



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

OS BENEFÍCIOS DO SURF EM JOVENS COM DISTÚRBIOS MENTAIS

OS BENEFÍCIOS DO SURF EM JOVENS COM
DISTÚRBIOS MENTAIS

Tomás Cameira Sousa Domingues



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

Tomás Cameira Sousa Domingues

OS BENEFÍCIOS DO SURF EM JOVENS COM DISTÚRBIOS MENTAIS

Mestrado em Desporto Natureza

Relatório de estágio efetuado sob orientação do
Professor António João Mendes de Jesus Brandão

Coorientação do
Professor Tiago Filipe Oliveira Fernandes Prieto

Maio, 2025

DOMINGUES, Tomás

Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais: Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais: /Tomás Cameira Sousa Domingues; Orientador Professor Doutor António João Mendes de Jesus Brandão.-Relatório de estágio de Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Distúrbios mentais, Jovens, Surf

ÍNDICE GERAL

Conteúdo

ÍNDICE GERAL	III
ÍNDICE DE FIGURAS	V
ÍNDICE DE TABELAS	VII
RESUMO.....	VIII
LISTA DE ABREVIATURAS.....	X
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUÇÃO	2
1.1 – SURF CLUBE DE VIANA.....	3
.....	23
CAPÍTULO II.....	23
2 – ATIVIDADES E TAREFAS	24
2.1 – AULAS NÁUTICAS ESCOLARES	24
2.2 – AULAS REGULARES	32
2.3 – ESTÁGIO OPEN OCEAN.....	34
2.4 – ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS	38
2.5 – TAREFAS DE MANUTENÇÃO	41
CAPÍTULO III.....	43
3 – SURF	44
3.1 – A HISTÓRIA DO SURF	44
3.2 – COMPETIÇÃO	47
3.3 – ANÁLISE DO SURF.....	54
CAPÍTULO IV	60
OS BENEFÍCIOS DO SURF EM JOVENS COM DISTÚRBIOS MENTAIS	61
ABSTRACT	61
Introdução.....	61
O Papel do Movimento na Evolução Humana e na Saúde Atual.....	62
Saúde Mental e a Importância da Atividade Física e do contacto com a Natureza	65
O surf como terapia para a saúde mental	67
Inclusão Social e o Papel do Desporto	69

Metodologia	71
Resultados	73
Discussão	75
Reflexões e implicações na saúde mental	78
Conclusão	78
CAPÍTULO V	81
ENTREVISTAS	83
PERFIS DOS ENTREVISTADOS	83
ENTREVISTAS TRANSCRITAS	96
CAPÍTULO VI	135
BIBLIOGRAFIA	135

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - SCV.....	1
Figura 2 - Logo do Surf Clube de Viana.....	4
Figura 3 - Participação no projeto internacional Open Ocean que visa trabalhar com pessoas que tenham necessidades especiais e queiram surfar.....	6
Figura 4 - Marta Paço, atleta do SCV e o Treinador Tiago Prieto, tetracampeões mundiais no ISA Para Surfing na categoria dos defecientes visuais 1	6
Figura 5 - Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo – Perspetiva 1	9
Figura 6 - Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo- Perspetiva 2	9
Figura 7 - Estrutura Orgânica do Surf Clube de Viana	12
Figura 8 - Desporto Escolar - Alunos e Equipa do SCV	13
Figura 9 - Projeto SOL - Equipa do SCV e APPACDM com utentes da APPACDM	14
Figura 11 - Praia do Cabedelo, Viana do Castelo	17
Figura 12 - Surfistas na Praia do Cabedelo	17
Figura 13 - Praticantes de Kitesurf e Windsurf na Praia do Cabedelo	18
Figura 14 - Nadadores Salvadores na Praia do Cabedelo	19
Figura 10 – Participação ativa no Campeonato Shark Series organizado pelo SCV.	21
Figura 15 - Atividade de estágio, aula de bodyboard durante a semana europeia do desporto	23
Figura 16 - Eu e uma aluna do Open Ocean	34
Figura 17 - Nadadores Salvadores no CAR para levar o equipamento dos alunos do Open Ocean	35
Figura 18 - Tiralôs do SCV	35
Figura 19 - Função durante o Shark Series	38
Figura 20 – Shark Series.....	39
Figura 21 - Recolha de lixo na praia onde decorreu o Shark Series.....	40

