



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior
de Desporto e Lazer**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO: A REALIDADE DO SURF CLUBE DE VIANA

Diogo Faria da Costa



Instituto Politécnico de Viana do Castelo

**Escola Superior
de Desporto e Lazer**

Diogo Faria da Costa | nº 27828

Relatório de Estágio: A realidade do Surf Clube de Viana

Mestrado em Desporto Natureza

Trabalho efetuado sob orientação de:

Doutor João Paulo de Araújo Faria
Mestre Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto

Melgaço, agosto de 2024

Costa, Diogo Faria

Relatório de Estágio; Orientador Professor Doutor João Paulo Faria, Coorientador Mestre Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto. – Relatório final de estágio de Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Associação desportiva; Centro de alto rendimento; Desporto de natureza; Perceção de risco; *Surfing*.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os atores de Desporto Natureza, mas também a todos aqueles que estão a vivenciar processos quem implicam a tomada de grandes decisões e, principalmente, ao Diogo, mais jovem, por ter sonhado, por ter dito “vai” e por não ter desistido, independentemente do fator tempo.

É extraordinário o ir em direção ao desconhecido; o sair da zona de conforto; a autossuperação em cada manobra, em cada passo. Porém, muitas vezes é necessário ir e dizer não - à inconsciência, ao desrespeito por leis basilares de segurança, assentes numa sabedoria maior. “Vai” assume, assim, um valor de enorme importância no contexto do Desporto Natureza. “Vai” significa agir, tomar uma decisão e assumi-la inteiramente.

Então, no âmbito dos estudos nesta área, ficam os votos de que este “vai” se possa na verdade tornar num “vamos”.

AGRADECIMENTOS

A título pessoal, gostaria de deixar aqui a minha gratidão a todos os que, de uma forma ou de outra, contribuíram para a realização deste mestrado. Este caminho foi possível graças ao incentivo, à compreensão, ao apoio, à amizade e ao carinho de várias pessoas.

Começo por agradecer, às pessoas que me introduziram ao desporto, nomeadamente aos meus primos e primas, ao meu pai, à minha irmã, aos meus treinadores e massagistas, aos meus companheiros de equipa no Grupo Cultural e Recreativo Murteirense e restante direção, aos meus professores de Educação Física e aos meus chefes e irmãos do Agrupamento CNE (Corpo Nacional de Escutas) 1023 São Julião do Tojal. Um agradecimento especial aos meus professores e professoras e colegas da licenciatura no Instituto de Educação, os quais me ajudaram a chegar a este mestrado. Ainda nesta mesma dimensão, agradeço em particular à minha mãe por tudo e à minha professora de Português Luísa Matos, já falecida, pela sua humanidade e empatia perante um aluno que, na sua visão, estava a desperdiçar o seu potencial.

Quero agradecer aos meus professores e às pessoas incríveis que compõem o staff da Escola Superior de Desporto e Lazer, à turma fantástica apelidada de Delta November, que originou uma partilha enorme de conhecimento, interajuda e amizade. Agradeço muito especialmente ao Surf Clube de Viana, desde o staff (direção, treinadores, voluntários e estagiários), com quem lidava no dia a dia, aos atletas com quem tive o privilégio de partilhar o espaço, o mar, ao longo destes meses. Não posso esquecer o staff da associação *Open Ocean*, incluindo os participantes dessas *surfing weeks*. Estes foram incríveis no acolhimento e no processo de aprendizagem naquele que foi um meio novo para mim. Dentro desta dimensão, um agradecimento particular aos meus dois orientadores - o Doutor João Paulo Faria e o mestre Tiago Prieto - pela paciência e compreensão e ao meu colega e amigo Tiago Vicente, membro vitalício da Delta November, que realizou também o seu

estágio de mestrado no clube e com quem tive a alegria de partilhar inúmeras experiências e aprendizagens.

Por fim, um agradecimento especial à Maria Gala pela empatia e apoio na parte final da construção deste relatório. Foi determinante para que pudesse finalmente dizer: está feito!

ÍNDICE GERAL

DEDICATÓRIA.....	IV
AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE DE FIGURAS	X
ÍNDICE DE TABELAS	XI
ÍNDICE DE ANEXOS	XII
RESUMO.....	XIII
ABSTRACT	XV
LISTA DE ABREVIATURAS.....	XVII
I - INTRODUÇÃO	1
1.1. INTRODUÇÃO.....	2
II – ESTADO DA ARTE	5
2.1. ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA	6
2.2. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO	8
2.3. DESPORTOS DE NATUREZA (DN).....	10
2.4. SURFING.....	12
III – PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO	17
3.1. CARATERIZAÇÃO DO SURF CLUBE DE VIANA.....	18
3.1.1. A ENTIDADE	18
3.1.2. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO.....	21
3.1.3. INSTALAÇÕES (CAR) E EQUIPAMENTO	23
3.1.4. LOCAL DA PRÁTICA – A PRAIA DO CABEDELO.....	24
3.1.5. ATIVIDADES SCV	29
3.1.6. TAREFAS SCV	32
3.2. OBJETIVOS DO ESTÁGIO.....	33

3.2.1.	OBJETIVO GERAL.....	33
3.2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	33
3.3.	PLANO DAS TAREFAS E ATIVIDADES	34
3.3.1.	TAREFAS RELATÓRIO	34
3.3.2.	ATIVIDADES	35
3.3.3.	CRONOGRAMA	52
3.3.4.	EXPECTATIVAS.....	53
IV –	RELATÓRIO DO ESTÁGIO	55
4.1.	RELATÓRIO DAS TAREFAS E ATIVIDADES.....	56
4.1.1.	AULAS – NE.....	56
4.1.2.	AULAS - NÍVEL I - GRUPO REGULAR I.....	71
4.1.3.	AULAS – BLUE GYM SURFING +65	73
4.1.4.	AULAS - SOL.....	75
4.1.5.	SESSÕES DE TREINO - PARA SURFING	77
4.1.6.	OUTRAS ATIVIDADES	80
4.1.7.	REUNIÕES.....	85
V –	O ESTUDO – “O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE SURFING”	87
5.1.	RESUMO	88
5.2.	INTRODUÇÃO.....	89
5.3.	MÉTODOS.....	91
5.4.	RESULTADOS.....	95
5.5.	DISCUSSÃO	99
5.6.	CONCLUSÃO	105
VI -	CONCLUSÃO	107
6.1.	CONCLUSÕES GERAIS	108
VII -	BIBLIOGRAFIA.....	111
7.1.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	112

VIII - ANEXOS.....	XX
--------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Órgãos sociais do SCV	19
Figura 2 - Painel Informativo Praia do Cabedelo (parte I) retirado de Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (n.d.)	26
Figura 3 - Painel Informativo Praia do Cabedelo (parte II) retirado de Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (n.d.)	27
Figura 4 - Localização das praias parte I.....	28
Figura 5 - Localização das praias - parte II.....	29
Figura 6 - Estafetas anfíbias - Divisão das equipas.....	68
Figura 7 - Estafetas anfíbias - Primeira ação.....	69
Figura 8 - Estafetas anfíbias - Segunda ação.....	69
Figura 9 - Estafetas anfíbias - Terceira ação.....	69
Figura 10 - Diamante versão BB - Divisão das equipas	70
Figura 11 - Árvore sobre os Fatores de Risco retirada de Faria (2022).	94

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Náutica nas Escolas	36
Tabela 2 - Informação disponibilizada pelo SCV sobre as Aulas NE	38
Tabela 3 - Aulas nível I - Grupo Regular I	40
Tabela 4 - Aulas de Água - Blue Gym Surfing +65	42
Tabela 5 - Aulas de Terra - Blue Gym Surfing +65	44
Tabela 6 - Aulas - SOL	46
Tabela 7 - Sessões de Treino PARA SURFING	48
Tabela 8 - Cronograma do Relatório de Estágio	52
Tabela 9 - Realização das Aulas - NE	56
Tabela 10 - Avaliação das Aulas - NE	61
Tabela 11 - Ferramenta de observação contínua - NE	67
Tabela 12 - Realização das Aulas de nível I - Grupo Regular I	71
Tabela 13 - Realização das Aulas de Blue Gym Surfing +65	73
Tabela 14 - Realização das Aulas - SOL	75
Tabela 15 - Realização das sessões de treino - Para Surfing	77
Tabela 16 - Realização de outras atividades	80
Tabela 17 - Realização das reuniões	85
Tabela 18 - Interpretação de Proposições	96
Tabela 19 - Fatores de risco em função das fontes	97
Tabela 20 - Fatores de risco em função das Proposições	98

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 - Fotografia tirada a bordo do navio-escola Gil Eanes no contexto do projeto Telonaman	XXI
Anexo 2 - Fotografia tirada ao grupo que frequentou o curso de treinadores de nível I.....	XXI
Anexo 3 - Treino criado para aula de Avançados 22/10/2022	XXII
Anexo 4 - Questionário: O risco percebido na prática de Surfing	XXIII
Anexo 5 - Questionário Risk perception in Surfing	XXIV
Anexo 6 - Consentimento livre e informado.....	XXV
Anexo 7 - Compilação dos resultados dos questionários	XXVI
Anexo 8 - Dados SPSS relativos aos resultados dos questionários	XXVII
Anexo 9 - Registo das atividades no SCV	XXVIII
Anexo 10 - Diário de bordo.....	XXIX

RESUMO

A história mais recente do surf em Portugal conta com um clube que tem sido impulsionador deste desporto em diversas dimensões a nível nacional e internacional - o Surf Clube de Viana. É necessário entender a estrutura por detrás do sucesso e conhecer o principal desporto de natureza – o surf - que é desenvolvido nesta instituição.

Este trabalho, centrou-se, pois, na caracterização da realidade do clube, através da participação em diversas atividades e reflexão sobre as mesmas. Por outro lado, também se procurou explorar a dimensão do risco inerente a qualquer desporto de natureza por meio de um estudo sobre a percepção do risco associado à prática do *surfing*.

Para a investigação, foi utilizado um inquérito cuja questão central é “Enquanto praticante de *surfing*, indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática deste desporto”. A amostra reuniu 23 surfistas de diferentes idades, níveis e experiências de surf e até nacionalidades (portuguesa, tcheca e espanhola) diferentes.

Foi possível, desta forma, identificar uma percepção de risco equilibrada entre as proposições recolhidas, 50,40% de fatores de risco humanos e 49,60% de fatores de risco ambientais.

O fator de risco mais mencionado foi o “Ambiental - Meteorológicos e Climáticos”, devido à proposição “correntes” que foi a mais referida em todo o estudo (13,60% das proposições totais).

Assim, este trabalho permitiu, por um lado, realizar aprendizagens que serão úteis para a vida profissional nesta área de desporto de Natureza e, por outro lado, explorar a percepção de risco que existe no meio *surfing*.

Palavras-chave: Associação desportiva, Centro de alto rendimento, Desporto de natureza, Percepção de risco, *Surfing*.

ABSTRACT

The most recent history of surfing in Portugal has an association - *Surf Clube de Viana* - that has been a driving force behind this sport in several dimensions nationally and internationally. There's a need to understand the structure behind success and to know the main Nature Sport - surfing - which is developed in this institution.

Therefore, his work had its focus on the characterization of the club, through participation in various activities and reflecting on them. On the other hand, there was also a need to explore the inherent risk dimension of any nature sport through a study on the perception of risk associated with surfing.

Regarding the investigation, it was used a survey in which participants were asked to answer the question: "As a surfer, indicate 10 risk factors that you consider relevant in the practice of this sport". The sample brought together 23 surfers of different ages, levels and surfing experiences and even nationalities (Portuguese, Czech and Spanish).

This way, it was possible to identify a risk perception balanced amongst the gathered propositions 50,40% of human risk factors and 49,60% of environmental risk factors.

Th the most indicated risk factor was the "Environmental - Meteorological and Climatic", due to the "current" proposition which was the most referred to in the whole study (13.60% of the total propositions).

Thus, this work allowed to carry out learning that will be useful for professional life in this area of nature sports, on one hand, and exploring the perception of risk that exists in the surfing environment, on the other hand.

Key words: Sports Association, High Performance Centre, Nature Sport, Risk perception, Surfing.

LISTA DE ABREVIATURAS

APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

CAR – Centro de Alto Rendimento

DN - Desporto(s) de Natureza

FPS – Federação Portuguesa de Surf

ESDL - Escola Superior de Desporto e Lazer

IPVC - Instituto Politécnico de Viana do Castelo

IDP, I.P. - Instituto do Desporto de Portugal, I. P.

ISA - *International Surfing Association*

NE – Náutica nas Escolas

OG - Objetivo Geral

OE - Objetivo Específico

SCV - Surf Clube de Viana

SUP - *Stand Up Paddle*

Surf – *Shortboarding*

SOL - Surf, Ondas e Liberdade

FR - Fator de risco

FRA - Fator de risco ambiental

FRH - Fator de risco humano

I - INTRODUÇÃO

I. INTRODUÇÃO

1.1. INTRODUÇÃO

A realização de um estágio foi a hipótese escolhida para a obtenção do título de grau de mestre no mestrado em Desporto Natureza (DN) da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). O mesmo teve início a 4 de outubro de 2022 e terminou a 31 de março de 2023.

O presente relatório pretende evidenciar o estágio curricular desenvolvido no Surf Clube de Viana (SCV) com o intuito de caracterizar esta associação, neste caso, através de um envolvimento na preparação, implementação e avaliação das diversas atividades promovidas. Para além deste propósito, houve também a necessidade de aprofundar o conhecimento sobre o desporto em evidência neste contexto - *surfing* -, através de um estudo sobre a perceção de risco associado à prática das modalidades deste desporto.

Acrescenta-se que foi possível colocar em prática os conteúdos aprendidos, tanto na licenciatura em Educação e Formação no Instituto de Educação como no 1.º ciclo de estudos do mestrado em questão, tal como é proposto nas normas regulamentares dos ciclos de estudos conducentes ao grau de Mestre do IPVC em Despacho normativo n.º 16549/2012 do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (2012), as quais referem o seguinte:

O estágio de natureza profissional visa complementar a formação académica realizada no decorrer da componente de especialização do ciclo de estudos através da integração do mestrando no exercício de uma atividade profissional ou no desenvolvimento de atividades em empresas ou entidades propiciadoras de contactos reais com o mundo do trabalho.

MOTIVAÇÕES

O Estágio no SCV surge, em primeiro lugar, devido ao facto de esta entidade desenvolver a sua atividade num espaço que procura perturbar o mínimo possível a natureza envolvente: um Centro de Alto Rendimento (CAR)

I. INTRODUÇÃO

focado num DN - *surfing*. Esta foi a modalidade escolhida para desenvolver as capacidades necessárias que vão ao encontro dos requisitos anunciados no regulamento do Curso de Treinadores de *Surfing* – Grau I – publicado pela Federação portuguesa de Surf (FPS).

Em segundo lugar, trata-se de uma associação cujo trabalho aposta na qualidade e na constante preocupação por melhorar o seu serviço, tendo em conta o espaço e as pessoas com quem interage e/ou acolhe. Isto é conseguido através da participação em projetos nacionais e internacionais e, ainda, pelo desenvolvimento de projetos-piloto no âmbito da inclusão social, da sustentabilidade, entre outros. Todos estes projetos são fruto de candidaturas espontâneas por parte do clube.

Para além destas duas razões, que estiveram na base da escolha do mestrado em DN, existe uma terceira de pendor mais pessoal. No primeiro ciclo de estudos do mestrado, os alunos são convidados a conhecer várias realidades relacionadas com essa grande temática. Num desses contactos, foi apresentada a vertente da inclusão no desporto que se traduz na criação de condições para que qualquer tipo de participante (seja alguém com deficiência, seja alguém sem meios financeiros para suportar os custos envolvidos com a prática) possa não só realizar, neste caso em concreto, as modalidades de *surfing*, mas também competir. Esta foi a motivação-chave para a realização do estágio com esta entidade.

ESTRUTURA DO RELATÓRIO

Quanto à estrutura do relatório, no capítulo seguinte, intitulado – Estado da arte - será feita a revisão da literatura dos conceitos nucleares deste trabalho. Aqui, em primeiro lugar, apresenta-se o conceito de associação desportiva que se traduz na tipologia da entidade na qual o estágio foi realizado. Em segundo lugar, surge o conceito de centro de alto rendimento, que se resume ao espaço que o clube gere e no qual opera. Por fim, está o conceito de DN que introduz, por sua vez um quarto conceito – *surfing* - uma vez que se trata do desporto principal que o clube desenvolve.

De seguida, está o capítulo – Planificação do estágio – que procura caracterizar o SCV, fazendo também o seu enquadramento histórico e físico e

I. INTRODUÇÃO

ainda serão abordadas as atividades existentes no clube, bem como as tarefas que um estagiário deverá assumir. Ainda neste capítulo, passar-se-á aos objetivos do estágio, para concluir com a parte dedicada ao planeamento efetivo, com as tarefas do relatório, as atividades previstas, o cronograma e as expectativas.

No capítulo que se sucede – O relatório do Estágio – estará a redação da realização de cada atividade, as tarefas que foram realizadas e ainda a respetiva reflexão.

Após esta parte central do trabalho, vem outra dimensão de cariz investigativo no capítulo – O Estudo – no qual surge o processo que levou a cabo a investigação já referida anteriormente.

Finalmente, no capítulo – Conclusões gerais – é feita a última reflexão e tiram-se as últimas ilações do trabalho feito.

II – ESTADO DA ARTE

II. ESTADO DA ARTE

2.1. ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA

Em primeiro lugar, uma associação é, em suma, uma pessoa coletiva, uma entidade, uma organização com personalidade jurídica e que pode ser de direito público ou privado. Em Diário da República (n.d.) é possível ler o seguinte:

É também reconhecida personalidade jurídica às pessoas coletivas, ou seja, entidades ou organizações humanas, privadas ou públicas, criadas por decisão tomada, direta ou indiretamente, por pessoas individuais, que visam a prossecução de fins próprios ou institucionalizados, dispondo para o efeito de capacidade de exercício, sendo titulares de direitos ou de garantias institucionais e sujeitando-se ao cumprimento de obrigações.

Assim, para criar uma associação é necessário escolher uma denominação para a mesma ser aprovada ou utilizar a bolsa de firmas e denominações e escolher uma proposta já pré-aprovada. Adicionalmente, será necessário também preencher um modelo de estatutos previamente aprovado que pode ser com ou sem nomeação. Esta última vai depender se se indica ou não quem representa os órgãos da associação: Mesa da Assembleia Geral, Direção e Conselho Fiscal.

Já, relativamente ao conceito composto - associação desportiva -, trata-se de um conjunto de 3 tipologias: Federações desportivas, clubes de praticantes, associações promotoras de desporto.

FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

No que diz respeito às Federações desportivas, é possível obter a seguinte informação na lei de bases da atividade física e do desporto disponível em Lei n.º 5/2007 (2007):

II. ESTADO DA ARTE

(...) são pessoas coletivas (de utilidade pública desportiva) constituídas sob a forma de associação sem fins lucrativos que, englobando clubes ou sociedades desportivas, associações de âmbito territorial, ligas profissionais, se as houver, praticantes, técnicos, juízes e árbitros, e demais entidades que promovam, pratiquem ou contribuam para o desenvolvimento da respetiva modalidade.

Estas entidades podem ser, por um lado, unidesportivas, quando se organizam em torno de uma modalidade desportiva, ou de um conjunto de modalidades relacionadas. Por outro lado, podem ser multidesportivas, caso desenvolvam diferentes modalidades desportivas em áreas de organização social.

CLUBES DE PRATICANTES

Quanto aos clubes de praticantes, estes são também entidades de direito privado, sem fins lucrativos que tenham por objeto exclusivo a promoção e organização de atividades físicas e desportivas com finalidades lúdicas, formativas ou sociais.

ASSOCIAÇÕES PROMOTORAS DE DESPORTO

Por fim, as associações podem ser também promotoras de desporto, caso “tenham por objeto exclusivo a promoção e organização de atividades físicas e desportivas, com finalidades lúdicas, formativas ou sociais, que não se compreendam na área de jurisdição própria das federações desportivas dotadas do estatuto de utilidade pública desportiva” (Decreto-Lei n.º 279/97, 1997).

Assim, uma associação desportiva pode ser entendida como uma associação promotora de desporto, ou uma associação com carácter desportivo que desenvolve algumas atividades de desporto, mas não de forma exclusiva.

II. ESTADO DA ARTE

2.2. CENTROS DE ALTO RENDIMENTO

Para compreendermos o que são os CAR, importa pegarmos no conceito desporto de alto rendimento no contexto português. Assim observamos que este se trata de uma “prática desportiva em que os praticantes obtêm classificações e resultados desportivos de elevado mérito, aferidos em função dos padrões desportivos internacionais” (Decreto-Lei n.º 272/2009, 2009). Estes praticantes, no caso de Portugal, têm de estar também registados no Instituto do Desporto de Portugal, I. P. (IDP, I. P.).

O desporto de alto rendimento é também de interesse público, uma vez que contribui em grande medida para o desenvolvimento desportivo nacional e é representativo de Portugal nas competições desportivas internacionais (Decreto-Lei n.º 272/2009, 2009).

Desta forma, os CAR são todas as “instalações desportivas que estejam integradas em complexos destinados à preparação e ao treino desportivo de alto rendimento” (Decreto-Lei n.º 141/2009, 2009). Um CAR é essencialmente uma estrutura munida de espaços, equipamentos desportivos e serviços de apoio com o propósito de melhorar e otimizar o rendimento dos atletas (*Centros de Alto Rendimento – Fundação Do Desporto*, n.d.). A esta finalidade acrescenta-se a missão que se desdobra nas seguintes ações, como referido na página web da Fundação do Desporto - <https://fundacaodesporto.pt/centros-de-alto-rendimento/>:

- Dar resposta prioritária às necessidades das federações desportivas
- Contribuir para a deteção e potenciamento de talentos desportivos
- Possibilitar estágios, avaliar, controlar e otimizar o treino.
- Possibilitar a investigação científica e monitorizar resultados” (*Centros de Alto Rendimento – Fundação Do Desporto*, n.d.).

Estes Centros foram criados de forma a incentivar e promover a prática de desporto de alto rendimento, utilizando equipamentos de elevada qualidade e aproveitando o espaço envolvente da melhor forma. Todos eles se encontram próximos de um aeroporto internacional, de forma a facilitar o acesso ao

II. ESTADO DA ARTE

mesmo por parte de atletas estrangeiros. Ainda no que diz respeito ao acesso, os CAR estão também equipados com acessibilidade para pessoas com mobilidade reduzida.

Em Portugal, os CAR estão organizados numa rede internacionalizada denominada de: Rede Nacional de Centros de Alto Rendimento / HIGHSPORTUGAL. Esta rede foi, assim, criada pelo governo Português através da Fundação do desporto que é a instituição que coordena e gere a organização dos CAR.

Neste momento, a rede é composta por 14 CAR, com diferentes enfoques:

- Viana do Castelo – Surf, Bodyboard (BB) e Longboard.
- Maia – Atletismo, Ténis e Ginástica.
- Pocinho/Vila Nova de Foz Côa – Remo e Canoagem.
- Vila Nova de Gaia – Ténis de Mesa e Taekwondo.
- São Jacinto/Aveiro – Surf, BB e Longboard.
- Sangalhos/Anadia – Ciclismo, Judo, Ginástica, Trampolins e Desportos Acrobáticos, Esgrima e Pentatlo Moderno.
- Montemor-o-Velho – Remo, Canoagem, Triatlo e Natação de Águas Abertas.
- Nazaré – Surf, BB e Longboard.
- Golegã – Desportos Equestres.
- Caldas da Rainha – Badminton.
- Rio Maior – Natação.
- Peniche – Surf, BB e Longboard.
- Jamor - Atletismo, Ténis, Râguebi, Tiro com Arco, Golf, Futebol, Natação, Tiro, Motociclismo, Ciclismo XCO, Enduro, Escalada, Canoagem, Caiaque Polo, Hóquei em Campo, Triatlo, Judo, Taekwondo, Basquetebol e Padel.
- Vila Real de Santo António – Atletismo, Judo, Futebol, Triatlo e Natação.

Depois de uma análise desta lista, é possível verificar a existência de 4 CAR dedicados ao *Surf*, *BB* e *Longboard*. Estes estão localizados respetivamente em Peniche, Nazaré, Aveiro e, finalmente, Viana do Castelo.

2.3. DESPORTOS DE NATUREZA (DN)

Olhando em primeiro lugar para a palavra desporto, verifica-se que existe uma grande polissemia na sua definição como afirma Serrado (2014) e Melo (2009). Este conceito tem vindo a sofrer alterações e atualmente apresenta uma ligação mais multidimensional. A sua origem remonta ao movimento desportivo criado por Thomas Arnold que, “em Inglaterra, em 1828, permitiu institucionalizar e sistematizar os jogos populares, convertendo-os em desportos no seio dos colégios britânicos, com o objetivo da ocupação do tempo livre dos jovens através da prática de atividade física desportiva regulada e competitiva” (R. Melo, 2013).

No entanto, para este trabalho, optou-se pela definição dada por Serrado (2014), a qual transmite a ideia de que o desporto aparece como uma atividade física, com propósitos bem claros e definidos, permitindo ainda o ser humano desenvolver-se e fortalecer-se. Esta ideia está em sintonia com a carta europeia do desporto, na qual o desporto surge como:

(...) todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis. (Conselho da Europa, 1992)

Debruçando-se agora para o DN, na lei portuguesa, é reforçada a ideia de que estas atividades são praticadas na natureza e sem prejuízo para a mesma (Decreto-Lei n.º 56/2002, 2002). Ainda dentro da legislação, é possível encontrar alusões à necessidade que este desporto tem de aproximar o homem da natureza, ligando esta aproximação à saúde e a um enquadramento numa ótica de desenvolvimento sustentável (Decreto Regulamentar n.º 18/99, 1999).

II. ESTADO DA ARTE

De acordo com Melo (2013), a criação de clubes já no séc. XIX foi um passo importante para que a procura pelos ambientes de recreação e lazer do desporto passasse a ser um hábito popular e até institucionalizado.

Neste sentido, percebe-se o principal foco atribuído às práticas desportivas inseridas no contexto natural que se traduz na presença de forma destacada do papel de proteção e de contribuição para a sustentabilidade do espaço/meio no qual o DN é desenvolvido. Este novo paradigma afasta-se do desporto dito tradicional ao incluir uma componente inovadora, pacifista e ecologista. Adicionalmente, incorpora também o fator de desafio e risco, sendo esta uma das características de maior destaque. O facto de serem desportos mais virados para a dimensão individual, tende também a proporcionar a criação de grupos e subculturas.

O DN em si está em crescimento e tem vindo a ser parte integrante do tempo de lazer das populações. Por esta razão tem vindo a assumir-se como um potencial contributo para o desenvolvimento sustentável da sociedade, como sugere Rosa et al (2017).

EFEITOS POSITIVOS DOS DN

Na literatura é possível identificar alguns benefícios. Segundo Gladwell et al. (2013), existe uma relação positiva entre a prática de desporto em ambientes naturais e a saúde. Outros autores referem benefícios relacionados com o bem-estar, a introspeção e a socialização (Rosa & Carvalhinho, 2012).

Adicionalmente, existe também uma componente ligada à aproximação do ser humano à própria natureza, uma vez que através do DN existe uma interação com os elementos naturais e as suas variações, como referem Rodrigues e Darido (2006).

Eigenschenk et al. (2019) afirmam que existem fortes evidências de efeitos positivos resultantes dos desportos praticados na natureza na saúde física e mental com especial incidência nos estados afetivos e autodesenvolvimento e ainda no aumento dos níveis de vitamina D no sangue.

