revelou-se enriquecedora e transformadora, proporcionando um mergulho profundo no mundo do surf. Ao longo desta jornada, tive a oportunidade única de vivenciar de perto as dinâmicas operacionais do CAR-SCV, desde a organização de atividades até à interação direta com praticantes de surf de diversos níveis. As aprendizagens foram vastas e abrangentes, desde a compreensão das diferentes fases de aprendizagem dos surfistas até à gestão eficaz do tempo e das responsabilidades inerentes à dinâmica de um centro de alto rendimento. Participar ativamente nas atividades do Nível I -

Iniciação, Nível II - Aperfeiçoamento, e Nível III - Direcionamento, proporcionou uma visão holística das necessidades e desafios dos praticantes em diferentes estágios da sua evolução no surf. Além disso, contribuir para o desenvolvimento de cronogramas e registros das atividades permitiu-me aprimorar competências organizacionais essenciais. Esta experiência não apenas consolidou o meu conhecimento técnico no domínio do surf, mas também reforçou a importância do trabalho em equipa e da adaptação a contextos dinâmicos. Em última análise, o estágio não só cumpriu os seus objetivos pedagógicos, mas também serviu como um catalisador para o meu crescimento pessoal e profissional, fornecendo uma base sólida para futuras explorações e contribuições no âmbito do surf.

Abstract

Surfing, much more than a sport, is a culture connected to the waves, nature, and lifestyle. This aquatic activity transcends geographical and cultural boundaries, playing a crucial role not only in the lives of those who practice it but also in the communities where it thrives. This study aims to delve into the complexities of surfing as a sports activity, leisure pursuit, and as a sociocultural phenomenon.

Through a multidisciplinary analysis, this master's internship thesis aims to examine surfing in its entirety, exploring not only its sporting and technical dimensions but also its economic impact, influence on the cultural identity of coastal communities, environmental sustainability, and its potential as a tool for local development.

By understanding the complexity surrounding the world of surfing, this report aspires to contribute to a broader and more informed perspective on this activity, providing relevant insights for the understanding and ongoing progress of this phenomenon.

Currently, Portugal is considered one of the prime destinations for surfing, with Viana do Castelo being a reference city in this regard, offering ideal conditions for its practitioners.

As part of the Master's in Nature Sports at the Higher School of Sports and Leisure in Melgaço (ESDL) of the Polytechnic Institute of Viana do Castelo (IPVC), an internship was proposed at the Viana do Castelo High-Performance Center (Surf Club de Viana), through which we aim to understand the reasons why practitioners of this discipline choose Viana do Castelo as a reference destination for surfing, what they seek in this area, and what they expect from it.

Through this experience, our goal is to acquire new technical knowledge and evolve as practitioners and instructors.

During the internship at the High-Performance Center of Viana do Castelo (CAR) – Viana Surf Club (SCV), my experience proved to be enriching and transformative, providing a deep dive into the world of surfing. Throughout this journey, I had the unique opportunity to closely experience the operational dynamics of CAR-SCV, from organizing activities to direct interaction with surf practitioners of various levels. The learning experiences were extensive and comprehensive, ranging from understanding the different learning phases of surfers to efficiently managing time and responsibilities inherent to the dynamics of a high-performance center. Actively participating in activities at Level I - Initiation, Level II - Improvement, and Level III - Direction provided a holistic view of the needs and challenges of practitioners at

different stages of their evolution in surfing. Additionally, contributing to the development of schedules and activity records allowed me to enhance essential organizational skills. This experience not only solidified my technical knowledge in the field of surfing but also reinforced the importance of teamwork and adaptability to dynamic contexts. Ultimately, the internship not only fulfilled its pedagogical objectives but also served as a catalyst for my personal and professional growth, providing a solid foundation for future explorations and contributions in the field of surfing.

Résumé

Le surf, bien plus qu'un sport, est une culture liée aux vagues, à la nature et au mode de vie. Cette pratique aquatique transcende les frontières géographiques et culturelles, jouant un rôle crucial non seulement dans la vie de ceux qui le pratiquent, mais aussi dans les communautés où il prospère. Cette étude vise à plonger dans les complexités du surf en tant qu'activité sportive, de loisir et en tant que phénomène socioculturel.

À travers une analyse multidisciplinaire, cette thèse de stage de master vise à examiner le surf dans sa totalité, explorant non seulement ses aspects sportifs et techniques, mais aussi son impact économique, son influence sur l'identité culturelle des communautés côtières, la durabilité environnementale et son potentiel en tant qu'outil de développement local.

En comprenant la complexité de tout ce qui entoure le monde du surf, ce rapport aspire à contribuer à une vision plus large et informée sur cette activité, offrant des perspectives pertinentes pour la compréhension et la progression continue de ce phénomène.

Actuellement, le Portugal est considéré comme l'une des destinations privilégiées pour la pratique du surf, Viana do Castelo étant une ville de référence dans ce domaine, offrant des conditions idéales à ses pratiquants.

Dans le cadre du Master en Sport Nature, de l'École Supérieure de Sport et Loisirs de Melgaço (ESDL) de l'Institut Polytechnique de Viana do Castelo (IPVC), un stage a été proposé au Centre de Haute Performance de Viana do Castelo (Surf Club de Viana), à travers lequel nous cherchons à comprendre les raisons qui incitent les pratiquants de cette discipline à choisir Viana do Castelo comme destination de référence pour le surf, ce qu'ils recherchent dans cette région et ce qu'ils en attendent.

À travers cette expérience, notre objectif est d'acquérir de nouvelles connaissances au niveau technique et d'évoluer en tant que pratiquants et instructeurs."

Au cours du stage au Centre de Haute Performance de Viana do Castelo (CAR) – Surf Club Viana (SCV), mon expérience s'est avérée enrichissante et transformative, offrant une plongée approfondie dans le monde du surf. Tout au long de ce parcours, j'ai eu l'opportunité unique de vivre de près la dynamique opérationnelle du CAR-SCV, de l'organisation d'activités à l'interaction directe avec des pratiquants de surf de différents niveaux. Les apprentissages ont été vastes et complets, allant de la compréhension des différentes phases d'apprentissage des surfeurs à la gestion efficace du temps et des responsabilités inhérentes à la dynamique d'un

centre de haute performance. Participer activement aux activités au Niveau I - Initiation, Niveau II - Perfectionnement et Niveau III - Orientation a offert une vision holistique des besoins et des défis des pratiquants à différents stades de leur évolution dans le surf. De plus, contribuer à l'élaboration des plannings et à la tenue des activités m'a permis de renforcer des compétences organisationnelles essentielles. Cette expérience a non seulement consolidé mes connaissances techniques dans le domaine du surf, mais a également renforcé l'importance du travail d'équipe et de l'adaptabilité à des contextes dynamiques. En fin de compte, le stage a non seulement rempli ses objectifs pédagogiques, mais a également servi de catalyseur à ma croissance personnelle et professionnelle, offrant une base solide pour des explorations et des contributions futures dans le domaine du surf.

Índice de imagens/ tabelas

Imagem 1 – Logotipo do C.A.R.	23
Imagem 2 – Rede nacional de C.A.R.	23
Imagem 3 – Logotipo do S.C.V.	24
Imagem 4 – Estrutura orgânica do S.C.V.	25
Imagem 5 – Náutica nas escolas	26
Imagem 6– Regular I - Esperanças	28
Imagem 7– Masters.....	30
Imagem 8– Técnicação.....	32
Imagem 9– Para Surf (Atleta Marta Paços).....	34
Imagem 10 – exemplo de aulas dadas	36
Imagem 11 – exemplo de manutenções feitas no C.A.R.	37
Imagem 12 – exemplo de eventos realizados.....	38
Imagem 13 – exemplo de cronograma semanal.....	40
Imagem 14 – Panfleto de distribuição do Questionário	55
Imagem 15 – <i>word clouds</i> da palavra que distingue as praias de Viana do Castelo a outras do mundo	68
Tabela 1 – cronograma.....	34
Tabela 2 – registo de atividades.....	35

Introdução

A presente introdução visa contextualizar o estágio realizado no âmbito do mestrado, fornecendo uma visão abrangente sobre as motivações, objetivos, e a entidade acolhedora, o Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo (CAR) – Surf Clube Viana (SCV). A escolha deste estágio foi motivada pelo desejo de explorar e aprofundar o conhecimento na área do surf, um desporto que tem vindo a ganhar crescente relevância não apenas a nível desportivo, mas também cultural e turístico. No âmbito deste estágio, foi realizado um estudo que teve como objetivo principal a análise e caracterização dos praticantes de surf em Viana do Castelo, assim como os motivos que levam este território a ser escolhido para a prática da modalidade, o qual será apresentado mais em detalhe posteriormente.

Na primeira parte, será apresentada a estrutura orgânica do CAR-SCV, destacando as diversas categorias e níveis de prática, desde a iniciação até ao desempenho competitivo. A posterior análise do desenvolvimento do estágio incluirá o cronograma, registo de atividades, funções desempenhadas e uma avaliação do tempo de estágio. Este capítulo servirá como base para compreender o enquadramento prático do estágio e o impacto nas atividades desenvolvidas. No segundo capítulo, será realizada uma revisão da literatura, explorando a história do surf, o panorama do surf em Portugal e, de forma mais específica, o surf em Viana do Castelo. Esta revisão fornecerá um contexto histórico e geográfico essencial para compreender a prática do surf nesta região.

O terceiro capítulo, dedicado ao estudo supramencionado, focar-se-á na caracterização dos praticantes de surf em Viana do Castelo e nos motivos que levam a escolher este território para a prática da modalidade. O capítulo incluirá um resumo das atividades desenvolvidas, métodos utilizados, resultados obtidos, discussão dos achados e conclusões relevantes para o perfil dos praticantes e a atratividade de Viana do Castelo para a prática do surf.

A conclusão consolidará as principais descobertas do estágio, destacando a sua contribuição para o entendimento do surf em Viana do Castelo, e propondo possíveis direções para investigações futuras. O relatório será finalizado com referências bibliográficas e anexos que complementarão a informação apresentada. Este relatório visa proporcionar uma análise aprofundada e fundamentada sobre a prática do surf em Viana do Castelo, contribuindo para o enriquecimento do conhecimento nesta área específica.

Capítulo I

APRESENTAÇÃO DO ESTÁGIO

1. Apresentação do estágio

1.1. Motivações para a escolha deste estágio

Ao longo dos anos, a prática de desportos de natureza na minha vida foi uma constante, especialmente em meio aquático. A proximidade com o mar despertou o meu interesse pelo surf, modalidade na qual tenciono especializar-me. A realização deste estágio será certamente uma excelente oportunidade para aprofundar conhecimentos e crescer pessoal e profissionalmente.

1.2. Objetivos

Objetivos gerais:

- Aprofundar conhecimentos acerca da modalidade de surf.
- Identificar os motivos que levam os surfistas a escolher Viana do Castelo para a prática da modalidade.

Objetivos específicos:

- Desenvolver competências técnicas na área do surf.
- Colaborar com a equipa do CAR-Surf Club Viana na organização de eventos relacionados com a modalidade.
- Colaborar, no quotidiano, com a equipa do CAR-Surf Club Viana no conjunto de atividades que o mesmo promove.
- Aprender diferentes métodos de treino e de práticas de surf.
- Ampliar conhecimentos relativamente aos materiais utilizados no surf.
- Consolidar competências pedagógicas no âmbito da modalidade.
- Determinar as principais características/ especificidades de Viana do Castelo que atraem os praticantes da modalidade a optarem por esta zona para surfar.
- Determinar as principais características/atributos e particularidades inerentes às praias de Viana do Castelo que atraem os praticantes da modalidade a optarem por esta zona para surfar.

1.3. Entidade acolhedora

1.3.1. Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo (CAR) – SURF CLUBE VIANA (SCV)



Imagem 1 – Logotipo do C.A.R.



Imagem 2 – Rede nacional de C.A.R

O Centro de Alto Rendimento de Viana do Castelo localiza-se na praia do Cabedelo. Na ala Norte localizam-se 6 quartos para 4 atletas e 1 quarto para 6 atletas, bem como instalações

de apoio, que incluem 3 chuveiros coletivos, 1 espaço de vestiário, 3 cabines sanitárias e lavatórios.

No lado Sul encontram-se 2 salas de formação, 1 sala de aquecimento, balneários de apoio, gabinete médico e sala de massagens.

A Poente, situa-se o hangar para arrecadação de pranchas e outro material.

A Nascente, podemos encontrar as áreas residencial e tecno-desportiva, área social e administrativa que incluem a receção, sala de estar, refeitório/cozinha, 3 gabinetes, 1 sala de reuniões e instalações sanitárias de apoio.

(<http://fundacaodesporto.pt/centro-alto-rendimento/centro-de-alto-rendimento-de-viana-do-castelo/>)



Imagem 3 – Logotipo do S.C.V.

Fundado em 25 de janeiro de 1989, o Surf Clube de Viana (SCV), cimentou a sua posição no panorama nacional com a 1ª Escola de Surf de Portugal. O espírito aventureiro desta associação sem fins lucrativos é um reflexo da cultura corporativa assente nos pilares da inovação, da perseverança e do rigor, que lhe permitiu construir um registo invejável, ajudando, de forma decisiva, a escrever a história nacional e mundial do surf.

O Clube que, durante dois anos, acolheu, na sua sede, a F.P.S. e, mais tarde também por dois anos, a European Surfing Federation, tornou-se num agente dinâmico cujo contributo desportivo, social, económico e ambiental tem sido decisivo para a promoção do desporto, da cidade, da região e do país. Também o seu importante papel no desenvolvimento turístico é inegável e o seu reforço tem vindo a ser feito, sobretudo, através de vários projetos de cooperação internacional dos quais é parceiro. Atualmente, o SCV está encarregue da gestão do Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana, onde estabeleceu a sua sede. Continua,

ativamente, a apostar na formação de novos praticantes e no apoio a atletas, assim como na realização de eventos.

(<https://www.surfviana.com/apresentacao>)

1.3.2. Localização Geográfica / contactos da entidade de estágio

Rua Diogo Álvares “O Caramuru” – Praia do Cabedelo, Darque, 4935-161 Viana do Castelo

Tel.: [+351 258 332 034](tel:+351258332034)

Email: info@surfviana.com

Site: <http://www.surfviana.com/>

1.4. Estrutura Orgânica



Imagem 4 – Estrutura orgânica do
S.C.V.

1.4.1. Náuticas nas escolas

“Náuticas nas escolas” é um projeto de parceria/interação entre a Câmara Municipal de Viana do Castelo e os clubes náuticos da região (Clube de Vela de Viana do Castelo, Darque Kayak Club, VRL – Viana Remadores do Lima e Surf Clube de Viana), que promove a prática de desportos náuticos às escolas básicas e secundárias do concelho. Assim sendo, são lecionadas atividades náuticas conjuntamente com agrupamentos escolares e os clubes náuticos nos Centros de Canoagem, Remo, Vela e Centro de Alto Rendimento do Surf, integradas no currículo da disciplina de educação física.

No programa “Náutica nas Escolas” são abordadas, no Surf Clube de Viana, as disciplinas de bodyboard e o surf.

- Bodyboard, caracterizada pelo deslize na onda ser efetuado deitado na prancha.
- Surf, pelo deslize efetuado em pé na prancha.

Nesta participação os alunos terão a oportunidade de experimentar modalidades divertidas e adquirir os conhecimentos teóricos e técnicos básicos das mesmas enquanto beneficiam de todos os efeitos positivos, a nível físico, mental e social da prática de um desporto natureza.