Figura 22 - Surf.....	43
Figura 23 - Evolução das pranchas de surf	44
Figura 24 - Fluxo abstrato do surf na mente	60

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Objetivos e tarefas das aulas náuticas escolares	26
Tabela 2 - Planeamento de aulas das NE	27
Tabela 3 - Planeamento de uma aula das náuticas escolares	29

RESUMO

O presente relatório surge no âmbito do estágio curricular do 2º ano do Mestrado de Desporto Natureza na Escola Superior de Desporto e Lazer (ESDL) do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC). Este relatório pretende evidenciar o trabalho realizado durante o estágio no Surf Clube de Viana (SCV).

Será também abordada a história do surf de forma a contribuir para um enquadramento do projeto de investigação 'Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais'.

A realização deste estágio no SCV e do interesse pelo surf, surgiu após a oportunidade que o IPVC dá aos seus alunos de ter uma semana de campo em que têm aulas de surf com o SCV.

Devido ao facto de a experiência ter sido enriquecedora a nível físico, mental e espiritual, surgiu de forma natural aquilo que foi a decisão de efetuar o Mestrado de Desporto Natureza e selecionar o SCV como entidade na qual queria realizar o estágio curricular.

Com o contacto diário com tudo o que rodeia o SCV, ficou claro para mim, de que as pessoas desligam do stress do dia a dia durante a sessão de surf pois estão focadas no momento presente. Assim sendo, o meu projeto de investigação vai ao encontro dessa mesma reflexão, procurando perceber o impacto que o surf poderá ter na saúde mental dos jovens, de forma a conseguir guiá-los para um estilo de vida saudável.

Para a obtenção de dados que possam ajudar a encontrar pontos positivos para o projeto de investigação serão analisados diversos artigos científicos e conferencias organizadas pela Technology Entertainment and Design (TED). Após uma análise desses dados será criada uma entrevista semiestruturada, com perguntas que eu considere chave para apoiar a investigação e onde os entrevistados serão pessoas que relatarão o impacto que o surf tem na sua vida e como os ajudou na sua saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Desporto; Investigação; Jovens; Natureza; Saúde Mental; Surf.

LISTA DE ABREVIATURAS

E1 – Entrevistado 1

E2 – Entrevistado 2

E3 – Entrevistado 3

E4 – Entrevistado 4

E5 – Entrevistado 5

E6 – Entrevistado 6

E7 – Entrevistado 7

E8 – Entrevistado 8

ESDL – Escola Superior de Desporto e Lazer

FPS – Federação Portuguesa de Surf

IPVC – Instituto Politécnico de Viana do Castelo

ISA – International Surfing Association

NE – Náuticas Escolares

NS – Nadador Salvador

SCV – Surf Clube de Viana

TED - Technology Entertainment and Design

WSL – World Surf League

CAPÍTULO I

Relatório de estágio de Mestrado em Desporto Natureza



FIGURA 1 - SCV

Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais

1. INTRODUÇÃO

A realização deste relatório de estágio surge como conclusão do estágio curricular decorrido no ano letivo de 2023/2024 no Mestrado de Desporto Natureza na ESDL/IPVC, de forma a obter o respetivo grau académico de Mestre.

O presente surge também para apresentar um balanço das atividades desenvolvidas no estágio no Surf Clube de Viana, sendo que, serviu como introdução ao mundo do trabalho na área do surf, assim como uma forma de aplicar os conhecimentos e competências pessoais e profissionais que fui adquirindo ao longo do meu percurso académico/profissional. Por outro lado, permitiu um desenvolvimento pessoal nas modalidades aquáticas, nomeadamente o surf e o bodyboard.

Escolhi o SCV como local de estágio pois encontro no mesmo a simbiose perfeita entre recursos humanos e materiais para conseguir prosseguir com o desenvolvimento do meu projeto de investigação, além de que tinha curiosidade em compreender o surf de forma mais aprofundada, e sendo o SCV a 1ª escola de Surf em Portugal, achei o local mais adequado para tal.

Neste relatório, inicialmente, será realizada uma contextualização teórica sobre o SCV e tudo o que envolve o clube e posteriormente uma contextualização prática daquilo que foram as atividades designadas ao estagiário durante o estágio no local. Além disso irei também abordar a história e evolução do surf. Para finalizar o relatório, será apresentado o projeto de investigação.