II. ESTADO DA ARTE

EFEITOS NEGATIVOS DOS DN

Em contrapartida, há autores que indicam também o efeito negativo que os DN podem assumir através do seu impacto no meio ambiente, como é o caso de Eigenschenk et al. (2019), ao referir o problema que pode advir da movimentação de um número elevado de pessoas nos espaços naturais e especialmente em zonas mais vulneráveis. Ainda neste espectro, apontam também para os potenciais conflitos sociais entre diferentes atividades de DN a ocorrerem no mesmo espaço.

Os mesmos autores Eigenschenk et al. (2019), e que abordavam os efeitos positivos na saúde, apresentam alguns efeitos prejudiciais que em contrapartida também se podem verificar. Estes, para além de potenciais danos ambientais, referem também um maior risco de surgimento de melanomas malignos (cancro de pele).

2.4. SURFING

Dentro dos DN insere-se a temática do *Surfing*. Neste sentido, e pegando no que foi adotado pela *International Surfing Association* (ISA), este estrangeirismo é utilizado para definir todas as modalidades que impliquem o movimento de deslize em qualquer tipo de ondas aquáticas, como o *Shortboarding* (Surf), o *Longboarding*, o BB, o *Stand Up Paddle* (SUP) nos formatos de *Racing* e *Surfing*, o *Para Surfing*, o *Bodysurfing*, o *Wakesurfing* e todas as restantes atividades que promovam esse mesmo deslize até em planos de água sem ondas (INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION, n.d.).

Assim, sempre que for referido *Surfing*, ao longo deste documento, deverá entender-se o desporto que engloba todas as modalidades indicadas, com especial foco ao *Shortboarding*, ao BB e ao *Para-Surfing*, uma vez que são praticados por norma no SCV.

Relativamente à origem deste desporto, os primeiros registos aparecem através dos registos das expedições de James Cook, navegador e cartógrafo inglês pelas ilhas havaianas durante o séc XVIII, incluindo as ilustrações de

II. ESTADO DA ARTE

John Webber como sugerem Teotónio, p. (2022, p. 3) e Esparza, p. (2016, p. 202).

Nesta altura, as pranchas eram feitas em madeira e de grande formato, o que se traduzia em pouca manobrabilidade. Quem as usava eram maioritariamente os reis e os membros da nobreza, ainda que posteriormente o acesso tenha sido estendido ao povo destas ilhas.

Acredita-se, ainda, que o *surfing* poderá ter também aparecido ainda antes do início do primeiro milénio como afirmam F. F. Moreira & Ferreira, p. (2021, p. 44) ao atribuírem essa origem tanto a peruanos como a polinésios. O mesmo autor reforça que no Perú, a origem do *surfing* está muito relacionada com a pesca, uma vez que os pescadores, ao regressarem do mar, recorriam ao surf, utilizando as embarcações feitas de junco - “*caballitos de totora*” - para chegar mais rapidamente a terra.

Esta origem é também proposta por outros autores, como é o caso de Esparza, pp. (2016, pp. 201, 202) que acrescenta que apesar de haver indícios de *surfing* que remontam a um período mais longínquo, o surf que é hoje observado no Perú não se traduz numa evolução do que havia anteriormente, mas sim um resultado de uma influência havaiana.

A internacionalização do *Surfing*, enquanto atividade recreativa começa a dar os primeiros passos com a publicações de Jack London no início do século XX, primeiramente com a publicação do livro “*The Cruise of the snark*” com um capítulo dedicado a este desporto outrora monárquico intitulado: “*A royal sport*”. Neste capítulo, London (1913, pp. 82–96), retrata a sua aprendizagem enquanto surfista principiante com a ajuda do atleta havaiano George Freeth e do editor de revista e posteriormente, fundador do 1º clube de *surfing* no mundo: “*Outrigger Canoe and Surfboard Club*” (Nunes et al., 2015).

Porém, o maior destaque viria a cair sobre uma figura havaiana – Duke kahanamoku. Este atleta olímpico de desportos aquáticos, inclusive medalha de ouro e batedor de recordes, iria a popularizar o *surfing* através das suas exposições nas praias de Nova Jérsei e de Sidnei, embora nesta última já houvesse alguma prática devido à introdução da mesma pelos clubes de salva-vidas, como sugerem Nunes et al. (2015).

II. ESTADO DA ARTE

Em última instância e já na segunda metade do século XX começam a surgir pranchas feitas com materiais mais leves, novos designs e dimensões mais pequenas, aumentando assim a facilidade de transporte o que fez com que os números de praticantes nos Estados Unidos da América e na Austrália crescessem exponencialmente, como nos indicam Nunes et al. (2015, pp. 202, 203).

Quanto ao *surfing* europeu, surgiram os primeiros registos ainda nos anos 20 em Portugal indicam Nunes et al. (2015, p. 210).

Em Portugal, o nome maior recai em Pedro Martins de Lima, sendo ele considerado o pioneiro do desporto no país também nesta segunda metade do século XX, como relatam Nunes et al. (2015, p. 204).

Com a difusão deste desporto, começam a surgir também as escolas já no final do séc. XX. Em Portugal, a primeira escola aparece em Viana do Castelo através do SCV, na qual este estágio está também inserido.

As escolas e os clubes de surf apresentam assim um papel muito importante na transmissão da cultura de surf e, principalmente, na partilha de ferramentas que possibilitam uma utilização da praia e do mar de uma forma mais consciente, sustentável e segura, uma vez que os atores são efetivamente surfistas, sejam estes principiantes (como é o caso dos alunos/clientes), amadores ou até mesmo profissionais (como são o caso dos treinadores e donos das escolas).

Os surfistas, por atuarem no oceano, por terem de o saber, por apenas poderem utilizá-lo se tudo estiver em equilíbrio, tornam-se de forma em agentes de partilha da literacia do oceano, como sustentam Fox et al (2021). A literacia do oceano é assim a compreensão da influência que o oceano tem no ser humano e vice-versa (National Oceanic and Atmospheric Administration, 2020).

Esta literacia pressupõe o conhecimento dos seguintes 7 princípios propostos pelos mesmos autores e que podem ser também encontrados nas instituições ligadas a esta temática como é o caso da Ciência Viva (n.d.):

1. “Compreender a Terra através do Oceano”;

II. ESTADO DA ARTE

2. *“O Oceano e a vida marinha têm uma forte ação na dinâmica da Terra”;*
3. *“O Oceano exerce uma influência importante no clima”;*
4. *“O Oceano permite que a Terra seja habitável”;*
5. *“O Oceano suporta uma imensa diversidade de vida e de ecossistemas”;*
6. *“O Oceano e a humanidade estão fortemente interligados”;*
7. *“Há muito por descobrir e explorar no Oceano”.*

Por fim, importa também referir a dimensão que o desporto viria a tomar na vida de inúmeros feridos resultantes da II guerra mundial, com a introdução do desporto como meio de reabilitar a componente quer mental quer física destes indivíduos através do médico neurocirurgião Sir Ludwig Guttmann.

Este procurava ir ao encontro da premissa de ajudá-los não só a sobreviver, mas a funcionarem com membros capacitados de contribuir plenamente para a sociedade como confirma Silver (2004, p. 239).

Focado mais em atletas paraplégicos, Guttmann contribuiria para a primeira competição inserida nos jogos olímpicos de Londres em 1948 – Os Jogos de Stoke Mandeville. Este torneio viria a ser o berço dos jogos paraolímpicos que teriam lugar pela primeira vez em Roma no ano de 1960. O termo paraolímpico nascia assim fazendo referência à sua génese, na qual só competiam atletas paraplégicos, como é observado em World Abilitysport (n.d.).

Após estes acontecimentos, surgiriam outras associações que contribuiriam para a inserção de outras modalidades e outros tipos de atletas com deficiências quer físicas quer mentais no desporto paraolímpico, apesar de manterem o prefixo que remetia então apenas aos atletas paraplégicos. Atualmente, é o Comité Paraolímpico Internacional que coordena e gere estas competições de alto rendimento.

II. ESTADO DA ARTE

III – PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

3.1. CARATERIZAÇÃO DO SURF CLUBE DE VIANA

3.1.1. A ENTIDADE

BREVE DESCRIÇÃO

Para descrever de forma sucinta o SCV, apresenta-se o parágrafo redigido no website do Ericeira Surf Clube:

O Surf Clube de Viana, fundado em 1989, é uma pessoa coletiva de direito privado de âmbito nacional e sem fins lucrativos que tem como objetivo promover atividades de carácter cultural, recreativo, turístico e desportivo, nomeadamente o fomento da prática do surf, bodyboard, skate e stand up paddle. (*SURF CLUBE DE VIANA - Ericeira World Surfing Reserve*, n.d.)

A esta descrição pode ser acrescentado o constante envolvimento em projetos e parcerias a nível nacional e internacional ligados tanto à componente desportiva, como a uma dimensão mais de desenvolvimento social, económico e ambiental.

MISSÃO

O Surf Clube de Viana visa a dinamização de atividades de carácter recreativo, cultural, desportivo e turístico, englobada na prática regular do surf e todas as restantes disciplinas do “surfing”, agindo, ativamente, na formação de atletas jovens e adultos, com o compromisso do treino de alto rendimento, assente na solidez de recursos humanos e adequadas infraestruturas, a par da promoção da saúde, bem-estar e respeito pelo ambiente. (Surf Clube de Viana, n.d.)

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

VISÃO

“O Surf Clube de Viana pretende ser uma instituição de referência nacional e internacional, pioneira e sustentável em todas as suas áreas de atuação” (Surf Clube de Viana, n.d.).

ORGANIGRAMA

Quanto ao organigrama da associação - os órgãos sociais - encontramos a seguinte divisão na *Figura 1* que se trata de uma fotografia a uma folha afixada à entrada do CAR no quadro de cortiça:

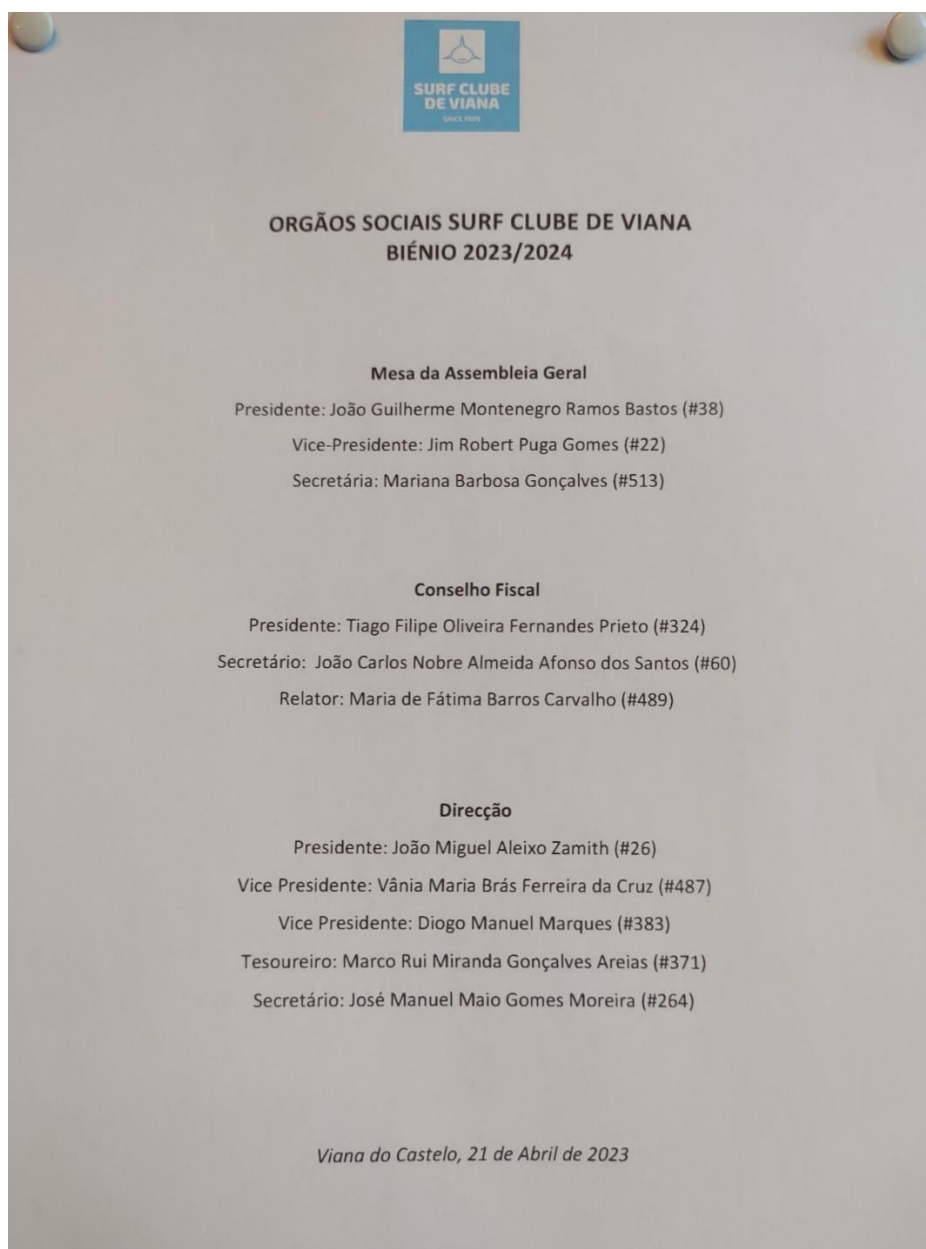


Figura 1 - Órgãos sociais do SCV

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Faz-se também referência para os números logo a seguir aos nomes que indicam o número de registo, como associados do clube. Aqui verifica-se que existem tantos associados antigos, como não tão antigos, o que transmite alguma transgeracionalidade, até mesmo nas instâncias com maior responsabilidade dentro do clube.

Para além dos órgãos sociais, o SCV conta com uma extensa equipa de treinadores certificados pela federação Portuguesa de Surf. Esta lista de treinadores é renovada todos os anos pelos próprios depois de se submeterem, inclusive, a exames médicos, apresentarem a cédula válida de treinador emitida pelo IPDJ e pagarem o valor da renovação.

Por fim, o clube conta ainda com 3 operacionais contratados a tempo inteiro, 1 a 2 auxiliares de limpeza cedidos pela Câmara de Viana do Castelo, 1 segurança noturno, 2 voluntários provenientes de um projeto europeu de voluntariado aprovado pelo Erasmus+ Juventude/Desporto & Corpo Europeu de Solidariedade e 2 a 3 estagiários provenientes do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

VALORES

Em termos de valores, estão presentes no dia a dia de cada ator do SCV a ética, o rigor, a perseverança, a competitividade, a criatividade e a sustentabilidade, como indica Gonçalves (2020).

PILARES ESTRUTURAIS

Finalmente, é apresentada a organização das várias dimensões nas quais o SCV está assente. Estas dimensões, entendidas como pilares estratégicos e de acordo com Gonçalves (2020), são as seguintes:

1. *“Gestão do CAR Surf”.*
2. *“Treino de surfistas escolares, iniciação, adaptados, competição e rendimento”.*
3. *“Organização de eventos desportivos, culturais e sociais”.*
4. *“Promoção da Sustentabilidade ambiental”.*
5. *“Desenvolvimento turístico e cooperação internacional”.*

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

6. “Investigação, conhecimento e inovação”.

3.1.2. ENQUADRAMENTO HISTÓRICO

No website do clube é possível encontrar a seguinte apresentação que dá uma indicação de alguma da sua origem:

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. (Surf Clube de Viana, n.d.)

O SCV é assim uma associação que desde a sua génese está ligada de forma pioneira a uma série de eventos do âmbito do surf e do BB, tanto a nível nacional, como a nível internacional.

De entre alguns desses marcos, salienta-se a criação da 1ª escola de surf em Portugal, o acolhimento da sede da FPS nas suas instalações, assim como da sede da *European Surfing Federation* (ESF), a organização de 2

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

campeonatos europeus de surf, a organização pela primeira vez de uma prova mundial de BB fora do Havai, dando assim início ao Circuito mundial desta modalidade que neste momento se realiza em 5 continentes, a organização de uma prova europeia e de um mundial de BB, entre outras iniciativas. A seguinte lista de datas expõe, desta forma, os grandes marcos do clube:

- 1989 | Fundação do SCV
- 1990 | 1ª Escola de Surf em Portugal
- 1990 e 1991 | Campeonato Europeu de Surf “Viana Pro”
- 1992 e 1993 | Campeonato do Mundo de Surf “Viana Staroup Pro”
- 1993 | 1º Curso de Treinadores em Portugal (Prof. Dr. Brian J. Lowdon)
- 1993 | 1º Curso de Juiz em Portugal
- 1994 | 1º Campeonato do Mundo de BB (World Tour)
- 1994 a 1996 | Sede da FPS e ESF
- 1995 | Campeonato do Europeu e do Mundo de BB (World Tour)
- 1998 | 1ª Edição do Luso Galaico
- 2002 | Criação 1º CFD de Surf no Desporto Escolar
- 2005 | 1ª Delegação Surfrider Foundation Europe
- 2008 | Introdução do Surf no Ensino Superior Público (ESDL/IPVC)
- 2009 | Campeonato do Mundo de BB “Viana Pro”
- 2010 | Campeonato Europeu de Selecções (Sub 18)
- 2012 Taça de Portugal FPS
- 2013 | Inauguração do CAR Surf Viana e 1ª Etapa European Tour of Surf
- 2014 | Admissão da cidade de Viana do Castelo na World Surf Cities Network
- 2015 a 2021 | Semana Europeia do Desporto #BEACTIVE
- 2016 a 2019 | Viana World BB Championships
- 2017 e 2021 | European Adaptive Surf Camp
- 2019 | 1º European Adaptive Surfing Championship
- 2019 | Outdoor Sports Euro'Meet
- 2021 | Viana Surf City Festival

Atualmente, é parceiro em inúmeras iniciativas e projetos, como o Projeto europeu “*Inclusea*” que procura criar e desenvolver uma metodologia

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

standardizada no surf adaptado. Está também presente no projeto europeu *Sustainability and Environmental Education in Outdoor Sports* (SEE) financiado pelo *Erasmus+ Sport*, com o objetivo de incorporar a Educação Ambiental no setor do desporto ao ar livre.

Por fim, importa referir o facto de ter assumido a presidência da World Surf Cities Network, uma rede colaborativa entre cidades nas quais há uma estratégia para o desenvolvimento do *surfing* enquanto atividade geradora de riqueza social e económica.

3.1.3. INSTALAÇÕES (CAR) E EQUIPAMENTO

O SCV assume atualmente a responsabilidade da gestão do CAR de Surf de Viana do Castelo. Este é um espaço dedicado ao *surfing* e à sua componente tanto de treino como de investigação.

Tendo em vista o alto rendimento, o centro foi inaugurado a 27 de abril de 2013 pela câmara municipal de Viana do Castelo e conta com alojamento (7 quartos com ocupação total para 30 atletas) e 2 balneários coletivos para os atletas que estejam em estadia (um para o sexo masculino e outro para o sexo feminino), sala de formação, sala de arrumação de pranchas e outros equipamentos, ginásio, estrutura de apoio (refeitório e cozinha), gabinete médico, sala de massagens, sala de reuniões, receção, Zona comum para refeições, zona comum para aguardar pelos atletas e conviver, 3 gabinetes, zona dos cacifos para os treinadores, 3 balneários para os treinadores (divididos por sexo e para pessoas com mobilidade reduzida) e casas de banho (também divididas por sexo e para pessoas com mobilidade reduzida). No piso térreo, existem também 2 hangares dedicados ao equipamento de surf, como as pranchas, as licras e os fatos de neopreno e ainda uma mota de água.

Para além disto, existe também uma pequena oficina que serve também de armazém e um espaço comum não vedado onde os atletas podem vestir e despir o fato de neopreno. No restante espaço exterior existem alguns pinheiros de grande e médio porte, uma área onde estão montados 3 *slacklines* e um mini skate parque.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

O CAR localiza-se na freguesia de Darque, na rua Diogo Alves “O Caramuru”, concelho de Viana do Castelo, e tem como vizinhança a praia do Cabedelo a sudoeste, a Orbitur Viana do Castelo e um parque de estacionamento com dimensão suficiente para autocarros poderem fazer manobras em épocas não altas a sudeste, a Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Viana do Castelo a nordeste e um terreno com um edifício abandonado vedado a nordeste. Todo este espaço apresenta na sua envolvência muitas árvores e vivendas revelando-se um local com bastante tranquilidade.

3.1.4. LOCAL DA PRÁTICA – A PRAIA DO CABEDELLO

A Praia do Cabedelo para além de ser o local onde está inserido o CAR é também a principal praia na qual o SCV desenvolve as suas atividades. De forma a proceder a uma leitura mais clara enuncia-se de seguida as seguintes características retiradas de Agência Portuguesa do Ambiente (2023) da praia do Cabedelo, que é na verdade o conjunto das 3 praias (praia do Cabedelo, praia do Cabedelo - Luzia e praia dos Parques de Campismo) identificadas no Plano de Intervenção na Praia Marítima número 12, presente no Programa da Orla Costeira Caminha-Espinho (POC-CE):

- Tendo o CAR como referência, estas praias localizam-se a 4 km do shopping de Viana do Castelo, a 3km da estação de comboio mais próxima (Darque) e a cerca de 63km do aeroporto Francisco Sá Carneiro, o que dá cerca de 45 minutos de viagem de carro.
- Para chegar à praia, é possível vir a pé, de bicicleta (possui sítios para a poder prender) carro, de autocarro ou até mesmo de ferry.
- A capitania responsável é a Capitania do Porto de Viana do Castelo;
- Em termos de apoios balneares, possui 3 apoios à prática desportiva e 1 apoio de praia simples. Estes apoios traduzem-se na Duotone Pro Center Viana, o FeelViana Sport Hotel e o CAR enquanto apoios à prática desportiva e os parques de campismo da Orbitur e Inatel como apoio simples. Para além destes apoios promovidos e geridos por

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

concessões, existe um balneário e vestiário público à entrada da praia Cabedelo na zona mais a norte.

- Em termos de estacionamento, indicam 202 lugares sendo o de maiores proporções o parque de estacionamento mais a norte no Cabedelo.
- Em toda a sua extensão tem um sobrelevado (passadiço) que dá também acesso a 3 entradas vindas de zonas de estacionamento. Um na localidade do cabedelo, outra junto ao FeelViana Sport Hotel e outra junto ao CAR.
- Quanto aos acessos para os veículos de emergência, existe um na praia do cabedelo junto ao paredão.
- Tanto no acesso ao parque de estacionamento junto ao FeelViana Sport Hotel como no acesso ao parque de estacionamento junto ao CAR existem rampas com inclinação suficiente para se tornarem um perigo identificado.
- No inverno, com o piso destes acessos a ficar mais escorregadio aumenta exponencialmente o risco de queda e em condições normais implica muito esforço para pessoas com mobilidade reduzida ou até para transporte de equipamentos mais pesados e volumosos como as pranchas de aprendizagem de surf e kite surfs, por exemplo.
- No acesso mais a norte, importa referir o facto do passadiço ser estreito e estar a uma altura considerável da areia, traduzindo-se também num perigo que pode provocar quedas, empurrões, atropelamentos leves pelas rodas das pessoas que vão em cadeiras de roda, aglomeramentos, etc.
- Em termos de utilização, estas 3 praias são bastante requisitadas por banhistas, pescadores, windsurfistas (surfistas que utilizam velas), kitesurfistas (surfistas que utilizam uma asa), longboarders (surfistas que utilizam pranchas de maior dimensão), bodyboarders, vários níveis de *free surfers* (aqueles que surfam por conta própria desde os mais experientes aos iniciantes) e escolas de surf.
- A Coordenada Decimal, Associação de nadadores-salvadores de Viana do castelo, é a entidade que assegura uma vigilância durante todo o ano nesta praia.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- Por fim, à entrada da praia do Cabedelo junto ao parque de estacionamento é possível encontrar o painel informativo sobre a praia, como demonstrado na figura 2 e na figura 3:



Figura 2 - Painel Informativo Praia do Cabedelo (parte I) retirado de Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (n.d.)

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO



Figura 3 - Painel Informativo Praia do Cabedelo (parte II) retirado de Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (n.d.)

Este painel apresenta informações sobre a praia do Cabedelo, nomeadamente as características da praia, outras informações sobre a envolvente, regras de segurança, o que significa cada bandeira hasteada pelos nadadores-salvadores, os contactos de emergência, a localização das estruturas presentes no espaço, desde as casas de banho, posto de 1^{os} socorros, Caixotes do lixo, balneários, café, etc. De forma a ser possível ler o que se encontra no painel, disponibiliza-se essa informação nos anexos deste documento.

Para além desta praia, durante o estágio foram também desenvolvidas atividades na praia do Rodanho, praia limítrofe da praia do cabedelo a sudeste e pertencente à freguesia de Anha. Esta praia seria utilizada para treinos de surf da formação do SCV quando na zona da praia do Cabedelo as ondas apresentavam qualidade mais fraca. Aqui a onda vem com mais energia e as

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

correntes são também mais pronunciadas o que requer uma maior disponibilidade física na remada.

A praia da Mariana (embora também seja conhecida como praia da Arda ou do Bico) que se encontra mais a norte junto à localidade de Afife, seria também utilizada muito esporadicamente já que implicava um deslocamento na carrinha com os atletas. Foi também aqui que teve lugar a 2ª etapa do Pro Júnior, circuito nacional de surf de juniores.

Finalmente, para se ter uma ideia da localização das praias, recorreu-se ao Google Earth para as identificar. Se se procurar no Google Maps pelo nome das praias, apenas a praia dos parques de campismo não consta na base de dados. Porém com o recurso disponibilizado pela (Agência Portuguesa do Ambiente, 2023), é possível identificar a sua localização no mapa. Assim a figura 4 procura mostrar onde estão as praias do Cabedelo e a do Rodanho, enquanto a figura 5 procura expor a localização da praia da Arda face às restantes.