Imagem 5 – Náutica nas escolas

1.4.2. Nível I – Iniciação

Objetivo: Aprender as bases práticas e teóricas do Surf ou Bodyboard e introdução à cultura dos desportos de surfing.

Objetivos Gerais Iniciação:

- Uniformização dos métodos de ensino e procedimentos operativos da aula segundo o manual "Surf Class Guideline" e de acordo com os conteúdos programáticos do “Plano Desportivo 2022/23”;
- Execução de duas datas fixas anuais de transição de atletas entre classes;
- Captação de pelo menos 6 alunos sub12 e 4 alunos sub10;
- Treinos semanais para a classe do “Regular I Esperanças”.

Regular I

Publico alvo: Atletas de todas as idades que pretendem introduzir-se na prática de surf e bodyboard.

Local da aula: Perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas) ou no outside com 0.5m de ondulação.

Treinos: 1 vez p/semana - Sábado ou Domingo

Avaliações Técnicas.

Conteúdos programáticos a alcançar p/avançar:

- Domínio dos conceitos teóricos do surf/bodyboard
- Takeoff correto tecnicamente;
- Capacidade de apanhar ondas autonomamente;
- Dropar ondas;
- Definir direção na espuma ou cortar a parede da onda.

Regular I - Esperanças

Publico alvo: Atletas até 12 anos que pretendem introduzir-se na prática de surf e bodyboard.

Local da aula: Perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas) ou no outside com 0.5m de ondulação.

Treinos: um a dois treinos semanais

Atividades incluídas:

- 2 surf days (CAR Surf).

Avaliações Técnicas.

Conteúdos programáticos a alcançar p/avançar:

- Domínio dos conceitos teóricos do surf/bodyboard
- Takeoff correto tecnicamente.
- Capacidade de apanhar ondas autonomamente.
- Dropar ondas.
- Definir direção na espuma ou cortar a parede da onda.



Imagem 6– Regular I - Esperanças

1.4.3. Nível II - Aperfeiçoamento

Surfistas que dominam as habilidades básicas do surf e os conteúdos programáticos do “Regular I” e que pretendem continuar a evoluir até se tornarem completamente autónomos.

Tem como objetivos surfar em shortboard, numa maior diversidade de condições e tecnicamente, começarem a executar as primeiras manobras.

Regular II

Publico alvo: Alunos Sub-14.

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, outside (até 1m de altura).

Treinos: Mínimo dois treinos semanais

Avaliações técnica e física.

Atividades incluídas:

- 2 estágios (CAR Surf);

Competição:

- Shark Series;
- CRSN.

Conteúdos programáticos a alcançar p/avançar:

- Capacidade de apanhar ondas (até 1 metro) autonomamente com consistência.
- Capacidade de dropar ondas (até 1 metro) autonomamente com consistência.
- Cortar ondas consistentemente (direitas e esquerdas).
- Execução da técnica “Gerar Velocidade” (direitas e esquerdas).
- Execução da técnica “Bottom Turn” (direitas e esquerdas).
- Execução da técnica “Cutback” (direitas e esquerdas).
- Surfar em Shortboard.

Avançado

Publico alvo: Alunos Sub-20

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, outside (até 1.5m de altura).

Treinos: Sábado

Avaliações.

Conteúdos programáticos a alcançar p/avançar:

- Capacidade de apanhar ondas (até 1 metro) autonomamente com consistência.
- Capacidade de dropar ondas (até 1 metro) autonomamente com consistência.

- Cortar ondas consistentemente (direitas e esquerdas).
- Execução da técnica “Gerar Velocidade” (direitas e esquerdas).
- Execução da técnica “Bottom Turn” (direitas e esquerdas).
- Execução de Manobras (direitas e esquerdas).

Masters

Publico alvo: Alunos a cima de 21 Anos

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, outside (até 1.5m de altura).

Aulas: Domingo

Avaliações Técnicas.



Imagem 7– Masters

1.4.4. Nível 3 - Direcionamento

Surfistas autónomos e capazes de surfar “top-to-bottom” que dominam os conteúdos do escalão anterior, aperfeiçoamento, pretendem desenvolver-se tecnicamente e aprender a manobrar consistentemente.

Nesta fase do desenvolvimento do atleta/surfista pode haver a introdução de uma componente competitiva, sempre focada no competir p/treinar ou manter uma linha de desenvolvimento técnico e surf por lazer.

Pré-Competição

Público alvo: Alunos Sub-16 c/material próprio.

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, *outside* (até 1.5m de altura).

Treinos: Mínimo três treinos semanais

Avaliações técnica e física.

Conteúdos programáticos a alcançar para avançar p/competição:

- Surfista completamente autónomo em ondas até 1M.
- Surf Top-to-Bottom consistente;
- Execução da Técnica cutback;
- Execução da Técnica Batida;
- Execução da Técnica Snap;
- Execução da Técnica Floater;
- Ritmo de ondas e capacidade de manobrar consistentemente em diversas condições;
- Ter material próprio (Fato e Prancha);
- Alcançar as fases finais do CRSN.

Atividades incluídas:

- 1 Estágios (CAR Surf). *(Clube apoia na integra)
- 1 Estágio fora (A definir...) *(Clube organiza e apoia c/treino e viagem)
- Competição:
- Shark Series;
- CRSN (Clube apoia: inscrição e viagem).

Técnicificação

Publico alvo: Alunos Sub-18 c/material próprio.

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, *outside* (até 1.5m de altura).

Treinos: Mínimo dois treinos semanais

Avaliações técnica e física.

Conteúdos programáticos a alcançar para avançar p/competição:

- Surfista completamente autónomo em ondas até 1M.
- Surf Top-to-Bottom Consistente;
- Execução da Técnica cut-back;
- Execução da Técnica Batida;
- Execução da Técnica Snap;
- Execução da Técnica Floater;
- Ritmo de ondas e capacidade de manobrar consistentemente em diversas condições;
- Ter material próprio (fato e prancha).

Atividades incluídas:

- 2 Estágios (CAR Surf). *(Clube apoia na integra)
- Competição:
- Circuito Surfing Viana.
- Campeonato regional por convocatória ou apenas etapa de viana (Clube apoia: inscrição e viagem).



Imagem 8– Técnicação

1.4.5. Nível 4 - Desempenho

Surfistas que dominam os conteúdos técnicos do escalão anterior, direcionamento, desenvolvidos tecnicamente que manobram consistentemente em diversas condições com alguma experiência competitiva e que pretendem ter a competição como foco principal e iniciarem-se num programa de rendimento desportivo. Competir para ganhar, mas aprender a perder, processo de desenvolvimento a longo prazo.

Competição

Publico alvo: Alunos Sub-18 c/material próprio.

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, outside (até 1.5m de altura).

Treinos: Mínimo cinco treinos semanais

Para Surf - Competição

Publico alvo: Atletas com deficiência física que dominam os pressupostos teóricos do nível aperfeiçoamento e procuram continuar a evoluir, autonomizar-se numa maior diversidade de condições, realizar manobras e introduzir-se na competição.

Local da aula: Zona de ondas por quebrar, outside (até 1.5m de altura).

Treinos Surf: Mínimo dois treinos semanais



Imagem 9– Para Surf (Atleta Marta Paços)

1.4.6. Atletas Externos

Fora da estrutura interna da Escola de Formação é também um objetivo do Surf Clube Viana trabalhar e acompanhar atletas de competição ou alto-rendimento que por alguma razão não possam estar envolvidos diariamente no processo de treino.

Desta forma o treino/acompanhamento pode ser individualizado segundo as necessidades dos atletas e surgir de diversas formas como o apoio em campeonatos.

1.5. Desenvolvimento do estágio

1.5.1. Cronograma

Cronograma de Pré-projecto da unidade curricular Estágio. Mestrado desporto Natureza; Tiago Fernandes Vicente 27282												
ano	2022				2023							
mês	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	maio	junho	julho	agosto	setembro
Pre projecto												
Relatório												
Revisão bibliográfica												
Elaboração de questionários												
Ir conhecer empresa, instalações, materiais												
Reunir com orientadores e entidade de estágio												
Estágio												
Recolha de dados												
Entrevistas aos instrutores												
Tratamento de dados												
Preparação de apresentação do relatório												
Entrega do documento final												
Defesa/apresentação												

Tabela 1 – cronograma

1.5.2. Registo das atividades

Durante o estágio, uma das minhas responsabilidades consistia em organizar e documentar sistematicamente as minhas presenças. Utilizei um documento específico para registar as datas e horários em que estive presente, fornecendo assim um registo claro e organizado das minhas atividades e participações.

Este procedimento de registo das presenças teve como objetivo principal não apenas documentar o cumprimento das horas de estágio exigidas, mas também permitir um acompanhamento rigoroso das minhas tarefas e contribuições ao longo do período de estágio.

Ao longo do tempo, fui inserindo, as datas em que estava presente, os horários e breves resumos das atividades desenvolvidas em cada sessão. Esta metodologia facilitou a documentação das horas de estágio, fornecendo ao mesmo tempo uma visão detalhada do trabalho efetuado, das áreas de aprendizagem exploradas, das competências desenvolvidas e dos progressos realizados, ao longo do estágio.

Através desta ferramenta, pude refletir sobre as experiências, identificar áreas de melhoria e melhorar as minhas contribuições para a instituição de estágio.

Modelo de registo:

Registo das Atividades

CAR Centro de alto rendimento de Viana do Castelo

Clube Surf Viana



Tiago Fernandes Vicente

Treinos						
DATA	Horas	ATIVIDADE	DURAÇÃO (minutos)	Idades	Turma/ nº participantes	Observações
06.12.2022	8h30	Nauticas	45m	10 aos 16 anos	8ºano - 15 participantes	Tudo na normalidade

Tabela 2 – registo de atividades

1.5.3. Funções

- Aulas de surf

Durante o período de estágio no âmbito do meu mestrado em Desporto, tive a oportunidade incrível de trabalhar como instrutor de surf. Este contexto proporcionou uma plataforma

dinâmica para desenvolver e melhorar habilidades práticas, ao mesmo tempo que enriqueceu significativamente o meu conhecimento teórico.

As aulas de surf foram uma oportunidade extraordinária para interagir de forma íntima com a natureza, entendendo não apenas as nuances do oceano e das ondas, mas também as conexões entre o ser humano e o meio ambiente.

Ao longo deste estágio, assumi o papel não apenas de um instrutor, mas de um facilitador de experiências. Cada aula foi uma jornada única, tanto para os alunos como para mim. Juntos, explorámos os elementos desafiadores e gratificantes do surf, mas também refletimos sobre a importância de respeitar o oceano e sobre a nossa responsabilidade ambiental.

Além do aspeto prático do ensino, o estágio proporcionou um contexto valioso para explorar teorias, estratégias de ensino e metodologias educacionais aplicadas ao surf. O diálogo constante com os alunos, a adaptação do ensino às necessidades individuais e a melhoria contínua das técnicas de instrução foram elementos essenciais que enriqueceram a experiência.

A interseção entre a paixão pelo surf e a responsabilidade pedagógica foi o cerne desta experiência. Enquanto instrutor de surf, procurei capacitar os alunos para a prática do surf, enfatizando sempre a importância da segurança, do respeito pelo ambiente marinho e a apreciação pela natureza.

Assim sendo, este estágio não só consolidou a minha compreensão prática e teórica do surf, mas também ampliou a minha perspetiva sobre a importância do surf enquanto ferramenta educacional e de conexão com o meio ambiente.



Imagem 10 – exemplo de aulas dadas

- Manutenção de equipamentos

Durante o estágio integrado no meu mestrado em Desporto, desempenhei um papel essencial na manutenção e cuidado dos equipamentos utilizados na prática do surf na escola. Esta responsabilidade foi mais do que um mero dever; foi uma oportunidade enriquecedora de entender a importância da conservação dos materiais, visando a eficiência e a segurança dos praticantes.

A manutenção dos equipamentos de surf não se restringiu foi mais que uma tarefa mecânica e técnica. Foi uma atividade que exigiu uma atenção meticulosa aos detalhes, compreensão das características individuais de cada equipamento e a aplicação de procedimentos específicos para garantir o desempenho ideal e a segurança dos usuários.

A responsabilidade incluiu desde a inspeção regular das pranchas, *leashes*, fatos de *neoprene* e demais acessórios, até intervenções de reparação, limpeza e armazenamento apropriado dos equipamentos. Cada etapa desse processo foi capital para garantir que os praticantes desfrutassem de uma experiência segura e eficaz.

Além disso, este período de estágio permitiu-me compreender que a manutenção adequada dos equipamentos não só prolonga a vida útil dos materiais, mas também reflete no conforto e na satisfação dos praticantes. Uma prancha bem cuidada e um equipamento em condições ótimas não só impactam positivamente a experiência do surfista, mas também contribuem para a sua segurança e desempenho.

Uma manutenção adequada dos equipamentos de surf reflete a ética profissional, o compromisso com a segurança dos praticantes e a preservação dos recursos.



Imagem 11 – exemplo de manutenções feitas no C.A.R.

- Organização de eventos

No decorrer do meu estágio, tive o privilégio de participar ativamente na organização de eventos e campeonatos de surf, tanto a nível interno e local, como nacional. Esta experiência foi muito mais do que simplesmente coordenar competições; foi uma oportunidade incrível para promover a comunidade, o crescimento desportivo e a integração dos praticantes.

A organização de eventos internos permitiu-nos criar um ambiente vibrante e motivador para os alunos e membros da comunidade local. Desde competições amigáveis até atividades que

visavam o aperfeiçoamento das habilidades dos praticantes, cada evento foi planeado com foco no crescimento desportivo, no estímulo ao espírito competitivo saudável e na diversão. Além disso, a realização de campeonatos nacionais foi um desafio enriquecedor. Foi uma oportunidade de grande responsabilidade que envolveu um planeamento minucioso, coordenação logística e estabelecimento de parcerias com entidades externas. Organizar eventos em escala nacional impulsionou a visibilidade da escola de surf e fortaleceu a reputação de Viana do Castelo como um destino relevante para o surf.

Esses eventos foram, por vezes, uma plataforma para exhibir talentos individuais; mas também uma celebração da camaradagem e da paixão pelo surf. Eles proporcionaram um ambiente de aprendizagem prática, onde os alunos puderam aplicar as habilidades adquiridas nas aulas e integrá-las num contexto competitivo.

Mais do que simples competições, estes eventos promoveram a coesão e união entre os praticantes, incentivando valores como o respeito mútuo, a superação pessoal e a celebração do desporto. Foi gratificante testemunhar a energia, a dedicação e o entusiasmo da comunidade surfista durante estes momentos de interação e competição.

Através desta experiência pude melhorar as minhas competências em termos de organização e de gestão de eventos, e compreender melhor a importância dos eventos desportivos na construção de comunidades fortes e coesas. Foi um período de aprendizagem intensa onde percebi que o surf pode também funcionar como um catalisador para a formação de laços e o desenvolvimento pessoal.