1.1 – SURF CLUBE DE VIANA

O Surf Clube de Viana foi a primeira escola de surf a surgir em Portugal, sendo fundado em 25 de janeiro de 1989 em Viana do Castelo. Atualmente está sediado no Centro de Alto Rendimento (CAR) na Praia do Cabedelo em Viana do Castelo e apresenta-se como uma associação desportiva sem fins lucrativos.

O Clube tem uma história com um peso significativo na dinamização do surf a nível nacional e mundial, visto que, além de ser um dos principais contribuidores desportivamente, socialmente, economicamente e ambientalmente na cidade de Viana do Castelo e no País, tem também um papel importante no desenvolvimento turístico, sobretudo, através de vários projetos de cooperação internacional dos quais é parceiro.

Dessa forma podemos identificar seis pilares estratégicos nos quais o SCV se organiza, sendo eles:

- 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;
- 6. Investigação, conhecimento e inovação.

Tendo em conta estes seis pilares estratégicos pelos quais o SCV se rege, irei procurar descrever todos eles nos subcapítulos que se seguem.



FIGURA 2 - LOGO DO SURF CLUBE DE VIANA

1.1.1 VALORES DO SCV

O SCV tem como característica principal desempenhar um papel fundamental na dinamização das atividades recreativas, culturais, desportivas e turísticas relacionadas com o surf e outras disciplinas do surfing.

Dessa forma, atua ativamente na formação de jovens e adultos atletas, comprometendo-se com o treino de alto rendimento, apoiado por recursos humanos sólidos e infraestruturas adequadas. Além disso, promove a saúde, o bem-estar e o respeito pelo ambiente.

O SCV é uma instituição de referência na educação ambiental e no desenvolvimento de medidas para proteger os recursos naturais costeiros. O percurso rumo a um surf mais sustentável teve início em 1998, quando o SCV organizou o primeiro capítulo da Surfrider Foundation em Portugal, a maior organização de comunidades e partes interessadas ligadas ao surf com o objetivo de preservar os recursos naturais dos oceanos. Em 2005, esta parceria deu origem a uma série de iniciativas de proteção ambiental.

Outro valor intrínseco no SCV é a procura da igualdade na prática da atividade física, nomeadamente nas modalidades de surfing, sendo que o Clube cumpre os padrões de acessibilidade através de iniciativas dinâmicas que incentivam a participação ativa e a mobilidade de pessoas com necessidades especiais, promovendo e estimulando a acessibilidade para todos.

Sendo por isso claro de que o SCV procura levar as modalidades do surfing e transmitir os seus valores para todas as pessoas, seduzindo-as a um estilo de vida saudável.



FIGURA 3 - PARTICIPAÇÃO NO PROJETO INTERNACIONAL OPEN OCEAN QUE VISA TRABALHAR COM PESSOAS QUE TENHAM NECESSIDADES ESPECIAIS E QUEIRAM SURFAR.

Este valor da inclusão por parte do SCV tem muito impacto no mundo do Surf, aliás, é do SCV que saem alguns campeões e vice-campeões europeus e mundiais, neste caso, temos como exemplo, na figura 4, a atleta do SCV, Marta Paço, aos ombros do seu treinador Tiago Prieto, após se tornarem tetra campeões mundiais de Para Surfing na Categoria dos deficientes visuais 1.



FIGURA 4 - MARTA PAÇO, ATLETA DO SCV E O TREINADOR TIAGO PRIETO, TETRACAMPEÕES MUNDIAIS NO ISA PARA SURFING NA CATEGORIA DOS DEFECIENTES VISUAIS 1

É neste capítulo que acredito que o SCV vem desempenhar um papel crucial na parte de investigação do meu projeto dado o historial do clube em lidar com pessoas e atletas com necessidades especiais, e também, com pessoas que não conheciam o surf e após o experimentarem, este tornar-se num fator essencial na sua vida.

O facto do SCV ter facilidade em receber estes atletas com mobilidade reduzida, deve-se também à qualidade da infraestrutura que é o Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana do Castelo, estando completamente preparada para oferecer as melhores condições e acessibilidade a qualquer pessoa que se proponha a fazer surf com o SCV.