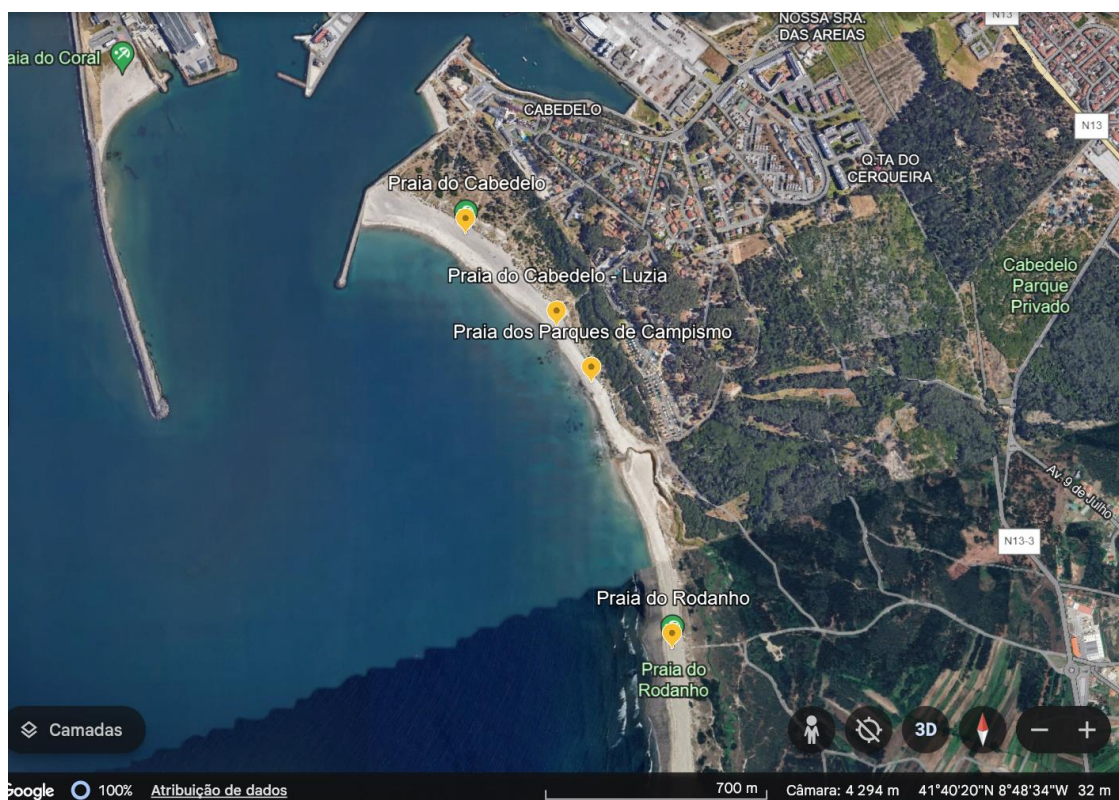


Figura 4 - Localização das praias parte I

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO



Figura 5 - Localização das praias - parte II

3.1.5. ATIVIDADES SCV

Em termos de atividades, o SCV tem a escola “Surf Clube de Viana Surfing School” que, por sua vez, organiza as seguintes:

- Aulas de nível 1 – Iniciação – subdivididas em dois grupos:
 - Grupo Regular I (6-12 anos).
 - Grupo Regular I Esperanças (+ 13 anos).

Estas aulas pretendem introduzir os alunos à modalidade e às suas bases com a finalidade de os fazer transitar para o nível seguinte.

- Aulas de nível II – Aperfeiçoamento – subdivididas em 3 grupos:
 - Grupo Regular II (até 14 anos).
 - Grupo Avançados (15-21 anos).

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- Grupo Para Surfing (atletas que têm alguma deficiência e que por isso mesmo requer alguma adaptação seja no equipamento, seja na forma de surfar).

Neste nível encontramos quem já não se encaixa no nível anterior devido ao desenvolvimento das competências de surfista e por isso começa a ganhar alguma autonomia no mar.

- Aulas de nível III – Direcionamento – subdivididas em 2 grupos:
 - Pré-competição (até 16 anos).
 - Tecnificação (+ 15 anos).

Pressupõe uma intenção de aperfeiçoar o surf que neste momento já é autónomo, de forma a ter competências ainda mais avançadas seja para posteriormente competir a nível externo, seja para simplesmente conseguirem divertir-se ainda mais.

- Aulas de nível IV – Desempenho – subdivididas em 2 grupos:
 - Competição (até 18 anos).
 - Masters (+ 22 anos).

Este é o resultado de todo o percurso dos atletas da formação que chegam a este momento e optam ou pela competição ou pelo *free surfing*. Na categoria Masters, também se encaixam os atletas mais velhos que, apesar de não terem muita experiência/autonomia, não se encaixam em nenhuma das categorias anteriores.

- Acompanhamento a atletas externos.

O SCV procura também acompanhar os atletas externos à estrutura interna, ou seja, que não tenham possibilidade de estar fisicamente presentes no dia a dia do clube. Este acompanhamento vai ao encontro das necessidades dos atletas e pode assumir diversas formas como apoio em campeonatos, estágios técnico-desportivos, preparação física, entre outros (Surf Clube de Viana, 2022).

- Aulas integradas no “*Blue Gym Surfing +65*” – Projeto de inclusão e promoção de atividade e exercício físico em idosos.
- Aulas integradas no projeto Náutica nas escolas no qual o SCV é parceiro.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- Aulas integradas no projeto “Surf, Ondas e Liberdade” (SOL) no qual o SCV é também parceiro e que procura promover a capacitação de pessoas portadoras de deficiência intelectual e física, através da prática desportiva de surf a par do exercício físico regular na natureza.
- Aulas Integradas no currículo escolar da licenciatura de Desporto da ESDL.
- Ações pontuais que se resumem a aulas geralmente de iniciação a grupos ou ainda colaboração em eventos esporádicos.

Para além desta dimensão de formação e escola, o SCV promove outro tipo de atividades e eventos anualmente como:

- *Shark Surf Series* que é o campeonato interno para os atletas do clube.
- Estágios *Open Ocean* que se resumem a um período que vai de 1 a 2 semanas em que o CAR recebe um grupo alemão de surf inclusivo com participantes com e sem deficiências. Têm acontecido entre 1 a 2 vezes por ano.
- Estágios da seleção nacional de Para Surfing. Pelo menos 1 vez por ano.
- Estágios dos próprios atletas da formação do clube, denominados também surf training camps.
- Estágios de alunos provenientes do “*Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya*” (INEFC).
- 1 Etapa do campeonato Pró Júnior.
- 1 Etapa do circuito regional surf do norte.
- Training camps orientados pelo treinador de surf profissional e olímpico Llewellyn Whittaker e pelo Gonçalo Cruz dedicados a atletas profissionais provenientes do meio internacional como a Galícia, a Irlanda, a Inglaterra.
- Os eventos relacionados com o projeto integrado no programa “*Erasmus+ Telonaman+*” do qual o SCV é parceiro procurando promover assim a cultura de inovação colaborativa, aumentando as competências-chave e *soft skills* de adultos, especialmente, mulheres e grupos

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

vulneráveis, através da liderança participativa no setor da Economia Azul.

- O campeonato Luso Galaico no verão.
- As semanas de férias (surfing camps) no verão.

Estes dois últimos eventos já não se encontram previstos no período do estágio, porém vale a pena também referir pois é parte sempre presente no verão do clube.

Por fim, o SCV acolhe também no CAR o curso de treinadores de surf Grau I ministrado pela empresa “Forward - Formação Profissional E Prestação De Serviços, Unipessoal Lda”.

3.1.6. TAREFAS SCV

Durante o estágio serão assumidas as seguintes tarefas, algumas mais de carácter esporádico, outras praticamente todos os dias:

- Abertura e encerramento do CAR. (carácter esporádico)
- Trabalho de secretariado leve que implica fazer o acolhimento dos participantes e pais, prestar auxílio aos treinadores, verificar se o material é/está arrumado durante o dia, dar as informações que forem necessárias e se não souber procurar quem saiba. (carácter esporádico)
- Manutenção dos equipamentos e salas. (carácter frequente)
- Ajudar na limpeza das áreas comuns, ginásio, sala de formação, balneários dos treinadores e copa essencialmente. (carácter frequente)
- Em caso de estadias de grupos no centro, preparar a mesa dos pequenos-almoços, servir almoços, servir jantares e manter a copa limpa e arrumada. (carácter esporádico)
- Registar as aulas na aplicação disponibilizada e criada para o efeito pelo SCV. (carácter frequente)
- Desempenhar o papel de monitor de surf nas aulas indo ao encontro do que se procura transmitir nas mesmas. (carácter frequente)

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- Interagir com os participantes a fim de os motivar a praticarem o desporto. (caráter frequente)
- Dar apoio logístico nas sessões de Para Surfing. (caráter esporádico)
- Filmar, fotografar e filtrar media sempre que necessário em eventos como *shark series*, treinos de Para Surfing, etc. (caráter esporádico)
- Dar apoio logístico nos eventos Pró Júnior, etapa do circuito regional do norte, *Shark Surf Series*, entre outros. (caráter esporádico)
- Participar como monitor em todas as atividades disponibilizadas pelo SCV pelo menos uma vez. (caráter esporádico)
- Participar nas reuniões operacionais promovidas todas as semanas e também nas de treinadores. (caráter frequente)

3.2. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

3.2.1. OBJETIVO GERAL

Como apresentado nos subpontos anteriores, o SCV é uma entidade que se destaca no âmbito do surf em Portugal. Neste sentido, a fim de identificar o que torna este clube tão importante para este desporto e para o próprio local onde opera, foi traçado o seguinte objetivo geral (OG):

- OG - Caraterizar a realidade do SCV.

3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Procurou-se identificar um conjunto de objetivos específicos que pudessem contribuir para a concretização do OG. Posto isto, são apresentados os seguintes objetivos específicos (OE):

- OE1 - Caraterizar o SCV e o seu contexto.
- OE2 - Enriquecer a dimensão pedagógica e de segurança do SCV.
- OE3 - Desenvolver um estudo que caracterize a perceção do risco associado à prática das modalidades de *surfing*.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- OE4 - Adquirir e consolidar conhecimentos, capacidades e atitudes na área do *Surfing*.

3.3. PLANO DAS TAREFAS E ATIVIDADES

3.3.1. TAREFAS RELATÓRIO

Para além das tarefas a desempenhar no SCV, existem também as tarefas que vão ao encontro da produção deste documento. E por isso, procedeu-se à divisão das mesmas em 3 grupos.

No primeiro grupo - tarefas de caracterização - enumeram-se as tarefas que pretendem dar resposta ao OE1 que se traduz na caracterização do SCV e o seu contexto.

No segundo grupo - tarefas de redação - é o OE4 que estará em evidência, mais concretamente a parte da consolidação das competências adquiridas.

Por fim, no terceiro grupo - tarefas de investigação - tal como a designação indica, o foco está em concretizar o OE3 que se resume em desenvolver um estudo que caracterize a perceção do risco associado à prática das modalidades de *surfing*.

Quanto às tarefas SCV, vai-se ao encontro do OE4, cujo foco está na aquisição de competências na área do *Surfing* e do OE2 que procura utilizar as competências adquiridas ao longo da licenciatura e do mestrado de forma a enriquecer o SCV.

Assim sendo, enunciam-se as seguintes tarefas:

Tarefas de caracterização (TC):

- TC1 - Recolher informação relativamente à caracterização do SCV.
- TC2 - Identificar e registar as boas práticas do SCV.
- TC3 - Tirar fotografias ao espaço, equipamento e atividades.
- TC4 - Observar e recolher informação sobre cada uma das atividades desenvolvidas no SCV (*Blue Gym*, SOL, NE, ESDL, Formação Desportiva).

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Tarefas de redação (TR):

- TR1 - Realizar diário de bordo com a identificação das atividades realizadas, horas gastas, questões levantadas, reflexões e tarefas desenvolvidas.
- TR2 - Redigir relatório.
- TR3 - Ajustar e corrigir eventuais situações do relatório.
- TR4 - Praticar Surf e registar desenvolvimentos de competências.

Tarefas de investigação (TI):

- TI1 – Levantamento do Estado da Arte.
- TI2 – Revisão do Estado da Arte.
- TI3 – Revisão dos objetivos.
- TI4 – Construção dos instrumentos de recolha de informação.
- TI5 – Revisão desses instrumentos.
- TI6 – Aplicação dos instrumentos.
- TI7 – Tratamento e análise de dados recolhidos.
- TI8 - Redigir trabalho de investigação.

3.3.2. ATIVIDADES

As seguintes atividades são apenas as que puderam ter um planeamento prévio, pois apresentam uma maior regularidade ao longo do ano, ocorrendo todas as semanas. Estas atividades são assim as aulas do Projeto Náuticas nas escolas, as aulas do grupo regular de Nível I, as aulas do projeto “Blue Gym Surfing +65”, tanto de terra como de água, as aulas do projeto SOL e as sessões de treino de Para Surfing. Por isso, de forma a organizar a informação relativa à preparação das mesmas, procedeu-se à seguinte estruturação:

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

AULAS - NÁUTICA NAS ESCOLAS (NE)

Tabela 1 - Náutica nas Escolas

Objetivos da atividade:	• Promover a compreensão da importância da segurança no mar; • Dar noções sobre o material técnico, seu manuseamento e manutenção; • Dar ferramentas para a interpretação do meio natural marítimo e das condições de prática; • Promover a aprendizagem da técnica básica de BB e Surf.
Data:	Cada turma tem direito a 6 aulas ou 12 aulas num período letivo, respetivamente. Estas aulas ocorrem de segunda-feira à sexta-feira, podendo haver até 4 aulas num dia. Cada turma tem 1 aula por semana.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo.
Duração:	Cada aula tem a duração prevista de 1 hora e 30 minutos. (30 minutos são na água)
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída por 1 treinador de nível 1 e 2 estagiários/voluntários. O rácio deverá ser de 1 treinador para no máximo 4 alunos (caso estes alunos tenham todos menos de 12 anos); 1 treinador para no máximo 8 alunos (caso estes alunos tenham todos mais de 12 anos); 1 treinador por 6 alunos (caso se verifiquem idades simultaneamente inferiores, iguais e superiores a 12 anos). Na praia terá sempre de estar pelo menos 1 treinador de nível I, sendo que os restantes membros da equipa técnica poderão ser estagiários/voluntários.
Participantes:	Estudantes do 2º, 3º ciclo e ensino secundário.
Equipamento (Treinadores):	Bolsa de 1ºs socorros (1 por aula); Bandeira (1 por aula); Licra laranja (1 por treinador).
Equipamento (Participantes):	Fato de neopreno 4/3 ou 3/2; Licra azul; prancha de BB com <i>leash</i> ou prancha de surf com <i>leash</i> (este último, geralmente nas aulas no final do período). Este equipamento será dado pelos treinadores aos participantes. É pedido também aos participantes que tragam o

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	fato de banho que deverá ser utilizado por baixo do fato de neopreno, toalha, chinelos e gel de banho.
Plano da Aula (com exceção da aula teórica):	1º momento - Pré-aula 1. Observação das condições do mar. 2. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula. 3. Distribuição do Material – (Licra; Fato de neopreno; Prancha de BB ou prancha de surf). 4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos). 2º momento - Início de aula 1. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal. 2. Briefing Inicial (Condições de prática e regras a respeitar). 3. Aquecimento. 4. Divisão de grupos (3 níveis) se necessário e teoria de surf. 5. Prática técnica na praia. 6. Ida para a água. 3º Momento - Momento da Aula em Água 1. Posicionamento dos alunos no local mais adequado. 2. Garantir a segurança, promover um agrupamento por níveis e preferencialmente bem distribuídos de modo a evitar contacto decorrente de pouco espaço entre os alunos. 3. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água. 4. Caso se justifique, e seja exequível, (preferencialmente 1 pausa por aula) recorrer a pausas regulares, reagrupando os alunos fora de água, de forma a implementar novos objetivos de aprendizagem e transmitir feedbacks gerais, assim como proporcionar aos alunos um momento de recuperação. 5. Ajuda física no processo de apanhar espumas/ondas, evitando sempre o contacto físico. 4º Momento – Final da Aula

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	1. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da aula. 2. Briefing Final (enaltecer os pontos fortes e frisar o que pode ser melhorado). 3. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR. 4. Quando o grupo chega ao CAR é responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material (prancha; licra; fato). Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário. 5. Proceder ao registo de aula na aplicação. 6. Passar o rodo nos balneários e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do piso térreo.
--	--

Para as aulas inseridas no projeto NE, existe inclusive uma estrutura de suporte e de planeamento que procura standardizar as mesmas, uma vez que diferentes treinadores dão as aulas a diferentes alunos. Por isso, estão assim planeadas 6 aulas para um conjunto de turmas e 12 aulas para outro conjunto. Para cada uma dessas aulas há um tema e um conjunto de objetivos como podemos observar na tabela 2 que foi disponibilizada pelo SCV:

Tabela 2 - Informação disponibilizada pelo SCV sobre as Aulas NE

	Tema	Objetivos
Aula 1	O surf e o BB, elementos básicos.	• Introdução do material. • Introdução das condições de segurança. • Conceitos básicos das modalidades.
Aula 2	Primeiro contacto com o mar; Introdução ao BB.	• Análise das condições de segurança. • Posicionamento dentro de água e seleção de espumas. • Técnica de impulsão. • Posição base no BB.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Aula 3	Condições de prática; Técnica básica do BB.	• Análise das condições de prática. • Noção de “momento” durante a técnica de impulsão. • Posição base dinâmica.
Aula 4	O <i>outside</i> e técnica de viragem do BB.	• Análise do <i>Outside</i>. • Aprendizagem da técnica de viragem no BB. • Definição da direção do deslize na espuma.
Aula 5	Ondas verdes em BB.	• Seleção de ondas verdes no outsider. • Dropar a onda. • Definição da direção do deslize em onda.
Aula 6	O Surf nas espumas.	• Introdução ao surf.
Aula 7	Levantar na prancha..	• <i>Take-off</i>. • Posição base no Surf.
Aula 8	Técnica básica do surf.	• Posição base dinâmica no Surf.
Aula 9	Viragens no surf.	• Técnica de viragem nas espumas. • Definição de direção de deslize nas espumas.
Aula 10	Ondas verdes em surf.	• Remada de Posicionamento. • Remada de Potência. • Momento de apanhar a Onda. • <i>Dropar</i> a onda.
Aula 11	Cortar as ondas.	• Posicionamento no <i>Outside</i>. • Definição da direção do deslize em onda.
Aula 12	<i>Surfing</i> para a vida.	• Revisão Geral. • Autonomia.

Nota: Em relação à 1ª aula, trata-se de uma aula teórica, ou seja, os alunos não vão para o mar neste dia, ficando-se sim pelo CAR. Aqui conhecem as

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

instalações e os procedimentos a adotar nas próximas aulas e ainda têm uma introdução teórica à modalidade na sala de formações.

As seguintes tabelas 3, 4, 5, 6 e 7 dizem respeito às restantes atividades planeadas:

AULAS - NÍVEL I - GRUPO REGULAR I

Tabela 3 - Aulas nível I - Grupo Regular I

Objetivos da atividade:	• Ganhar as seguintes competências: ○ Domínio dos conceitos teóricos do surf/BB; ○ <i>Take-off</i> correto tecnicamente; ○ Capacidade de apanhar ondas autonomamente; ○ <i>Dropar</i> ondas; ○ Definir direção na espuma ou cortar a parede da onda.
Data:	Cada turma tem uma aula por semana, ao sábado ou ao domingo de manhã.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo. Perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas) ou no outside com 0.5m de ondulação.
Duração:	Cada aula tem a duração prevista de 2 horas. (mínimo de 60 minutos na água)
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída por 1 treinador de nível I e 1 estagiário/voluntário ou treinador. Aplica-se o mesmo rácio presente na tabela da atividade Náutica nas escolas.
Participantes:	Atletas iniciantes com mais de 13 anos. Os mesmos são distribuídos pelas turmas consoante a idade.
Equipamento (Treinadores):	Bolsa de 1ºs socorros (1 por aula); Bandeira (1 por aula); Licra laranja (1 por treinador).
Equipamento	Fato de neopreno 4/3 ou 3/2; Licra azul; prancha de surf com

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

(Participantes):	<i>leash</i> . Este equipamento será dado pelos treinadores aos participantes. É pedido também aos participantes que tragam o fato de banho que deverá ser utilizado por baixo do fato de neopreno, toalha, chinelos e gel de banho.
Plano da aula:	1º momento - Pré-aula 1. Observação das condições do mar. 2. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula. 3. Distribuição do Material – (Licra; Fato de neopreno; Prancha de BB ou prancha de surf). 4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos). 2º momento - Início de aula 5. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal. 6. Briefing Inicial (Condições de prática). 7. Definição do objetivo individual dos participantes para a aula. 8. Aquecimento lúdico. 9. Aquecimento específico. 10. Definição da área da aula na água. 11. Ida para a água. 3º Momento - Momento da Aula em Água 12. Posicionamento dos alunos no local mais adequado. 13. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água. 14. Caso se justifique (preferencialmente 1 pausa por aula) recorrer a pausas regulares, reagrupando os alunos fora de água, de forma a implementar novos objetivos de aprendizagem e transmitir feedbacks gerais, assim como proporcionar aos alunos um momento de recuperação. 15. Ajuda física no processo de apanhar espumas/ondas, evitando o contacto físico. 16. Poderá verificar-se a vontade de sair da água mais cedo por causa do frio, o que significa que terá de haver um

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	monitor que, nesta altura irá ficar em terra com estes alunos. 4º Momento – Final da Aula 17. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da aula. 18. Briefing Final (perceber se o objetivo foi cumprido e dar feedback positivo e frisar o que pode ser melhorado). 19. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR. 20. Quando o grupo chega ao CAR é responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material (prancha; licra; fato). Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário. 21. Proceder ao registo de aula na aplicação. 22. Passar o rodo no balneário e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do piso térreo.
--	--

AULAS DE ÁGUA - *BLUE GYM SURFING* +65

Tabela 4 - Aulas de Água - Blue Gym Surfing +65

Objetivos da atividade:	• Promover a atividade e exercício físico. • Promover um espaço de partilha e de interação entre os vários envolvidos.
Data:	Uma vez por semana (sábado). Aula de BB.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo
Duração:	Cada aula tem a duração prevista de 2 horas. (mínimo de 45 minutos na água)
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída pela treinadora Fátima e pela treinadora Sofia e 1 ou dois voluntários/estagiários.
Participantes:	Atletas +65 anos

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Equipamento (Treinadores):	Bolsa de 1ºs socorros (1 por aula); Bandeira (1 por aula); Licra laranja (1 por treinador).
Equipamento (Participantes):	Fato de neopreno 4/3 ou 3/2; Licra (a cor varia de aula para aula, mas, por norma, cor azul ou rosa para as mulheres e verde para os homens); prancha de BB com <i>leash</i> . Este equipamento será dado pelos treinadores aos participantes. Alguns atletas já trazem o seu fato, luvas, botins, toca, tampões para os ouvidos, etc. Para além da sua mala para o banho pós aula.
Plano da aula:	1º momento - Pré-aula 1. Observação das condições do mar. 2. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula. 3. Distribuição do Material – (Licra; Fato de neopreno; Prancha de BB). 4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos). 2º momento - Início de aula 5. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal. 6. Briefing Inicial (Condições de prática). 7. Definição do objetivo individual dos participantes para a aula. 8. Aquecimento lúdico. 9. Aquecimento específico. 10. Definição da área da aula na água. 11. Ida para a água. 3º Momento - Momento da Aula em Água 12. Posicionamento dos alunos no local mais adequado. 13. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água. 14. Ajuda física no processo de apanhar espumas/ondas, evitando o contacto físico. 4º Momento – Final da Aula

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	15. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da aula. 16. Briefing Final (perceber se o objetivo foi cumprido e dar feedback positivo e frisar o que pode ser melhorado). 17. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR. 18. Quando o grupo chega ao CAR é responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material (prancha; licra; fato). Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário. 19. Proceder ao registo de aula na aplicação. 20. Passar o rodo no balneário e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do piso térreo. 5º Momento – Pós Aula 21. Após a aula e depois dos atletas terem tomado o seu duche, há um convívio no piso de cima com a partilha de chá e bolos trazidos pelos atletas.
--	--

AULAS DE TERRA - *BLUE GYM SURFING* +65

Tabela 5 - Aulas de Terra - Blue Gym Surfing +65

Objetivos da atividade:	• Promover a atividade e exercício físico. • Promover um espaço de partilha e de interação entre os vários envolvidos.
Data:	Uma vez por semana (terça). Aula de exercício físico no CAR (por norma no exterior) ou nas redondezas.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo
Duração:	Cada aula tem a duração prevista de 90 minutos.
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída pela treinadora Fátima e pela treinadora Sofia e 1 ou dois voluntários/estagiários.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Participantes:	Atletas +65 anos
Equipamento (Treinadores):	Roupa, calçado desportivo e bolsa de 1ºs socorros. O restante equipamento é definido em função dos exercícios
Equipamento (Participantes):	Roupa e calçado desportivo.
Plano da aula:	1º momento - Pré-aula 1. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula. 2. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos). 2º momento - Início de aula 3. Briefing Inicial (O que vão fazer nessa aula). 4. Definição do objetivo individual dos participantes para a aula. 5. Aquecimento (caso se aplique). 3º Momento - Momento da Aula em Água 6. Exercício em si, 7. Fornecimento de feedback ao longo do exercício. 4º Momento – Final da Aula 8. Briefing Final (perceber se o objetivo foi cumprido e dar feedback positivo e frisar o que pode ser melhorado). 9. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR. 10. Quando o grupo chega ao CAR é responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material. Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário. 11. Proceder ao registo de aula na aplicação. 12. Passar o rodo no balneário e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do piso térreo.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	5º Momento – Pós Aula 13. Após a aula e depois dos atletas terem tomado o seu duche, há um convívio no piso de cima com a partilha de chá e bolos trazidos pelos atletas.
--	---

AULAS - SOL

Tabela 6 - Aulas - SOL

Objetivos da atividade:	• Estimular as competências sensoriais e motoras. • Aumentar os índices de atividade física e sensorial. • Aumentar as relações interpessoais e a sua integração na sociedade. • Promover autonomia. • Praticar atividade física na natureza.
Data:	À segunda-feira. 1 vez por semana.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo. Perto da costa na zona de ondas já quebradas (espumas) ou no <i>outside</i> com 0.5m de ondulação.
Duração:	Cada aula tem a duração prevista de 2 horas. (mínimo de 60 minutos na água)
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída por 1 treinador de nível I e 1 estagiário/voluntário ou treinador. Os monitores que acompanham o grupo, integram também a equipa técnica.
Participantes:	Utentes da APPACDM de Viana do Castelo
Equipamento (Treinadores):	Bolsa de 1ºs socorros (1 por aula); Bandeira (1 por aula); Licra laranja (1 por treinador/monitor).
Equipamento (Participantes):	Fato de neopreno 4/3 ou 3/2; Licra branca e azul do projeto Capacitar; pranchas de BB e pranchas de surf com <i>leash</i> . Este equipamento será dado pelos treinadores aos participantes. Os participantes vêm já com o fato de banho que deverá ser utilizado por baixo do fato de neopreno, toalha, chinelos e gel de banho.

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Plano da aula:

1º momento - Pré-aula

1. Observação das condições do mar.
2. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula.
3. Distribuição do Material – (Licra; Fato de neopreno; Prancha de BB ou prancha de surf).
4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e alunos).

2º momento - Início de aula

5. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal.
6. Briefing Inicial (Condições de prática).
7. Definição do objetivo individual dos participantes para a aula.
8. Aquecimento lúdico.
9. Aquecimento específico.
10. Definição da área da aula na água.
11. Ida para a água.

3º Momento - Momento da Aula em Água

12. Posicionamento dos alunos no local mais adequado.
13. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água.
14. Caso se justifique (preferencialmente 1 pausa por aula) recorrer a pausas regulares, reagrupando os alunos fora de água, de forma a implementar novos objetivos de aprendizagem e transmitir feedbacks gerais, assim como proporcionar aos alunos um momento de recuperação.
15. Ajuda física no processo de apanhar espumas/ondas, evitando o contacto físico.

4º Momento – Final da Aula

16. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da aula.
17. Briefing Final (perceber se o objetivo foi cumprido e dar feedback positivo e frisar o que pode ser melhorado).
18. Abandonar o local de aula com o grupo todo junto

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	(treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR.
	19. Quando o grupo chega ao CAR é responsabilidade do treinador orientar os alunos no processo de manutenção e arrumação do material (prancha; licra; fato). Apenas depois de todo o material utilizado estar no devido local deve o treinador dirigir-se para o seu balneário.
	20. Proceder ao registo de aula na aplicação.
	21. Passar o rodo no balneário e verificar se tudo ficou devidamente arrumado na zona do piso térreo.