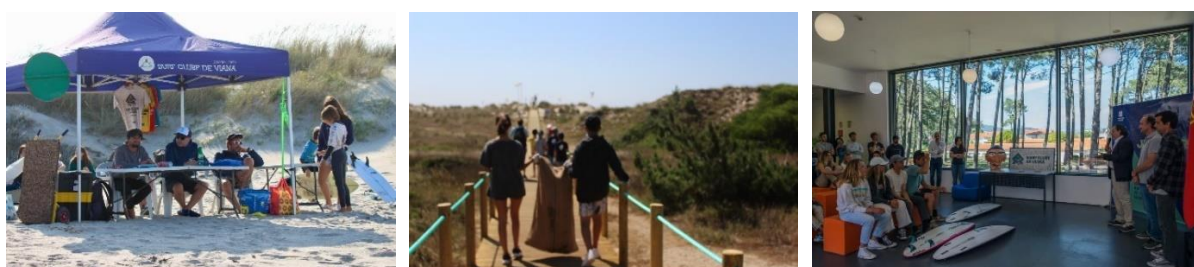


Imagem 12 – exemplo de eventos realizados

1.5.4. Tempo de estágio

O estágio realizado no Surf Clube de Viana (SCV) teve início em novembro de 2022 e teve a duração de 6 meses (novembro 2022 a abril 2023). Tal como previsto, foram realizadas as 800 horas de estágio

presencial, exigidas pelo regulamento institucional. Durante o tempo de vigência do estágio efetuei diversas tarefas e assumi várias responsabilidades.

Um dia comum de estágio decorria da seguinte forma:

De manhã, abertura do CAR e preparação de equipamentos e das instalações para o bom funcionamento das atividades; acolhimento e preparação dos alunos para as aulas de surf, administração das aulas; regresso das aulas, limpeza e arrumação dos materiais e equipamentos

Ao meio dia, apoio na distribuição dos almoços quando necessário (em caso de acolhimento de grupos no CAR)

Durante a tarde, preparação do espaço onde decorriam as aulas teóricas de surf, preparação e manutenção do ginásio e respetivos equipamentos onde decorria o treino dos atletas. Administração de aulas de surf novamente, durante o período da tarde.

No final do dia, encerramento das instalações e fecho das mesmas, verificação dos espaços interiores utilizados e do estado dos materiais e dos equipamentos.

Realização (quando necessário) de inventários do material existente na enfermaria e nos kits de primeiros socorros, do material informático e *merchandising*.

Em dias e momentos excecionais, participação na organização de diversos eventos como campeonatos internos de surf e provas nacionais relacionadas com a modalidade.

Após os 6 meses de estágio no SCV realizei o curso de Treinado de Surf grau I, o que prolongou o vínculo com a associação por mais um mês. Esta formação complementar foi uma oportunidade valiosa para consolidar e ampliar o conhecimento adquirido ao longo do estágio, proporcionando uma base sólida de conhecimentos teóricos e práticos relacionados com o ensino e treino da modalidade.

1.5.5. Cronograma das atividades semanal

A implementação de um cronograma semanal de aulas e atividades numa escola de surf durante um estágio académico é crucial para estabelecer uma estrutura organizada, proporcionando benefícios significativos tanto para os estagiários como para a escola.

Para a escola de surf, o cronograma semanal estabelece uma base de organização, permitindo uma melhor gestão do tempo, das atividades, dos recursos humanos (instrutores) e financeiros. Ajuda na programação das aulas, equipamentos e locais de prática. Além disso, possibilita uma melhor preparação e planeamento das atividades, contribuindo para a qualidade do ensino oferecido aos alunos.

Cronograma das atividades semanal (exemplo):

Horário Semanal SCV - 23 a 29 de Outubro

SEG. 23	TER. 24	QUA. 25	QUI. 26	SEX. 27	SÁB. 28	DOM. 29
Transporte FB	Transporte MS	Transporte SG	Transporte GC ou SG	Transporte FB	08:30 Secretariado SG + PC	08:30 Secretariado MS + AH
HPTS - British Junior TC					Campeonato Galego Para Surf (TBC)	HPTS - Irish Junior TC
Llewellyn Whittaker + GC + FB					DanM + TP	Llewellyn Whittaker + GC + FB
JTS - Progressive TC						
Iarom Madden + GC + FB						
08h30 NE - Monte da Ola 8ªA (20) 10h15 AM + FC + TC	08h30 NE - Carteado Mena 8ªA (18) 10h15 MG + AM + PC		08h30 NE - Monte da Ola 8ªD (24) 10h15 SG + AM + GP	09h30 ESDL (TBC) TP + GP + GA	08h30 AV + TEC RM	
		09h30 Formação - Reg I Esp FB + GP		12h30	11h30 Comp + Pré-Comp FB	09h00 Formação GC
			09h00 Formação GC	10h00 NE - Arga e Lima 5ªD (15) 12h30 SG + DanM + RV + PC	09h00 Reg I Esp I + Reg II GC + MA + TC	09h00 Master HM
10h00 NE - Arga e Lima 5ªB (17) 12h30 MS + AM + TC + PC	10h30 NE - Carteado Mena 8ªB (16) 12h15 MS + AM + TC	10h00 NE - Arga e Lima 9ªA (20) 12h30 SG + MS + GA + PC	10h30 NE - Monte da Ola 8ªB (20) 12h15 MS + JR + TC + PC		09h30 Reg I Esperanças II Michi + JZ + GA	09h30 Master JR
					10h00 Regular I AM + MM	10h00 Regular I DM + RM
					10h30 Regular I MG + GP	10h30 Regular I MG + AM + RV
14h30 Formação FB	14h30 Formação GC	14h30 Agrupamento PL (20 Pax) 16h30 SG + MS + AH + PC	14h00 Reunião Voluntários EVS SG + MS + PC + AH	14h30 Formação GC + TC		
14h25 NE - E. Barrocelas 6ªB (17) 17h00 JR + MS + PC	15h00 Blue Gym 17h00 MS + AH	10h00 Formação FB + Michi + GA	14h55 NE - Pintor José Brito 5ªA (19) 16h40 SG + FC + PC + AH	14h30 Para Surf DanM + GP		
	16h30 Formação - Reg I Esp FB + Michi + PC			16h30 Formação - Reg I Esp FB + Michi + RV	15h00 Blue Gym 17h00 SG + FC + PC + GA	
	18h30 Reunião Direção / Função	18h30 TF - Formação SG		18h30 TF - Formação GC		

TP - Tiago Prieto | SG - Sofia Gonçalves | JR - João Rodrigues | AM - Artur Mimoso | MS - Miguel Silva | GC - Gonçalo Cruz | MA - Marco Areias | HM - Hugo Madruga | JZ - João Zamith | FC - Fátima Carvalho | VC - Vânia Cruz | JC - João Cunha | RM - Rafael Morais | MM - Maria Mota | DM - Diogo Marques | Jol - João Lomba | DanM - Daniel Mizarie | FB - Felipe Birkett | AV - Adele Vercelli | RB - Renato Bentes | Michi - Michi Gomez | DC - Diogo Costa | GP - Gonçalo Penteado | TC - Tomás Caneira | GA - Gonçalo Alves | Rodrigo Viana | PC - Peb Camps | AH - Amélie Hennion |

Folga GC + SG + PC + MA MA + SG MA MA + FB MS + AH MS + AH FB + SG + PC

Imagem 13 – exemplo de cronograma semanal

Capítulo II

REVISÃO DA LITERATURA

2. Revisão da literatura

2.1. Atividade física, desportiva e o Desporto natureza

A adoção de um estilo de vida melhor reflete-se nas escolhas relacionadas com as atividades de lazer, principalmente na prática de atividades físicas e desportivas, visando o aumento do bem-estar e da satisfação geral do indivíduo para promover a melhoria do seu estado de saúde (Alves, 2013; Rosa & Carvalhinho, 2012).

A cultura do lazer, por meio do Desporto Natureza (DN) e da animação desportiva, exerce um impacto significativo, proporcionando uma nova perspetiva na qualidade de vida autónoma, criando valores pessoais e sociais (Alves, 2013).

Atualmente, observa-se uma crescente busca pela prática de atividades físicas em contato com a natureza, o que está diretamente associado à necessidade de experimentar sensações de liberdade e prazer. No entanto, essas experiências intensas constituem um desafio em cenários urbanos sedentários, enfatizando a importância de estabelecer ligações diretas entre o DN, a saúde mental e a qualidade de vida (Alves, 2013; Rosa & Carvalhinho, 2012).

De acordo com a *Fédération Internationale de Medicine Sportive*, a prática regular de exercícios e o contato constante com a natureza contribuem significativamente para a melhoria da saúde, permitindo uma vida mais produtiva e gratificante (Alves, 2013; Rosa & Carvalhinho, 2012; Sportive, 1997).

O surf, em geral, é considerado pelos seus praticantes como "um modo de levar a vida", expressando-se não apenas como um desporto, mas também como uma forma de definir comportamentos a nível físico, psicológico e espiritual, associando-se a um estilo de vida saudável e aventureiro. A busca por um ambiente natural, como a praia e o mar, torna-se uma forma de escapar à rotina e preencher o tempo com a sensação de lazer (Ramos, 2013).

No que diz respeito ao Desporto Natureza (DN), conforme definido pelo Decreto Regulamentar N.º 18/99, de 27 de Agosto (Alterado Pelo Decreto Regulamentar N.º 17/2003,

de 10 de Outubro), compreende atividades que aproximam o homem da natureza de forma saudável, integrando-se na gestão de áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável. Nesse sentido, o DN está intrinsecamente relacionado com o contexto social, visto que o tempo livre e o lazer estão cada vez mais associados à prática física e desportiva em grupo na natureza. Destaca-se que a procura por DN visa não apenas o prazer e a realização pessoal, mas também a vitalidade, o bem-estar físico e a harmonia entre corpo e mente, estando diretamente ligada a uma melhor qualidade de vida (Alves, 2013; Rosa & Carvalhinho, 2012).

Portugal destaca-se como uma escolha excelente para o turismo de natureza, dada a sua riqueza em património e diversidade de habitats naturais, proporcionando uma ampla variedade de paisagens. Essa oferta, aliada a um clima ameno durante todo o ano, possibilita uma vasta gama de atividades de DN (outdoor) em todas as estações (ICNF, 2015; Turismo de Portugal, 2003).

2.2. História do Surf

O surf é um desporto aquático em que o praticante desliza na superfície de uma onda utilizando uma prancha (Warshaw,2010). O objetivo é aproveitar a energia da onda para se movimentar pela água e realizar manobras com a prancha, como cortes e curvas (Warshaw,2010). O surf pode ser praticado em diferentes tipos de ondas, desde ondas pequenas e suaves até ondas gigantes e tubulares (Marcus,2010).

É um desporto que exige equilíbrio, força, agilidade e habilidade, e pode ser praticado tanto como um *hobby*, quanto em competições profissionais (Marcus & Divine,2013). Além disso, o surf tem uma forte conexão com a natureza e o meio ambiente, uma vez que os praticantes estão em contato direto com o mar e as ondas (Warshaw,2010).

2.3. História do surf mundial

A história do surf é longa e complexa, mas vejamos agora, de um modo geral, os principais acontecimentos que marcaram o desporto a nível mundial.

Quanto à sua origem, acredita-se que esta modalidade desportiva tenha surgido na Polinésia há mais de mil anos, onde era praticada como parte da cultura local. Os nativos utilizavam pranchas esculpidas em madeira e teciam as suas próprias cordas para amarrar os equipamentos (Warshaw,2010).

No século XVIII, exploradores europeus chegaram ao Havai e testemunharam a prática do surf pelos nativos locais. O desporto chamou rapidamente a atenção dos estrangeiros, que começaram a experimentar o surf por si mesmos (Warshaw,2010).

No início do século XX, o surf ficou ainda mais popular, principalmente na Califórnia, onde as praias atraíam muitos jovens. A cultura do surf começou a desenvolver-se nesta região, com o aparecimento de marcas de surf, músicas e filmes que ajudaram a difundir o desporto (Moore,2010).

Na década de 1950, surgiram as primeiras pranchas de espuma e resina, que permitiam manobras mais ousadas e uma maior versatilidade na água. Tal levou ao desenvolvimento de novas modalidades, como o *longboard* e o *shortboard* (Moore,2010).

A partir da década de 1960, o surf começou a ser visto como um desporto competitivo, com a realização das primeiras competições locais e nacionais. Em 1976, foi criado o primeiro circuito mundial de surf, que passou a contar com etapas em diferentes países (Ford & Brown, 2006).

Ao longo das décadas seguintes, o surf foi-se tornando cada vez mais popular em todo o mundo, com a criação de novos circuitos e competições, e o aparecimento de praticantes que se destacavam na modalidade. Além disso, o surf tem-se adaptado às novas tecnologias, como a utilização de drones para capturar imagens aéreas dos surfistas em ação (Warshaw, 2010).

Hoje em dia, o surf é um desporto global, com praticantes em todo o mundo e uma forte presença na cultura popular. O desporto continua a evoluir, com novas técnicas, equipamentos e novas modalidades desenvolvidas constantemente (Marcus & Divine,2013).

2.4. O Surf em Portugal

A história do surf em Portugal começa a ser escrita na década de 70, quando um grupo de surfistas locais começa a explorar as ondas das praias da Costa da Caparica, perto de Lisboa. Com o passar dos anos, o número de praticantes aumentou, e novas praias foram descobertas em todo o país (Leal & Cipriano, 2017).

Na década de 80, Portugal começou a sediar competições internacionais de surf, o que contribuiu para difundir ainda mais o desporto e para colocar o país no mapa mundial do surf. Em 1992, foi criada a Federação Portuguesa de Surf (FPS), que passou a organizar eventos nacionais e internacionais, promovendo o desenvolvimento da modalidade em Portugal (Leal & Cipriano, 2017).

Na virada do século, notou-se um grande crescimento do surf em Portugal, com o surgimento de novas escolas de surf e uma crescente solicitação de equipamentos e roupas relacionadas com o desporto. A partir da década de 2000, Portugal passou a sediar etapas do circuito mundial de surf, como o *Rip Curl Pro* em Peniche, que atrai alguns dos melhores surfistas do mundo (Leal & Cipriano, 2017).

Atualmente, Portugal é considerado um dos melhores destinos de surf na Europa, com praias de renome internacional como a Praia do Norte, na Nazaré, conhecida pelas ondas gigantes que se formam na sua costa. No nosso país, também se têm formado alguns dos melhores surfistas do mundo, como o Tiago Pires, o Frederico Morais e a Teresa Bonvalot (Sutherland & Butler, 2011).

A cultura do surf em Portugal é forte e crescente, com uma grande comunidade de surfistas, escolas de surf, marcas de equipamentos e eventos relacionados com o desporto. Além disso, o surf tem-se tornado cada vez mais popular entre os turistas que visitam o país, atraídos pelas praias, ondas e clima agradável para a prática do desporto (Brown & Ford, 2006).

A história do surf em Viana do Castelo remonta aos anos 70, quando um pequeno grupo de surfistas começou a explorar as ondas da região. No entanto, foi na década de 90 que o surf

se tornou mais popular na Viana do Castelo, com o aparecimento de novas escolas de surf e com a realização de competições locais (Leal & Cipriano,2017).

Em 1999, Viana do Castelo acolheu o primeiro campeonato nacional de surf, o que ajudou a colocar a cidade no mapa do surf em Portugal. A partir daí, Viana do Castelo tornou-se um destino popular para surfistas de todo o país, atraídos pelas ondas consistentes e pela beleza natural da região (Sutherland & Butler,2011).

Ao longo dos anos, Viana do Castelo formou alguns dos melhores surfistas em Portugal, como Pedro Henrique, Luís Eyerman, Miguel Ruivo e João Guedes. Além disso, a cidade foi palco de diversos eventos importantes na área do surf, como o *Viana World Bodyboard Championship*, o *Viana Surf Pro* e o *Viana Longboard Classic* (Leal & Cipriano,2017).

Nos últimos anos, o surf em Viana do Castelo tem continuado a crescer. A cidade também se tem destacado pela sua sustentabilidade ambiental, com iniciativas para proteger o meio ambiente e preservar a qualidade das ondas (Leal & Cipriano,2017).