1.1.2 CENTRO DE ALTO RENDIMENTO

A sede do SCV é precisamente o Centro de Alto Rendimento de Surf em Viana do Castelo que foi inaugurado em 2013 sob o conceito de construção sustentável visto que os materiais utilizados são respeitadores e “amigos” do ambiente, dessa forma, o material de construção mais utilizado é a cortiça, que é um material 100% natural, reciclável, não tóxico e de boa durabilidade. A cortiça respeita diversas boas práticas ecológicas, fazendo com que este equipamento não seja apenas um espaço propício ao treino de praticantes de Alto Rendimento, mas também um espaço respeitador do ambiente e atento às necessidades presentes para garantir um futuro sustentável. Além disso a exploração do edifício é feita com vista a um reduzido consumo energético, recorrendo a energias naturais, tendo uma classificação energética de A+.

Para melhor percebermos qual é a função de um CAR, devemos explicar o seu propósito, que, segundo o site da Fundação Desporto Portugal, “é uma unidade operativa que abrange um conjunto específico e diversificado de instalações, equipamentos desportivos e serviços de apoio multidisciplinar, cuja finalidade é a melhoria e otimização do rendimento desportivo, proporcionando aos praticantes de alto rendimento ou que integram seleções nacionais, as adequadas condições de preparação desportiva e de otimização da performance.”, dessa forma procuram “atender prioritariamente às necessidades das federações desportivas e visa prosseguir objetivos como detetar e potenciar talentos desportivos, possibilitar estágios, avaliar, controlar e otimizar o treino, a investigação científica e monitorizar resultados.”.



FIGURA 5 - CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE SURF DE VIANA DO CASTELO – PERSPETIVA 1



FIGURA 6 - CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE SURF DE VIANA DO CASTELO- PERSPETIVA 2

Dessa forma, o CAR permite ao SCV ter como sede uma infraestrutura desportiva de destaque em Portugal, pois oferece condições ideais para o treino dos seus atletas nas modalidades de surf, nomeadamente o surf e o bodyboard.

O CAR conta com 30 camas distribuídas por sete quartos, todos servidos por instalações de apoio coletivo, vestiários e balneários, na ala norte do edifício. No lado sul, estão localizadas as salas de formação, o ginásio, balneários de apoio, o gabinete médico, e a sala de massagens e recuperação. No piso térreo, encontram-se os armazéns para armazenamento de pranchas e outro material técnico, bem como uma sala de inovação. No interior, também existem áreas de lounge, cozinha, receção e gabinetes administrativos.

Como o SCV recebe projetos internacionais como o Open Ocean, que trabalha com pessoas com mobilidade reduzida, o CAR está totalmente preparado para as receber, tendo facilidades de acesso em todo o edifício.

1.1.3 ENQUADRAMENTO DO SURFING NO SCV

O surfing é segundo a ISA (International Surfing Association), que é o maior órgão mundial de promoção do surfing, o deslize em qualquer tipo de ondas ou até mesmo em águas que não tenham ondas, são exemplos o Stand Up Paddle, Bodyboard, Shortboard, Longboard, Para-surfing, Skimboard, Wakesurfing, entre outras.

Dessa forma, o SCV oferece excelentes recursos materiais e humanos para a aprendizagem de várias dessas modalidades, dando principal foco à dinamização da prática regular do Surf, do Bodyboard e do Para Surfing.

O facto do surfing se desenvolver com a relevância e o reconhecimento que tem atualmente no país, deve-se, não só devido às características da costa portuguesa, mas também às escolas de surf e bodyboard, visto que elas, e sendo o SCV um dos pioneiros para isto ser possível, procuram desenvolver a prática do surfing e transmitir a sua cultura mas mais importante ainda, criar a atitude consciente da utilização sustentável e segura da praia e do mar pelas pessoas que praticam essas modalidades, promovendo dessa forma uma prática divertida do desporto mas ao mesmo tempo educacionalmente ambiental, procurando também melhorar a qualidade de vida dos praticantes.

Aliás, como é avaliado no questionário realizado por (Rocher et al., 2020), foram abordados alunos que tiveram aulas de desportos de natureza de origem aquática, de onde resultou que os alunos revelam uma maior consciência sobre os seus atos de contribuição para combater a poluição ambiental procurando manter o local limpo e apto à prática das atividades desportivas em que estão inseridos.