SESSÕES DE TREINO - PARA SUFRING

Tabela 7 - Sessões de Treino PARA SURFING

Objetivos da atividade:	• Preparar próxima competição. • Continuar a sua evolução de surfista. • Aumentar autonomia no mar.
Data:	À segunda-feira 2 sessões (1 de manhã e outra de tarde) e à quarta-feira 1 sessão de tarde.
Local:	CAR e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo. Local da praia escolhido no próprio dia em função das condições de mar. Buscar sempre o espaço com as melhores ondas.
Duração:	Cada sessão tem a duração prevista de 2 horas. (mínimo de 60 minutos na água)
Equipa Técnica:	Por norma, a equipa de treinadores é constituída por 1 treinador de nível I e 1 estagiário/voluntário ou treinador. Por norma são 2 elementos na equipa técnica independentemente do número dos atletas, uma vez que nunca ultrapassa os 4. Adicionalmente, pode também haver um elemento extra que grava a sessão desde a praia e que ajuda também na deslocação dos atletas de mobilidade reduzida para a praia.
Participantes:	Atletas da equipa de Para Surfing do SCV. São 3 mais a atleta cega que vai sempre acompanhada pelo seu treinador. Porém, em cada

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

	sessão, pode haver apenas 1 atleta. Cada atleta por norma só vai a duas sessões por semana.
Equipamento (Treinadores):	Bolsa de 1ºs socorros (1 por aula); Bandeira (1 por aula); Licra laranja (1 por treinador/monitor); câmara de vídeo com tripé, bateria carregada, espaço no cartão de memória e chapéu de chuva, caso seja necessário e os Tiralôs (cadeiras anfíbias) – um para cada atleta com mobilidade reduzida.
Equipamento (Participantes):	Os participantes têm o seu próprio fato de neopreno; Licra verde (embora inicialmente amarela e laranja) com indicação de atleta Para Surfing; A atleta cega leva licra amarela com indicação de atleta cega; pranchas pessoais dos atletas que já possuem as adaptações específicas para permitir que a deficiência não seja impedimento para o surf. Para além disto, alguns atletas usam capacete, luvas e botins. A atleta cega usa ainda um intercomunicador no capacete que lhe permite estar em contacto constante com o seu treinador.
Plano da Sessão:	1º momento - Pré-sessão 1. Observação das condições do mar. 2. Comparecer equipado no hangar das pranchas 10' antes do horário da aula. 3. Colocar os tiralôs à entrada do CAR para o transporte dos atletas com mobilidade reduzida para a praia. 4. Partida para a praia com o grupo completo (treinadores e atletas). 2º momento - Início de sessão 5. Seleção de um local adequado para a aula de surf e colocação das pranchas na areia numa linha horizontal. 6. Briefing Inicial (Condições de prática). 7. Definição do objetivo individual dos atletas para a sessão. 8. Aquecimento específico. 9. Definição da área da sessão na água. 10. Ida para a água. Atletas com mobilidade mais reduzida, precisam geralmente de apoio nesta fase. 3º Momento - Momento da Sessão em Água

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

11. Ida para o outside.
12. Fornecimento de feedback específico para cada aluno dentro de água.
13. Ao longo da sessão, após cada onda surfada, há um reagrupar dos atletas no outside junto do treinador para feedback técnico e possível reajuste dos objetivos.
14. Em condições mais difíceis de apanhar ondas, os membros da equipa técnica podem ajudar na remada final para apanhar a onda, dando um pequeno empurrão.

4º Momento – Final da Sessão

15. Dar um sinal verbal e físico de modo a alertar todos os alunos para o final da sessão.
16. Briefing Final (perceber se o(s) objetivo(s) foi/foram cumprido(s), dar feedback positivo e frisar o que pode ser melhorado).
17. Abandonar o local da sessão com o grupo todo junto (treinadores e atletas), verificar se todo o material é também levado para o CAR. Geralmente, há o apoio da viatura da equipa de nadadores-salvadores que vigiam a praia 7 dias por semana. Esta última ajuda no regresso dos atletas e respetivas pranchas de surf.
18. Quando o grupo chega ao CAR, as pranchas dos atletas devem ser passadas por água e deixadas a secar num espaço abrigado do sol, para depois se passar um pano e serem guardadas na sala das pranchas no piso de cima. Os atletas devem também passar as licras por água e deixá-las no suporte para o efeito. O treinador e atletas são responsáveis por garantir que tudo fica arrumado.
19. Proceder ao registo de aula na aplicação.
20. Passar o rodo nos balneários do piso de cima e verificar se tudo ficou devidamente arrumado.

Para além destas aulas, o SCV tem também mais algumas atividades que ocorrem ao longo do ano e para as quais os estagiários são também chamados a colaborar:

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

- Etapas do Campeonato interno de Surf, denominado *Shark Surf Series*, no qual participam os atletas inscritos no clube. Aqui os estagiários colaboram na logística do evento. Desde a preparação do material no dia anterior, ao transporte do material para o local da competição ao próprio desempenho de funções na prova como árbitro de prioridades, *beach marshall* que é quem dá e recebe as licras dos atletas e até como encarregado pela buzina que assinala o início, os 5 minutos restantes e o final de cada bateria (*heat*).
- Reuniões de treinadores: 1 por semestre. Aqui é feita uma análise do semestre anterior e procura também estabelecer novos objetivos e reestruturas eventuais estratégias para a prossecução dos mesmos.
- Reuniões de *Staff* (direção, funcionários, estagiários e voluntários) a acontecer semanalmente de forma a irem operacionalizando as várias atividades e eventos do clube.
- Assembleia geral do SCV para todos os associados.
- Estágio da Federação Portuguesa de Surf com a Seleção Portuguesa de Para Surfing. 2 vezes por ano no CAR com o apoio do SCV na logística.
- Estágio da associação *Open Ocean*, associação sem fins lucrativos alemã que organiza surf trips 2 vezes por ano no CAR em colaboração com o SCV.
- Aulas enquadradas no programa curricular dos alunos da licenciatura de Desporto e lazer da ESDL.
- Avaliações físicas – 2 vezes por ano. Isto faz com que haja uma monitorização dos índices físicos dos atletas, dando também algum material para investigação científica.
- Training camps para os atletas do clube. Um no Natal e outro na Páscoa.
- *High Performance training series* com o treinador olímpico Lu Withaker. Estes “*training series*” geralmente acolhem atletas estrangeiros.

Em relação aos estágios e “*training camps*”, os estagiários e voluntários colaboram na preparação dos quartos, no serviço das refeições e na organização das áreas comuns. Adicionalmente, no caso dos estágios de

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

grupos em que estão a fazer um surf de iniciação, os estagiários/voluntários fazem parte também da equipa técnica das aulas para esse efeito.

Para além destas atividades, existem outras, ainda que estas tenham sido as que ocorreram durante o período do estágio.

3.3.3. CRONOGRAMA

A tabela 8 pretende mostrar a organização das várias tarefas relativas à realização do estágio e redação do respetivo relatório:

Tabela 8 - Cronograma do Relatório de Estágio

Tarefas	2022			2023						
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Levantamento do Estado da Arte	X									
Conhecer/participar em todos os tipos de atividades do SCV	X									
Revisão do Estado da Arte	X	X								
Realizar as tarefas de caracterização	X	X	X							
Realizar tarefas de atividades	X	X	X	X	X	X				
Realizar tarefas de redação	X	X	X	X	X	X	X			
Revisão dos Objetivos		X								
Construção dos instrumentos de recolha de informação			X							
Revisão dos instrumentos			X							
Aplicação dos instrumentos criados				X	X					
Tratamento e análise de dados						X				
Finalização do relatório que terá sido feito ao longo dos meses.							X			

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

Envio da primeira versão final.								X		
Correções e ajustes ao relatório.									X	
Apresentação do relatório final.										X

3.3.4. EXPECTATIVAS

Numa dimensão mais pessoal, foram identificadas 3 expectativas nucleares para este estágio.

Numa primeira instância, está a descoberta do *surfing*. Desde entender a dificuldade, os riscos associados, as sensações que podem ser geradas, os equipamentos, a própria técnica, a pedagogia que permite uma evolução em níveis, o grau de autonomia que pode ser gerado para se estar no mar, etc.

Numa segunda instância, há também a necessidade de adquirir competências essenciais a um treinador de *surfing* de grau I, como a leitura correta de mar, capacidade para manobrar *shortboards*, *longboards*, pranchas de BB e até o próprio corpo, como no caso do *bodysurfing* e, ainda, entender como contribuir para um desporto seguro e saudável.

Numa terceira instância, com as competências desenvolvidos até ao final do estágio, existe a expectativa de reunir condições para integrar equipas que criem programas ou projetos de inclusão desportiva, levando o *Surfing* a contextos que ainda está por chegar, como pessoas com deficiência ou pessoas sem possibilidades financeiras para pagar aulas de *surfing*.

Numa quarta e última instância espera-se acrescentar algo mais à academia focada no *surfing* com mais informação tanto sobre as boas práticas que forem testemunhadas dentro do clube, como sobre a prevenção no *surfing* através do estudo aqui apresentado.

Acrescenta-se ainda que, aquando da candidatura a este mestrado, foi referido na carta de motivação o interesse especial em desenvolver a atividade profissional em autarquias, associações, cooperativas, clubes, onde se possa implementar projetos que, através do DN, contribuam simultaneamente para o

III. PLANIFICAÇÃO DO ESTÁGIO

desenvolvimento comunitário e de boas práticas com a vertente adicional de proteger e valorizar os espaços naturais. Daí haver também esta expectativa de conseguir presenciar estas dinâmicas.

IV – RELATÓRIO DO ESTÁGIO

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

4.1. RELATÓRIO DAS TAREFAS E ATIVIDADES

Depois do planeamento esboçado no capítulo anterior, apresenta-se de seguida o registo da realização das tarefas e atividades identificadas.

4.1.1. AULAS – NE

i. Realização

Depois de registadas as aulas com o recurso a uma folha Excel, foi possível identificar alguns dados quantitativos relativamente à participação nas aulas enquadradas neste projeto. Este registo está, desta forma, presente na tabela 9:

Tabela 9 - Realização das Aulas - NE

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
10/10/2022	NE - Monte Ola 8ºA	08:30	10:15	1:45:00
11/10/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00
12/10/2022	NE - Monte Ola 8ºC	08:30	10:15	1:45:00
17/10/2022	NE - Arga Lima 9ºC	13:45	17:00	3:15:00
18/10/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00
18/10/2022	NE - E. Abelheira 8ºA	15:30	17:30	2:00:00
19/10/2022	NE - Monte Ola 8ºC	08:30	10:15	1:45:00
21/10/2022	NE - E. Barroselas 11ºA	14:25	16:50	2:25:00
25/10/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00
25/10/2022	NE - E. Abelheira 8ºA	15:30	17:30	2:00:00
26/10/2022	NE - Monte Ola 8ºC	08:30	10:15	1:45:00
26/10/2022	NE - Pedro Barbosa 5ºD	15:20	17:00	1:40:00
31/10/2022	NE - Arga Lima 9ºC	13:45	17:00	3:15:00
08/11/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00
14/11/2022	NE - Monte Ola 8ºD	11:25	13:10	1:45:00
21/11/2022	NE - Arga Lima 9ºC	13:45	17:00	3:15:00
22/11/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00
22/11/2022	NE - E. Abelheira 5ºB	15:30	17:30	2:00:00
23/11/2022	NE - Monte Ola 8ºC	08:30	10:15	1:45:00
28/11/2022	NE - Arga Lima 9ºC	13:45	17:00	3:15:00
29/11/2022	NE - Monte Ola 8ºE	11:25	13:10	1:45:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

30/11/2022	NE - Monte Ola 8°C	08:30	10:15	1:45:00
05/12/2022	NE - Arga Lima 9°C	13:45	17:00	3:15:00
06/12/2022	NE - Monte Ola 8°C	11:25	13:10	1:45:00
06/12/2022	NE - E. Abelheira 5°C	15:30	17:30	2:00:00
12/12/2022	NE - Arga Lima 9°C	13:45	17:00	3:15:00
13/12/2022	NE - E. Abelheira 5°C	15:30	17:30	2:00:00
03/01/2023	NE - E. Barrocelas 6°C (18)	14:25	16:30	2:05:00
06/01/2023	NE - E. Pedro Barbosa 5°C (17)	15:20	17:00	1:40:00
10/01/2023	NE - E. Abelheira 8°C (20)	11:25	13:20	1:55:00
16/01/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
17/01/2023	5 NE - E. Barrocelas 6°C (18)	14:25	16:50	2:25:00
20/01/2023	NE - E. Arga Lima 9°C (15)	10:00	12:30	2:30:00
26/01/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16)	11:25	13:00	1:35:00
27/01/2023	NE - E. Arga Lima 9°C (15)	10:00	12:30	2:30:00
30/01/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
07/02/2023	NE - E. Abelheira 8°C (20)	11:25	13:20	1:55:00
10/02/2023	NE - E. Arga Lima 9°C (15)	10:00	12:30	2:30:00
13/02/2023	NE - E. Carteador Mena 8°C (16)	08:25	10:00	1:35:00
13/02/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
15/02/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16) 0	11:25	13:00	1:35:00
16/02/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16) 1	11:25	13:00	1:35:00
27/02/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
07/03/2023	NE - E. Barrocelas 6°C (19)	14:25	16:50	2:25:00
08/03/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16)	11:25	13:00	1:35:00
13/03/2023	NE - E. Carteador Mena 8°C (16)	08:25	10:00	1:35:00
20/03/2023	NE - E. Carteador Mena 8°C (16)	08:25	10:00	1:35:00
20/03/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
22/03/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16)	11:25	13:00	1:35:00
24/03/2023	NE - E. Pintor 5°C (16)	14:25	17:00	2:35:00
27/03/2023	NE - E. Carteador Mena 8°C (16)	08:25	10:00	1:35:00
27/03/2023	NE - E. Abelheira 8°C (24)	14:30	16:30	2:00:00
29/03/2023	NE - E. Foz Neiva 8°C (16)	11:25	13:00	1:35:00
31/03/2023	NE - E. Arga Lima 9°C (15)	10:00	12:30	2:30:00

Total de dias	46
Total de horas	110:55:00
Total de Aulas registadas	54

Legenda:	Aula teórica
	Aula com Surf
	Aula de Ginásio

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Assim sendo, as aulas inseridas neste projeto e nas quais participei, contaram com a presença de estudantes do 5.º, 6.º, 8.º, 9.º e 11.º ano das seguintes escolas: Escola Básica e Secundária de Monte da Ola; Escola Básica e Secundária de Arga e Lima; Escola Básica da Abelheira; Escola Básica e Secundária de Barroselas; Escola Básica dos 2.º e 3.º ciclos Dr. Pedro Barbosa; Escola Básica da Foz do Neiva; Escola básica dos 2.º e 3.º ciclos de Carteador Mena; Escola Básica e Secundária Pintor José de Brito.

No total, participei em 54 aulas inseridas neste projeto. O número poderia ter sido maior, mas houve aulas que não se realizaram. As razões, por um lado, prenderam-se com a falta de transporte, ou seja, o transporte assegurado pela empresa contratada pela câmara não foi capaz de garantir que todas as turmas tivessem como fazer o trajeto Escola respetiva – CAR e vice-versa e, por outro, devido às greves de professores ou de funcionários que foram bastante frequentes, especialmente durante os meses de janeiro e fevereiro.

Dessas 54 aulas, 4 tiveram de ser realizadas no ginásio, uma vez que as condições do mar e/ou atmosféricas não permitiram a sua realização na água em segurança. Estas ocasiões em concreto sucederam devido a trovoadas, ou alerta vermelho (situação meteorológica de risco extremo) emitido pelo Ipma. Assim, através da criação de circuitos de exercícios relevantes para a prática do BB e/ou do surf e do visionamento de vídeos relacionados com estas duas modalidades, foi possível ir ao encontro dos objetivos propostos no projeto, mesmo sem a prática efetiva das mesmas.

Importa também referir as duas aulas teóricas que surgiram como oportunidade de acompanhar e participar enquanto orador. Estas aulas teóricas traduzem-se na primeira aula de cada turma e são realizadas no ginásio com o recurso a um projetor e computador. Em suma, é projetado um conjunto de slides que pretendem dar apoio à apresentação que o treinador faz aos alunos. Aqui, o conteúdo está relacionado com as áreas de atuação do clube, com a história do surf, com a sustentabilidade ligada às praias, com as especificidades da prática do surf e BB, entre outros.

Relativamente à modalidade de surf, foi possível realizar-se 5 aulas nas quais alguns estudantes puderam experimentar esta modalidade. Em média,

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

cada turma teve uma aula no final do período letivo e sob condições de mar que garantiram a segurança de todos os que estavam na água.

ii. Tarefas

ABERTURA DO CAR

Algumas destas aulas eram a primeira aula do dia, o que significava que o espaço tinha já de estar pronto para as receber. Isto implicava verificar se não era nada esquecido do dia anterior, abrir os balneários do piso térreo, abrir a sala de inovação encher o tanque e colocar o desinfetante para os fatos, ligar as luzes, abrir os dois hangares, colocar o recipiente para o lixo junto da zona comum no piso térreo e colocar o porta-licras (estendal onde são colocadas as licras para secarem durante o dia).

PREPARAR A AULA

Era necessário também fazer a leitura da praia momentos antes da aula e, juntamente com a previsão das condições de mar, procurar identificar o local mais indicado para a aula (isto implicava uma deslocação até ao passadiço que conduzia à parte mais alta da duna onde era possível ver grande parte da extensão da praia do Cabedelo).

De seguida, colocava-se o equipamento que o treinador tinha de levar para a praia junto à entrada do CAR para que quando arrancassem para a praia não houvesse esquecimentos. Este equipamento traduziu-se na bolsa de 1ºs socorros e na bandeira com o espeto.

Era também importante equipar (vestir fato de neopreno e licra laranja) de forma a estar 10' antes da hora prevista para a chegada do grupo.

CONDUÇÃO DA AULA

Assim que chegasse a turma, havia que receber os alunos e professores e encaminhá-los para os balneários ou, no caso da primeira aula, para a sala de formação/ginásio.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Quando não se tratava da 1ª aula, entregavam-se as pranchas e licras aos alunos quando estes já estivessem com o fato de neopreno vestido. Neste processo, por vezes, houve necessidade de ajudar a vestir o fato para agilizar o processo, especialmente nas idades mais jovens.

O passo seguinte era conduzir o grupo ao local na praia onde se iria desenrolar a aula. A meio do caminho, no final do passadiço, onde começa o percurso na areia, existia um sítio para os alunos poderem deixar os seus chinelos.

À chegada ao local da prática, a tarefa resumir-se-ia a orientar o grupo. Essencialmente, era organizá-los de forma a colocarem as pranchas todas em linha com o *nose* virado para o mar. Depois, muitas vezes, foram utilizados jogos para o aquecimento lúdico que fossem ao encontro dos movimentos utilizados no BB e no surf.

Após os aquecimentos lúdico e específicos e antes de entrar para a água era sempre importante fazer uma pequena leitura de mar com os alunos e estabelecer as regras e sinais a respeitar dentro de água. A equipa técnica de seguida iria entrar na água formando uma barreira que indicaria a zona definida para a aula na água onde o grupo se deveria manter, contrariando as correntes e os ímpetus dos alunos em ir mais longe. Esta zona ao longo da aula seria mudada mais para um lado ou para o outro consoante a mudança ou intensificação das correntes.

Ainda durante a parte da aula na água, era também importante haver feedback para que os alunos pudessem corrigir alguns aspetos técnicos da prática, como foi o caso dos cotovelos junto ao corpo e em cima da prancha e não fora da mesma, como foi muito frequente ver.

No final da parte da água, era vez de uma contagem para confirmar que não ficava ninguém para trás e durante o percurso até ao centro era também importante haver algum feedback sobre os objetivos cumpridos ou não de cada um, etc.

Ao chegar ao CAR era necessário garantir que todos passavam as licras e os fatos, depois de tirados, no tanque para os deixarem a secar nos respetivos lugares. Aqui começaria a ser necessário a passagem do rodo no chão do hangar das pranchas, especialmente no final da primeira aula, por

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

causa da água acumulada na zona onde os fatos que foram passados por água com desinfetante estariam a escorrer para secar.

Depois do grupo ir embora, dava-se uma última vista de olhos pelos balneários e zonas comuns para garantir que não havia nenhum acidente ou objetos deixados para trás.

Para terminar, registava-se a aula na aplicação disponibilizada pelo clube e acedida através da leitura de um *qr code* e no *excel* criado para ajudar na redação deste relatório.

iii. Avaliação

Olhando para o panorama final, é possível concluir que as aulas inseridas neste projeto foram sem dúvida muito enriquecedoras e diversas. Por isso, algumas ilações foram também tiradas, tendo por base o documento orientador do SCV e o que aconteceu na realidade.

Em primeiro lugar, surgem os objetivos e resultados de aprendizagem, sobre os quais se procurou realizar uma análise, como se observa na seguinte tabela:

Tabela 10 - Avaliação das Aulas - NE

Objetivos de aprendizagem	Resultados de aprendizagem	Análise
1. Promover a compreensão da importância da segurança no mar.	Noção dos fatores de segurança para a prática das modalidades de <i>surfing</i> .	O facto de respeitarem as indicações dos treinadores aquando do momento na água, revela já por si alguma compreensão pela segurança no mar. A grande maioria dos estudantes foram demonstrando terem interiorizado as questões de segurança indicadas pelos treinadores: manter a distância uns dos outros, proteger a cabeça quando caíssem da prancha (caso do surf), não sair da zona definida e limitada pelos treinadores. Este último, em virtude da constante mudança das condições do mar,

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

		fez com que fossem constantemente alertados para se movimentarem, mas mesmo assim, correspondiam às indicações.
2. Dar noções sobre o material técnico, seu manuseamento e manutenção.	Seleção e manuseamento adequado do material técnico.	À medida que iam decorrendo as aulas, os alunos, no geral, iam percebendo algumas das especificidades do equipamento que utilizavam. A questão de a prancha dada pelo treinador ter de ser mais ou menos da altura do umbigo do seu utilizador; a diferença que alguns <i>leashes</i> apresentavam, sendo que uns eram para o pulso e outros eram para o braço; o transporte da prancha de BB com a mesma por baixo do braço e não segurada pelo <i>leash</i> como de vez em quando acontecia. Neste caso, rapidamente eram alertados pelos treinadores e corrigiam. Quanto à manutenção, no geral todos corresponderam à indicação de passar a prancha por água doce (chuveiro) no final da sua utilização para poder ser guardada.
3. Dar ferramentas para a interpretação do meio natural marítimo e das condições de prática.	Não apresenta um resultado de aprendizagem em específico, mas pode ser acrescentado, por exemplo: Competência em identificar marés, ventos e zonas perigosas.	Apesar de não estar nos resultados de aprendizagem, nem ter sido um hábito nas aulas, como era desejado, alguns alunos, depois de terem sido questionados sobre algumas questões do mar, como por exemplo a maré naquele momento específico, a direção do vento, as zonas perigosas, as correntes, conseguiram responder a algumas dessas questões. No entanto, é algo que precisa de ser mais incutido em cada aula como vem previsto no guião. Sugeriria inclusive atribuir a tarefa a alguém de aula para aula de saberem previamente se a maré durante a aula vai

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

		estar a encher ou a vaziar e que providências poderão ser tomadas.
4. Promover a aprendizagem da técnica básica de BB e Surf.	Seleção de espumas/ondas e apanhar ondas de BB autonomamente. Noções técnicas básicas do Surf.	No que diz respeito ao BB, regra geral, os estudantes conseguiram terminar o ciclo de aulas com a competência em apanhar espumas de forma autónoma. Todavia, um dos maiores erros a terem em atenção é o posicionamento dos cotovelos em cima da prancha e na posição neutra de 90°. Quanto a conseguirem cortar espumas para a esquerda e direita já houve menos a serem bem-sucedidos, mas ainda assim mais de metade. Assim, em termos de aprendizagem do BB, o rescaldo é positivo. Relativamente ao surf, nas 5 aulas em que foi possível ter esta dimensão, o <i>take-off</i> e a posição base de surf foram as únicas noções técnicas que foi possível ensinar. Neste caso, nem todos tiveram oportunidade de experimentar e muito menos assimilar as indicações no curto espaço de tempo que dispunham (30 minutos). As turmas com o pacote de 12 aulas raramente tiveram oportunidade de fazer esta componente do surf. Posto isto, em termos de aprendizagem de surf, considero que não foi conseguido de todo.
5. Sensibilizar para a importância do Eco Surfista	Proatividade na recolha de lixo da praia	Este ponto trata-se de uma sugestão, de forma a ir ao encontro das preocupações mais urgentes da sociedade e em particular dos projetos ligados à sustentabilidade como é o caso do projeto SEE no qual o SCV está inserido.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Depois de analisados os objetivos, importa também perceber em que medida as ações propostas para cada aula foram conseguidas.

Mas antes, olhando para a aula teórica que cada turma tem na sua primeira sessão, rapidamente se percebe que se pode melhorar alguns aspetos. Neste sentido, estes são os tópicos previstos no plano da aula e que por norma são cumpridos:

- Apresentação do CAR e SCV.
- Apresentação do meio natural oceânico e formação de ondas.
- Interpretação do meio natural e condições de segurança para a prática de desportos de *surfing*.
- Apresentação do Material técnico.
- Introdução ao BB e Surf.
- Visita às instalações CAR.
- Explicação de processos operacionais das aulas posteriores.

O tópico referente à introdução ao BB e ao surf não foi tão bem conseguido. Nestas duas aulas referidas, não houve tempo suficiente para realizar a parte prática dessa introdução, em virtude do fator tempo. O transporte Escola – CAR teve a tendência em atrasar-se em praticamente todas as aulas. Isto significou que a dimensão das aulas foi francamente inferior à prevista.

De forma a conseguir abordar todos os tópicos da primeira sessão, sugere-se rever a apresentação utilizando o PowerPoint de forma que o conteúdo seja transmitido mais eficientemente. Na própria apresentação, apesar de termos tido a preocupação de interagir com a turma, é evidente a necessidade de tornar a apresentação menos expositiva e mais didática. Isto pode passar, por exemplo, por criar ou utilizar um vídeo que explique a formação das ondas; realizar um *quiz* que procure pôr a turma um pouco a pensar em relação ao meio natural e às condições de segurança na prática do surf/BB; utilizar a própria prancha de surf e de BB para eles poderem tocar nas mesmas e perceber o peso e a sua composição. Cada aluno deve também ter

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

bem presente o seu objetivo para atingir no final do período. Este objetivo deve ser traçado logo no início.

Assim, no que diz respeito às turmas que tinham o pacote de 6 aulas, houve ações na dimensão do BB que não foram desenvolvidas, a partir da aula 4. São exemplo: a análise do *outside* (aula 4), a seleção de ondas verdes no *outside* (aula 5), o *dropar* a onda verde (aula 5) e a definição da direção do deslize em onda verde (aula 5). Isto deveu-se também ao facto de muitas das turmas terem faltado a uma ou mais aulas.

O mesmo se passou com as turmas que tinham o pacote de 12 aulas. Neste último caso, em teoria, teriam aulas nas quais seria possível a realização destas ações, porém devido às condições do mar, tal não foi possível.

Relativamente, ao surf, as turmas que tinham 6 aulas puderam, na maior parte dos casos, ser introduzidas ao surf na última sessão. Contudo, o programa para as turmas com 12 aulas apresentava 6 aulas dedicadas ao surf e isso não se passou, como foi referido na tabela anterior. As razões são as mesmas já indicadas e estão, desta forma, relacionadas com a falta das turmas e as condições de mar.