Resumindo, a história do surf em Viana do Castelo é marcada por um crescimento gradual desde os anos 70. A cidade tem vindo a tornar-se um importante destino de surf em Portugal e tem produzido alguns dos melhores surfistas do país (Leal & Cipriano,2017).

2.5. Níveis de competição de surf, modelos competitivos e métodos de treino

Os níveis de competição no surf abrangem desde eventos locais e regionais até competições internacionais de elite. A estrutura de competição varia em complexidade e rigor, influenciada pelo estatuto do evento, a participação de atletas de renome e a sua relevância para o circuito global. A análise dos diferentes níveis de competição é crucial para adaptar estratégias de treino e desenvolvimento de habilidades à medida que os surfistas progridem na hierarquia competitiva (Fernandez-Gamboa et al., 2018).

Os modelos competitivos no surf podem variar desde o tradicional formato de baterias até inovações que visam maximizar a performance e a atratividade para o público. A compreensão

dos modelos competitivos existentes, como o formato de eliminatórias, baterias com prioridade, e sistemas de pontuação específicos, é fundamental. Além disso, explorar novas abordagens que promovam a igualdade, diversidade e sustentabilidade no surf competitivo é um desafio e uma oportunidade que a pesquisa científica pode abordar (Klingner et al., 2022).

Os métodos de treino no surf evoluíram para abranger uma gama diversificada de elementos, desde o aprimoramento técnico e físico até a preparação mental. Estudos científicos podem contribuir significativamente para a otimização desses métodos. A análise biomecânica das técnicas de surf, a periodização do treino físico adaptado às exigências específicas do surf, e a pesquisa sobre estratégias psicológicas para lidar com a pressão competitiva são áreas cruciais. Além disso, a implementação de tecnologias inovadoras, como simulações virtuais de ondas e monitoramento biomecânico em tempo real, pode oferecer insights valiosos para melhorar o desempenho dos surfistas (Secomb et al., 2015).

Em síntese, a pesquisa científica sobre níveis de competição, modelos competitivos e métodos de treino no surf não apenas enriquece a compreensão teórica desses elementos, mas também fornece orientações práticas para treinadores, atletas e organizações envolvidas no mundo do surf competitivo. Essa reflexão contínua é essencial para impulsionar a evolução e o crescimento sustentável do desporto.

Capítulo III

CARACTERIZAÇÃO DOS

PARTICIPANTES DE SURF EM

VIANA DO CASTELO E MOTIVOS

DA ESCOLHA DESTE

TERRITÓRIO PARA A PRÁTICA

DA MODALIDADE

Caracterização dos praticantes de surf em Viana do Castelo e motivos da escolha deste território para a prática da modalidade.

Characterization of surf practitioners in Viana do Castelo and reasons for choosing this territory for practicing the sport.

Autores: Tiago Vicente¹; António Brandão²; Gonçalo Cruz³

¹ IPVC-ESDL, Aveiro, Portugal, Tiagovicent@ipvc.pt

² IPVC-ESDL, Melgaço, Portugal, Antoniobrandao@esdl.ipvc.pt

³ CAR-SCV, Viana do Castelo, Portugal, Goncalocruz@surfingviana.com

Resumo

Os dados recolhidos forneceram uma visão geral das preferências, experiências e sugestões dos participantes em relação ao turismo de surf em Viana do Castelo. A forte preferência por atividades de lazer, especialmente relacionadas com o surf, destaca a crescente popularidade dessa modalidade na região. Além disso, verifica-se uma procura por melhorias ao nível dos acessos, infraestrutura, limpeza e segurança nas praias, no sentido de oferecer uma melhor experiência aos visitantes. Com uma diversidade significativa em termos de nacionalidades, ocupações e estados civis dos participantes, os dados oferecem *insights* valiosos para a gestão turística e o desenvolvimento sustentável da região. O estudo analisou o perfil dos praticantes de surf em Viana do Castelo, revelando que a cidade atrai surfistas de diferentes origens e níveis de experiência. Essas informações podem orientar estratégias de promoção turística e melhor atender às necessidades dos surfistas, contribuindo para o crescimento económico e a qualidade de vida da comunidade local.

Abstract

The collected data provided an overview of the preferences, experiences, and suggestions of participants regarding surf tourism in Viana do Castelo. The strong preference for leisure activities, especially related to surfing, highlights the growing popularity of this sport in the region. Additionally, there is a demand for improvements in access, infrastructure, cleanliness, and safety on beaches, aiming to provide a better experience for visitors. With significant

diversity in terms of nationalities, occupations, and marital statuses of participants, the data offer valuable insights for tourism management and sustainable development in the region. The study analyzed the profile of surfers in Viana do Castelo, revealing that the city attracts surfers from different backgrounds and levels of experience. This information can guide tourism promotion strategies and better meet the needs of surfers, contributing to economic growth and the quality of life of the local community.

Palavras-chave:

Surf, Viana do Castelo, Desporto Natureza.

Introdução

Integrado no âmbito do estágio do Mestrado em Desporto Natureza, foi conduzido o seguinte questionário para compreender a perceção dos participantes em relação a diferentes aspetos desta área. Este questionário visou obter *insights* valiosos sobre a interação entre os praticantes e o ambiente natural, bem como avaliar a experiência do indivíduo no contexto do Surf em Viana do Castelo.

Com a participação ativa de 51 indivíduos, este estudo alcançou uma visão abrangente das opiniões, atitudes e experiências de um grupo significativo de praticantes e entusiastas desta modalidade. As respostas obtidas proporcionaram uma compreensão substancial sobre diversos tópicos, abordando desde preferências pessoais até considerações ambientais.

Os resultados obtidos não só fornecem uma base de conhecimento significativa, mas também sinalizam áreas potenciais para o desenvolvimento no âmbito do Surf. A partir destes dados, ações direcionadas podem ser implementadas para melhorar a experiência do praticante, promover a educação ambiental e fomentar práticas sustentáveis.

É importante salientar que esses resultados são um ponto de partida para futuras análises e intervenções, e servirão como um guia importante para a evolução e promoção responsável do surf na cidade de Viana do Castelo.

Objetivos

Investigar o perfil demográfico dos praticantes de surf que escolhem Viana do Castelo como destino para a prática da modalidade, incluindo idade, sexo, nacionalidade, escolaridade, profissão e estado civil.

Analisar a experiência em surf dos participantes, incluindo o nível de habilidade, tempo de prática e envolvimento com a modalidade.

Identificar os principais motivos que levam os surfistas a optarem por Viana do Castelo como destino para a prática do surf, incluindo fatores como a qualidade das ondas, a infraestrutura local, a cultura surfista, entre outros aspetos passíveis de cativar o interesse pelos praticantes da modalidade.

Avaliar as perceções dos praticantes de surf sobre as condições de surf em Viana do Castelo, incluindo a qualidade das ondas, a segurança, a acessibilidade e a presença de serviços e infraestrutura de apoio.

Explorar a interação dos praticantes de surf com a comunidade local em Viana do Castelo, incluindo o impacto socioeconómico do turismo de surf e as relações entre surfistas e residentes.

Fornecer *insights* para o desenvolvimento de estratégias de promoção turística direcionadas para os praticantes de surf, com perspetivas de melhorar as suas necessidades e expectativas durante a estadia em Viana do Castelo.

Métodos

A elaboração do questionário desempenhou um papel fundamental na realização deste estudo, pois a amostra obtida proporcionou a construção de uma base de dados crucial para atender aos objetivos principais do tema, com uma análise rigorosa de todos os dados recolhidos. Os procedimentos para a criação do questionário envolveram várias etapas, desde a formulação de um conjunto de perguntas até a aplicação do questionário para a recolha de dados, considerando especificamente os surfistas que praticam a modalidade em Viana do Castelo (Santos & Henriques, 2021).

Os passos incluíram a escolha e seleção do público-alvo composto por surfistas nesta região, a elaboração do questionário e protocolo de validação pelos peritos, a correção do

questionário com base na avaliação por especialistas, e a utilização da plataforma "Google Forms" para a criação e conclusão dos questionários online, aproveitando a oportunidade de elaborar questionários gratuitamente.

O questionário foi desenhado de forma a abordar não apenas o perfil geral do surfista, mas também as práticas específicas relacionadas com a prática do surf em Viana do Castelo. As variáveis foram estruturadas de maneira lógica, abrangendo dimensões que incluem o perfil pessoal do inquirido, o perfil enquanto surfista nesta localidade e os hábitos específicos durante as suas práticas de surf em Viana do Castelo. O objetivo primordial foi obter respostas que proporcionassem uma compreensão mais aprofundada das características únicas dos surfistas nesta região, facilitando assim o desenvolvimento do presente estudo (Santos & Henriques, 2021).

As perguntas do questionário foram formuladas de maneira direta, predominantemente de resposta fechada, permitindo, no entanto, que os inquiridos escolhessem mais do que uma opção nalgumas questões. Além disso, algumas perguntas oferecem a possibilidade de respostas abertas, permitindo aos surfistas expressar suas experiências de forma mais personalizada e inclusiva (Santos & Henriques, 2021).

Uma pesquisa quantitativa utiliza métodos e técnicas estatísticas para recolher, analisar e interpretar dados numéricos. Esse tipo de pesquisa tem como objetivo obter uma compreensão objetiva e mensurável de fenómenos e padrões presentes numa determinada população ou amostra (Maia, 2020).

Na pesquisa quantitativa, o investigador recolhe dados através de instrumentos como questionários, escalas de avaliação, observações estruturadas, entre outros. Esses dados são geralmente representados por números e são analisados estatisticamente para identificar tendências, correlações, diferenças significativas e relações de causa e efeito (Maia, 2020).

A amostra é uma parte importante da pesquisa quantitativa, pois visa selecionar uma porção representativa da população-alvo para obter resultados passíveis de serem generalizados. O tamanho da amostra é determinado por métodos estatísticos que levam em consideração fatores como a margem de erro desejada e o nível de confiança (Maia, 2020).

As análises estatísticas permitem que o investigador retire conclusões sobre a população-alvo com base nos dados recolhidos.

Realização de um questionário on-line direcionado aos praticantes de surf da região de Viana do Castelo (<https://forms.gle/NZLdYyDjn6KR1FFZ6>) (ANEXO I)

Elaboração de panfletos de divulgação do questionário



Imagem 14 – Panfleto de distribuição do Questionário

É crucial ressaltar a importância da ética durante o estágio realizado, particularmente no que se refere à pesquisa e à recolha de dados por meio de questionários.

Antes de serem aplicados, estes instrumentos de recolha de dados foram aprovados pelo Conselho de ética do Instituto Superior Politécnico de Viana do Castelo, para assegurar que os mesmos estavam em conformidade com o regulamento estabelecido pela instituição académica, garantindo os direitos, a dignidade e proteção dos participantes e contribuindo para a credibilidade e validade das atividades de investigação realizadas em contexto de estágio. A aprovação dos questionários pelo Conselho de ética foi, pois, uma etapa essencial para poder dar início ao estágio.

Formulário de submissão de projeto de investigação à comissão de ética (Anexo II).

Resultados

Com base nas idades dos praticantes de surf em Viana do Castelo, que variam entre os 15 e os 54 anos, a comunidade de surfistas na região apresenta uma diversidade significativa em termos etários, com uma média aproximada de 31 anos. Essa amplitude reflete uma vasta faixa de gerações envolvidas na prática do surf, desde os mais jovens, com apenas 15 anos, até os mais experientes, com 54 anos. A presença desta diversidade etária contribui para a riqueza da cultura surfista local, promovendo uma troca de conhecimentos e experiências entre os praticantes, independentemente da idade.

Dos 51 questionários analisados, constatou-se um notável crescimento na participação feminina na modalidade de surf em Viana do Castelo. Enquanto os dados ainda refletem uma predominância masculina, com aproximadamente 78.4% das respostas provenientes de participantes do sexo masculino, é encorajador observar que as mulheres representam cerca de 21.6% das respostas, indicando uma mudança positiva na dinâmica de género dentro da comunidade surfista local. Este aumento da representação feminina sugere uma maior inclusão e diversidade dentro do desporto, destacando o progresso em direção à igualdade de género em atividades de aventura e desporto ao ar livre.

Nos resultados analisados neste estudo, a maioria esmagadora, correspondente a aproximadamente 80.4%, é de nacionalidade portuguesa. Esta forte representação local sugere um vínculo estreito entre a comunidade de surfistas e a região de Viana do Castelo. Além disso, 15.7% dos participantes são de nacionalidade espanhola, indicando uma presença significativa de praticantes de surf provenientes do país vizinho. Os restantes 3.9% são de nacionalidade alemã, demonstrando uma pequena, mas ainda assim relevante, contribuição internacional para a comunidade de surf em Viana do Castelo. Este cenário reflete a natureza multicultural do surf como um desporto global e a atratividade de Viana do Castelo como destino para surfistas de diferentes origens.

Dos participantes analisados neste estudo, observa-se uma diversidade interessante no nível de escolaridade. A maioria dos praticantes de surf, cerca de 49%, possui uma licenciatura, destacando um nível de educação relativamente alto dentro desta comunidade. Além disso, aproximadamente 25.5% têm um mestrado, evidenciando um grupo significativo com um grau educacional ainda mais avançado. Por outro lado, 23.5% têm apenas a escolaridade obrigatória, indicando uma parcela substancial de participantes com um nível educacional

básico. Surpreendentemente, apenas 2% dos participantes possuem um doutoramento, o que sugere uma presença bastante limitada de indivíduos com o mais alto grau de formação académica.

A análise das ocupações dos participantes revela uma diversidade impressionante de profissões, refletindo a variedade de trajetórias e interesses presentes na comunidade de surf de Viana do Castelo. Além da forte presença de profissionais ligados ao ensino e à educação, como professores, educadores e treinadores, que representam uma parte significativa da amostra, também observamos uma proporção substancial de estudantes, totalizando 21.6% dos participantes. Essa presença expressiva de estudantes sugere uma comunidade dinâmica e em constante crescimento, com jovens em busca de experiências desafiantes e enriquecedoras. Além disso, outras profissões variadas estão representadas, incluindo áreas como desporto, turismo, comércio e serviços, refletindo a amplitude de interesses e habilidades presentes entre os praticantes de surf. A diversidade de profissões na comunidade de surf em Viana do Castelo destaca a riqueza de perspetivas e experiências que contribuem para a vitalidade e o dinamismo desse desporto. Essa variedade também oferece oportunidades para colaboração e intercâmbio de conhecimentos entre diferentes setores, enriquecendo ainda mais a experiência coletiva dos praticantes de surf na região.

Também a análise dos contratos de trabalho dos participantes oferece *insights* importantes sobre a situação laboral da comunidade de surf em Viana do Castelo. Dos 51 participantes, é evidente que uma parcela considerável está envolvida em contratos de trabalho a termo certo e contrato de prestação de serviços, representando 35.3% e 31.4% da amostra, respetivamente. Essa distribuição sugere uma dinâmica de emprego caracterizada por uma mistura de empregos temporários e formas de trabalho autónomo, com praticantes de surf procurando flexibilidade para conciliar suas atividades profissionais com sua paixão pelo surf. Além disso, 17.6% dos participantes referiram estar desempregados, indicando um desafio significativo em relação à estabilidade económica dentro desta comunidade. Embora os dados restantes não apresentem uma relevância tão destacada, é importante considerar a diversidade de situações profissionais entre os praticantes de surf, refletindo a complexidade das suas circunstâncias individuais.

No que diz respeito à análise dos salários brutos dos participantes, percebemos uma visão detalhada da situação económica dentro da comunidade de surf em Viana do Castelo. Dos 51 participantes, observa-se uma distribuição diversificada em termos de rendimentos mensais.