Podemos, dessa forma, presumir que a incentivação para que as pessoas pratiquem as modalidades de surfing poderá levar a que tenham maior consciencialização sobre cuidar do meio ambiente que as rodeia.

No SCV existe uma estrutura orgânica onde os alunos e treinadores são distribuídos consoante os seus níveis. Como estagiário, tive a possibilidade de passar por todas elas estando sempre acompanhado por um profissional com as competências adequadas para o nível da aula em questão. Dessa forma tornou-se possível adquirir competências gerais daquilo que é preparar e dar aulas nos diferentes níveis de surf, tendo mais assiduidade nas aulas do nível iniciante (Regular I) e Para Surfing.



FIGURA 7 - ESTRUTURA ORGÂNICA DO SURF CLUBE DE VIANA

1.1.4 PROJETOS DESPORTIVOS DO SCV

Além da estrutura orgânica referida no capítulo anterior onde o foco do SCV são os atletas de alto de rendimento e os alunos regulares, o Clube participa em outros projetos desportivos.

O projeto Náuticas para todos, conta com o apoio da Câmara Municipal de Viana do Castelo (CMVC) e tem como objetivo fazer com que vários desportos náuticos como a canoagem, o remo, a natação, a vela e o surf sejam praticados por alunos dos 2º e 3º ciclos de todos os agrupamentos escolares de Viana do Castelo, estando essas aulas inseridas no âmbito da disciplina de educação física. Dessa forma o SCV conta com aulas diárias no âmbito desse projeto, tendo sido a maioria das aulas onde participei.

Neste projeto está incluído ainda um protocolo entre a CMVC e a APPCDM onde se distingue a capacidade de incluir alunos portadores de necessidades especiais na prática da respetiva aula, sendo acompanhados por um professor assinalado durante o decorrer da aula.



FIGURA 8 - DESPORTO ESCOLAR - ALUNOS E EQUIPA DO SCV

Seguindo a linha desse protocolo que visa apoiar as pessoas com necessidades especiais na prática da atividade física, surge o projeto SOL, Surf, ondas e liberdade, com uma abrangência distrital, dirigido aos utentes da APPACDM de Viana do Castelo. Teve como objetivo capacitar pessoas com deficiência intelectual e física, através da prática desportiva e de exercício físico regulares em ambientes naturais, como o surf, promovendo o desenvolvimento das competências sensoriais e motoras, o aumento dos níveis de atividade física e a melhoria das relações interpessoais e a sua inclusão na sociedade. Além disso, contribuiu para atenuar o problema social dos baixos níveis de atividade física e de acesso a várias áreas da vida social das pessoas com deficiência.

Através deste projeto surgiu um estudo por parte de Bruno Silva, da Escola Superior de Desporto e Lazer do Politécnico de Viana do Castelo, de Marco Areias e Miguel Silva do SCV, e de Paulo Santos e Pedro Fornelos da APPACDM, onde se concluiu que o impacto da prática regular de surf no desenvolvimento dos níveis de competência motora em utentes da APPACDM de Viana do Castelo diagnosticados com deficiência intelectual moderada/média, de acordo com a classificação da Organização Mundial de Saúde (OMS), “intercedeu significativamente na melhoria da composição corporal e qualidade muscular, força dos membros inferiores e níveis de competência motora estabilizadora.”(Silva et al., 2022).



FIGURA 9 - PROJETO SOL - EQUIPA DO SCV E APPACDM COM UTENTES DA APPACDM

Outro projeto desportivo do SCV é o Blue Gym, o qual procura integrar a população idosa em atividades de surfing. Este projeto já ultrapassa os 15 alunos com 65 ou mais anos e que se desafiam nas ondas do mar à procura de melhorar a sua qualidade de vida. O projeto tem sido tão bem-sucedido que inclusive já foi destaque em alguns canais de notícias como o Jornal de notícias e a SIC notícias. Em ambas as reportagens os participantes do Blue Gym são entrevistados e referem a boa experiência que é para eles puderem ter este momento de sociabilidade entre amigos e prática de atividade física. Sendo dessa forma várias vezes referidas as palavras “alegria”, “camaradagem” e “liberdade”, além disso é de notar os benefícios psicológicos a que fazem referência alguns participantes como é o caso de Paula Esteves que refere que este momento “é uma terapia”. Para a prática de todos estes projetos, além de destacar a incrível infraestrutura que é o CAR, temos de mencionar o local da prática, a Praia do Cabedelo.