De seguida, importa também analisar o tempo útil de aula, comparativamente aos planos de aula. O tempo previsto para cada aula é de 90 minutos, tendo 30 minutos dedicados à aula na água e 20 minutos ao aquecimento geral e componente técnica.

Na realidade, muitas das turmas não puderam cumprir estes tempos, já que chegavam sempre muito depois da hora prevista, sobrando assim tempo insuficiente para cumprir o horário definido no plano da aula. Isto significou muitas vezes um tempo reduzido no aquecimento e na parte da aula na água. Isto foi algo já previsto no documento orientador das aulas do projeto NE.

Assim, é extremamente importante os treinadores estarem já prontos antes de chegar o autocarro com a turma. Adicionalmente, pode haver uma maior agilização do processo de vestir os fatos de neopreno também de forma a ganhar mais uns minutos. Isto iria implicar que os treinadores previamente soubessem os tamanhos dos alunos e assim colocariam os fatos para os mesmo já virados do avesso e prontos a serem vestidos, juntamente com as licras e pranchas de BB. Quanto às pranchas de BB, uma vez que são

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

tamanhos diferentes, seria também preciso identificá-las por tamanho e registrar esse levantamento, de forma a saberem que tamanhos de prancha correspondem aos alunos por turma. Assim, os alunos quando chegassem ao CAR já saberiam em antemão o seu tamanho e seria só pegar no fato, licra e prancha respectiva e seguiam para a aula.

Quanto ao acompanhamento das turmas, é perceptível a necessidade de existirem equipas de treinadores fixas por turma. Desta forma, é possível acompanhar os estudantes de forma mais personalizada e eficaz. Ao existir uma observação mais sequencial, os eventuais erros são mais facilmente corrigidos, uma vez que são identificados e constantemente adereçados nas aulas seguintes.

Tal processo permite que a perceção da margem de evolução seja mais precisa, o que faz com que possa haver uma colocação de desafios, ou até mesmo jogos e exercícios que vão mais ao encontro da necessidade do grupo.

Para tornar o processo mais eficaz, é utilizada uma folha plastificada com uma tabela de observação simples, na qual conste o nome dos alunos, os objetivos de aprendizagem e uma coluna extra para observações, para ser utilizada todas as aulas seria uma boa adição ao planeamento e avaliação das mesmas. Esta tabela seria em A4 e teria espaço no verso para se escreverem as observações que fossem necessárias. O objetivo seria utilizar esta tabela no *briefing* de treinadores antes da aula começar e no *debriefing* depois da aula terminar.

De forma a apresentar um elemento mais visual do que foi descrito até ao momento, é apresentada a tabela 11 que contempla os itens referidos nos últimos parágrafos:

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Tabela 11 - Ferramenta de observação contínua - NE

Nome	Tamanhos		Objetivos de aprendizagem								Observações	Faltas
	Fato	Pranchas BB	Condições de segurança	Manuseio do material	Posição base BB	Impulsão BB	Viragem BB	Remada Surf	Take-off Surf	Viragens Surf		
Diogo Costa	XS	M	x	x	x	x			X		Ex.: Esquece muitas vezes dos cotovelos no BB	II (2)
Aluno 2												
Aluno 3												
Aluno 4												
Aluno 5												
Aluno 6												
Aluno 7												
Aluno 8												
Aluno 9												
Aluno 10												
Aluno 11												
Aluno 12												
Aluno 13												

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Quanto à condução das aulas na praia, falta referir algumas questões relacionadas com o aquecimento.

No aquecimento, principalmente nas aulas em que o tempo é pouco, pode existir uma ativação cardiovascular logo na ida para o local onde irá decorrer a aula. Muitas vezes a aula foi dada junto ao paredão que é onde está a zona mais segura/resguardada relativamente às grandes ondulações da praia. Isto implica tempo que pode ser encurtado ao realizar-se uma pequena corrida quando os alunos estão já na areia mais compacta e sem os chinelos até ao local referido. Após este procedimento, poderá ser feito o aquecimento específico que já é realizado, preparando assim os grupos musculares que irão ser solicitados na água.

Caso seja uma aula em que o tempo não é problema, o aquecimento pode contemplar um jogo que foque a especificidade da modalidade de BB e do surf, de forma a aproximar os alunos das mesmas. Estes são alguns exemplos de jogos que podem ser feitos:

- ESTAFETAS ANFÍBIAS

Este jogo implica dividir o grupo em 2 equipas (no mínimo) e colocá-los à mesma distância de um treinador como podemos ver na figura 6:



Figura 6 - Estafetas anfíbias - Divisão das equipas

Depois, o primeiro de cada fila, ao sinal e com a prancha de BB de baixo do braço, deve ir o mais rápido possível até ao treinador que está numa zona em que a água já comece a dar pela cintura, como indica a figura 7:

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO



Figura 7 - Estafetas anfíbias - Primeira ação

Uma vez junto do treinador que está na água, deve partir o seguinte aluno de cada fila e fazer o mesmo que o primeiro, como espelha a figura 8:



Figura 8 - Estafetas anfíbias - Segunda ação

Cada aluno, assim que chega junto do treinador, deve apanhar a primeira espuma que aparecer de forma a regressar ao final da fila, como sugere a figura 9.



Figura 9 - Estafetas anfíbias - Terceira ação

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Assim que o último da fila chegar ao ponto de partida termina a ronda. Idealmente devem ser feitas 3 rondas de forma a não haver empates.

- DIAMANTE VERSÃO BB

O grupo é dividido em 2 e uma metade faz um círculo e fica em pé com uma prancha de BB junto a cada um dos seus pés – estes são os treinadores. A outra metade irá ocupar as pranchas de BB disponíveis (um aluno por treinador, ou seja, todos os treinadores irão ter uma prancha sem ninguém e outra com um aluno), colocando-se na posição base – estes serão os *bodyboarders*. O descrito é ilustrado na figura 10:



Figura 10 - Diamante versão BB - Divisão das equipas

O jogo começa com os treinadores (os que estão em pé) a piscar o olho aos *bodyboarders* (os que estão deitados na prancha de BB). Ao verem um treinador a piscar-lhe o olho, os *bodyboarders* devem largar a prancha e ir ao encontro desse treinador deitando-se na prancha de BB livre. Os treinadores terão também o dever de não deixar fugir nenhum *bodyboarder*. Sabendo que não podem sair da posição em que estão, terão de conseguir tocar no *bodyboarder* que pretende evadir-se, antes deste sair do seu alcance. Ao fim de 3 tentativas (pode ser definido apenas 2 tentativas) falhadas, o treinador troca com o *bodyboarder*. Os *bodyboarders* terão sempre de ter os cotovelos na posição correta (posição-base). Este jogo implica concentração, reação e mobiliza a parte técnica da posição base do *bodyboarder*.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Em relação à parte principal da aula na água, os 2 erros mais frequentes dos estudantes e que fomos corrigindo ao longo das sessões traduziu-se nos cotovelos fora da prancha quando apanhavam uma espuma e os braços demasiado esticados e não fletidos a 90º (posição base).

Para finalizar, confirmo que é um projeto com muito valor no sentido de aumentar o conhecimento do mar e da praia, assim como da própria modalidade de BB e surf (mais da primeira). No geral, há margem de manobra para melhorar a concretização dos objetivos traçados. Neste sentido, sintetizo por último os aspetos mais importantes referidos ao longo deste último tópico relativo à avaliação do projeto NE:

- Aumentar a sensibilização para a interpretação do meio natural, através da criação de um 5º objetivo e respetivo resultado de aprendizagem;
- Criação e utilização de uma tabela aula a aula, havendo um briefing antes do início da aula e depois do término da mesma.
- Sugestões para agilizar o aquecimento geral e de dois jogos também para este momento mais focados no BB.

4.1.2. AULAS - NÍVEL I - GRUPO REGULAR I

i. Realização

Na tabela 12 é possível verificar uma menor expressão em termos de quantidade de aulas relativamente à NE, ainda que o grupo de alunos nestas aulas tivesse sido sempre o mesmo:

Tabela 12 - Realização das Aulas de nível I - Grupo Regular I

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
08/10/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
29/10/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
05/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
12/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
19/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
26/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
10/12/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
17/12/2022	Regular I	10:30	12:30	2:00:00
21/01/2023	Regular I	10:00	12:30	2:30:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Total de aulas registradas	9
Total de horas	18:30:00

Este grupo consistiu em cerca de 14 atletas e 3 elementos na equipa técnica. Estas aulas eram dadas ao sábado de manhã. A partir do final de janeiro deixou de haver disponibilidade para estar presente no CAR ao fim de semana, pelo que o número de aulas foi apenas este.

Nas últimas 3 aulas, foi utilizado um novo equipamento que se traduziu em barbatanas. Isto facilitou a agilidade dentro de água no outsider quer para chegar aos alunos quer para ajudar na parte final da remada para conseguirem um maior número de ondas surfadas. Nas 2 primeiras aulas ainda se sentiu algumas câibras e fadiga precoce no músculo tibial no final das sessões, porém nada de impeditivo.

Aqui a particularidade interessante foi o facto de poder acompanhar a evolução dos alunos e ainda perceber os medos e entraves que por vezes surgiam após uma onda menos conseguida ou um susto.

ii. Tarefas

As tarefas assemelham-se às da atividade anterior, porém as pranchas passam a ser de surf e não de BB e depois a própria aula já conta com alguns alunos com um maior grau de autonomia, o que permite que possam ir para o *outside* apanhar ondas com um treinador. Os alunos que não têm ainda tanto à vontade na água costumam ficar mais na zona de *inside* com outro treinador. Ao longo da aula, os treinadores trocam entre si de forma a poderem estar todos um pouco com os vários alunos.

iii. Avaliação

Esta atividade podia ter sido mais esmiuçada, caso houvesse mais formação no período em que foram dadas as aulas. Apesar de serem aulas de iniciação, já conta com vários alunos com bastante autonomia o que significa que o próprio treinador/monitor tem também de ser proficiente na água.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Isto significou também uma necessidade de treino fora das aulas para que pudesse apresentar um nível de surf suficiente para dar resposta às necessidades de aprendizagem destes alunos e assim dar um maior contributo do que aquele que já dava no aquecimento.

Nas últimas sessões, já foi possível dar mais feedback em relação a alguns aspetos técnicos do *take-off*, do timing da remada e ainda conseguir dar os empurrões por vezes necessários para apanharem mais ondas e terem assim mais oportunidades para realizar o *take-off* e viajarem na onda.

4.1.3. AULAS – BLUE GYM SURFING +65

i. Realização

Recorrendo à tabela 13, é possível também verificar uma menor expressão em termos de quantidade de aulas relativamente à NE. Porém, por se realizar duas vezes por semana já apresenta o dobro do número de aulas relativamente à atividade anterior.

Tabela 13 - Realização das Aulas de Blue Gym Surfing +65

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
04/10/2022	Blue Gym	15:00	16:00	1:00:00
08/10/2022	Blue Gym	15:00	16:30	1:30:00
11/10/2022	Blue Gym	15:00	16:00	1:00:00
29/10/2022	Blue Gym	15:00	16:30	1:30:00
05/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2:30:00
08/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2:30:00
12/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
15/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2:30:00
19/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
29/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
03/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
10/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
17/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3:00:00
07/01/2023	Blue Gym	08:00	15:00	7:00:00
10/01/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2:00:00
21/01/2023	Blue Gym	15:00	17:30	2:30:00
24/01/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2:00:00
31/01/2023	Blue Gym	15:00	16:30	1:30:00
02/02/2023	Blue Gym	08:30	13:00	4:30:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

07/02/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2:00:00
28/02/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2:00:00
14/03/2023	Blue Gym	15:00	17:30	2:30:00

Total de aulas registadas	22
Total de horas	56:30:00

Legenda:	Aula Terra
	Aula Água
	Não houve aula

O grupo de atletas aqui presente baseia-se num grupo de seniores, com idades superiores a 65 anos. A equipa técnica manteve-se fixa ao longo do ano com as 2 treinadoras Sofia e Fátima a assumirem a coordenação da atividade. Adicionalmente, um voluntário ou estagiário acompanharia também as aulas de forma a dar apoio à equipa técnica tanto na água como em terra.

Nas aulas, em que está a indicação que não houve aula, houve algo a substituí-la. Neste sentido, no dia 15 de novembro houve uma apresentação do projeto *Blue Gym* aos alunos da ESDL; no dia 19 de novembro houve as avaliações médicas a estes atletas e posteriormente um lanche convívio; no dia 10 de dezembro foi mais um momento de convívio para ver o jogo da seleção portuguesa de futebol; e nos dias 7 de janeiro e 2 de fevereiro foram dedicados às avaliações físicas na ESDL.

ii. Tarefas

As tarefas aqui variaram um pouco em relação às tarefas da NE, na parte do equipamento. Nas aulas da terra toda a logística dos balneários e equipamento para a água não se aplicaria. Os atletas já vinham com roupa desportiva e depois, antes do chá de convívio que marcava o final da aula, usavam os balneários. Porém, nos dias em que não era caminhada e sim exercício físico, já existia uma maior necessidade de equipamento que se tinha de ir buscar ao ginásio para o trazer para o espaço exterior do CAR no qual se iria dar a aula.

Depois em relação ao chá de convívio, a tarefa resumia-se em deixar preparado esse espaço para o efeito e dar apoio na copa durante e após o chá.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

iii. Avaliação

Este projeto é algo que acaba por focar a inclusão de um setor da sociedade que também precisa de se exercitar e permanecer fisicamente ativo o que vai ao encontro do que é desenvolvido nas aulas. O contacto com a natureza é uma realidade e o aspeto social é também exponenciado, sobretudo com os momentos de convívio que se vão gerando quer no chá, quer nas próprias aulas.

Nas aulas de água, há sempre um ou outro atleta que precisa de um maior acompanhamento o que automaticamente proporciona um tempo maior para a interação entre ambos. O mesmo acontece nas caminhadas quando alguns têm maior dificuldade em percorrer a distância definida e por isso levam mais tempo a concluí-la. Estes momentos acabam por ser também preciosos na partilha de experiências, feedback sobre as aulas e ainda aprendizagens.

4.1.4. AULAS - SOL

i. Realização

Uma vez que este projeto se acabava na fase terminal, só foi possível estar numa aula, como referido na tabela 14:

Tabela 14 - Realização das Aulas - SOL

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
10/10/2022	SOL	10:00	12:00	2:00:00

Total de aulas registadas	1
Total de horas	2:00:00

Nesta única aula na qual tive oportunidade de participar, apareceram 12 utentes da APPACDM e 2 monitores que os acompanharam em todos os momentos.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Para a aula foram levadas pranchas de BB e de surf, o que significou uma dinâmica mais focada e cuidada de forma a não haver acidentes. A equipa técnica foi composta no total por 5 elementos, 3 do SCV e 2 da APPACDM.

Na parte da água houve necessidade de um acompanhamento mais próximo no caso de um aluno, mas ainda assim todos apanharam ondas e a atividade deu-se por concluída com um elevado grau de sucesso.

Não houve oportunidade de estar presente em mais aulas, uma vez que, pouco depois, o projeto dar-se-ia por terminado. Ainda assim, estaria em cima da mesa uma renovação do mesmo para o ano letivo seguinte.

ii. Tarefas

As tarefas são semelhantes à NE, contudo, há uma maior necessidade de comunicação ativa com os alunos, logo a partir do momento a que chegam ao CAR, de forma a aumentar o grau de confiança entre aluno-treinador na própria aula. Para além disto, muda também a questão das pranchas pois parte do grupo leva pranchas de surf e a outra parte leva pranchas de BB.

iii. Avaliação

Em conversa informal com uma monitora da APPACDM percebeu-se que tanto os monitores como os alunos sentem efeitos positivos só pelo simples facto de estarem fora das instalações da APPACDM.

Aqui entra a vertente do surf adaptado. Esta modalidade traduz-se no surf que sofre algumas adaptações, quer a nível de equipamentos, quer a nível de regras, permitindo assim aos praticantes experienciarem uma realidade deste desporto mais aproximada do surf convencional possível, como sugerem Longo Vieira Vidal do Rosario et al. (2021). Os mesmos autores acabam por separar o surf adaptado do Para Surfing, indicando que o primeiro foca mais ao lado recreativo e de lazer em contraste com o segundo que foca a dimensão competitiva e/ou de alto rendimento.

Em termos de efeitos positivos, esta prática assemelha-se então à ideia transmitida por Lopes (2015) que diz que “o surf adaptado pode e deve ser visto como uma mais-valia para a prevenção e tratamento de muitas condições

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

patológicas, uma vez que contribui para a inclusão social, melhora a autoestima, facilita o trabalho em equipa, desincentiva o sedentarismo e a exclusão (auto e social), bem como estimula a proteção do meio ambiente e melhora a qualidade de vida”.

Trata-se, assim de mais um projeto que promove a inclusão e a atividade física, tal como a NE e tal como o *Blue Gym*, já referidos anteriormente.

4.1.5. SESSÕES DE TREINO - PARA SURFING

i. Realização

Tal como a atividade *Blue Gym*, também esta teria duas sessões por semana e, por isso, apresenta um número próximo dessa primeira, como verificável na tabela 15:

Tabela 15 - Realização das sessões de treino - Para Surfing

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
10/10/2022	Para Surf	14:30	16:30	2:00:00
12/10/2022	Para Surf	14:30	16:30	2:00:00
15/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:00	21:30	12:00:00
16/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:15	21:30	13:15:00
17/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:15	13:30	5:15:00
31/10/2022	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
07/11/2022	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
09/11/2022	Para Surf	14:30	17:30	3:00:00
16/11/2022	Para Surf	14:30	17:30	3:00:00
21/11/2022	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
28/11/2022	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
20/12/2022	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
04/01/2023	Para Surf	15:00	17:30	2:30:00
09/01/2023	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
25/01/2023	Para Surf	14:30	17:00	2:30:00
01/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2:30:00
08/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2:30:00
15/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2:30:00
20/02/2023	Para Surf	10:00	12:00	2:00:00
22/02/2023	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00
27/02/2023	Para Surf	10:00	12:30	2:30:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

01/03/2023	Para Surf	14:30	17:30	3:00:00
------------	-----------	-------	-------	---------

Total de aulas registadas	23	Legenda:	Gravação de Vídeo
Total de horas	81:00:00		Estágio FPS
			Não houve aula

O grupo que aqui esteve representado, por poucos momentos esteve todo presente. Já, em relação à equipa técnica, foram-se mantendo as mesmas pessoas ao longo do tempo o que demonstra também alguma preocupação pela continuidade da relação atleta treinadores.

Foram no total 20 sessões de treino que se traduziram nas sessões em que houve uma maior proximidade atleta-equipa técnica, devido a esse mesmo rácio ser a maior parte das vezes 2 para 2 ou até mesmo 1 para 2. Poucas vezes estiveram os 3 atletas, não contado com a atleta cega que raramente faltava, mas que ia com o seu próprio treinador.

Destas 20 sessões, houve uma que teve de ser desmarcada. Ainda assim houve a possibilidade de acompanhar, no seu lugar, uma aula de NE.

Nestas sessões foi sempre necessário entrar na água com os atletas, com a exceção de uma sessão em que houve a oportunidade de ficar em terra a filmar para depois usar as filmagens para vídeo análise. Esta vídeo análise era feita depois com o Gonçalo Cruz, coordenador da formação juntamente com os atletas, de forma a dar feedback a alguns posicionamentos, elementos técnicos e abordagens na onda.

Optou-se por incluir também o estágio da seleção nacional de Para Surfing da FPS nesta atividade, uma vez que também contou com a participação dos atletas desta categoria do SCV. Aqui o acompanhamento foi mais relacionado com a logística, apoio na copa e na arrumação das áreas comuns do CAR.

ii. Tarefas

Nas sessões de treino de Para Surfing, a logística passava por pôr a jeito as licras para os atletas, ajudar na retirada das pranchas dos sacos e da

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

sala das pranchas, por vezes, ajudar a colocar a cera na prancha, ou ajudar a calçar as luvas dos atletas, tirar os tiralôs da sala de inovação e/ou do hangar da mota de água e juntamente com o restante equipamento, pranchas, bolsa de 1ºs socorros, bandeira e espeto seguir para a praia com os atletas.

No regresso, o mais importante seria passar o equipamento por água e secá-lo para voltar a arrumá-lo nos sacos e/ou sala das pranchas. Para além disto, no dia em que houve gravação de vídeo da sessão, houve também necessidade da preparação da máquina de filmar, cartão de memória, bateria e ainda proteção dos elementos como o chapéu de chuva. No final da sessão foi também necessário a filtragem das filmagens e eliminação do que não se ia aproveitar para a vídeo análise.

Assim, relativamente a este estágio, no primeiro dia houve pequeno-almoço com briefing sobre o que ia acontecer durante os 3 dias, seguido de uma sessão de treino na praia do Rodanho. Aqui a tarefa seria filmar as ondas surfadas pelos atletas. A sessão baseou-se nos atletas apanharem 2 ondas com bom potencial para fazerem manobras no espaço de 20' simulando a dinâmica de uma bateria (heat) de competição. De seguida, foi dar apoio no serviço do almoço para depois seguir para a sessão de treino da tarde na piscina. Depois foi servir o jantar e preparar o espaço para a vídeo análise da sessão da manhã.

No dia seguinte, a manhã repetiu-se, embora tenha havido necessidade de realizar a sessão na praia do Cabedelo e não na praia do Rodanho. Após servir os almoços, houve tempo para relaxar, para fazerem vídeo análise e verem vídeos de provas da última competição "*ISA World Para Surfing*" de 2021. A terceira manhã seria igual às anteriores com a sessão de surf na praia do Cabedelo.

iii. Avaliação

Nesta atividade foi onde houve oportunidade de mais desenvolver a própria relação com o mar e com o surf. Foi também neste contexto onde se criou uma maior proximidade com os atletas e equipa técnica, tanto com o que foi discutido na vídeo análise, como com as indicações que eram dadas na

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

própria sessão do treinador principal. Foi, de facto, onde houve uma maior aprendizagem da técnica e da leitura de mar.

Aqui também foi perceptível a ideia de que o surf pode ser para todos aqueles que queiram, uma vez que na água estavam atletas com paralisia parcial de alguns membros, espinha bífida e até cegueira. As adaptações no equipamento, como uma pega na prancha, ou um sistema de comunicação incluído no capacete, ou umas luvas com tecido entre os dedos a imitar uma barbatana, ou simplesmente surfar de joelhos, foram simplesmente adaptações. Contudo, o compromisso destes atletas com este desporto e a própria capacidade revelada é algo que deve ser o foco e a motivação para mais se investir nesta área tanto a nível financeiro como a nível de investigação a fim de tornar a autonomia uma realidade cada vez mais alcançável.

4.1.6. OUTRAS ATIVIDADES

i. Realização

Na tabela 16 está o registo de todas as outras atividades que não estavam planeadas, mas que integraram o leque de experiências durante o estágio no clube.

Tabela 16 - Realização de outras atividades

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
04/10/2022	<i>Open Ocean</i>	09:30	12:30	3:00:00
06/10/2022	<i>Open Ocean</i>	09:30	12:30	3:00:00
07/10/2022	<i>Open Ocean</i>	09:30	12:30	3:00:00
08/10/2022	Secretariado	08:30	17:30	5:30:00
13/10/2022	Alunos de Mestrado ESDL	15:00	18:00	3:00:00
20/10/2022	Apoio	08:30	17:30	9:00:00
22/10/2022	Aula de Avançados - Ginásio	09:30	10:30	1:00:00
26/11/2022	Shark Series III - Tubarão Branco	12:30	19:00	6:30:00
03/12/2022	Avaliações Físicas - Competição	08:30	12:30	4:00:00
21/12/2022	Training Camp - Tecnificação + Regular II	08:00	18:30	10:30:00
22/12/2022	Training Camp - Tecnificação + Regular II	08:00	18:00	10:00:00
11/01/2023	Formação (Regular I)	16:30	18:30	2:00:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

	Esperanças)			
29/01/2023	Shark Series I - Tubarão Baleia	07:30	13:30	6:00:00
21/02/2023	Shark Series II - Tubarão Tigre	08:30	15:00	6:30:00
08/03/2023	Telonaman	15:00	18:00	3:00:00
30/03/2023	AP Pintor José de Brito (38)	10:00	12:00	2:00:00

Total de aulas registadas	16	Legenda:	Ações pontuais
Total de horas	78:00:00		Estágios
			Formação desportiva

Esta dimensão diz respeito às outras atividades que não fazem parte do dia a dia do SCV, mas que surgem no calendário com alguma regularidade, como é o caso do Shark Series, os *training camps* e as várias ações pontuais de diversos formatos. Adicionalmente, estão também aqui incluídas a experiência de um dia a fazer o trabalho de secretariado; o apoio à preparação do equipamento que alguns atletas iam levar para uma competição em Espanha denominada “*PRO ZARAUZ OPEN + ADAPTIVE*”; alguma manutenção dos espaços do CAR; e ainda o apoio na preparação de alguns quartos, colocando os lençóis, edredons, almofadas e toalhas nos locais respetivos.

ESTÁGIOS

Relativamente aos dois estágios enunciados na tabela, o *Open Ocean*, uma associação sem fins lucrativos alemã que organiza viagens de surf inclusivas para pessoas com e sem deficiência com caráter desportivo e orientada para o desempenho, como referem no seu website - *Open Ocean ev* (<https://open-ocean.info/>).

Durante o período de 6 dias, houve uma grande logística, incluindo a necessidade de convocar mais treinadores para dar resposta a um grupo que tinha entre eles 4 participantes paraplégicos nos membros inferiores, outros 3 com deficiência visual e ainda com a agravante de alguns só falarem alemão. Porém, também estavam presentes vários monitores que vinham com a *Open*

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Ocean e facilitavam na tradução do alemão para o inglês. Aqui embora tivessem começado dia 2 de outubro de 2022, só foi possível acompanhar este grupo dois dias depois de ter começado.

Relativamente ao equipamento utilizado, já teve de ser algo mais complexo para dar resposta às necessidades do próprio grupo. Foi necessário:

- 13 pranchas, das quais, 6 eram versões adaptadas ao surf na posição em decúbito ventral (4 do clube e 2 dos participantes), ou seja, para pessoas sem mobilidade nos membros inferiores. Já as restantes pranchas eram de tamanho de 8 e 9 pés (entre os 2,5 metros e os 2,75 metros arredondadamente), uma vez que se tratou de surf de iniciação.
- 3 Tiralôs (cadeiras anfíbias).
- Licras laranjas para os monitores + licras amarelas para os/as surfistas com deficiência visual + licras brancas para os/as surfistas paraplégicos.
- Coletes de auxílio à flutuação.
- Bandeira que identifica o clube e espeto.
- Fatos de surf (maioritariamente de espessura 4/3). 2 ou 3 já tinham o seu próprio fato com algumas adaptações para ser mais fácil vestir sem utilizar as pernas.
- 1 bolsa de primeiros socorros estanque.
- Adicionalmente, alguns dos surfistas utilizaram luvas e meias de neopreno.

Quanto ao outro estágio referido com a designação de Training Camp - Tecnificação + Regular II, tratou-se de uma estadia de um grupo de atletas do clube que já participa em competições ou que vai começar a participar nessas mesmas competições. Houve sessões de treino na água, vídeo análise e convívio.