Um contingente significativo, representando 41.2% da amostra, ganha até 750 euros mensais. Outros 41.2% dos participantes reportaram salários na faixa entre 750 euros e 1500 euros mensais, destacando uma considerável parcela da comunidade com rendimentos moderados. Além disso, 17.6% dos participantes indicaram ganhar entre 1500 euros e 2500 euros por mês. Observamos nos diferentes estados civis dos participantes que estes oferecem uma perspectiva sobre a composição das relações e estruturas familiares dentro da comunidade de surf em Viana do Castelo.

Dos 51 participantes, a maioria, representando cerca de 70.6% da amostra, é composta por indivíduos solteiros. Esta prevalência de solteiros pode refletir a natureza jovem e dinâmica da comunidade de surf, com muitos praticantes dedicando-se intensamente à sua paixão pela modalidade e ao estilo de vida associado. Além disso, 15.7% dos participantes são casados, enquanto 13.7% estão em união de facto. Esses números destacam a diversidade de estruturas familiares presentes entre os surfistas de Viana do Castelo, mostrando que a prática deste desporto atrai indivíduos de diferentes origens e situações familiares.

Quando nos debruçamos sobre os salários brutos do agregado familiar identificamos uma visão abrangente da situação financeira dos participantes desta pesquisa. Dos 51 entrevistados, a maioria, representando aproximadamente 37.3% da amostra, ganha até 1500 euros, indicando uma predominância de rendimentos mais modestos dentro da comunidade de surf em Viana do Castelo. Além disso, 31.4% dos participantes recebem entre 1500 e 3000 euros, enquanto 29.4% têm salários que variam entre 3000 e 5000 euros. Esses dados sugerem uma distribuição relativamente equilibrada dos rendimentos no agregado familiar, com uma parcela significativa dos entrevistados situando-se numa faixa de salário intermediária. No entanto, é importante notar que uma minoria, correspondente a 2% da amostra, auferir salários mais elevados, entre 5000 e 8000 euros, indicando uma disparidade de renda dentro da comunidade de surf.

O resultado do gasto médio diário dos indivíduos desta pesquisa revela padrões interessantes de comportamento financeiro dentro da comunidade de surf em Viana do Castelo. A maioria dos participantes, representando cerca de 60.8% da amostra, gasta até 20 euros por dia. Essa parcela considerável de indivíduos opta por um consumo mais moderado durante as suas atividades relacionadas ao surf, demonstrando uma preferência por opções de baixo custo ou uma gestão cuidadosa dos seus recursos financeiros. Por outro lado, 35.3% dos entrevistados gastam entre 20 e 75 euros diariamente, indicando uma proporção significativa de pessoas

que estão dispostas a investir um pouco mais em suas experiências de surf, seja em equipamentos, alimentação ou outras despesas associadas à prática do desporto. Notavelmente, uma pequena minoria, correspondente a 3.9% da amostra, reporta gastos diários mais elevados, entre 75 e 250 euros. Esses indivíduos podem estar envolvidos em atividades ou serviços relacionados ao surf que exigem um investimento financeiro mais substancial, como aulas particulares, aluguer de equipamentos premium ou participação em eventos especializados. Em suma, esses dados fornecem informações relevantes sobre os hábitos de consumo dos surfistas em Viana do Castelo, o que poderá contribuir para o desenvolvimento de produtos e serviços direcionados para esta comunidade específica e de estratégias de negócios que vão ao encontro das necessidades da mesma.

A diversidade de respostas sobre os gastos dos indivíduos nesta pesquisa reflete a variedade de interesses e necessidades presentes na comunidade de surf em Viana do Castelo. A maioria dos participantes, representando cerca de 37.3% da amostra, indica que uma parte significativa de seus gastos está relacionada à restauração. Isso sugere que os surfistas valorizam a experiência gastronómica durante as suas atividades na região, seja através de refeições em restaurantes locais ou em estabelecimentos próximos às praias. Além disso, há uma proporção considerável de pessoas que investem em material desportivo, com 25.5% dos entrevistados indicando isso como uma área de gasto. Isso demonstra a importância do equipamento adequado para a prática do surf e a disposição dos indivíduos em investir em itens que melhorem sua experiência no desporto. Além disso, 5.9% dos entrevistados mencionam aulas de surf como parte de seus gastos, destacando o interesse contínuo em aperfeiçoar suas habilidades na modalidade. Curiosamente, uma parcela significativa dos participantes, 13.7%, menciona gastos que combinam restauração com outras atividades, como cultura e aulas de surf. Isso sugere uma abordagem holística para o tempo livre, onde os surfistas procuram experiências que vão além do desporto em si, incorporando elementos culturais e educacionais nas suas atividades diárias.

Dos dados recolhidos, fica evidente que a prática do surf em Viana do Castelo é vivenciada tanto de forma individual quanto de forma acompanhada. Um total de 26 dos entrevistados relatou desfrutar das ondas do mar de forma solitária, procurando por momentos de introspeção e conexão direta com a natureza. Por outro lado, uma parcela quase equivalente, composta por 25 participantes, afirmou optar por compartilhar essa experiência com outras pessoas, seja com amigos, familiares ou colegas de surf. De acordo com estes dados, podemos,

pois, concluir que existem diferentes formas de desfrutar da modalidade, o que reflete a natureza versátil e inclusiva desta, apreciada tanto como uma jornada solitária de autodescoberta quanto como uma experiência social, enriquecida pela camaradagem e pela partilha de momentos memoráveis.

Os motivos que levam as pessoas a escolher Viana do Castelo como destino revelam uma variedade de intenções e interesses. Entre os entrevistados, a maioria veio à cidade para estudar, com 12 pessoas indicando esse motivo específico. É interessante notar que alguns combinaram o estudo com outras atividades, como desporto, lazer ou até mesmo trabalho/negócios, o que sugere uma abordagem multifacetada em relação à sua estadia na cidade. Além disso, o desporto emerge como um fator significativo, com 4 pessoas mencionando-o como o principal motivo da sua visita. Isso destaca a importância das condições naturais favoráveis para a prática de atividades ao ar livre, como o surf, que atrai tanto praticantes experientes quanto entusiastas em busca de novas experiências. As férias e o lazer também são motivos frequentes, com 5 pessoas a afirmar optar por Viana do Castelo por estes motivos, especificamente para desfrutar de momentos de relaxamento e diversão. Essa categoria sobrepõe-se a outras, como o desporto, indicando que muitos visitantes combinam atividades recreativas com a prática de surf ou outras formas de exercício físico. Outros motivos mencionados incluem trabalho/negócios, com 7 pessoas a indicar essa razão para sua presença na cidade. Alguns desses indivíduos também incluíram outras atividades em sua agenda, como desporto, estudo ou visita a família/amigos, o que sugere uma integração de compromissos profissionais com momentos de lazer e convívio social. Por fim, a visita a família/amigos e a combinação de diferentes motivos, como estudo, lazer, desporto e trabalho/negócios, indicam que Viana do Castelo atrai uma ampla gama de visitantes, cada um com suas próprias razões e interesses para desfrutar do que a cidade tem a oferecer. Esta diversidade de motivações contribui para a riqueza e dinamismo do turismo local, criando um ambiente acolhedor e inclusivo para todos os que escolhem explorar esta região.

Analisando as atividades que os indivíduos procuram realizar em Viana do Castelo constatamos uma diversidade de interesses, refletida em percentagens significativas. Entre os entrevistados, 35,3% indicaram preferência por atividades desportivas como sua principal escolha, destacando a reputação da cidade como um destino privilegiado para a prática de desportos ao ar livre, como o surf. Além disso, 29,4% dos entrevistados optaram por combinar

o lazer com atividades desportivas, indicando uma variedade de experiências, desde simples momentos de relaxamento na praia até atividades mais intensas, como caminhadas ou passeios de bicicleta pela região. Outra tendência interessante é a procura por uma experiência mais completa, que inclui não apenas atividades desportivas, mas também culturais e gastronómicas. Cerca de 15,7% dos entrevistados expressaram interesse em explorar a oferta cultural e gastronómica de Viana do Castelo, ao mesmo tempo que desfrutam das opções de lazer e desporto disponíveis na cidade. Em resumo, os dados indicam que os visitantes de Viana do Castelo procuram uma variedade de experiências durante a sua estadia na cidade. Esta diversidade de interesses contribui para enriquecer a oferta turística da região, criando oportunidades para todos os tipos de viajantes encontrarem experiências memoráveis e significativas durante a sua visita a Viana do Castelo.

Reparamos que as durações das estadias dos entrevistados revelam uma diversidade de padrões de visita a Viana do Castelo. Um número significativo de entrevistados, representando cerca de 33,3%, optou por estadias prolongadas, com mais de 15 dias na cidade. Este grupo pode incluir turistas que desejam explorar a região em profundidade, bem como aqueles que optam por estadias prolongadas para desfrutar das atividades e da cultura locais. Por outro lado, cerca de 21,6% dos entrevistados optaram por estadias mais curtas, com uma estadia de apenas 3 dias. Esta pode ser uma escolha popular entre os visitantes que desejam fazer uma escapadela de fim de semana ou explorar as principais atrações da cidade num curto período de tempo. Além disso, observou-se que uma parcela significativa dos entrevistados, representando cerca de 11,8%, optou por estadias de apenas 1 dia. Estas estadias curtas podem indicar visitas rápidas à cidade para fins específicos, como reuniões de negócios, eventos ou passeios de um dia. Outras durações de estadia mencionadas incluem 9,8% dos entrevistados que ficaram na cidade por 2 dias, 7,8% por até 4 dias e 7,8% dos entrevistados que são residentes na própria cidade. Em síntese, os dados sugerem que Viana do Castelo atrai uma ampla gama de visitantes, desde turistas em estadias prolongadas até aqueles que fazem visitas mais curtas. Esta variedade na duração das estadias reflete a diversidade de motivações e interesses dos visitantes que escolhem esta encantadora cidade como destino.

Olhando agora para os dias da semana escolhidos para visitar Viana do Castelo, destacamos uma preferência significativa pelos fins de semana. Cerca de 52,9% dos entrevistados optaram por visitar a cidade nos três dias do fim de semana: sábado, domingo ou ambos. Este padrão

sugere que muitos visitantes aproveitam o tempo livre nos fins de semana para explorar as atrações e atividades que a cidade tem para oferecer. Além disso, observou-se que uma parte considerável dos entrevistados, representando cerca de 29,4%, escolheu visitar Viana do Castelo ao longo da semana, incluindo os dias de segunda a sexta-feira. Este grupo pode incluir tanto turistas que têm a flexibilidade de viajar durante a semana quanto aqueles que optam por escapadelas curtas durante a semana para evitar multidões e aproveitar tarifas mais baixas. Por outro lado, uma proporção menor de entrevistados, cerca de 9,8%, indicou preferência por visitas restritas a determinados dias da semana, como terça-feira, quarta-feira ou sexta-feira. Este padrão pode refletir compromissos pessoais ou profissionais que influenciam a disponibilidade dos visitantes para viajar. Os dados sugerem que Viana do Castelo é um destino popular durante toda a semana, com uma forte presença de visitantes nos fins de semana e também ao longo da semana. Esta distribuição de visitantes ao longo dos dias da semana demonstra a atratividade da cidade como destino turístico, oferecendo experiências variadas para diferentes perfis de visitantes e tipos de viagem.

Os modos de deslocação dos visitantes durante as suas estadias em Viana do Castelo apresentam uma preferência significativa pelo uso do carro como meio de transporte. Cerca de 68,6% dos entrevistados optaram por deslocar-se de carro, indicando uma preferência pela conveniência, flexibilidade e autonomia que este meio de transporte oferece. Isso sugere que muitos visitantes possuem os seus próprios veículos ou optam por alugar um carro para explorar a região e visitar diferentes pontos de interesse. Além disso, uma parcela significativa dos entrevistados, representando cerca de 19,6%, escolheu deslocar-se a pé durante as suas visitas. Esta opção pode refletir a proximidade dos alojamentos ou a preferência por explorar a cidade de forma mais tranquila, aproveitando para apreciar as paisagens, arquitetura e cultura local a pé. Por outro lado, uma pequena proporção dos entrevistados, cerca de 3,9%, optou por utilizar os transportes públicos para se deslocar em Viana do Castelo. Embora esta opção seja menos comum, sugere uma preocupação com a sustentabilidade ambiental e a preferência por evitar o uso de veículos particulares. Estes dados indicam que o carro é o meio de transporte dominante entre os visitantes de Viana do Castelo, seguido pela locomoção a pé e, em menor escala, pelos transportes públicos. Esta distribuição de preferências reflete as características geográficas, infraestruturais e culturais da região, proporcionando aos visitantes opções diversificadas para explorar e desfrutar de tudo o que Viana do Castelo tem para oferecer.

A análise atualizada das residências dos entrevistados continua a revelar uma diversidade de origens geográficas, com uma concentração significativa de residentes tanto localmente quanto em regiões vizinhas. Dos participantes, aproximadamente 41,2% residem diretamente em Viana do Castelo, mantendo-se como um grupo representativo na pesquisa. Observa-se também uma manutenção da presença de residentes no Porto, que compõem cerca de 21,6% da amostra, consolidando o papel central desta cidade como um centro urbano importante na região norte de Portugal. Outros distritos portugueses continuam a ser representados na amostra, embora em menor proporção. Por exemplo, aproximadamente 9,8% dos entrevistados residem em Braga, enquanto cerca de 5,9% residem em Aveiro. Além disso, foram identificados novos participantes provenientes de Viseu, Santo Tirso e um número ligeiramente maior de residentes fora do país, incluindo Vigo, na Espanha, e Rheinland-Pfalz, na Alemanha. Esses dados refletem uma contribuição diversificada para a amostra, abrangendo áreas geográficas distintas dentro de Portugal e expandindo-se para além das fronteiras nacionais.

Sobre o alojamento verificamos uma variedade de opções escolhidas pelos participantes para sua estadia em Viana do Castelo. A maioria dos entrevistados, representando cerca de 54,9% da amostra, optou por residências privadas, refletindo uma preferência por acomodações independentes e personalizadas. Além disso, uma parcela significativa dos entrevistados, aproximadamente 23,5%, escolheu ficar na residência de familiares ou amigos, indicando uma forte rede de apoio social e a possibilidade de uma estadia mais acolhedora e familiar. Destaca-se também que 9,8% dos entrevistados optaram por ficar no Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo, evidenciando a importância das instalações especializadas para praticantes de surf na região. Outras formas de alojamento menos convencionais também foram escolhidas por alguns entrevistados. Por exemplo, 7,8% dos participantes relataram ter ficado em caravanas, enquanto uma pequena parcela optou por ficar na Pousada da Juventude ou em autocaravanas. Essa diversidade de escolhas de alojamento destaca a flexibilidade e adaptabilidade dos participantes, bem como a oferta variada de opções de hospedagem disponíveis em Viana do Castelo, atendendo a diferentes necessidades e preferências dos visitantes.

A forma como os participantes conheceram a cidade de Viana do Castelo revela uma variedade de influências e experiências. A maioria dos entrevistados, representando cerca de

31,4% da amostra, relatou ter conhecido a cidade por meio de amigos, destacando a importância das recomendações pessoais e das redes sociais na descoberta de novos destinos. Além disso, uma parcela significativa dos participantes, aproximadamente 15,7%, afirmou que conheceu a cidade por ser residente nela, indicando uma conexão local e um interesse em explorar mais profundamente o próprio ambiente. Outras formas comuns de conhecer Viana do Castelo incluíram através de estudos universitários, com 7,8% dos entrevistados relatando essa influência, e através da internet, mencionada por 11,8% da amostra. Esses dados destacam a importância da educação e da tecnologia na disseminação de informações sobre destinos turísticos. Outras influências menos comuns incluíram eventos, revistas/jornais, aulas e conhecimento geral, indicando uma variedade de fontes de informação e experiências que levaram os participantes a descobrir a cidade.