(Jornal de Notícias. (2022, 25 de abril). Fazer surf aos 80 é uma lufada de juventude. Jornal de Notícias. <https://www.jn.pt/pais/noticias/viana-do-castelo/viana-do-castelo/fazer-surf-aos-80-e-uma-lufada-de-juventude-14969907.html>).

<https://sicnoticias.pt/desporto/2024-01-22-Grupo-de-idosos-faz-surf-em-Viana-do-Castelo-As-limitacoes-estao-na-nossa-cabeca-781e6f66>

1.1.5 PRAIA DO CABEDELLO - LOCAL DA PRÁTICA DESPORTIVA

Viana do Castelo é a cidade onde se localiza o SCV, sendo que é a cidade atlântica mais a norte de Portugal. A presença do rio, da montanha e do oceano conferem à cidade características paisagísticas de excelência que cativam os sentidos. Além disso, oferece uma variedade de atividades, tanto terrestres como aquáticas, para toda a população e visitantes. Com boas autoestradas e um porto marítimo, é fácil e conveniente chegar à cidade.

Aqui, os visitantes podem desfrutar de uma qualidade de vida notável, seja pela tranquilidade e segurança do seu ambiente urbano, pela riqueza do seu património natural, monumental e histórico, ou ainda pela existência de excelentes infraestruturas culturais, desportivas e sociais

A cidade é dotada de uma extensa costa com várias praias, contudo, é na Praia do Cabedelo, localizada no concelho de Darque do Distrito de Viana do Castelo que se localiza a sede do SCV.

A praia conta com um extenso sistema dunar e pinhal, um areal em meia-lua com areia fina e um mar transparente. Dadas essas características é das praias mais frequentadas pela população da região, estando localizada a apenas alguns quilómetros de Viana do Castelo.

Contudo, a maioria das pessoas que frequentam a praia são os desportistas de atividades aquáticas que encontra nesta praia as condições ideais para a prática de diversas modalidades, sendo elas o Surf, o Bodyboard, o Longboard, o Kitsurf, o Windsurf e o Wingfoil.



FIGURA 10 - PRAIA DO CABEDELLO, VIANA DO CASTELO

Focando as características da praia para a prática das modalidades de surfing, nota-se desde logo o vasto território marítimo onde é possível a prática do Surf e Bodyboard, sendo que nesta praia o tipo de ondas é variado, possibilitando dessa forma, no mesmo dia, na mesma sessão de surf, níveis de habilidades diferentes. Além disso, as ondas costumam desenhar uma linha longa e fluída, permitindo surfar a mesma onda durante um período de tempo razoável.



FIGURA 11 - SURFISTAS NA PRAIA DO CABEDELLO

A altura em que a praia do cabedelo tem maior afluência é no verão, tanto pelas pessoas locais como pelos estrangeiros que procuram a praia precisamente pelas condições que oferece para a prática de diversas modalidades, sendo que, por norma as manhãs são sem vento e por isso boas para a prática do surf e à

tarde com muito vento, ficando por esse motivo cheio de praticantes de desportos de vela.



FIGURA 12 - PRATICANTES DE KITESURF E WINDSURF NA PRAIA DO CABEDELLO

Contudo, durante o resto do ano tem também muita atividade, sendo o SCV o principal agitador desse movimento, visto que, tem aulas todos os dias, seja dos seus atletas de competição, dos alunos regulares ou das náuticas escolares. Ao fim de semana, quando as condições são favoráveis, a praia ganha muita vida com os surfistas e alunos das várias escolas de surf locais e claro, de caminhantes que procuram passar o seu tempo livre a apreciar a praia e o ar do mar.

Devido a esta grande afluência à praia durante todo o ano, os nadadores-salvadores estão sempre presentes, com uma carrinha de emergência e material de primeiros socorros, oferecendo segurança às pessoas, sendo por isso, um motivo ainda maior para que a praia do cabedelo seja um dos destinos de eleição em viana do castelo para se praticar o surf durante todo o ano, sendo que é nessa época que o mar se torna mais desafiante e é procurado por surfistas com mais experiência.



FIGURA 13 - NADADORES SALVADORES NA PRAIA DO CABEDELLO

As intervenções mais comuns dos nadadores-salvadores em surfistas são picadas de peixe-aranha e tratamento de escoriações que podem ter sido causadas por possíveis golpes na prancha ou em rochas, sendo necessário o correto tratamento realizado pelos nadadores-salvadores presentes na praia.