Quanto ao equipamento, os atletas estiveram autónomos porque o equipamento era todo deles e por isso a responsabilidade também toda sua. Apenas as licras eram do clube. Quanto à equipa técnica, era necessário levar para as sessões da água a bandeira e o espeto, assim como o equipamento para a gravação de vídeo e proteção para o mesmo, pois foi num período no qual houve bastante vento e chuva intermitente. Fora isto, houve também a

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

necessidade de dar apoio na copa a servir as refeições como em todos os estágios que acontecem no CAR.

FORMAÇÃO DESPORTIVA

Na dimensão da Formação desportiva, a desafio do coordenador deste pilar do SCV, foi possível preparar uma aula no ginásio para os atletas enquadrados no grupo dos Avançados. Para isto, recorreu-se à biblioteca do clube no CAR, a alguns apontamentos da técnica Sofia e o resultado encontra-se nos anexos.

Adicionalmente, houve a possibilidade de acompanhar uma sessão de treino com um atleta mais novo (menos de 12 anos) que ainda está a fazer um surf de iniciação. Porém, foi uma sessão que não foi na água porque o mesmo se recusou a ir para a água por causa do frio. Neste sentido, procurou-se uma alternativa com uma caminhada pela areia da praia, depois, no CAR, utilizou-se a *slackline* que existe no espaço exterior para trabalhar um pouco o equilíbrio e depois no ginásio montou-se um pequeno circuito focados nos processos de reação.

Finalmente, dentro desta dimensão, houve três *Shark Surf Series*, incluindo o último do ano 2022 e os dois primeiros do ano 2023. Cada um é focado na exploração de uma espécie de tubarão, uma vez que é o animal central na imagem do SCV. Um *Shark Series* conta com uma preparação prévia do material como a tenda onde fica o staff, as buzinas, as mesas de apoio, as fichas para a pontuação das ondas, as bandeiras e respetivos espetos, as licras, o quadro de pontuações, as medalhas, os troféus, o cartaz, as comunicações às entidades, as máquinas de filmar e fotografar, baterias carregadas, cartões de memória com espaço suficiente. No próprio dia, começa-se com o transporte de todo o equipamento para a zona de competição na praia, o apoio durante a competição, o retorno ao CAR, o apoio ao espaço onde é feito o almoço, a entrega de prémios e o lanche.

AÇÕES PONTUAIS

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Finalmente, as ações pontuais que se resumiram numa aula de iniciação com os alunos do 1º ano de mestrado de DN da ESDL, as avaliações físicas aos atletas que já competem, num evento no Gil Eanes no âmbito de projeto *Telonaman* sobre a economia circular relacionada com o mar e o rio, a liderança e o empoderamento especial de mulheres e grupos vulneráveis e, ainda uma aula com uma turma da escola Pintor José de Brito que foi semelhante a uma aula de NE.

ii. Tarefas

Aqui surgem as tarefas mais de apoio na logística tanto nos estágios como na ação pontual relacionada com o projeto “*Telonaman*” que implicou dar apoio ao bar no evento. Preparações do equipamento, previamente, ajuda no transporte dos equipamentos, limpeza e manutenção dos próprios equipamentos, apoio na parte da cozinha/copa, arrumação dos espaços comuns e a criação do treino, já referido para o grupo dos Avançados, foram algumas das tarefas mais presentes nesta secção.

Importa também acrescentar que no contexto do estágio da *Open Ocean* foi possível desempenhar uma nova função, a de *catcher* que implicava ficar de costas para a praia na zona da rebentação de forma a poder apanhar o surfista que após a viagem na onda ou na espuma perde velocidade ao ponto de ficar parado ou cair. Por vezes foi necessário voltar a colocá-lo em cima da prancha e levá-lo até ao outro treinador que estaria numa zona mais no *outside*.

iii. Avaliação

No estágio da *Open Ocean*, foi possível aplicar alguns conhecimentos conseguidos em formações anteriores, como foi o caso de colocar um surfista paraplégico de volta em cima da prancha. Ainda neste estágio, percebeu-se a questão do frio, porque alguns dos participantes no final das sessões começavam a tremer bastante. Foi o primeiro contacto com a inclusão que o surf pode assumir e ainda a primeira experiência no SCV enquanto estagiário.

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Outra nota importante foi a de manter a disposição dos alimentos, utensílios de cozinha, etc, nos mesmos sítios para facilitar a autonomia aos alunos/atletas/participantes cegos. Isto foi uma novidade e que se traduz numa boa prática do SCV.

4.1.7. REUNIÕES

i. Realização

Tabela 17 - Realização das reuniões

DATA	NOME DA ATIVIDADE	INÍCIO	FIM	TOTAL
15/10/2022	Reunião de Treinadores	14:30	16:00	1:30:00
22/11/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	19:00	1:30:00
29/11/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:30	1:00:00
06/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0:30:00
13/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0:30:00
20/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	14:30	15:00	0:30:00
03/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:45	1:45:00
10/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:45	1:45:00
17/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1:30:00
24/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	19:00	2:00:00
31/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1:30:00
07/02/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	18:00	18:30	0:30:00
16/02/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	16:30	18:30	2:00:00
14/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:30	1:00:00
21/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	19:00	1:30:00
28/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1:30:00
30/03/2023	Reunião com Gonçalo Cruz	14:30	15:30	1:00:00

IV. RELATÓRIO DO ESTÁGIO

Total de reuniões registadas	17
Total de horas	21:30:00

Houve, assim, oportunidade de participar em 17 reuniões, no total, durante o tempo de estágio. A primeira foi com todos os treinadores do clube e serviu para fazer uma análise do ano anterior e definir os objetivos para este ano. A última serviu para dar e receber feedback relativamente ao período de estágio, dando assim por terminado o mesmo. Pelo meio, foram as reuniões operacionais que ocorriam todas as semanas e que procuraram ir ao encontro da preparação das várias atividades, correção pontual de alguns procedimentos, aprovação de cartazes relacionados com a vida do SCV, ponto de situação face às aulas da semana, etc.

ii. Tarefas

Para estas reuniões, bastava participar, embora tenha havido preocupação por registar os tópicos mais importantes discutidos nas mesmas, o que surge depois nos anexos também.

iii. Avaliação

Estas reuniões foram sempre bastante objetivas e começavam sempre com a partilha do calendário google, onde todos podiam ver em primeiro lugar o que ia acontecer durante as próximas 3, 4 semanas focando os eventos principais, depois olhava-se para o evento importante mais próximo e finalmente a semana em questão.

O facto de ir apontando os tópicos foi algo positivo, porque permitiu reter com mais eficácia o que era discutido e até partilhar com alguns colegas.

V – O ESTUDO – “O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE SURFING”

5.1. RESUMO

O objetivo principal deste estudo visa caraterizar a perceção de risco associado à prática das modalidades de *surfing*.

Foi aplicado um questionário a 23 surfistas que frequentaram, de alguma forma, o CAR de Surf de Viana do Castelo, enquanto se realizou o Estágio.

Quanto à sua caraterização, este grupo apresenta uma média de idades de 35,35 com o desvio padrão de $\pm 10,19$. Existem também algumas diferenças em termos de nível de surf (4 níveis: iniciado, intermédio, avançado e competitivo) e tempo dedicado à modalidade.

O questionário apresentou, para além das perguntas de dimensão demográfica, a questão central: “Enquanto praticante de *surfing*, indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática deste desporto.”

Com o recurso ao software NVivo 14, realizou-se um tratamento aos dados, organizando a informação numa estrutura sugerida por Faria (2022). Neste sentido, foi criada também uma “árvore” apoiada em dois grandes blocos: Fatores de risco humanos e fatores de risco ambientais.

Os fatores de risco humanos apresentam assim 5 ramos: Cognitivos, Comportamento de grupo, Emocionais e psicológicos, Fisiológicos, Meios de socorro e Operacionais que, por sua vez, se subdividem: Equipamento, Planeamento e Técnica. Já os fatores de risco ambientais organizaram-se em 3 ramos: Fauna e Flora, Geomorfológicos e Meteorológicos e climáticos.

Os resultados do estudo indicam que não houve uma diferença significativa entre os dois grandes pilares dos fatores de risco - humanos e ambientais. Contudo, conclui-se que o fator de risco mais mencionado (correspondendo a 13,82% das proposições totais) foi: Correntes. Esta proposição insere-se também na ramificação de fatores com mais proposições: Fatores de risco ambientais - Meteorológicos e Climáticos.

Palavras-chaves: *surfing*, perigo, risco, desporto natureza e aventura.

5.2. INTRODUÇÃO

Atualmente, em termos de números, existem apenas estimativas e a certeza de que o número de surfistas tem vindo a aumentar de dia para dia. Buckley (2002) começou por fazer uma estimativa de 10 milhões de surfistas em todo o mundo, prevendo ainda um aumento de 12–15% (isto no ano 2002) ao ano. Ao ano de 2019 já existiam estimativas que apontavam para 35 milhões (SURFTOTAL, 2019) através do artigo - “O Surf no Mundo em números” - baseando-se num estudo realizado pela ISA (Associação Internacional de Surf) e que foi entregue ao COI (Comité Olímpico Internacional) aquando do processo de candidatura a modalidade olímpica.

Segundo dados da PORDATA (2024), o surf em Portugal abriga, em 2022, 2 849 atletas federados, enquanto a Surftotal no mesmo artigo, já referenciado, apresenta a estimativa de 200 000 praticantes em Portugal, acrescentando ainda que existe um estudo mais recente que, embora não refiram qual, diz-nos que este número pode ser até 700 000.

Este grande aumento de praticantes pelas praias um pouco por todo o mundo, torna cada vez mais evidente a necessidade de criar um mecanismo de informação aos participantes sobre os riscos reais, assim como mobilizar as próprias entidades que promovem estes desportos em criar uma oferta mais segura para todos os intervenientes como sugere J. J. de Melo (2003).

É aqui que entra o conceito de risco, pois o mesmo está associado a todo o desporto, especialmente em meio natural, mesmo que os praticantes não estejam conscientes disso, como refere Ayora (2008, pp. 24, 88). Este conceito, de acordo com o mesmo autor, e utilizando-o numa linguagem mais técnica e normativa em contexto de DN, traduz-se na possibilidade (fator quantificável) que um perigo tem em materializar-se e, por sua vez, produzir consequências em pessoas ou objetos. O risco varia assim em função do tempo de exposição ao perigo, à probabilidade de o mesmo acontecer e às consequências. Estas variáveis vão dar origem ao grau de risco. Para uma boa gestão do risco importa essencialmente procurar reduzir a exposição ao perigo, como sugere Ayora (2008).

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Quanto ao perigo que é outro conceito que está intimamente ligado ao risco, é necessário clarificar a sua utilização neste contexto. Embora facilmente encontrado como sinónimo de risco noutros ambientes e até dicionários (como o Dicionário Priberam da Língua portuguesa), no meio do DN, e aproveitando o que Ayora (2008, p. 90) refere na sua monografia sobre a gestão de risco em montanha e em atividades ao ar livre, o perigo traduz-se em qualquer fonte ou condição, real ou potencial, que pode causar danos nos praticantes, no equipamento, ou no próprio meio ambiente, incluindo também as situações que podem comprometer/inviabilizar a própria prática como um tsunami, uma trovoadas, a falta de experiência, a má preparação física, etc.

O risco pressupõe assim fatores de risco (FR), ou seja, variáveis que se relacionam entre si e que dão origem ao acidente como sugere García et al. (2019, p. 620). M. Moreira (2009) identifica 3 fatores de risco a ter em conta: o surfista, o meio e o equipamento.

Contudo, a organização adotada para este estudo será a estrutura proposta por Faria (2022), a qual agrupa o surfista e o equipamento dentro de duas categorias.

A primeira é a que diz respeito aos fatores de risco humanos (FRH) que contempla os fatores cognitivos, comportamento de grupo, emocionais e psicológicos, fisiológicos, meios de socorro e operacionais que subdividem em sub fatores de Equipamento, planeamento e técnica.

A segunda, relacionada com o meio no qual o desporto se circunscreve, trata-se dos fatores de risco ambientais (FRA) que se dividem nos fatores fauna e flora, geomorfológicos e meteorológicos e climáticos.

Estando identificados os fatores de risco, importa finalmente perceber como surge a perceção de risco. E por isso, Ayora (2008) apresenta-nos 3 dimensões:

- O risco absoluto (ou máximo) – É o risco inicial antes de se terem tomado quaisquer medidas de segurança.
- O risco residual (ou contido) – É o risco que sobra depois de terem sido tomadas as devidas medidas de segurança.
- O risco percebido – É a apreciação que cada pessoa faz relativamente ao risco residual existente em qualquer momento da atividade. Esta

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

apreciação é fruto da interação de vários fatores antecedentes que dizem apenas respeito à pessoa que está a avaliar o risco, como por exemplo: experiência prévia, confiança no instrutor, preparação e conhecimento da equipa e do material, crenças, suposições, cansaço e o próprio estado de espírito naquele momento.

- Este risco deve ser o mais próximo do risco residual, pois se o risco residual for alto, mas o percebido for baixo a probabilidade de haver acidentes é maior. Contudo, se o risco residual for baixo e o percebido também a atividade acaba por ser pouco desafiadora e estimulante.

No contexto de DN o panorama ideal seria o risco percebido e o risco residual serem ambos altos, mas dentro das margens estipuladas inicialmente entre o risco residual e o risco inicial.

Com o intuito de aproximar estes dois riscos (percebido e residual) é assim importante criar ferramentas para um maior aproveitamento do DN e uma maior segurança como sugere J. J. de Melo (2003).

Posto isto, o objetivo geral deste estudo resume-se a caraterizar a perceção de risco associado à prática das modalidades de *surfing*.

5.3. MÉTODOS

ABORDAGEM QUALITATIVA

Optou-se por uma abordagem de investigação descritiva de ordem qualitativa, utilizando um inquérito digital para o efeito de recolha de dados.

ESTRATÉGIA DA AMOSTRAGEM

A população alvo foram surfistas que frequentaram ou simplesmente passaram pelo CAR de Surf de Viana do Castelo, ao longo da duração do estágio.

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Optou-se por esta amostra por efeitos de conveniência, uma vez que desta forma foi possível aumentar a probabilidade da resposta e o esclarecer eventuais dúvidas aquando do preenchimento do questionário.

Participaram, na sua grande maioria, portugueses, mas foi possível também abordar surfistas da Tchéquia e da Espanha, dando assim alguma internacionalização ao estudo. Adicionalmente, o estudo foi também heterogéneo uma vez que conseguiu respostas tanto de homens e mulheres de idades, de experiências, de níveis de surf e até de habilitações literárias diferentes.

Todos os surfistas que tiverem idade inferior a 18 anos, ou que não tenham qualquer experiência de surf, serão excluídos deste estudo. Adicionalmente, os inquiridos que não indicarem nenhum fator de risco, não serão também incluídos no estudo.

QUESTÕES ÉTICAS RELATIVAS AOS SERES HUMANOS

Quanto às questões éticas, toda a informação foi recolhida e posteriormente analisada de forma confidencial e anónima.

MÉTODOS DE RECOLHA DE DADOS

Assim sendo, para esta recolha de dados, foi feito um contacto com alguns surfistas que passaram pelo Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo. Ao iniciarem o questionário, os inquiridos, para participar no estudo, tiveram de ler e concordar com o consentimento livre e informado exposto logo no início do questionário.

Os questionários foram lançados durante o ano civil de 2023, tendo estado abertos de janeiro a maio. Estes questionários foram concretizados utilizando a plataforma *Google Forms*, o que permitiu que os mesmos fossem preenchidos num formato online. Adicionalmente, foi criada também uma versão em inglês para facilitar a compreensão de eventuais surfistas estrangeiros, o que veio a verificar-se.

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

INSTRUMENTOS E TECNOLOGIAS DE RECOLHA DE DADOS

Relativamente à estrutura do inquérito, começou por se apresentar de forma sucinta o estudo em questão, informando os participantes do objetivo e organização do questionário. Nesta primeira parte esteve também o Consentimento livre e informado para que pudessem ler antes de avançar para a parte seguinte.

A 2ª parte foi ao encontro do levantamento dos demográficos dos respondentes, como a idade, a nacionalidade, o sexo, as habilitações literárias e experiência e nível de surf. Por fim, na última parte, residiu a questão central do estudo: Enquanto praticante de *surfing*, indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática deste desporto. Esta questão foi assim redigida com base em Brandão et al. (2018) e Faria (2022) que abordaram a mesma temática, mas em contexto de Canyoning e rafting, respetivamente.

UNIDADES DE ESTUDO

Quanto aos participantes, foram no total 23 surfistas, de ambos os dois sexos, com uma média de idades de 35,35 com o desvio padrão de $\pm 10,19$. Relativamente, aos critérios de exclusão, optou-se por aceitar apenas surfistas com mais de 18 anos.

PROCESSAMENTO DE DADOS

Para um maior rigor na codificação dos dados recolhidos, foram consultados três investigadores da área de DN que, por sua vez, originaram uma codificação e uma categorização mais consistente e precisa das proposições levantadas. Este método aparece também em Brandão et al. (2018) e Faria (2022).

Por conseguinte, a utilização do software NVivo, versão 14 de março 2023, permitiu que houvesse uma análise de conteúdo qualitativa mais eficiente e fiável.

ANÁLISE DE DADOS

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Com o recurso ao software referido, foi utilizada a árvore concetual proposta por Faria (2022), que estrutura os vários FR ligados ao DN para acomodar as várias proposições recolhidas. Esta árvore é apresentada na figura 11 e apresenta as duas grandes dimensões que posteriormente se subdividem:

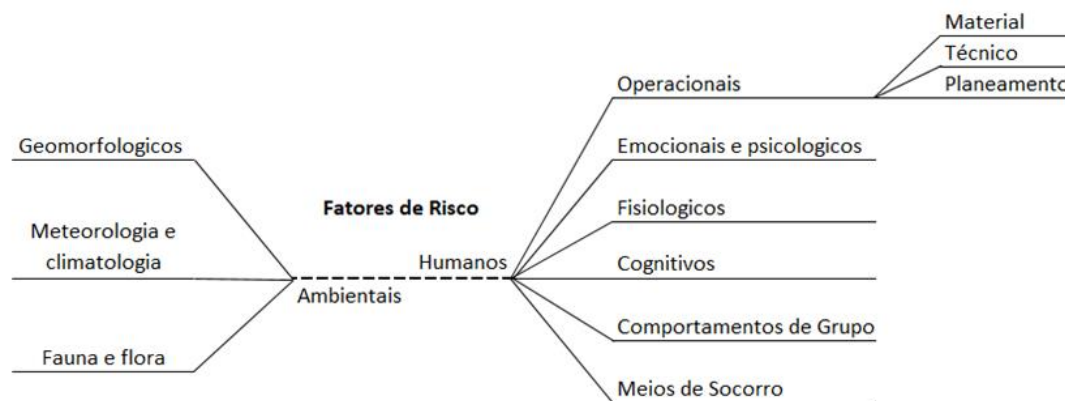


Figura 11 - Árvore sobre os Fatores de Risco retirada de Faria (2022).

Assim, na primeira dimensão encontram-se os fatores de risco ambientais (FRA) e na segunda dimensão os Fatores de Risco Humanos (FRH). A partir daí, criaram-se várias ramificações. Na dimensão dos FRH, surgem 5 ramos: Cognitivos, Comportamento de grupo, Emocionais e psicológicos, Fisiológicos, Meios de socorro e Operacionais (FRHA.O) que, por sua vez, se subdividem em mais 3 “sub-ramos”: Equipamento, Planeamento e Técnica. Já os FRA organizaram-se em 3 ramos: Fauna e Flora, Geomorfológicos e Meteorológicos e climáticos.

Com esta organização, a análise pautou-se por inferir que bloco principal seria o mais preponderante; que fatores de risco teriam mais preposições; se haveria algum ramo que não teria quaisquer preposições, se haveria grandes diferenças entre os surfistas portugueses e os estrangeiros na sua perceção do risco; que fatores de risco seriam os menos mencionados.

Por fim, relativamente à análise descritiva, recorreu-se ao software *IBM SPSS Statistics* para calcular a média, o desvio-padrão e as frequências relativas e absolutas, focando-se na percentagem de guias que identificou cada fator e, de seguida, procedeu-se à análise da percentagem de proposições por cada fator.

TÉCNICAS PARA AUMENTAR A CONFIABILIDADE

Não houve qualquer teste à estrutura do questionário, uma vez que foi utilizado inquérito já testado por outros investigadores em Faria (2022).

5.4. RESULTADOS

A amostra de 23 inquiridos divide-se em 18 portugueses (78,26%), e espanhóis (13,04%) e 2 Tchechos (8,70%). A média de idades presente neste estudo é assim de 35,35 anos com o desvio padrão de $\pm 10,19$ anos. Quanto ao nível de surf (4 níveis: iniciado, intermédio, avançado e competitivo) e tempo dedicado à modalidade, 43,48% dos inquiridos (10) enquadraram-se no nível intermédio, 13,04% de inquiridos (3) no nível iniciado, também 13,04% de inquiridos (3) no nível competitivo e 30,43% dos inquiridos (7) no nível avançado.

Destes 23 inquiridos, que se traduzem desta forma em 23 fontes, importa referir que, no momento do preenchimento do inquérito, 2 respondentes ainda não tinham surfado na Praia do Cabedelo. Ainda assim, os mesmos indicaram ter um nível de surf já intermédio, o que sugere já alguma experiência de surf (ao caracterizarem a sua experiência de surf boa e muito boa, respetivamente). Como despistagem, os mesmos 2 inquiridos afirmaram ter 18 horas e 7 anos de prática da modalidade de *surfing*, respetivamente. Por essa razão, foram mantidos no estudo.

Em relação à pergunta central do estudo - Enquanto praticante de *surfing*, indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática deste desporto – foram obtidas 125 proposições. Deste número, importa referir 2 situações.

A primeira, diz respeito ao próprio número que foi bastante inferior ao esperado. Ou seja, para 23 inquiridos, seriam expectáveis 230 proposições e a realidade trouxe um número pouco acima de metade.

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

A segunda, está relacionada com a resposta à pergunta central do estudo. Alguns dos inquiridos não foram claros na sua resposta, o que originou a necessidade de interpretação da informação recolhida por parte dos investigadores. Em suma, os fatores de risco recolhidos, em alguns casos, não se trataram efetivamente de fatores de risco, mas na verdade do próprio risco. Assim, para simplificar esta análise, apresenta-se a tabela 18:

Tabela 18 - Interpretação de Proposições

PROPOSIÇÕES	INTERPRETAÇÃO	RAMO
Colisão com o Material	Apesar de terem referido uma colisão que na verdade se traduz num próprio risco, também referem o material. Neste caso, optou-se por associar esta proposição aos fatores de risco Humano Operacional sob o ramo Material, uma vez que a existência de material/equipamento do próprio surfista e/ou de outros surfistas aumenta a probabilidade de acidente.	Material
Queimadura solar	Aponta para um risco provocado pelo sol. Daí ter-se considerado a exposição ao sol como o fator de risco que vai aumentar a probabilidade de acontecer a consequência: a queimadura. Trata-se assim de um fator de risco ambiental sob o ramo Meteorológicos e Climáticos.	Exposição ao sol
Risco de ferimentos	Remete para uma consequência de um embate em algo. Por isso, neste caso, foi assumido como fator de risco ambiental Geomorfológico.	Solo
colisão entre praticantes durante a prática do desporto	Novamente, referem um risco – a colisão. Porém, neste caso, já acrescentam “entre praticantes”, isto remete-nos para um fator de risco Humano Comportamentos de grupo sob o ramo Outros surfistas, uma vez que a existência de mais surfistas na água aumenta a probabilidade de acidente.	Outros surfistas

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Colisão com outros surfistas	A mesma justificação anterior.	Outros surfistas
Collision with someone else	A mesma justificação anterior.	Outros surfistas

Assim sendo, na tabela 19, apresentam-se na coluna com a designação “Fonte” o número de pessoas que referem pelo menos uma proposição relacionada com um dos fatores de risco já referidos.

Tabela 19 - Fatores de risco em função das fontes

FATORES DE RISCO	FONTES	F.A.
Fatores de risco Ambientais (FRA)	86,96%	20
FRA - Fauna e Flora	21,74%	5
FRA - Geomorfológicos	43,48%	10
FRA - Meteorológicos e Climáticos	78,26%	18
Fatores de risco Humanos (FRH)	82,61%	19
FRH - Cognitivos	30,43%	7
FRH - Comportamento de grupo	65,22%	15
FRH - Emocionais e psicológicos	4,35%	1
FRH - Fisiológicos	13,04%	3
FRH – Operacionais (FRH.O)	56,52%	13
FRH.O - Equipamento	47,83%	11
FRH.O - Técnica	21,74%	5

Ao analisarem-se os resultados, obtidos, começa-se por se sublinhar que não existiu uma diferença significativa entre os dois grandes pilares: os

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

FRH e os FRA. Por um lado, 20 dos 23 inquiridos referem pelo menos um FRA (86,96%). Por outro, 19 dos 23 inquiridos indicam pelo menos um FRH.

É também relevante que apenas o “FRH – Meios de Socorro” e o “FRH.O – Planeamento” não foram abordados nas respostas. Isto mostra alguma diferença relativamente ao estudo de Faria (2022), o qual evidencia bastantes fontes no 2º, mas poucas no 1º. Aliás este último poderá ser mais um registo que indica alguma despreocupação com esta dimensão, como sugere o mesmo autor.

Olhando mais a fundo, é possível depreender que o FR com mais preponderância foi o FRA - Meteorológicos e Climáticos, tendo tido a palavra correntes como a mais referida em todas as respostas (14 inquiridos referiram correntes).

Relativamente aos FRH, o que teve mais destaque foi o FRH – Comportamento de grupo (65,22% o que corresponde a 15 dos 23 inquiridos), no qual se inserem as palavras: Demasiados surfistas; Desrespeito pelas regras; e Outros surfistas.

É interessante também referir que apenas 1 fonte referiu o “FRH - Emocionais e psicológicos” utilizando a palavra insegurança. Isto pode refletir também uma confiança que os surfistas terão de ter para estarem no mar.

De seguida, na tabela 20 estão expostas as proposições face a cada fator de risco. Novamente, só são apresentados os fatores de risco em que existem pelo menos uma proposição.

Tabela 20 - Fatores de risco em função das Proposições

FATORES DE RISCO	PROPOSIÇÕES	F.A.
Fatores de risco Ambientais (FRA)	49,60%	62
FRA - Fauna e Flora	7,20%	9
FRA - Geomorfológicos	11,20%	14
FRA - Meteorológicos e Climáticos	31,20%	39
Fatores de risco Humanos (FRH)	50,40%	63

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

FRH - Cognitivos	8,00%	10
FRH - Comportamento de grupo	18,40%	23
FRH - Emocionais e psicológicos	0,80%	1
FRH - Fisiológicos	2,40%	3
FRH – Operacionais (FRH.O)	(20,80%)	(26)
FRH.O - Equipamento	14,40%	18
FRH.O - Técnica	6,40%	8

Assim sendo, confirma-se a pouca diferença entre FRA e FRH. Neste caso, em números arredondados tem-se um valor semelhante de 50% para cada um dos dois pilares que se traduzem em 62 proposições no caso do primeiro e 63 no caso do segundo, num total de 123 proposições identificadas.

Sob a lente das proposições é igual o destaque singular dos “FRA - Meteorológicos e Climáticos” com 31,20% (39 de 123 proposições identificadas).

Relativamente aos FRH, é da mesma forma visível a preponderância dos “FRH - Comportamento de grupo” com 18,40% (23 de 123 proposições identificadas) a par com os “FRH.O – Equipamento” que surgem com 14,40% (18 de 123 proposições identificadas).