Dos 51 entrevistados, a maioria, representando aproximadamente 45,1% da amostra, identificou-se como praticantes de nível médio na modalidade de surf. Isso sugere um grupo significativo de surfistas com uma base sólida de habilidades, mas que ainda se encontram a desenvolver e a aperfeiçoar as suas técnicas na modalidade. Além disso, uma proporção considerável dos participantes, cerca de 37,3%, autodeclara-se como iniciantes, indicando um interesse crescente na prática do surf e uma entrada relativamente recente na atividade.

Por fim, aproximadamente 17,6% dos entrevistados identificaram-se como surfistas avançados, sugerindo um grupo menor, mas ainda significativo, de praticantes com um alto nível de habilidade e experiência na modalidade. Estes surfistas podem estar envolvidos em competições, procurar desafios mais técnicos nas ondas ou até mesmo atuar como mentores para os iniciantes. Esta distribuição de níveis de prática destaca a diversidade no interior da comunidade de surf em Viana do Castelo, mostrando uma convivência entre aspirantes a surfistas, entusiastas experientes e aqueles que estão numa fase intermédia da sua prática da modalidade.

A pesquisa do envolvimento dos participantes na modalidade de surf constatamos uma variedade de papéis desempenhados dentro da comunidade. Dos 51 entrevistados, aproximadamente 43,1% da amostra são praticantes dedicados, que desfrutam da prática do surf como uma atividade recreativa ou desportiva na sua rotina. Além disso, uma proporção significativa dos participantes, cerca de 39,2%, desempenham o papel duplo de praticantes e instrutores. Estes indivíduos não apenas desfrutam da prática do surf, mas também compartilham seu conhecimento e experiência, atuando como instrutores para outros

entusiastas da modalidade. Este compromisso na instrução pode contribuir para a disseminação e popularização do surf, além de promover uma cultura de segurança e habilidade entre os praticantes. Uma parcela menor, mas ainda relevante dos entrevistados, aproximadamente 7,8% desempenha múltiplos papéis como praticantes, instrutores e investigadores. Estes indivíduos estão envolvidos não apenas na prática e ensino do surf mas também contribuem para a compreensão académica e científica da modalidade, participando de pesquisas e estudos relacionados ao surf e ao meio ambiente marinho. Esta diversidade de envolvimento na modalidade, destaca a natureza multifacetada e colaborativa da comunidade de surf em Viana do Castelo. Dois aspetos fundamentais emergem desta análise: o compromisso dos praticantes com a prática e o compartilhamento de seu conhecimento e a integração de diferentes papéis, que vão desde a instrução até à pesquisa, na promoção e desenvolvimento sustentável do surf na região.

A grande maioria dos entrevistados, representando cerca de 84,3% da amostra, afirmou conhecer as praias de Viana do Castelo. Isso sugere um alto nível de familiaridade e experiência entre os participantes em relação ao ambiente marinho oferecido pela região. Por outro lado, um pequeno grupo de entrevistados, cerca de 15,7%, relatou não conhecer as praias de Viana do Castelo. Essa minoria pode refletir uma variedade de situações, como visitantes de fora da região ou indivíduos com menos exposição às praias locais. No geral, os resultados indicam uma ampla consciência e familiaridade com as praias de Viana do Castelo entre os entrevistados, destacando a importância e a presença significativa desse recurso natural na vida e na experiência dos residentes e visitantes da região.

A Praia do Cabedelo emerge como a mais conhecida, mencionada por um grande número de entrevistados, representando aproximadamente 63,3% das respostas. Esta popularidade pode ser atribuída à sua localização privilegiada e às condições favoráveis para a prática do surf. Além da Praia do Cabedelo, outras praias também foram mencionadas, incluindo a Praia da Ínsua, Praia de Afife, Praia da Arda/Bico, Praia de Carreço, Praia Norte, Praia do Rodanho, Praia da Amorosa e Praia de Castelo do Neiva. Essa variedade de praias sugere que os entrevistados têm conhecimento sobre as diferentes opções disponíveis ao longo da costa de Viana do Castelo, proporcionando uma experiência diversificada para os amantes da praia e dos desportos aquáticos. Esta familiaridade com várias praias na região ressalta a importância do litoral de Viana do Castelo como um recurso natural valioso e destaca o papel fundamental que desempenha no atrativo turístico da cidade.

Os dados revelam que as praias de Viana do Castelo são altamente valorizadas pelos entrevistados, com a maioria atribuindo classificações elevadas. Na escala de 1 a 10, onde 1 representa a avaliação mais baixa e 10 a mais alta, as praias receberam uma média geral bastante positiva. Destaca-se que a maioria dos entrevistados classificou as praias com notas superiores a 7, demonstrando uma avaliação bastante favorável. Especificamente, 9 pessoas deram a nota 7, representando aproximadamente 20,9% das respostas. Além disso, 15 pessoas atribuíram a nota 8, o que corresponde a cerca de 34,9% das respostas, mostrando uma tendência predominante para uma avaliação bastante positiva. Ainda mais impressionante é o número significativo de entrevistados que atribuíram a nota máxima de 10 para as praias, totalizando 12 pessoas ou aproximadamente 27,9% das respostas. Este alto índice de avaliação máxima reflete a excelente qualidade das praias de Viana do Castelo, percebida pelos visitantes como locais de grande beleza e excelentes condições para lazer e desportos aquáticos. Embora apenas algumas pessoas tenham atribuído notas um pouco mais baixas, como 6, essas classificações ainda indicam uma avaliação positiva das praias, sugerindo que, de uma forma geral, os entrevistados estão satisfeitos com a qualidade das praias de Viana do Castelo.

Os dados revelam uma distribuição diversificada no tempo de prática do surf entre os indivíduos em Viana do Castelo. A análise mostra que a comunidade de surfistas na região apresenta uma variedade de experiências, desde aqueles que estão há pouco tempo envolvidos na modalidade até aqueles com uma experiência mais consolidada. Um grupo significativo, composto por 17 pessoas, praticam surf na região há um período de tempo relativamente moderado, entre 1 e 3 anos. Esses surfistas representam uma parcela considerável da comunidade e podem ser considerados como indivíduos que estão no processo inicial de sua jornada no surf em Viana do Castelo. Além disso, há uma quantidade igualmente significativa de 10 pessoas que estão ainda nos estágios iniciais de sua prática, com menos de 1 ano de experiência. Este grupo inclui, provavelmente, indivíduos que descobriram recentemente a modalidade e estão a explorar as praias da região como parte de sua introdução ao surf. Por outro lado, 10 pessoas têm uma experiência intermediária, praticando surf entre 3 e 6 anos. Esse grupo representa uma parte considerável da comunidade de surfistas e pode incluir indivíduos que progrediram além dos estágios iniciais e estão a consolidar as suas habilidades e conhecimentos na modalidade. Por fim, há um grupo menor de 6 pessoas que praticam surf em Viana do Castelo há mais de 6 anos. Estes surfistas

representam os veteranos da comunidade, com uma experiência substancial na modalidade e um conhecimento profundo das condições locais de surf. Em resumo, os dados destacam a diversidade de experiências na comunidade de surfistas em Viana do Castelo, com uma mistura de iniciantes, intermediários e veteranos contribuindo para a riqueza e vitalidade da cena de surf na região.

A análise em particular às praias os dados revelam que a Praia do Cabedelo emerge como o local mais popular para a prática de surf entre os indivíduos em Viana do Castelo. Um total significativo de 18 pessoas indicou esta praia como o principal local onde praticam a modalidade. A popularidade da Praia do Cabedelo pode ser atribuída às suas condições favoráveis para o surf, como ondas consistentes e boa exposição ao *swell*. Além da Praia do Cabedelo, outras praias também foram mencionadas pelos participantes. A Praia de Afife e a Praia da Arda/Bico foram destacadas por 5 pessoas, indicando que esses locais também são procurados para a prática de surf. A Praia do Rodanho também recebeu menções, com 3 pessoas indicando-a como um local de escolha para surfar. Esses resultados sugerem que, embora a Praia do Cabedelo seja o destino mais popular para a prática de surf em Viana do Castelo, outras praias da região também são apreciadas pelos surfistas locais. A diversidade de opções de praias pode oferecer oportunidades variadas para os praticantes de surf explorarem diferentes condições e paisagens ao longo da costa de Viana do Castelo.

As condições marítimas para a prática de surf foram destacadas por um número significativo de participantes, com 10 pessoas que se referem como um motivo importante para a escolha da praia. Além das condições marítimas, a tranquilidade emergiu como um fator relevante, mencionada por 16 indivíduos. A busca por locais tranquilos, longe da agitação, parece ser uma preferência comum entre os surfistas em Viana do Castelo. A segurança também foi citada por vários participantes, destacando a importância de se sentirem seguros enquanto desfrutam da modalidade. Outros fatores que influenciam a escolha das praias incluem a disponibilidade de serviços, como bares e escolas de surf, mencionados por 6 pessoas, e a existência de estacionamento adequados, apontados por 5 indivíduos. A qualidade da envolvência e a higiene da praia também foram consideradas por alguns participantes. Estes resultados sugerem que os surfistas em Viana do Castelo valorizam uma combinação de fatores ao escolherem as praias para a prática da modalidade, incluindo condições favoráveis para o surf, tranquilidade, segurança e disponibilidade de serviços e comodidades.

As respostas dos participantes apontam uma série de características que eles gostariam de ver melhoradas nas praias de Viana do Castelo. Entre essas melhorias, destacam-se os acessos, com 10 pessoas mencionando essa questão. Alguns participantes expressaram a necessidade de acessos mais adequados para pessoas com mobilidade reduzida, enquanto outros sugeriram melhorias nos acessos de transportes públicos. Além dos acessos, a questão da limpeza das praias foi enfatizada por várias pessoas, com 6 participantes que expressaram o desejo de uma limpeza mais eficiente e contínua, inclusive durante todo o ano. A disponibilidade de chuveiros também foi citada por 5 pessoas, com sugestões para instalação de chuveiros de água doce durante todo o ano em algumas praias. Outras melhorias sugeridas incluem mais estruturas de apoio, abrigos para a chuva/vento, mais caixotes de lixo, instalações sanitárias adequadas e mais passadiços para facilitar o acesso às praias. Alguns participantes também expressaram o desejo de ter mais animação nas praias e a presença de um nadador-salvador durante todo o ano para garantir a segurança dos banhistas. Por outro lado, algumas respostas indicaram que alguns participantes não identificaram áreas específicas para melhoria, enquanto outros expressaram o desejo de manter as praias limpas e preservadas.



Imagem 15 – *word clouds* da palavra que distingue as praias de Viana do Castelo a outras do mundo

Discussão

Viana do Castelo é conhecida por ter uma cena de surf bastante ativa, atraindo surfistas de diversas partes do país e do mundo. Alguns dos fatores que contribuem para tal, são as condições favoráveis para o surf, a presença de diversas praias com ondas de boa qualidade e a infraestrutura turística que oferece opções de hospedagem, alimentação e lazer para os visitantes (Carneiro et al., 2016).

Em relação ao perfil dos surfistas em Viana do Castelo, pode-se dizer que estes são bastante diversificados, relativamente à idade, género, nacionalidade, nível de habilidade, entre outros aspetos. No entanto, é possível apontar algumas características que parecem ser mais comuns entre os surfistas locais (Silva et al., 2022).

A maioria dos surfistas em Viana do Castelo é jovem, com destaque para as idades entre 20 e 35 anos. Para além disso, a maioria dos surfistas que pratica a modalidade nesta região, é do sexo masculino, embora haja um número crescente de mulheres surfistas na mesma (Portugal et al., 2017).

Muitos surfistas em Viana do Castelo são locais, ou seja, moradores da cidade ou de outras cidades próximas. No entanto, há também muitos surfistas de outras partes do país e do mundo que vêm a esta cidade em busca das ondas (Nunes, 2015).

Destaca-se a presença significativa de licenciados na amostra, sugerindo uma participação ativa de indivíduos com uma base educacional substancial. A análise da profissão revela uma concentração notável de alunos e professores, indicando uma participação expressiva de profissionais do campo da educação, o que não reflete apenas a importância da educação na vida dos participantes, mas também o papel significativo que este grupo desempenha na amostra. Surpreendentemente, ao abordar os salários, observou-se uma predominância de salários de médios ou baixos. Esta discrepância entre o nível académico mais elevado e os salários modestos sugere um desafio socioeconómico que merece atenção. Estes resultados fornecem uma base sólida para futuras análises e iniciativas destinadas a abordar as complexas dinâmicas socioeconómicas neste segmento da população (Nunes, 2015).

Os resultados do questionário proporcionam uma visão abrangente sobre os padrões de alojamento, deslocação e gastos diários dos participantes na cidade. Nota-se uma tendência notável para estadias de longa duração, com muitos participantes que optam por residências privadas ou casas de amigos durante a sua estadia. Este comportamento pode ser o reflexo

de uma preferência por uma experiência mais intimista e personalizada, sugerindo uma busca por um ambiente mais acolhedor e autêntico. Em termos de deslocação, destaca-se o uso predominante do carro como meio de transporte. Na análise dos gastos diários, a restauração surge como um ponto significativo que merece atenção. A prevalência de despesas nesta área destaca a importância da gastronomia local na experiência dos visitantes, indicando-a como um ponto essencial a ter em conta e a investir na cidade. Estes resultados fornecem, pois, *insights* importantes para o desenvolvimento de estratégias de marketing turístico e planeamento urbano, visando otimizar a oferta de alojamento, melhorar as opções de transporte e potenciar a experiência gastronómica como parte integrante da identidade da cidade (Martín-González et al., 2021).

A análise dos resultados do questionário revela um envolvimento substancial dos participantes com a modalidade de surf, com destaque especial para praticantes e instrutores de níveis de iniciação e médio. Esta dinâmica sugere não apenas uma participação ativa na prática do surf, mas também uma presença significativa de indivíduos dedicados ao ensino e aprendizagem desta modalidade (Portugal et al., 2017).

A praia do Cabedelo destaca-se, relativamente a outras, na perspetiva dos surfistas, como o local de eleição para a prática da modalidade, devido às condições favoráveis para a sua prática, atraindo tanto iniciantes quanto praticantes de níveis médios (Silva et al., 2022).

Quando se trata de satisfação, os resultados apontam para um nível bastante alto entre os participantes. Esta satisfação é comprovada por uma sugestão positiva das praias, com muitos participantes a expressar a intenção de recomendar estes locais a conhecidos e amigos como ótimos destinos para a prática deste desporto (Gouveia, 2013).

A maioria dos surfistas demonstra uma grande preocupação com a preservação ambiental e a sustentabilidade, procurando reduzir o impacto do surf no meio ambiente e contribuindo para a proteção das praias e da fauna marinha. Muitos surfistas em Viana do Castelo adotam um estilo de vida descontraído e em contato próximo com a natureza (Larson et al., 2017).