Dessa forma, devido a tudo o que foi anteriormente mencionado sobre a Praia do Cabedelo, o SCV procura organizar eventos de dimensão nacional e internacional de forma sistemática.

Segundo este reportório conseguimos entender a dimensão que o SCV teve na dinamização do surf e do bodyboard, assim como se deve destacar também o papel fundamental na inclusão social e na criação de possibilidade de acesso a todas as pessoas ao surfing.

1.1.6 ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

Desde o início da sua fundação que o SCV esteve presente na organização de vários campeonatos nacionais e inclusive mundiais, não só de Surf, mas também de Bodyboard, sendo notável de que o primeiro campeonato do mundo de bodyboard a ser realizado fora do Havai, foi precisamente em Viana do Castelo em 1995, com o SCV a ter um papel importante como parte da organização tendo funções de logística, planeamento e execução do evento.

Esta foi sem dúvida uma oportunidade única para que a comunidade local pudesse assistir a diversos surfistas de topo mundial a competir e no meio dessa multidão estava Rui Ferreira, que depois de ver o evento ao vivo aumentou ainda mais a sua paixão pelo Bodyboard, tanto que, após muita dedicação e esforço, se sagrou Vice-Campeão Mundial em 2006.

O SCV também tem sido ao longo dos anos anfitrião de algumas etapas do circuito nacional de surf e bodyboard, notando-se assim que é um dos grandes pioneiros na expansão do surf e do bodyboard por todo o país.

Como foco no desenvolvimento dos seus atletas, o SCV proporciona aos mesmos uma competição criada internamente, o Shark Series, que conta frequentemente com a presença de outras escolas de surf. Dessa forma os atletas adquirem ritmo competitivo para se prepararem para as competições que se avizinham e é também uma boa oportunidade de o staff do SCV, como os estagiários, voluntários e equipa técnica de obterem competências na organização de eventos.



FIGURA 14 – PARTICIPAÇÃO ATIVA NO CAMPEONATO SHARK SERIES ORGANIZADO PELO SCV.

Para finalizar este capítulo segue uma lista com as datas e os eventos mais importantes onde o SCV teve participação direta:

- 1989 | Fundado Surf Clube de Viana
- 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 Bodyboard (World Tour)
- 1994 a 1996 | Sede da Federação Portuguesa de Surf e European Surfing Federation
- 1995 | Campeonato do Europeu e do Mundo de Bodyboard (World Tour)
- 1998 | 1ª Edição do Luso Galaico - 2002 | Criação 1º CFD de Surf no Desporto Escolar
- 2005 | 1º Delegação Surfrider Foundation Europe
- 2008 | Introdução do Surf no Ensino Superior Público (ESDL/IPVC)
- 2009 | Campeonato do Mundo de Bodyboard “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 Bodyboard Championships
- 2017 e 2021 | European Adaptive Surf Camp
- 2019 | 1º European Adaptive Surfing Championship
- 2019 | Outdoor Sports Euro'Meet
- 2021 | Viana Surf City Festival



Relatório de estágio: Surf Clube de Viana



FIGURA 15 - ATIVIDADE DE ESTÁGIO, AULA DE BODYBOARD DURANTE A SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais

2 – ATIVIDADES E TAREFAS

Neste capítulo procuro descrever as tarefas que me foram solicitadas a cumprir durante o estágio no SCV, de forma a dar a conhecer todo o trabalho que foi realizado durante o mesmo.

Contudo, pelo facto de ser Nadador-Salvador ficou previamente estabelecido com o SCV de que, preferencialmente as minhas atuações no clube seriam maioritariamente no período da manhã.