5.5. DISCUSSÃO

Partindo do objetivo de caracterizar a perceção de risco associado à prática das modalidades de *surfing* que orientou todo o estudo, reuniram-se 62 proposições nos FRA (correspondendo a 49,60% do total do número total de proposições: 123) e 63 nos FRH (correspondendo a 50,40% do total do número total de proposições: 123).

Neste sentido, percebe-se que, ao contrário de outros estudos, como os de Faria (2022) e Brandão et al. (2018), nos quais é referida uma acentuada

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

discrepância entre FRA e FRH, tendo o FRH mais proposições que os FRA, não existe, nesta investigação, uma diferença significativa entre FRA e FRH.

A primeira leitura que se pode retirar desta observação é que aqui poderá estar espelhada a diferença entre a perceção de risco de alguém que teve formação como guia/instrutor e a perceção de risco de alguém que é um simplesmente um praticante da modalidade, olhando para o estudo de Faria (2022).

A formação extra que os guias/instrutores destes desportos de natureza têm na dimensão do planeamento das atividades e dos exercícios, assim como no cuidado com o material para que os participantes tenham uma boa experiência, são fatores que poderão fazer vir ao de cima a preocupação pelos fatores de risco nos quais o ser humano é chave. É nesta dimensão que o controlo, ou melhor ainda, a minimização do risco pode acontecer de forma mais pronunciada. Algo que não se aplica aos FRA, uma vez que esse controlo passa, essencialmente, pelo tempo de exposição, como refere Ayora (2008).

Esta premissa poderá também explicar o facto de nenhum dos respondentes ter referido fatores de risco relacionados com os Meios de socorro e planeamento, uma vez que, não sendo instrutores, não têm essa preocupação.

SOBRE OS FRA

Nesta primeira grande dimensão – FRA -, está também a proposição mais identificada no estudo. Com isto, encontramos o conceito “correntes” que é referido por 14 respondentes (60,87% dos 23 inquiridos) e que, por sua vez, se insere no FRA – Meteorológicos e Climatéricos.

Esta dimensão foi a que sobressaiu mais das 3 nos FRA, correspondendo a 31,20% das proposições totais do estudo. Adicionalmente, 3 destes 14 referem, para além de correntes, agueiros como fator de risco, o que reforça também a importância a que dão a este FRA.

Assim, no que diz respeito às correntes, neste contexto de surf, percebe-se que se trata de uma “movimentação do mar” como refere Teixeira De Oliveira (2007). O mesmo autor apresenta uma série de relatos nos quais a

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

palavra corrente surge em destaque e como papel de fator que contribuiu para o acidente.

Ainda dentro deste FRA – Meteorológicos e Climatéricos, encontram-se outras referências como as condições meteorológicas, as condições de mar, a própria força do mar (podendo associá-la à energia gerada), as marés, a ondulação, a exposição ao sol, a trovoadas e o vento.

Relativamente, às condições de mar, e ainda que não especifiquem, é possível associá-las às marés, à ondulação e à força do mar. Estas métricas estão disponíveis em várias plataformas online como, a título de exemplo, o *Windguru*, o *surfline* e o *Surf-forecast*.

Nestas plataformas, são visíveis, a título de previsões, vários dados como a temperatura da água, a altura da onda e direção, o período entre ondas (quanto maior o período, mais organizadas e surfáveis vêm as ondas), a energia das ondas, as horas em que a maré cheia e vazia ocorrem. Aqui também é possível ver algumas informações climatéricas como o vento, o sol e a possibilidade de trovoadas. Destes 3, o vento é o que influencia mais a onda para o surfista, pois mediante a intensidade e a direção poderá tornar uma onda surfável ou não. Já a trovoadas poderá ser sinónimo de sessão de surf cancelada.

Para além destas previsões, é possível também ter uma perceção mais real através das beachcams que já existem em muitos *surf spots*. Assim, toda esta informação que varia dia após dia, hora após hora, permite discernir se o nível do surfista é suficiente para as condições previstas ou se é de todo possível a prática do surf em segurança.

Olhando agora para os restantes FRA – Fauna e flora – que constituem 7,20% das proposições totais, encontramos a menção de animais marinhos, como as alforrecas, peixes-aranha e outros animais, sem esquecer também a poluição que poderá existir no mar.

Nesta dimensão, é possível depreender que existe uma ausência de preocupação com a flora em contraste com o evidenciado no estudo de Faria, por se tratar de diferentes meios – mar e rio. Olhando para os dois animais

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

sugeridos, encontram-se duas zonas distintas onde se podem encontrar. Os peixes-aranha, por um lado, estão à entrada do surfista no mar e podem ser evitados utilizando botas de neopreno, enquanto as alforrecas, por outro, podem ser encontradas tanto na areia como no mar e são mais facilmente identificáveis, uma vez que não estão escondidas na areia como os anteriores. Já a poluição, a existir, vai criar também um sério problema de saúde aos praticantes que se inserirem no mar poluído, o que pode advir de descargas ilegais, derrames de navios cargueiros, etc. Esta dimensão foi a menos focada dos 3 FRA o que se poderá traduzir num esporádico contacto com estes seres vivos.

Quanto aos FRA – Geomorfológicos –, que envolvem 11,20% das proposições totais, são enunciadas as rochas, o coral, o solo e ainda a água salgada que se encaixa aqui por estar relacionada com a questão da rocha, neste caso do salitre. Neste último, o que potencia o risco de dano é a desidratação causada pela ingestão da mesma. Quanto ao coral, apesar de se tratar de um ser vivo, um animal, aqui entender-se-á o recife resultante da deposição do esqueleto deixado para trás pelo coral. Aqui, todo o contacto/embate no mesmo por parte do surfista poderá causar traumatismos e cortes com grande probabilidade de infeção.

O mesmo se aplica às rochas, porém, sem a agravante tão pronunciada de infeção como o anterior. Relativamente ao solo, este poderá ter várias leituras. Contudo, o que se extrai está relacionado com a diferença de profundidade ao longo da zona surfável traduzida em bancos de areias, por exemplo, ou com a existência de rochas isoladas, lages, etc. o que vai, por um lado, tornar a progressão e o surf mais condicionado e requerente de uma atenção maior quer no planeamento da sessão, quer no próprio desenrolar da sessão.

SOBRE OS FRH

Nesta 2ª grande dimensão – FRH – encontramos dois grandes conjuntos de fatores que se destacam: FRH – Comportamento de grupo - com 18,40% das proposições totais e FRH – Operacionais – com 20,80% das proposições totais, ainda que este último esteja tripartido em 3 subdivisões - Equipamento,

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

planeamento e técnica –, mesmo não tendo o “planeamento” qualquer proposição.

Assim, no que diz respeito ao primeiro – FRH – Comportamento de grupo – encontram-se as proposições “demasiados surfistas” e “outros surfistas” que juntas rivalizam com a proposição mais frequente no estudo – correntes – ao reunirem 17 referências (18,40% do total das proposições).

Relativamente a estas duas proposições, é algo que já foge um pouco aos estudos anteriores já referidos, por se tratar de um terreno de jogo ligeiramente diferente e no qual impera uma atenção constante aos restantes praticantes que podem, inclusive, estar a utilizar diferentes tipos de equipamentos desde pranchas pequenas, grandes aos diversos objetos e instrumentos do *kitesurf*, do *windsurf*, etc.

O comportamento de grupo assume então um papel totalmente diferente comparativamente ao Canyoning onde Faria (2022) apresenta valores muito baixos de incidência de proposições relativamente aos restantes fatores de risco. É por isso que existem também regras estabelecidas informalmente e até localmente que regularizam quem, quando e onde cada praticante apanha as ondas.

Quanto ao FRH.O, mais concretamente no FRH.O Equipamento - podemos agrupar as proposições “falta de material”, “material”, “material danificado” e “material inadequado” numa só dimensão. Este total de 18 proposições, que corresponde a 14,40% do total, revela a importância da utilização do equipamento correto nas atividades de DN.

Por um lado, uma utilização incorreta pode causar acidentes do material do utilizador no próprio como nos surfistas ao redor.

Já, por outro, o facto de não levar material específico como as *leashes* que garantem que a prancha fica presa ao utilizador, ou eventualmente um capacete que protege um pouco mais o utilizador diminuindo a gravidade dos embates com outros objetos/pessoas.

Quanto ao material danificado, pode ir ao encontro de uma *leash* defeituosa que pode eventualmente partir e colocar o utilizador sem dispositivo de flutuação em zonas mais afastadas de terra, ou o facto de o fato de

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

neopreno estar demasiado usado e já não ter a capacidade de manter a temperatura, eventualmente colocando o utilizador em situações em que se pode gerar hipotermia.

Adicionalmente, em alguns casos, um fato bastante gasto apresenta algumas arestas mais desconfortáveis na zona do pescoço, o que pode deixá-lo em ferida, inclusive. Por fim, em relação ao material inadequado, pode-se estar a falar das pranchas demasiado pequenas para o nível de surf do utilizador, o que se traduz num menor controlo da prancha e uma maior probabilidade de queda no *take-off* traduzindo-se assim num risco acrescido tanto para o utilizador como para os outros surfistas.

Acrescenta-se, ainda, que o FRH.O Técnica também contribui para a contagem com 8 referências (6,8% do número total de proposições), dando desta forma importância também ao nível de surf baixo, à técnica insuficiente e ao mau aquecimento, ainda que este último em muito menor expressão comparativamente aos dois primeiros.

Este nível e técnica estão assim ligados aos Padrões Motor Base (PMB), como refere Cruz (2020), e que se traduzem na rotação do tronco, na flexão lateral do tronco, na flexão do tronco, na flexão dos membros inferiores, na extensão dos membros inferiores. Estes PMB dão luz também a um conjunto de capacidades que vão definir o nível do surfista e vão ao encontro da flexibilidade, da potência e ainda do equilíbrio.

Já nos FRH Cognitivos, os inquiridos referem desvalorização do perigo, sobrevalorização das capacidades e interpretação de mar, porém, a que mais referem é a falta de conhecimento (4,8% do total das proposições) que se traduz, segundo as respostas obtidas em “não saber respeitar as regras”, “não ter conhecimentos básicos de segurança”, “não saber ler condições”, “não conhecer a praia onde surfa”, “desconhecer as regras de surf”, “falta de conhecimento”.

Quanto aos FRH Fisiológicos, encontram-se apenas duas proposições: condição física e consumo de substâncias. Estas vão ao encontro do que Ayora, p. (2008, p. 129) sugere ao referir fatores fisiológicos como o cansaço, o sono, as doenças, drogas, etc.

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Finalmente, os FRH Emocionais e Psicológicos, apenas surge por uma vez (0,80% do total das proposições) nos dados recolhidos sob a forma de “insegurança”. Isto confirma também o que o mesmo autor, referido no parágrafo anterior, indica ao abordar os fatores psicológicos. Este fala sobre o medo, o stress, o nervosismo, o aborrecimento, a falta de motivação como fatores dentro desta dimensão.

Posto isto, este estudo identifica alguns pontos chave da segurança do surf. Ainda assim, não é o suficiente para aumentar o conhecimento no estado da arte relativamente aos fatores de risco no surf. O questionário precisa de ser trabalhado de forma a garantir que os respondentes indiquem os 10 fatores de risco obrigatoriamente.

Quanto ao público-alvo, é importante realizar um questionário a um número significativo de surfistas não instrutores, de forma a criar uma imagem mais aproximada da realidade da perceção de risco em Portugal e com essa informação, adequar a formação dos treinadores de surf, de modo a que as várias dimensões do risco no surf possam fazer parte da análise de risco autónoma do surfista. Assim, o surf terá possibilidade de ser mais seguro para todos.

5.6. CONCLUSÃO

Olhando para a investigação no seu todo, é possível retirar algumas conclusões. Os surfistas inquiridos identificaram tanto FRH (50,40% do total das proposições), como FRA (49,60% do total das proposições), ainda que 4 dos 23 inquiridos não tenham indicado qualquer FRH. Dentro de cada uma destas duas dimensões, o FR mais referido foi o “FRA - Meteorológicos e Climáticos” (31,20% do total das proposições) e o “FRH - Operacionais” (20,80% do total das proposições), ainda que esteja dividido em 3 subdimensões (Equipamento, planeamento e técnica) juntamente com o “FRH - Comportamento de grupo” (18,40% do total das proposições). Neste sentido, a perceção de risco dos inquiridos vai ao encontro de uma proposição em particular, pois de todas as enunciadas, “correntes” (FRA - Meteorológicos e

V. O ESTUDO – O RISCO PERCEBIDO NA PRÁTICA DE *SURFING*

Climáticos) foi a mais referida, ao corresponder a 13,60% do número total das mesmas.

Em termos de limitações, houve muitos respondentes que não indicaram os 10 fatores de risco. O questionário terá também de ser revisto de forma a tornar obrigatório a indicação desse número, para assim existir um maior aproveitamento dos dados.

Para evitar que este risco percebido se resuma a uma interação exclusiva de fatores antecedentes, importa explorar esta dimensão para que se possa aproximar este risco percebido o mais possível do risco residual. Este estudo sugere algum conhecimento por parte dos surfistas, porém há necessidade de um estudo mais abrangente e com um instrumento de recolha de dados mais ajustado de forma a conseguir o máximo de informação possível dos inquiridos. Assim, com a partilha desta informação pelas comunidades académica e de praticantes deste desporto, a segurança no mar poderá ser maior.

VI - CONCLUSÃO

VI. CONCLUSÃO

6.1. CONCLUSÕES GERAIS

Olhando para o estágio realizado, é possível afirmar que houve uma real aprendizagem ao longo dos 6 meses e ainda uma concretização dos objetivos propostos.

A estratégia definida no primeiro mês foi importante para que se pudesse participar de forma ativa nas várias dimensões do clube, as reuniões foram permitindo conhecer e atuar na operacionalização das várias atividades e eventos, a frequência do CAR, o contacto com os atletas, staff, voluntários, alunos, tudo isto proporcionou uma experiência rica em aprendizagem.

Adicionalmente, houve também, ao longo das semanas, condições para ir crescendo como surfista e posteriormente como treinador de *surfing*, em virtude do acesso aos equipamentos do clube, à praia do Cabedelo, à mentoria informal dos vários treinadores existentes no clube, à tentativa-erro, etc.

No final, houve condições para contribuir, na dimensão pedagógica, com a partilha do feedback referente à NE e ainda através da investigação realizada relativamente à perceção de risco na prática do *surfing*.

Para além das horas registadas, houve outras tantas que se traduziram em apoio na manutenção no CAR, prática e reflexão sobre a prática de surf como é esboçada também nos anexos, participação como observador em aulas, palestras realizadas no CAR e ainda na frequência do curso de treinador de *surfing* de nível I que teve lugar também no CAR e que abriria portas para a continuação deste crescimento profissional.

Este estágio teve como seu ponto forte a possibilidade de imersão completa na vida do SCV, uma vez que foi possível passar lá os dias, mesmo fora do período em que estava alocado para alguma atividade. Esta imersão traduziu-se em conhecer melhor os atores, o desporto em causa e o próprio espaço. O fator internacional também poderá ser considerado como ponto forte, uma vez que passam pelo CAR, inúmeras nacionalidades com as quais acabamos por interagir seja na água, seja em terra.

VI. CONCLUSÃO

Relativamente a pontos fracos, foi a inexperiência inicial que limitou um pouco a interação mais pedagógica na relação com os alunos de iniciação nos primeiros meses, embora tenha sido ultrapassada com o passar do tempo, fruto de pesquisa, conversas informais, tentativa-erro, horas de prática, etc.

Para além desta inexperiência, considera-se o cancelamento de aulas em cima da hora que resultou de uma gestão de transportes (empresa externa ao SCV) pouco sincronizada, o que acabou por baixar o número de horas de aulas nas quais foi possível estar presente e participar enquanto monitor.

Neste momento, a capacidade enquanto treinador é inegável, estando apenas a faltar a entrega do relatório e consequente apresentação de um segundo estágio ao abrigo do curso de treinador já referido.

O SCV é um espaço ideal para alunos da área do desporto, e não só, para fazerem o seu estágio curricular, uma vez que proporciona momentos de aprendizagem 7 dias por semana, seja no CAR, na praia, nos passadiços, no café, nos restaurantes e até num campo de futebol. É uma entidade que promove oportunidades constantes de crescimento e, por isso, a gratidão de quem por lá passa é enorme.

VI. CONCLUSÃO

VII - BIBLIOGRAFIA

VII. BIBLIOGRAFIA

7.1. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agência Portuguesa do Ambiente. (2023, May). *Programa da orla costeira Caminha - Espinho: Regulamento de Gestão das Praias Marítimas Caminha – Espinho*. <https://participa.pt/pt/consulta/regulamento-de-gestao-das-praias-maritimas-caminha-espinho>
- Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação. (n.d.). *Cabedelo – Bandeira Azul*. Retrieved August 30, 2024, from <https://bandeiraazul.abaae.pt/local-galardoado/cabedelo/>
- Ayora, Alberto. (2008). *Gestión del riesgo en montaña y en actividades al aire libre*. Desnivel.
- Brandão, A., Pereira, J., Gonçalves, F., Coelho, E., & Quaresma, L. (2018). Risks in adventure sport activity. Which risks are perceived by experienced canyoneers? *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 18(1), 163–169. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01021>
- Buckley, R. (2002). Surf tourism and sustainable development in indo-pacific islands. I. The industry and the islands. *Journal of Sustainable Tourism*, 10(5), 405–424. <https://doi.org/10.1080/09669580208667176>
- Centros de Alto Rendimento – Fundação do Desporto. (n.d.). Retrieved March 15, 2023, from <https://fundacaodesporto.pt/centros-de-alto-rendimento/>
- Ciência Viva. (n.d.). *Princípios do Oceano*. Retrieved May 29, 2024, from <https://www.cienciaviva.pt/oceano/principios-do-oceano>
- Conselho da Europa. (1992). Carta Europeia do Desporto. In *Rhodes: Conselho da Europa*. http://www.fpas.pt/files/Carta_Europeia_do_Desporto.pdf
- Cruz, G. M. V. (2020). *Características físicas como indicadores de performance no surf*. <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/25242>
- Decreto Regulamentar n.º 18/99. (1999). Diário da República n.º 200/1999, Série I-B. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-regulamentar/18-533800>
- Decreto-Lei n.º 56/2002. (2002). Diário da República n.º 59/2002, Série I-A. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/56-2002-250610>

VII. BIBLIOGRAFIA

- Decreto-Lei n.º 141/2009*. (2009). Diário da República n.º 114/2009, Série I.
<https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/141-2009-494551>
- Decreto-Lei n.º 272/2009*. (2009). Diário da República n.º 191/2009, Série I.
<https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/272-2009-490957>
- Decreto-Lei n.º 279/97*. (1997). Diário da República n.º 236/1997, Série I-A.
<https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/279-1997-667572>
- Despacho normativo n.º 15459/2012 do Instituto Politécnico de Viana do Castelo*. (2012). Diário da República n.º 251, Série II de 2012-12-28.
https://www.ipvvc.pt/ese/wp-content/uploads/sites/4/2021/01/reg_mestrados_ipvc.pdf
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2019, Vol. 16, Page 937, 16(6), 937. <https://doi.org/10.3390/IJERPH16060937>
- Esparza, D. (2016). Towards a theory of surfing expansion: The beginnings of surfing in Spain as a case study. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 12(44), 199–215.
<https://doi.org/10.5232/RICYDE2016.04408>
- Faria, J. (2022). *Risco e Segurança em Desporto Natureza e Aventura: Estudo da Perceção dos Comportamentos de Risco dos Intervenientes na Prática do Rafting*. Tese de Doutoramento, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Fox, N., Marshall, J., & Dankel, D. J. (2021). Ocean Literacy and Surfing: Understanding How Interactions in Coastal Ecosystems Inform Blue Space User's Awareness of the Ocean. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 5819, 18(11), 5819.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH18115819>
- García, S. L., Dios, R. M., Enrique, J., García, M., Amatria Jiménez, M., Díez Fernández, P., Furelos, R. B., & Abelairas Gómez, C. (2019). Los riesgos en la práctica de actividades en la naturaleza. La accidentabilidad en la

VII. BIBLIOGRAFIA

- Educación Física, en las prácticas deportivas y medidas preventivas. *Retos*, 36(36), 618–624. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V36I36.67111>
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
- Gonçalves, S. (2020). *Relatório de Estágio Surf Clube de Viana*.
- INTERNATIONAL SURFING ASSOCIATION. (n.d.). *About the ISA*. Retrieved October 19, 2022, from <https://isasurf.org/about-isa/>
- Lei n.º 5/2007. (2007). Diário da República n.º 11/2007, Série I. <https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/lei/2007-58896796>
- Diário da República. (n.d.). *Lexionário - Personalidade jurídica*. Retrieved March 8, 2023, from <https://dre.pt/dre/lexionario/termo/personalidade-juridica>
- London, J. (1913). *The cruise of the "Snark."* Mills & Boon, Limited. <https://archive.org/details/cruiseofsnark00londrich/page/36/mode/2up?ref=ol>
- Longo Vieira Vidal do Rosario, M., Ribeiro Almeida Dias, E., & Nogueira Pereira, B. (2021). SURF ADAPTADO E PARASURF. *REVISTA DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ATIVIDADE MOTORA ADAPTADA*, 21(2), 317–332. <https://doi.org/10.36311/2674-8681.2020.V21N2.P317-332>
- Lopes, J. T. (2015). Adapted Surfing as a Tool to Promote Inclusion and Rising Disability Awareness in Portugal. *Journal of Sport for Development*, 3(5), 4–10. <https://jsfd.org/2015/05/01/adapted-surfing-as-a-tool-to-promote-inclusion-and-rising-disability-awareness-in-portugal/>
- Melo, J. J. de. (2003). Educação, Ambiente e Desportos de Natureza – Uma simbiose possível. *O Desporto Para Além Do Óbvio*, 13–22. <https://run.unl.pt/handle/10362/5564>
- Melo, R. (2009). Desportos de Natureza: Reflexões sobre a sua Definição Conceptual. *Exedra*, 2, 93–104. https://www.researchgate.net/publication/315661045_Desportos_de_Natureza_Reflexoes_sobre_a_sua_Definicao_Conceptual

VII. BIBLIOGRAFIA

- Melo, R. (2013). *Desportos de Natureza e Desenvolvimento Local Sustentável: Análise dos Praticantes e das Organizações Promotoras dos Desportos de Natureza*. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/24141>
- Moreira, F. F., & Ferreira, P. (2021). *A Onda da Transformação. Surf, Turismo e tradição na Nazaré*. <https://run.unl.pt/handle/10362/138118>
- Moreira, M. (2009). Surf: da Ciência à Prática. *Lisboa: FMH*, 1–144. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=pt-PT&user=mfVj1-8AAAAJ&citation_for_view=mfVj1-8AAAAJ:bEWMUwI8FkC
- National Oceanic and Atmospheric Administration. (2020). *Ocean Literacy: The Essential Principles and Fundamental Concepts of Ocean Sciences for Learners of All Ages* (Issue Version 3). National Oceanic and Atmospheric Administration.
- Nunes, J. M., Mendes, S., & Jorge, J. P. (2015). SURF: ROYAL SPORT FOR THE NATURAL KINGS OF EARTH -UMA PERSPETIVA HISTÓRICA. *The Book of Tourism vs Heritage, International Point of View*, 202–219. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4829.0806>
- PORDATA. (2024). *Praticantes desportivos federados: total e por todas as federações desportivas*. [Online]. <https://www.pordata.pt/portugal/praticantes+desportivos+federados+total+e+por+todas+as+federacoes+desportivas-2227-178605>
- Rodrigues, L. H., & Darido, S. C. (2006). Educação Física escolar e meio ambiente: reflexões e aplicações pedagógicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, ISSN-e 1514-3465, Nº. 100, 2006, 100, 12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/citart?info=link&codigo=2147375&orden=90459>
- 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* (Porto Alegre), 259–280. <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/27564/21148>

VII. BIBLIOGRAFIA

- Rosa, P. F., Carvalhinho, L. A. D., & Soares, J. A. P. (2017). O DESPORTO DE NATUREZA E O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL: PERSPECTIVAS DE DESENVOLVIMENTO E GOVERNANÇA. *Movimento*, 23(1), 419–436. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.60361>
- Serrado R. (2014). Jogo e desporto no Portugal contemporâneo (1870-1910). *Http://Journals.Openedition.Org/Cultura*, 33(Vol. 33), 219–251. <https://doi.org/10.4000/CULTURA.2425>
- Silver, J. R. (2004). The role of sport in the rehabilitation of patients with spinal injuries. *The Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 34(3), 237–243. <https://www.rcpe.ac.uk/college/journal/role-sport-rehabilitation-patients-spinal-injuries#pdf>
- Surf Clube de Viana. (n.d.). *Apresentação*. Retrieved August 26, 2024, from <https://www.surfingviana.com/apresentacao>
- Surf Clube de Viana. (2022). *Plano Desportivo Surf Clube de Viana Época 2022/23*.
- SURF CLUBE DE VIANA - Ericeira World Surfing Reserve. (n.d.). Retrieved May 2, 2023, from <https://ericeirawsr10.com/surf-clube-de-viana/>
- SURFTOTAL. (2019). *O Surf no Mundo em números*. <https://surftotal.com/noticias/exclusivos/item/15350-o-surf-no-mundo-em-numeros>
- Teixeira De Oliveira, J. M. (2007). *O risco no surf : importância do risco para os big-riders no surf de ondas grandes*. <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/14489>
- Teotónio, T. (2022). *Manual Teórico - Introdução ao Surf 2022*. <https://repositorio.ipsantarem.pt/handle/10400.15/4440>
- World Abilitysport. (n.d.). *THE EARLY DAYS OF PARA SPORT*. Retrieved May 29, 2024, from <https://worldabilitysport.org/about/who-we-are/history/>

VIII - ANEXOS

VIII. ANEXOS

Anexo 1 - Fotografia tirada a bordo do navio-escola Gil Eanes no contexto do projeto Telonaman



Anexo 2 - Fotografia tirada ao grupo que frequentou o curso de treinadores de nível I



VIII. ANEXOS

Anexo 3 - Treino criado para aula de Avançados 22/10/2022

PREPARAÇÃO FÍSICA NO SURF - TREINO FUNCIONAL		
	AQUECIMENTO	TIME
1	Propriocepção Exercício: Reach em apoio a um pé Material: (atletas descalços e de olhos fechados) Grupos musculares envolvidos: Membros inferiores Descrição do exercício: Com um pé apoiado no chão, tocar ligeiramente com o outro pé, que fica livre, à frente, a trás, ao lado e ao outro lado (passando o pé por trás da perna que está fixa). Quando terminar a sequência permanecer com o pé livre elevado até terminar o tempo. Reps: 2 séries (série = 1 sequência de 4 toques com cada pé + suspensão durante 30")	3'
2	Estabilidade / Equilíbrio Exercício: Surf stance instável Material: (atletas descalços, a pares) Grupos musculares envolvidos: Membros inferiores Descrição do exercício: Um atleta do par fica em posição de surf de olhos fechados. O outro vai dando ligeiros empurrões de forma a destabilizar a posição do colega. Quando o treinador disser "olho tubo", devem assumir a posição mais agachada possível. Reps: 1 série. (realizar o exercício durante 1' e trocam)	3'
3	Mobilização Exercício: Mobilização total Material: (atletas descalços) Grupos musculares envolvidos: Pescoço, ombros, membros superiores, anca, membros inferiores Descrição do exercício: 1. Rotação do pescoço (não, sim, mais ou menos, download e upload - 10x cada) 2. Rotação de ombros (10x frente e 10x trás). 3. Rotação de MS abertos (frente e trás) pequena, média e grande amplitude (5x cada) 4. Rotação da bacia 5x cada sentido 5. Torção do tronco (surf swing) 10x 6. Rotação dos joelhos (abre e fecha) 5x cada sentido 7. Rotação dos pulsos e tornozelos em simultâneo (10x cada lado) 8. Lunge reach the sky 5x cada braço	5'
4	Multissaltos + Braços Exercício: Cadeia de saltos - Visualiza, siga, salta, reset Material: (atletas CALÇADOS) Giz Grupos musculares envolvidos: Membros superiores e membros inferiores Descrição do exercício: Deitado de barriga para baixo, reagir aos comandos dados pelo treinador. Visualiza = posição 1 do take off. Siga = take off mantendo a base agachada. Salta = agachamento com salto rodando 90º de forma a aterrar na marca previamente feita pelo treinador. Reset = volta a estar deitado. Deverão fazer 10 saltos, com alternância de lado. Reps: 2 séries. 1ª série natural stance. 2ª série switch stance.	10'
EXPLICAÇÃO DO CIRCUITO SEGUINTE		
PARTE FUNDAMENTAL		

VIII. ANEXOS

Anexo 4 - Questionário: O risco percebido na prática de Surfing

O risco percebido na prática de Surfing

Questionário inserido no projeto de investigação realizado no âmbito do mestrado Desporto Natureza da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), sob a orientação do doutor João Paulo Faria e do mestre Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto.