Conclusões

Em síntese, este estudo oferece uma perspetiva abrangente sobre a dinâmica do surf em Viana do Castelo, destacando a sua atração para uma comunidade diversificada de praticantes. A análise do perfil dos surfistas revela uma predominância de jovens do sexo masculino, com uma presença crescente de mulheres, refletindo uma dinâmica evolutiva na demografia dos praticantes. A significativa presença de licenciados e profissionais da educação destaca a importância da educação na vida dos surfistas locais. No entanto, a disparidade entre o nível académico e os salários modestos sugere desafios socioeconómicos que merecem atenção e investigação adicional (Correia et al., 2020).

No contexto das preferências dos surfistas em termos de alojamento, deslocação e gastos diários, observa-se uma procura por experiências mais personalizadas, estadias de longa duração e uma ênfase na gastronomia local. Estes padrões indicam oportunidades para o desenvolvimento de infraestruturas turísticas no sentido de melhorar ainda mais a experiência do surfista em Viana do Castelo (Correia et al., 2020).

O envolvimento expressivo dos participantes com a modalidade de surf, especialmente entre os iniciantes e de nível médio, sugere um potencial de crescimento contínuo para a comunidade de surf local. A forte satisfação dos participantes, aliada à intenção positiva de recomendar as praias, destaca a qualidade da experiência de surf em Viana do Castelo (Gouveia, 2013).

A preocupação dos surfistas com a preservação ambiental e a adoção de um estilo de vida em sintonia com a natureza destacam a importância da sustentabilidade no contexto do surf (Borne & Ponting, 2015).

Em investigações futuras, seria pertinente considerar as variações de estação ao investigar a dinâmica do surf em Viana do Castelo. Tendo em conta que a pesquisa atual foi orientada no inverno, seria interessante explorar como os padrões e preferências dos surfistas poderiam variar noutras épocas do ano. Esta abordagem em termos sazonais poderia enriquecer ainda mais a compreensão da comunidade de surf local e oferecer informações relevantes para o desenvolvimento turístico, sustentabilidade e promoção da prática do surf em Viana do Castelo.

Ao realizar, por exemplo, um estudo durante a primavera ou o verão, poder-se-ia analisar se há flutuações nas preferências de alojamento, deslocação e gastos diários dos surfistas.

Poderia ser interessante observar se há uma maior procura por experiências de longa duração durante as estações mais quentes, ou se as preferências gastronómicas variam sazonalmente. Além disso, explorar como as condições climáticas e as características das ondas mudam ao longo do ano pode proporcionar informações significativas sobre a viabilidade do surf em diferentes épocas. Isso não apenas contribuiria para a segurança dos praticantes, mas também para a promoção de Viana do Castelo como um destino de surf durante todo o ano. A consideração das variações sazonais também pode ser crucial ao abordar questões ambientais. Por exemplo, a preservação ambiental pode ser impactada de maneiras distintas em diferentes estações, e entender essas *nuances* pode orientar práticas sustentáveis mais eficazes.

Em resumo, ao complementar o estudo atual com pesquisas noutras épocas do ano, seria possível obter uma visão mais holística e dinâmica da comunidade de surf em Viana do Castelo. Isso não só aperfeiçoaria as iniciativas futuras relacionadas com o surf, mas também contribuiria para a promoção do turismo sustentável e para a preservação do ambiente marinho ao longo de todo o ano (Borne & Ponting, 2017).

Referências bibliográficas

Borne, G., & Ponting, J. (2015). *Sustainable Stoke: Transitions to Sustainability in the Surfing World*. University of Plymouth Press.

Borne, G., & Ponting, J. (2017). *Sustainable Surfing*. London, UK: Routledge.

Carneiro, M., Breda, Z., & Cordeiro, C. (2016). Sports tourism development and destination sustainability: The case of the coastal area of the Aveiro region, Portugal. *Journal of Sport Tourism*, 20(4), 305–334.

Correia, A., Nunes, A., Silva, G., Fernandes, P., Moreira, J., & Soares, L. (2020). Sport tourism event and perceived economic impacts: The case of world bodyboard championship 2018, Viana do Castelo, Portugal. In *Advances in Tourism, Technology and Smart Systems* (pp. 223–233). Springer.

Frank, F., Pintassilgo, P., & Pinto, P. (2015). Environmental awareness of surf tourists: A case study in the Algarve. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 3(2), 102–113.

Gomes, P., Gomez-Baya, D., Rauktis, M. E., & Provost, G. (2020). Surf.Art in Portugal: Daring, Accomplishing and Transforming Portuguese Youth and Their Communities. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1–18. Retrieved from <http://gicpp.org/>.

Gouveia, D. (2013). *Perfil e Motivação dos Turistas Praticantes de Surf na Escolha do Destino Turístico Algarve*. Unpublished Master's Thesis, The University of the Algarve, Faro, Portugal. <http://hdl.handle.net/10400.2/10696>
<https://www.researchgate.net/publication/341259892>

Jones, D. (2017). *Peniche, Portugal Gets Stoked*. World's first surfing destination benchmarked for sustainable tourism. Center for Surf Research. Retrieved from <https://csr.sdsu.edu/peniche-portugal-gets-stoked/>.

Larson, L. R., Usher, E. L., & Chapmon, T. (2017). Surfers as Environmental Stewards: Understanding Place-protecting Behavior at Cape Hatteras National Seashore. *Journal of Leisure Sciences*, 0(0), 1-24.

Lopes, J., & Bicudo, P. (2017). Surfing Tourism Plan: Madeira Island Case Study. *European Journal of Tourism Research*, 16, 45–56.

Machado, V., Carrasco, P., Contreiras, J.P., & Duarte, A.P. (2018). Governing locally for sustainability: public and private organizations' perspective in surf tourism at Aljezur, Costa Vicentina, Portugal. *Tourism Planning and Development*, 15(6), 692–704.

Maia, A. C. B. (2020). Questionário e entrevista na pesquisa qualitativa Elaboração, aplicação e análise de conteúdo. Universidade do Estado de São Paulo.

Martín-González, R., Swart, K., & Luque-Gil, A.-M. (2021). Tourism Competitiveness and Sustainability Indicators in the Context of Surf Tourism: The Case of Cape Town. *Sustainability*, 13, 7238.

Nunes, J.M.R. (2015). O surfista e a sua satisfação na experiência turística de surf: o caso de Peniche. Masters Thesis, Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar, IPL.

O'Brien, D., & Ponting, J. (2017). Sustainable Stoke: Initiating Sustainability Certification in Surf Tourism. In B. McCullough & T. Ellison (Eds.), *Handbook on Sport, Sustainability and the Environment*. Routledge.

Portugal, A.C., Campos, F., & Martins, F. (2017). Understanding the relation between serious surfing, surfing profile, surf travel behaviour and destination attributes preferences. *European Journal of Tourism Research*, 16(2017), 57–73.

Recinto, J. (2017). Does Surfing Affect the Environment negatively? How to Practice Green Surfing. UNC-CH Marine Science Graduate Student Blog. Retrieved from

<https://underthecblog.org/2017/01/04/does-surfing-affect-the-environment-negativelyhow-to-practice-green-surfing/>.

Reis, P., & Jorge, J.P. (2012). Surf tourism: segmentation by motivation and destination choice. In 2nd International Conference on Tourism Recreation Proceedings (GITURGrupo de Investigação em Turismo, Instituto Politécnico de Leiria).

Santos, J. R. & Henriques, S. (2021). Inquérito por questionário: contributos de conceção e utilização em contextos educativos. Universidade Aberta.

Silva, G., Rachão, S., & Correia, A.I. (2022). Accessible Surf Destinations: The Case of Viana do Castelo, Portugal. In A. Abreu, D. Liberato, & J.C. Garcia Ojeda (Eds.), *Advances in Tourism, Technology and Systems (Smart Innovation, Systems and Technologies*, vol 293). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-19-1040-1_29

Silva, P.C., Mendes, N., Moutinho, G., Mota, V., & Fonseca, C. (2016). Beach carrying capacity and protected areas: Management issues in Arrábida Natural Park, Portugal. *Journal of Coastal Research*, 75, 680–684.

Surfer Today. (2017). Peniche is the world's first sustainable surf destination. Newsletter. Retrieved from <https://www.surfertoday.com/surfing/13912-peniche-is-the-worldsfirst-sustainable-surf-destination>.

Towner, N., & Milne, S. (2017). Sustainable Surfing Tourism Development in the Mentawai Islands, Indonesia: Local Stakeholder Perspectives. *Journal of Tourism Planning & Development*, 14(4), 503-526.

Capítulo IV

CONCLUSÃO

3. Conclusão

A conclusão deste estágio representa o fim de uma fase académica e de uma experiência enriquecedora e profundamente significativa. Durante 8 meses, pude imergir num universo de aprendizagem prática, onde cada onda foi não só uma lição sobre o surf, mas também sobre a vida, a comunidade e a conexão com o ambiente.

Esta minha jornada com SCV foi repleta de desafios e conquistas, crescimento pessoal e aquisição de novas competências. Aprendi que o surf é mais do que um desporto; é um estilo de vida, uma filosofia que transcende as águas e se enraíza na cultura e na alma da comunidade surfista. A interação com alunos, instrutores e amantes do surf proporcionou uma teia de trocas de conhecimento, partilhas de paixões e um ambiente enriquecedor de aprendizagem mútua.

Durante o estágio, pude mergulhar não apenas nas águas do oceano, mas também na essência da cultura do surf, e explorar as diversas nuances que compõem o perfil do surfista em Viana do Castelo. A realização do estudo acerca do perfil do surfista da região proporcionou uma compreensão ampla das dinâmicas, preferências e características da comunidade surfista local. Este mergulho no conhecimento não só enriqueceu a minha experiência académica, mas também ofereceu à escola uma visão mais clara e informada sobre o seu público, permitindo uma adaptação mais precisa das estratégias e abordagens pedagógicas.

Olhando para o futuro, vislumbro oportunidades promissoras para a expansão e o desenvolvimento do surf em Viana do Castelo. Espero que o conhecimento adquirido e partilhado durante este estágio sirva como base para o crescimento contínuo da escola de surf e da comunidade surfista local. Que a implementação de estratégias orientadas pelo estudo realizado possa não só melhorar a qualidade do ensino, mas também atrair um público mais diversificado e fomentar um ambiente ainda mais acolhedor e enriquecedor.

O estágio proporcionou uma panóplia de lições e memórias que vão muito além do currículo académico. Foi uma oportunidade de imersão numa cultura, numa comunidade e num estilo de vida que, mais do que nunca, se tornou parte da minha própria identidade. Saio deste estágio não apenas como um aluno, mas como um membro desta comunidade do surf, com um profundo agradecimento pela experiência e uma promessa de levar adiante os

ensinamentos adquiridos. Cada aula foi uma oportunidade para ensinar, aprender, liderar, e ser liderado pela energia contagiante dos alunos e colegas.

Neste estágio, pude vivenciar uma rica diversidade de desafios e aprendizagens, o facto de trabalhar com diferentes faixas etárias e lidar de forma especializada com pessoas portadoras de deficiência motora e mental nas aulas de surf fez com que ressalta se a minha versatilidade e adaptabilidade diante de diversas situações, destacando também, a importância da empatia e da individualização no ensino. Além disso, a minha diferença de idade em relação aos mais jovens do clube proporcionou uma troca única de experiências, onde minha maturidade e bagagem de vida se integraram de maneira complementar às perspectivas frescas e energéticas da juventude.

Envolvendo-me em trabalhos manuais, atividades gráficas e diversas responsabilidades, desenvolvi habilidades práticas que transcendem a simples prática desportiva, contribuindo para meu crescimento tanto pessoal quanto profissional, assim como para marcar a minha passagem neste estágio de forma positiva no clube, deixando a minha marca em alguns trabalhos desenvolvidos neste tempo. Trabalhos como a sinalética na organização dos materiais utilizados nas aulas (pranchas de surf, bodyboard), na realização da horta comunitária, em algumas ideias dadas no melhoramento do merchandising do clube, ETC.

O estágio também me proporcionou uma rede vasta de conhecimentos e contatos na área do surf, ligando-me a profissionais do surf e abrindo-me portas para futuras oportunidades e colaborações em projetos relacionados com a modalidade.

Esta jornada não termina aqui. Esta conclusão marca o fim de um ciclo e o início de uma nova etapa, onde as experiências e as relações construídas servirão como alicerce para o futuro. Saio deste estágio como um agente de mudança, ativo no desenvolvimento do Desporto Natureza em Viana do Castelo e noutros lugares onde o mar existir.

Capítulo V
REFERÊNCIAS
BIBLIOGRÁFICAS

4. Referências bibliográficas

Alves, C. (2013). A importância da atividade física e desportiva de natureza na animação sociocultural. *Aprender*, 100–104.

Araújo, J. (2016). Surf: um “boom” com risco de explosão. <https://www.ojogo.pt/area-i/motores/noticias/interior/surf-um-boom-comrisco-de-explosao-5421666.html>

Bernards, J., Blaisdell, R., Light, T. J., & Stone, M. H. (2017). Prescribing an Annual Plan for the Competitive Surf Athlete. *Strength and Conditioning Journal*. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000335>

Borgonovo-Santos, M. (2018). Surf Biomechanics and Bioenergetics. (PhD). Center of Research, Education, Innovation, and Intervention. University of Porto.

Brown D. & Ford N. (2006). Surfing and Social Theory: Experience, Embodiment and Narrative of the Dream Glide.

Guimarães, R. E. (2011). Estilos de vida, Saúde e Surf - Análise do contributo do Surf para o Estilo de Vida dos seus Praticantes. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Farley, O. R. L., Abbiss, C. R., & Sheppard, J. M. (2017). Performance Analysis of Surfing: A Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1329–1335. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001442>

Fernandez-Gamboa, I., Yanci, J., Granados, C., Freemyer, B., & Cámara, J. (2018). Competition Load Described by Objective and Subjective Methods During a Surfing Championship. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(5), 1329–1335.* <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001973>

Klingner, F. C., Klingner, F. P. & Elferink-Gemser, M. T. (2022). Riding to the top – A systematic review on multidimensional performance indicators in surfing. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17(3), 655-682. <https://doi.org/10.1177/17479541211042108>

Leal, P. & Cipriano, F. (2017). Portugal surf guide. Uzina Books.

Marcus, B. (2010). *The Surfing Handbook: Mastering the Waves for Beginners and Experienced Surfers*. Voyageur Press Inc., U.S.

Mariano, G. V. M. C. (2008). *Contributo para uma Sistematização das Habilidades Básicas do Snowboard*. Universidade do Porto (FADEUP).

Martins, J. (2018) *Os Equipamentos náuticos e a cultura do surf*. Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Moore, M. (2011). *Sweetness and blood: How surfing spread from Hawaii and California to the rest of the world, with some unexpected results*. Rodale Books.

Moreira, M. (2008). O que é o Surf?. *Revista FreeSurf Magazine*, nº 1.

Ramos, V. (2013). A produção científica sobre surf: uma análise a partir das publicações entre 2000-2011. *Pensar a Prática*, 16, 869–885. <http://doi.org/10.5216/rpp.v16i3.19466>

Rosa, P. F. & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*.

Secomb, J. L., Farley, O. R. L., Lundgren, L., Tran, T. T., King, A., Sheppard, J. M. & Beach, C. (2015). Associations Between the Performance of Scoring Maneuvers and Lower-Body Strength and Power in Elite Surfers. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(5), 911–919.

Silva, F., & Ramos, A. (2004). Dicionário do Surf - A língua das ondas. Cobra Carolina Edições.

Fédération Internationale de Médecine Sportive (1997). O exercício físico: um fator importante para a saúde. Revista Brasileira Medicina do Esporte, 3, 87–88.

Sutherland, B. & Butler, S. (2011). The Stormrider Surf Guide – Portugal. Low pressure publishing ltd.