* Indica uma pergunta obrigatória

APRESENTAÇÃO DO ESTUDO

(FOR THE ENGLISH VERSION, PLEASE CLICK HERE: [RISK PERCEPTION IN SURFING](#).)

Este estudo, realizado por mim, Diogo Faria da Costa, aluno de 2º ano, tem o objetivo de caracterizar a percepção e o risco associado à prática das modalidades de surfing no contexto da Praia do Cabedelo, Viana do Castelo.

Para tal, irei proceder à aplicação de um questionário aos utilizadores e utilizadoras da praia com mais de 18 anos.

Irei começar por colocar uma série de questões que procuram identificar as características demográficas do grupo em estudo. Para terminar, solicito que como praticante de surfing indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática desta modalidade. Para esta pergunta importa pensar sobre a probabilidade de ocorrer um acidente e as consequências do mesmo.

A participação neste estudo terá um caráter voluntário, o que significa que poderá interromper a sua participação a qualquer momento da investigação, se assim o entender, sem qualquer prejuízo. O estudo mereceu também um parecer favorável da Comissão de Ética para as Ciências Sociais, da Vida e da Saúde (CECSVS-IPVC).

Todos os dados recolhidos, para além de serem confidenciais e anónimos, serão apenas utilizados para o fim específico deste estudo.

Agradeço desde já a sua participação neste projeto de investigação e estarei também disponível para qualquer esclarecimento através do e-mail costa.diogo@ipvc.pt.

CONSENTIMENTO LIVRE E INFORMADO

Declaro ter lido e compreendido as informações que me foram fornecidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências.

Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos dados, que de forma voluntária forneço, confiando que serão utilizados apenas para fins científicos e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo investigador.

Anexo 5 - Questionário Risk perception in Surfing

Risk perception in Surfing

Questionnaire inserted in the research project carried out under the master's degree in Nature Sports at the Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) - Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) - under the co-supervision of doctor João Paulo Faria and master Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto.

* Indica uma pergunta obrigatória

PRESENTING THE STUDY

This study, conducted by me, Diogo Faria da Costa, a 2nd year student, aims to characterize the perception and risk associated with the practice of surfing in the context of Praia do Cabedelo, Viana do Castelo.

There for, I will apply a questionnaire to users, of this beach, over the age of 18 years.

I will start by asking a series of questions that seek to identify the demographic characteristics of the study group. Finally, I will ask, as a surfer, to indicate 10 risk factors that you consider relevant in the practice of this modality.. For this question it is important to think about the probability of an accident and the consequences of it.

Participation in this study will be voluntary, which means that you may discontinue your participation at any time of the investigation, if you wish, without any problem. The study also received a favorable opinion from the Ethics Commission for the Social, Life and Health Sciences (CECSVS-IPVC).

All data collected, in addition to being confidential and anonymous, will only be used for the specific purpose of this study.

Thank you in advance for your participation in this research project and I will also be available for any clarification through the following email: costa.diogo@ipvc.pt .

FREE AND INFORMED CONSENT

I declare that I have read and understood the information provided to me. I was granted the possibility of, at any time, refusing to participate in this study without any consequences.

Thus, I agree to participate in this study and allow the use of data, which I voluntarily provide, trusting that it will be used only for scientific purposes and with guarantees of confidentiality and anonymity that are given to me by the researcher.

VIII. ANEXOS

Anexo 6 - Consentimento livre e informado

CONSENTIMENTO INFORMADO, ESCLARECIDO E LIVRE PARA PARTICIPAÇÃO NO PROJETO DE INVESTIGAÇÃO - O RISCO PERCEBIDO PELO SURF CLUBE DE VIANA NA PRÁTICA DE SURFING

Identificação do Investigador: Diogo Faria da Costa, aluno de 2º ano de mestrado Desporto Natureza da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC)

Título do estudo: O risco percebido pelo Surf Clube de Viana na prática de Surfing

Enquadramento: Projeto de investigação realizado no âmbito do mestrado Desporto Natureza da Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC), sob a coorientação do doutor João Paulo Faria e do mestre Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto.

Apresentação do estudo: No âmbito do mestrado Desporto Natureza, eu, Diogo Faria da Costa, aluno de 2º ano, estou a desenvolver um projeto de investigação que procura caracterizar a perceção e o risco associado à prática das modalidades de *surfing* no contexto da Praia do Cabedelo, Viana do Castelo.

Para tal, irei proceder à aplicação de um questionário aos utilizadores da praia com mais de 18 anos.

Assim, este questionário está dividido em três partes. Primeiramente, apresento o propósito do questionário. De seguida, coloco uma série de questões que procuram identificar as características demográficas do grupo em estudo. E, por fim, apresento a seguinte questão: "como praticante de *surfing* indique 10 fatores de risco que considere pertinentes na prática desta modalidade".

Este questionário será aplicado durante o mês de março de forma presencial nos vários clubes e escolas de surf ou por e-mail - costa.diogo@ipvc.pt - também durante o mês referido.

VIII. ANEXOS

Anexo 7 - Compilação dos resultados dos questionários

Nome	Arquivos	Proposições	Proposições %		Fontes	Fontes %			
Fatores de risco no Surfing	1	125	100,00%		23	100,00%			
Fatores de risco Ambientais (FRA)	1	62	49,60%	100,00%	20	86,96%			
FRA - Fauna e Flora	1	9	7,20%	14,52%	5	21,74%		FRA - Fauna e Flora	Alforrecas ou Águas-vivas
Alforrecas ou Águas-vivas	1	2	1,60%		2	8,70%			Outros animais
Outros animais	1	2	1,60%		2	8,70%			Peixes-aranha
Peixes-aranha	1	3	2,40%		3	13,04%			Poliuição
Poliuição	1	2	1,60%		2	8,70%			
FRA - Geomorfológicos	1	14	11,20%	22,58%	10	43,48%		FRA - Geomorfológicos	Coral
Coral	1	2	1,60%		2	8,70%			Rochas
Rochas	1	7	5,60%		7	30,43%			Solo
Solo	1	4	3,20%		4	17,39%			Água salgada
Água salgada	1	1	0,80%		1	4,35%			
FRA - Meteorológicos e Climáticos	1	39	31,20%	62,90%	18	78,26%		FRA - Meteorológicos e Climáticos	Condições do mar
Condições do mar	1	2	1,60%		2	8,70%			Condições meteorológicas
Condições meteorológicas	1	2	1,60%		1	4,35%			Correntes
Correntes	1	17	13,60%		14	60,87%			Força do mar
Força do mar	1	1	0,80%		1	4,35%			Marés
Marés	1	3	2,40%		3	13,04%			Ondulação
Ondulação	1	5	4,00%		5	21,74%			Exposição ao sol
Exposição ao sol	1	3	2,40%		2	8,70%			Trovoada
Trovoada	1	1	0,80%		1	4,35%			Vento
Vento	1	5	4,00%		5	21,74%			
Fatores de risco Humanos (FRH)	1	63	50,40%	100,00%	19	82,61%		FRH - Cognitivos	Desvalorização do perigo
FRH - Cognitivos	1	10	8,00%	15,87%	7	30,43%			Falta de conhecimento
Desvalorização do perigo	1	1	0,80%		1	4,35%			Interpretação de mar
Falta de conhecimento	1	6	4,80%		4	17,39%			Sobrevalorização das capacidades
Interpretação de mar	1	2	1,60%		2	8,70%			Demasiados surfistas
Sobrevalorização das capacidades	1	1	0,80%		1	4,35%			Desrespeito pelas regras
FRH - Comportamento de grupo	1	23	18,40%	36,51%	15	65,22%		FRH - Comportamento de grupo	Outros surfistas
Demasiados surfistas	1	7	5,60%		7	30,43%			
Desrespeito pelas regras	1	6	4,80%		5	21,74%			
Outros surfistas	1	10	8,00%		8	34,78%			
FRH - Emocionais e psicológicos	1	1	0,80%	1,59%	1	4,35%		FRH - Emocionais e psicológicos	Insegurança
Insegurança	1	1	0,80%		1	4,35%			
FRH - Fisiológicos	1	3	2,40%	4,76%	3	13,04%		FRH - Fisiológicos	Condição física
Condição física	1	2	1,60%		2	8,70%			Consumo de substâncias
Consumo de substâncias	1	1	0,80%		1	4,35%			
FRH - Meios de socorro	0	0	0,00%	0,00%	0	0,00%		FRH - Meios de socorro	-
FRH - Operacionais	1	26	20,80%	41,27%	13	56,52%			
FRH.O - Equipamento	1	18	14,40%		11	47,83%			
Falta de material	1	3	2,40%		3	13,04%			
Material	1	8	6,40%		4	17,39%			
Material danificado	1	2	1,60%		2	8,70%			
Material inadequado	1	5	4,00%		4	17,39%			
FRH.O - Planejamento	0	0	0,00%		0	0,00%			
FRH.O - Técnica	1	8	6,40%		5	21,74%			
Mau aquecimento	1	1	0,80%		1	4,35%			
Nível de surf baixo	1	4	3,20%		3	13,04%			
Técnica insuficiente	1	3	2,40%		3	13,04%			

VIII. ANEXOS

Anexo 8 - Dados SPSS relativos aos resultados dos questionários

Descritivas

Estatísticas Descritivas					
	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
3.1.1. Idade	23	20	53	35,35	10,187
N válido (de lista)	23				

Frequências

Estatísticas

3.2. Nacionalidade

N	Válido	23
	Omisso	0

3.2. Nacionalidade

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Espanhola	3	13,04	13,04	13,04
	Portuguesa	18	78,26	78,26	91,30
	Tcheca	2	8,70	8,70	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

Frequências

Estatísticas

4.3. Em qual destes níveis se encontra?

N	Válido	23
	Omisso	0

4.3. Em qual destes níveis se encontra?

		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Avançado	7	30,43	30,43	30,43
	Competitivo	3	13,04	13,04	43,48
	Iniciado	3	13,04	13,04	56,52
	Intermédio	10	43,48	43,48	100,00
	Total	23	100,00	100,00	

VIII. ANEXOS

Anexo 9 - Registo das atividades no SCV

DATA	NOME DA ATIVIDADE	HORA DE INÍCIO	HORA DE FIM	TOTAL DE HORAS	TIPOLOGIA	OBSERVAÇÕES
04/10/2022	Open Ocean	09:30	12:30	3.000	Estágio	
04/10/2022	Blue Gym	15:00	16:00	1.000	Blue Gym	
06/10/2022	Open Ocean	09:30	12:30	3.000	Estágio	
07/10/2022	Open Ocean	09:30	12:30	3.000	Estágio	
08/10/2022	Secretariado	08:30	17:30	9.000	Não se aplica	
08/10/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
08/10/2022	Blue Gym	15:00	16:00	1.000	Blue Gym	
10/10/2022	NE - Monte Ola 8PA	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
10/10/2022	SOL	10:00	12:00	2.000	Sol	
10/10/2022	Para Surf	14:30	16:30	2.000	Para Surf	
11/10/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
11/10/2022	Blue Gym	15:00	16:00	1.000	Blue Gym	
12/10/2022	NE - Monte Ola 8PC	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
12/10/2022	Para Surf	14:30	16:30	2.000	Para Surf	
13/10/2022	Alunos de Mestrado ESOL	15:00	18:00	3.000	Ação Pontual	
15/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:00	21:30	12.000	Estágio	
15/10/2022	Reunião de Treinadores	14:30	16:00	1.300	Ação Pontual	
16/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:15	21:30	13.150	Estágio	
17/10/2022	Estágio Para Surf - FPS	08:15	19:30	5.150	Estágio	
17/10/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	
18/10/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
18/10/2022	NE - E. Abelhêira 8PA	15:30	17:30	2.000	Náuticas	
18/10/2022	NE - E. Abelhêira 8PC	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
20/10/2022	Apelo	08:30	17:30	9.000	Não se aplica	
21/10/2022	NE - E. Barmoselas 11VA	14:25	16:50	2.250	Náuticas	Durante o dia ajuda o Miguel a preparar o equipamento que a equipa de t
22/10/2022	Aula de Avançados - Gênsio	09:30	10:30	1.000	Formação Desportiva	
25/10/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
25/10/2022	NE - E. Abelhêira 8PA	15:30	17:30	2.000	Náuticas	
26/10/2022	NE - Monte Ola 8PC	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
26/10/2022	NE - Pedro Barbosa 9PD	15:20	17:00	1.400	Náuticas	
28/10/2022	NE - Argis Lima 8PA	10:00	12:30	2.300	Náuticas	Não houve aula, mas enviamos a tentar um circuito que pudesse ser utiliza
28/10/2022	SOL	14:30	17:00	2.300	Náuticas	Em vez desta aula, tive uma sessão com o grupo francês.
29/10/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
29/10/2022	Blue Gym	15:00	16:30	1.300	Blue Gym	
31/10/2022	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	
31/10/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Estive na água com o Lucas e o Daniel
04/11/2022	ESOL	10:00	12:30	2.300	Náuticas	
04/11/2022	ESOL	14:30	17:00	2.300	Náuticas	
05/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
05/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	
07/11/2022	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	Estive na água com o Madrugal e o Daniel
07/11/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Não vieram, por isso juntamos a aula do Parasurf com o Daniel e o Tomás
08/11/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
08/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	
09/11/2022	Para Surf	14:30	16:30	2.000	Para Surf	Estive com o Marco Antas, o Tomás, o Madrugal e o Lucas e ainda o Tiago P
11/11/2022	ESOL	10:00	12:30	2.300	Náuticas	Avaliações de Bodyboard 3 grupos de 4/5 alunos
11/11/2022	ESOL	14:30	17:00	2.300	Náuticas	Avaliações de Bodyboard 2 grupos de 4/5 alunos
12/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
12/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	Sessão de bodyboard em que dei o aquecimento ao grupo e estive juntam
14/11/2022	NE - Monte Ola 8PD	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
14/11/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Em vez desta aula, fui dar apoio no para surf à Mariana que estava sozinha
15/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	Não houve aula, mas participei na apresentação do projeto Blue Gym da Se
16/11/2022	Para Surf	14:30	17:30	3.000	Para Surf	Não houve aula, mas fui no lugar do Miguel Silva à aula NE - Abelhêira 8PT
18/11/2022	ESOL	10:00	12:30	2.300	Náuticas	continuação das avaliações
18/11/2022	ESOL	14:30	17:30	3.000	Náuticas	continuação das avaliações
19/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
19/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	
19/11/2022	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	
19/11/2022	Para Surf	14:30	17:30	3.000	Para Surf	
20/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	
21/11/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	
22/11/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0.300	Ação Pontual	Reunião para preparar o evento Shark Series III, apresentar o Pico.es, o ev
22/11/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
22/11/2022	NE - E. Abelhêira 8PB	15:30	17:30	2.000	Náuticas	
23/11/2022	NE - Monte Ola 8PC	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
26/11/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
26/11/2022	Shark Series III - Tubarão Branco	12:30	19:00	6.300	Formação Desportiva	
28/11/2022	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	Raquel e Lucas. Não entrei na água pois estive na parede a filmar a sessão
28/11/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Hoje já houve alunos a experimentarem a surf, 4 pranchas de surf e o mar
29/11/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	
29/11/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	
29/11/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:30	1.000	Ação Pontual	
30/11/2022	NE - Monte Ola 8PC	08:30	10:15	1.450	Náuticas	
02/12/2022	Avaliações Físicas - Competição	08:30	12:30	4.000	Ação Pontual	
02/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	
06/12/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Hoje houve 8 pranchas de surf na água, mas ao contrário da outra vez, não
06/12/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	A aula também contou com 3 alunos a fazerem surf e 4 a fazerem bodybo
06/12/2022	NE - E. Abelhêira 8PB	15:30	17:30	2.000	Náuticas	
06/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0.300	Ação Pontual	
10/12/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
10/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	Nesta aula, experimentei estar com as barbatanas em vez da prancha. Not
12/12/2022	NE - Argis Lima 8PC	13:45	17:00	3.150	Náuticas	Não houve aula, mas o grupo juntou-se para ver a seleção e conviver
13/12/2022	NE - Monte Ola 8PE	11:25	13:10	1.450	Náuticas	Não houve aula na água, por causa do tempo. Foi feito um circuito no ginás
13/12/2022	NE - E. Abelhêira 8PB	15:30	17:30	2.000	Náuticas	Não houve aula de todo
13/12/2022	NE - E. Abelhêira 8PB	15:30	17:30	2.000	Náuticas	
13/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0.300	Ação Pontual	Aula no ginásio com 12 alunos, seguidos de visionamento de alguns campe
17/12/2022	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	
17/12/2022	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	
20/12/2022	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	Fui com a Raquel e Tomás. O mar estava muito grande.
20/12/2022	Reunião Direção / Função / Voluntários	14:30	15:00	0.300	Ação Pontual	
21/12/2022	Training Camp - Teorificação + Regular I	08:00	18:30	10.300	Estágio	
22/12/2022	Training Camp - Teorificação + Regular II	08:00	18:00	10.000	Estágio	
03/01/2023	NE - E. Barmoselas 8PB (18)	14:25	16:30	2.050	Náuticas	Aula Técnica. Apresentação de Powerpoint que fala sobre o clube, o surf e
03/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:45	1.450	Ação Pontual	
04/01/2023	Para Surf	15:00	17:30	2.300	Para Surf	Fomos para a água com Todos, Tomás, Lucas e Madrugal e ainda se juntara
06/01/2023	NE - E. Pedro Barbosa 8PE (17)	15:20	17:00	1.400	Náuticas	Aula Técnica. Apresentação de Powerpoint que fala sobre o clube, o surf e
07/01/2023	Blue Gym	08:00	15:00	7.000	Blue Gym	Ora de avaliações físicas na ESOL. Fomos numa caravana a 15km. Eram 14 p
08/01/2023	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	Hoje na praia, o mar estava muito grande, mas com o swell a vir de W
10/01/2023	NE - E. Abelhêira 8PB (20)	11:25	13:20	1.550	Náuticas	Apareceram 18 e fomos ao mar.
10/01/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2.000	Blue Gym	Apareceram 7 alunos e fomos aula de ginásio. Um circuito.
10/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:45	1.450	Ação Pontual	
11/01/2023	Formação Regular (Esperança)	16:30	18:30	2.000	Formação Desportiva	
16/01/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	Estive eu e a Sofia com o Martin. Ele não quis surfar por causa do rio. Fon
17/01/2023	5 NE - E. Barmoselas 8PB (18)	15:25	16:50	1.250	Náuticas	A aula foi realizada no ginásio com um circuito no qual fizeram 2 rondas. O
17/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1.300	Ação Pontual	
20/01/2023	NE - E. Argis Lima 9PD (15)	10:00	12:30	2.300	Náuticas	Fomos para a água. Vieram 14 e a professora. A professora participou tam
21/01/2023	Regular I	10:30	12:30	2.000	Regular I	Levei os pés de gato. Estivemos no piso das rochas com boas ondas. Apes
21/01/2023	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	Fomos à água. Contudo já se sentia bastante frio.
24/01/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2.000	Blue Gym	Fomos fazer uma caminhada pelo passadiço. Estiveram
24/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:00	1.000	Ação Pontual	
26/01/2023	Para Surf	14:30	17:00	2.300	Para Surf	Fomos para a água com Todos. O Jimmy também veio. Fomos 10' freasu
26/01/2023	NE - E. Foz Neva 8PB (16)	11:25	13:00	1.350	Náuticas	14 alunos e fomos à água. No regresso tivemos alguma dificuldade em pas
27/01/2023	NE - E. Argis Lima 9PD (15)	10:00	12:30	2.300	Náuticas	Fomos à água. Vieram 13 à aula.
28/01/2023	Shark Series I - Tubarão Baleia	07:30	13:00	6.000	Formação Desportiva	
30/01/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	Fomos à água. Vieram 24, mas ficou uma rapariga de fora com o profes
31/01/2023	Blue Gym	15:00	18:00	3.000	Blue Gym	Reverso pelo Cabeleto.
31/01/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1.300	Ação Pontual	
01/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2.300	Para Surf	
02/02/2023	Blue Gym	08:30	13:00	4.200	Blue Gym	
07/02/2023	NE - E. Abelhêira 8PB (20)	11:25	13:20	1.550	Náuticas	Fomos à água. Eram 18 e levámos 3 pranchas de surf. Quando trocaram, d
07/02/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2.000	Blue Gym	
07/02/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	18:00	19:30	0.300	Ação Pontual	
08/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2.300	Para Surf	
10/02/2023	NE - E. Argis Lima 9PD (15)	10:00	12:30	2.300	Náuticas	
13/02/2023	NE - E. Cateado Mena 8PC (16)	08:25	10:00	1.350	Náuticas	
13/02/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	Foi a primeira aula de bodyboard na praia.
15/02/2023	NE - E. Foz Neva 8PA (16) 0	11:25	13:00	1.350	Náuticas	Vieram apenas 18 alunos à água. 2 deles já fizeram surf
15/02/2023	Para Surf	14:30	17:00	2.300	Para Surf	
16/02/2023	NE - E. Foz Neva 8PB (18) 1	11:25	13:00	1.350	Náuticas	
16/02/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	16:30	18:30	2.000	Ação Pontual	
20/02/2023	Para Surf	10:00	12:00	2.000	Para Surf	
21/02/2023	Shark Series I - Tubarão Tigre	08:30	15:00	6.300	Formação Desportiva	
22/02/2023	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	
27/02/2023	Para Surf	10:00	12:30	2.300	Para Surf	
27/02/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	
28/02/2023	Blue Gym	15:00	17:00	2.000	Blue Gym	
01/03/2023	Para Surf	14:30	17:30	3.000	Para Surf	
07/03/2023	NE - E. Barmoselas 8PD (19)	14:25	16:50	2.250	Náuticas	
08/03/2023	NE - E. Foz Neva 8PA (18)	11:25	13:00	1.350	Náuticas	
08/03/2023	Tetoneiras	15:00	16:00	3.000	Ação Pontual	
13/03/2023	NE - E. Cateado Mena 8PC (16)	08:25	10:00	1.350	Náuticas	
14/03/2023	Blue Gym	15:00	17:30	2.300	Blue Gym	
14/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:30	1.000	Ação Pontual	
15/03/2023	Para Surf	14:30	17:30	3.000	Para Surf	Estivemos no piso do Pontão. Todos estiveram presentes
20/03/2023	NE - E. Cateado Mena 8PC (16)	08:25	10:00	1.350	Náuticas	Foram 6 à água e fomos avaliação. O Miguel explicou os critérios de avia
20/03/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	
23/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:30	18:00	0.300	Ação Pontual	
23/03/2023	NE - E. Foz Neva 8PA (18)	11:25	13:00	1.350	Náuticas	
24/03/2023	NE - E. Pinter 8PB (16)	14:25	17:00	2.350	Náuticas	
07/03/2023	NE - E. Cateado Mena 8PC (16)	08:25	10:00	1.350	Náuticas	Esta foi a turma que me deu mais gozo orientar. A Fátima encarregou-se d
27/03/2023	NE - E. Abelhêira 8PC (24)	14:30	16:30	2.000	Náuticas	Nesta aula levámos 4 pranchas de surf. Foi algo difícil, mesmo sendo alu
28/03/2023	Reunião Direção / Função / Voluntários	17:00	18:30	1.300	Ação Pontual	
29/03/2023	NE - E. Foz Neva 8PA (18)	11:25	13:00	1.350	Náuticas	
30/03/2023	AP Pinter José de Brito (36)	10:00	12:00	2.000	Ação Pontual	
30/03/2023	Reunião com Gonçalo Cruz	14:30	15:30	1.000	Ação Pontual	
31/03/2023	NE - E. Argis Lima 9PD (15)	10:00	12:30	2.300	Náuticas	Última aula desta forma. Foram 12 alunos à água

VIII. ANEXOS

Anexo 10 - Diário de bordo

DIÁRIO DE BORDO (Alguns registos)

16 de janeiro de 2023 (Segunda-feira)

A semana passada houve bastantes aulas que foram canceladas devido à greve dos professores. O clube tem estado a renovar algum material e então foi preciso fazer inventários do que já existia, verificar o que estava danificado para substituir pelo novo, ou ser arranjado.

21 de dezembro de 2022 (Quarta-feira)

Hoje foi dia de training camp. (Regular II e Tecnificação)

Os atletas chegaram e foi-lhes explicado como iriam estar distribuídos pelos quartos e tiveram 10' para ir colocar as coisas nos quartos e voltar para o briefing inicial.

Briefing inicial consistiu em dar as boas-vindas, cada atleta colocou o seu telemóvel depois de enviar uma mensagem aos pais a dizer que só voltaria a comunicar logo à noite. Depois disto foi explicado o porquê de o estarem a fazer.

Depois disto foram estipuladas as regras do espaço, sendo que foi frisada a questão de darem o exemplo até porque temos mais um grupo hospedado connosco.

De seguida, foi explicada o funcionamento do training camp.

Por fim, cada um pode apresentar-se um pouco dizendo há quantos anos surfa, que equipamento é que utiliza, qual é a sua onda preferida, com quem gosta mais de surfar e qual é o/a surfista que mais gosta.

Depois houve surfada com gravação de vídeo.

Quando regressaram ao clube houve análise de vídeo havendo reforço na necessidade de sair da zona de conforto com o recurso ao quadro interativo. Nesse quadro interativo o Gonçalo pôde identificar os vários picos existentes na sessão, a localização dos atletas, onde deveriam estar e onde poderiam ter ido.

Seguiu-se o almoço.

14 de novembro de 2022 (Segunda-feira)

Sessão com o Blue gym no sábado tive de dar o aquecimento e não estava preparado. Também aprendi uma técnica de impulsionar o praticante de bodyboard na espuma com o João Zamith. Agarrar no bicipite braquial, salientando a importância de terem os cotovelos em cima da prancha e em 90º e no nose da prancha.

11 de novembro de 2022 (sexta)

Velocidade é o fator mais importante no surf.

Let's go! Fulcral no apanhar das ondas e olhar para o fim do shoulder da onda também ajuda a não embicar. Depois tentar fazer compressão e extensão de forma a subir e descer a onda para ganhar velocidade.