Taylor, B. (2007). Surfing into Spirituality and a New, Aquatic Nature Religion. Journal of the American Academy of Religion, 75 (4), 923-951.
<http://jaar.oxfordjournals.org/content/75/4/923.full?keytype=ref&ijkey=DC8TbXKr76m73ND>

Teixeira, M. (2007). O Risco no Surf: Importância do Risco para os Big-Riders no surf de ondas grandes. Faculdade de Desporto - Universidade do Porto.

Tran, T. T., Lundgren, L., Secomb, J., Farley, O. R. L., Haff, G. G., Seitz, L. B. & Sheppard, J. M. (2015). Comparison of physical capacities between nonselected and selected elite male competitive surfers for the national junior team. International Journal of Sports Physiology and Performance, 10(2), 178–182. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2014-0222>

Turismo de Portugal, I. P. (2015). Turismo de Natureza. <http://www.icnf.pt/>

Warshaw, M. (2010). The history of surfing. Chronicle Books.

Capítulo VI

ANEXOS

5. Anexos

Anexo I – Questionário:

O perfil do surfista em Viana do Castelo

Caracterização sócio-demográfica, cultural e económica do praticante de Surf em Viana do Castelo

Objetivo do Estudo

Este questionário serve como instrumento para trabalhos de investigação, no âmbito do mestrado Desporto Natureza da Escola Superior de Desporto e Lazer - IPVC, pretendendo estudar a caracterização sócio-demográfica, cultural e económica do praticante de Surf em Viana do Castelo.

Seguimos todas os requisitos da Comissão de Ética para as Ciências Sociais, da Vida e da Saúde para seres humanos, garantindo o respeito pela dignidade e integridade dos participantes, bem como de privacidade e proteção de dados pessoais.

Garantimos que toda a informação recolhida seja confidencial, tendo como objetivo único a investigação original acima descrita. Nunca será analisado de forma crítica, mas sim construtiva, nunca colocando nomes dos envolvidos.

Estão envolvidos a Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço; Unidade de Investigação SPRINT-IPVC; e o Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo, sendo a equipa de investigadores, Tiago Vicente (tiagovicente@ipvc.pt), António Brandão e Gonçalo Cruz.

A participação é totalmente livre e voluntaria, e se em algum momento, durante a realização do estudo, considerar que alguma intervenção/pergunta o colocam numa situação desconfortável, pode informar os responsáveis pela investigação (tiagovicente@ipvc.pt) e abandonar o estudo sem haver necessidade de se justificar.

* Indicates required question

1. Consentimento Informado

Declaro ter compreendido as informações que me foram fornecidas sobre os objetivos do estudo, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência.

Desta forma, dou o meu consentimento e aceito participar neste estudo, permitindo a utilização dos dados de forma voluntária, contando que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelos investigadores deste projeto.

*

Concorda em participar voluntariamente no presente estudo.

Mark only one oval.

Concordo

Não concordo

Dados pessoais

2.Data de nascimento

*

Example: 7 January 2019

3.Sexo

*

Mark only one oval.

Feminino

Masculino

Other:

4.Nacionalidade

*

5.Qual a sua escolaridade?

*

Mark only one oval.

Escolaridade obrigatória

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Other:

6.Profissão

*

7. Contrato de trabalho?

*

Mark only one oval.

Prestação de serviços

Contrato de trabalho a termo certo

Contrato de trabalho a tempo parcial

Conta própria

Desempregado

Other:

8. Qual o seu salário bruto pessoal?

*

Mark only one oval.

Até 750 euros

750 euros ate 1500 euros

1500 euros ate 2500 euros

2500 euros ate 4000 euros

mais de 4000

9. Estado civil?

*

Mark only one oval.

Solteiro

Casado

União de facto

Divorciado

Other:

10. Salário bruto do agregado familiar?

*

Mark only one oval.

Até 1500 euros

1500 euros até 3000 euros
3000 euros até 5000 euros
5000 euros até 8000 euros
Mais de 8000 euros

11. Numa visita à cidade de Viana do Castelo quanto gasta em média por dia?

*

Mark only one oval.

Até 20 euros
20 euros a 75 euros
75 euros a 250 euros
Mais de 250 euros

12. Os seus gastos monetários na cidade são feitos em que áreas?

*

Tick all that apply.

Restauração
Cultura
Material desportivo
Aulas de Surf
Other:

Viana do Castelo

13. Encontra-se sozinho ou acompanhado?

*

Mark only one oval.

Sozinho
Skip to question 19
Acompanhado
Skip to question 18

14. Qual o motivo da sua vinda a Viana do Castelo?

*

Tick all that apply.

Trabalho/negocios

Visita a família/amigos

Estudo

Férias/lazer

Desporto

Other:

15. Que tipo de atividade(s) procura fazer em Viana do Castelo?

*

Tick all that apply.

Lazer

Cultural

Gastronomica

Desportiva

Other:

16. Duração da estadia em Viana do Castelo?

*

Mark only one oval.

1 dia

2 dias

3 dias

até 8 dias

até 15 dias

Mais de 15 dias

Other:

17. Quais os dias da semana?

*

Tick all that apply.

2 feira

3 feira

4 feira

5 feira

6 feira

Sábado

Domingo

Skip to question 19

Acompanhado

18.Quantas pessoas?

*

Mark only one oval.

2 pessoas

+ de 2 pessoas

Modo de deslocação

19.Como se desloca durante a sua estadia em Viana do Castelo?

*

Mark only one oval.

Carro

Transportes públicos

Caminhar

Bicicleta

Mota

Other:

Distrito/ Alojamento

20.Em que distrito reside? Caso fora de Portugal, em que região e País?

*

21.Qual o alojamento em que se encontra?

*

Mark only one oval.

Hotel

Residência de família/amigos

Residência privada

Caravana

Campismo

Other:

Conhecimento da cidade

22.Como conheceu a cidade de Viana do Castelo?

*

Tick all that apply.

Internet

Amigos

Revistas/jornais

Eventos

Residente na cidade

Other:

Atividade de Surf

23.Qual o seu nível na modalidade de surf?

*

Mark only one oval.

Iniciante

Médio

Avançado

24.Qual o envolvimento com a modalidade de surf?

*

Tick all that apply.

Praticante

Instrutor

Empresário

Investigador

Other:

Praias em Viana do Castelo

25.Conhece as praias de Viana do Castelo?

*

Mark only one oval.

Sim

Não

Skip to section 13 (Agradecimentos)

Praias em Viana do Castelo

26. Selecciona as praias de Viana do Castelo que conhece?

*

Tick all that apply.

Praia do Cabedelo

Praia da Ínsua

Praia de Afife

Praia da Arda/ Bico

Praia de Paço

Praia de Carreço

Praia de Canto Marinho

Praia Norte

Praia do Rodanho

Praia da Amorosa

Praia de Castelo do Neiva

Other:

27. Como classificaria as praias de Viana do Castelo para a prática do surf?

*

Mark only one oval.

Muito más 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Excelentes

28. Há quanto tempo pratica surf em Viana do Castelo?

*

Mark only one oval.

Menos de 1 ano

Entre 1 e 3 anos

Entre 3 e 6 anos

Mais de 6 anos

29.Sugeria a amigos/praticantes as praias de Viana do Castelo para a prática de surf?

*

Mark only one oval.

Sim

Não

Talvez

30.Quais as praias que mais frequenta para a pratica da modalidade Surf emViana do Castelo?

*

Tick all that apply.

Praia do Cabedelo

Praia da Ínsua

Praia de Afife

Praia da Arda/ Bico

Praia de Paço

Praia de Carreço

Praia de Canto Marinho

Praia Norte

Praia do Rodanho

Praia da Amorosa

Praia de Castelo do Neiva

Other:

31.Tendo em conta a resposta anterior, quais as características para a sua escolha?

*

Tick all that apply.

Tranquilidade

Animação

Segurança

Higiene da praia

Acessos

Meteorologia

Envolvência

Serviços (bares, escolas de surf, etc.)

Estacionamentos

Condições marítimas para a prática de surf

Other:

32.De forma breve, partilhe alguns aspetos/ características que gostaria de ver melhorados nessas mesmas praias?

*

33.Em uma única palavra defina o que distingue as praias de Viana do Castelo das outras do mundo?

*

Cópia do consentimento

34.Deseja uma cópia do consentimento para a realização deste questionário?

*

Mark only one oval.

Sim

Não

Skip to section 13 (Agradecimentos)

Email

*

35. Agradecimentos

Agradecemos as respostas a este questionário.

Todas estas respostas vão contribuir de forma positiva para a análise da modalidade de surf em Viana do Castelo.

Atenciosamente,

Equipa de investigação Tiago Vicente

António Brandão

Gonçalo Cruz

Anexo II - Formulário de submissão de projeto de investigação à comissão de ética:

ANEXO A

COMISSÃO DE ÉTICA PARA AS CIÊNCIAS SOCIAIS, DA VIDA E DA SAÚDE

FORMULÁRIO DE SUBMISSÃO DE PROJETO DE INVESTIGAÇÃO À COMISSÃO DE ÉTICA

Todos os campos abaixo **devem ser preenchidos eletronicamente**. Se porventura o item não se adequar ao estudo em causa, escreva “não se aplica”. Pode remeter para anexo nos itens em que tal seja pertinente.

Título do Projeto: Motivos para que Viana do Castelo seja um território de eleição para as atividades náuticas: o caso do surf

Enquadramento

☒ Unidades de Investigação
☐ Formação

☐ Licenciatura ☒ Mestrado ☐ Doutoramento
☐ Outro _____

Área(s) científica(s) de investigação:

☐ Ciências da Vida
☒ Ciências Sociais
☐ Ciências da Saúde

Subárea de investigação: Ciências do desporto

Submissão: Primeira submissão ☒ Re-submissão ☐ Alteração ☐

Identificação do(s) Proponente(s)

Nome(s): Tiago Vicente, António Brandão e Gonçalo Cruz

Filiação Institucional: Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer
(Portugal)

Investigador responsável/orientador: Tiago Vicente

Equipa de investigação: António Brandão, Gonçalo Cruz

Calendarização

Data de início: 01/10/2022

Data de conclusão: 01/06/2023

Observações:

A calendarização poderá ser ajustada em caso de atraso no processo de aprovação da comissão de ética.

CHECKLIST PARA QUESTÕES DE ÉTICA (anexo) (informação de ajuda à resposta ao formulário no que se refere à amostra e aos danos dos sujeitos da investigação)

Indique se o estudo envolve algum dos seguintes elementos (assinale todos os que se aplicam):

Amostra proveniente de populações vulneráveis

Crianças e jovens com menos de 18 anos. ☐

Pessoas com dificuldades físicas ou psicológicas. ☐

Pessoas com relação de dependência em relação aos/às responsáveis pela investigação (e.g., superiores hierárquicos; assimetria de poder/estatuto) ou no contexto onde decorre a investigação (e.g., universidade; empresas). ☐

Pessoas pertencentes a grupos minoritários em situação de vulnerabilidade e/ou em situação ilegal. ☐

Danos significativos para os/as participantes

Recolha de informação sobre assuntos sensíveis para os/as participantes (e.g., experiências traumáticas; limitações físicas; sofrimento psicológico). ☒

- Indução de estados de desconforto físico (e.g., tarefas físicas prolongadas ou muito repetitivas) ou psicológico (e.g., ansiedade; humilhação). ☐
- Atribuição de rótulos ou categorias com consequências potencialmente negativas para o autoconceito (e.g., manipulação de competências percebidas; manipulação de situações de exclusão). ☐
- Atividades invasivas (e.g., administração de substâncias; ingestão de alimentos). ☐
- Recolha de tecidos humanos, sangue ou outros materiais biológicos. ☐

Objetivos

Metodologia (preencher os campos que se aplicam)

Tipo de Estudo:

Transversal

População e Amostra/Participantes:

Praticantes de surf que praticam a modalidade nas praias de Viana do Castelo.

CrITÉRIOS de Inclusão/Exclusão:

Serão selecionados os praticantes da modalidade de surf a partir dos seguintes critérios de elegibilidade:

- (i) participantes de ambos os sexos; (ii) com idades superiores a 18 anos;
- (iii) que tenham estado envolvidos numa atividade de surf, de forma direta ou indireta em Viana do Castelo.

Locais onde decorre a investigação/Colheita de dados:

Questionário on-line, através do Google forms. A disseminação será por meio de redes sociais virtuais, Facebook de forma individual, grupos da área do surf no Facebook, WhatsApp individual e grupos de surf no WhatsApp e Instagram. O preenchimento será um questionário online, sendo facultado após expressarem seu consentimento em participar e têm a opção de desistir do estudo a qualquer momento.

Instrumento(s) de Colheita de Dados (juntar exemplo, no formato, que vai ser utilizado):

Questionário on-line, através do Google forms.

Garantia de Confidencialidade (explicitar como vai ser garantida a confidencialidade dos participantes de acordo com o RGPD):

Serão assegurados e mantidos o anonimato e a confidencialidade dos dados, no âmbito da obrigação da garantia de confidencialidade e dever de sigilo. A cada praticante será atribuído aleatoriamente um código numérico sendo que tal registo e associação ficará unicamente na posse da equipa de investigação. Durante a redação

dos artigos científicos nunca serão mencionados nomes que possam denunciar qualquer informação passível de identificar os elementos.

Como é garantida a voluntariedade e autonomias dos participantes (juntar exemplos do documento para informação e obtenção do consentimento):

A participação é totalmente livre e voluntária, e se em algum momento, durante a realização do estudo, considerar que alguma pergunta coloca o respondente numa situação desconfortável, pode deixar de responder, não ficando as respostas gravadas.

Conforme o documento:

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO EM PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO

“Declaro ter compreendido as informações que me foram fornecidas sobre os objetivos de estudo, bem como, a garantia da possibilidade de, em qualquer altura, recusar a participação sem qualquer consequência. Desta forma, dou o meu consentimento e aceito participar neste estudo, permitindo a utilização dos dados de forma voluntária, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade que me são dadas pelos investigadores deste projeto. “

Gestão de dados:

Os dados recolhidos em folha Excel ficarão armazenados numa única conta cloud durante um período de dois anos, sendo apenas usada a base de dados com os códigos para fins de tratamento estatístico cego. A base de dados ficará protegida com uma palavra-chave alfanumérica apenas do conhecimento dos investigadores do presente estudo. Após dois anos, os dados de associação com os nomes serão eliminados pelo responsável da equipa de investigação.

Há previsão de danos para os participantes da investigação?

Não se aplica.

Explicitar em caso afirmativo:

Há previsão de benefícios para os participantes da investigação?

Não se aplica.

Explicitar em caso afirmativo:

ANEXAR

1 - Autorização/concordância dos serviços onde decorre a investigação (caso se aplique)

2 - Folha de Consentimento Informado (caso se aplique) que deve conter, para além de outros julgados pertinentes, os seguintes elementos:

- identificação do investigador;
- identificação do estudo;
- objetivos do estudo;
- informações relevantes;
- carácter voluntário da participação;
- confidencialidade das respostas
- declaração, por parte do participante, em como recebeu a informação necessária, ficou esclarecido e aceita participar voluntariamente no estudo.

3 – Instrumento(s) de Colheita de Dados

Termo de Responsabilidade

Eu, abaixo assinado, declaro por minha honra que as informações prestadas são verdadeiras e que em todo o processo de investigação serão respeitados os direitos humanos e as recomendações constantes nos documentos nacionais e internacionais relativos à investigação.

Data

O(s) Proponente(s)

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'T. F. V. L.', written on a light blue grid background.

(Assinatura)