2.1 – AULAS NÁUTICAS ESCOLARES

De forma a facilitar a descrição do que é procurado desenvolver e do que é realizado na preparação, durante e no final das NE, foi realizada a seguinte tabela:

| Ficha Técnica |

| **Nome da Atividade** | Náuticas nas Escolas

| **Objetivos da Atividade** | **1.** Promover a conscientização sobre a segurança marítima. **2.** Fornecer conhecimentos sobre o equipamento técnico, sua utilização e manutenção. **3.** Capacitar os alunos para interpretar o ambiente marinho e as condições para a prática de desportos aquáticos. **4.** Ensinar as técnicas básicas de Bodyboard e Surf.

| **Datas** | Cada turma tem direito a 6 ou 12 aulas ao longo do período letivo.

| **Localização** | Centro de Alto Rendimento e Praia do Cabedelo, Viana do Castelo.

| **Duração** | Cada sessão tem uma duração de 1 hora e 30 minutos (com 30 minutos na água).

| **Equipa Técnica** | Normalmente, a equipa é composta por 1 treinador de nível 1 e 2 estagiários ou voluntários.

| **Participantes** | Alunos do 2º e 3º ciclos e ensino secundário.

| **Equipamento para Treinadores** | **1.** Bolsa de primeiros socorros (1 por aula). **2.** Bandeira (1 por aula). **3.** Licra laranja (1 por treinador).

| **Equipamento para Participantes** | **1.** Fato de neopreno 4/3 ou 3/2. **2.** Licra azul. **3.** Prancha de bodyboard com leash ou prancha de surf com leash, este equipamento será fornecido pelos treinadores. **4.** Os participantes devem trazer fato de banho, toalha, chinelos e gel de banho.

| **Procedimentos:**

| **1º Momento - Pré-aula** | **1.** Avaliação das condições do mar. **2.** Comparecimento equipado no Armazém 10 minutos antes do início da aula. **3.** Distribuição do material (licra, fato de neopreno, prancha de bodyboard ou surf). **4.** Deslocação para a praia com todo o grupo (treinadores e alunos).

| **2º Momento - Início da Aula** | **1.** Seleção de um local adequado para a aula de surf e disposição das pranchas na areia numa linha horizontal. **2.** Briefing inicial sobre as condições de prática. **3.** Aquecimento. **4.** Divisão em grupos (3 níveis) se necessário e teoria de surf. **5.** Prática técnica na praia. **6.** Entrada na água.

| **3º Momento - Aula na Água** | **1.** Posicionamento dos alunos no local mais adequado. **2.** Garantir a segurança, promovendo um agrupamento por níveis, distribuídos para evitar contato devido ao espaço reduzido entre alunos. **3.** Fornecimento de feedback específico a cada aluno dentro da água. **4.** Realização de pausas regulares (preferencialmente 1 por aula) para reagrupamento fora de água, implementação de novos objetivos de aprendizagem e feedback geral, além de proporcionar um momento de recuperação. **5.** Assistência física para apanhar espumas/ondas, evitando contato físico.

| **4º Momento - Final da Aula** | **1.** Sinalizar verbalmente e fisicamente o fim da aula. **2.** Briefing final (destacar pontos fortes e áreas a melhorar). **3.** Saída do local de aula com o grupo completo (treinadores e alunos), assegurando que todo o material é levado para o CAR. **4.** Ao chegar ao Armazém, o treinador deve orientar os alunos na manutenção e arrumação do material (pranchas, licras, fatos). Só após todo o material estar arrumado, o treinador deve dirigir-se para o balneário. **5.** Registo da aula. **6.** Limpeza do balneário e verificação da arrumação no armazém.

TABELA 1- OBJETIVOS E TAREFAS DAS AULAS NÁUTICAS ESCOLARES

Visto que há turmas com 12 aulas durante um período letivo, existe um planeamento a seguir de forma a tentar criar um desenvolvimento nas habilidades e conhecimentos dos alunos nas modalidades de Bodyboard e se possível de Surf.

Esse planeamento consiste no facto da primeira aula ser aula teórica e as restantes 11 aulas práticas, sendo que na penúltima ou última aula será realizada a avaliação.

O planeamento é então estruturado da seguinte forma:

Aula	Tema	Objetivo
Aula 1	O surf e o bodyboard, elementos básicos	1. Apresentação do equipamento 2. Introdução às normas de segurança 3. Conceitos iniciais das modalidades
Aula 2	Primeiro contacto com o mar; Iniciação ao bodyboard	1. Avaliação das condições do mar 2. Posição correta na água e seleção de espumas 3. Técnica de impulso

Aula 3	Condições de prática; Técnica básica de bodyboard	1. Análise das condições de prática 2. Noção de "timing" durante a técnica de impulso
Aula 4	O outside; Técnica de viragem no bodyboard	1. Análise do outside 2. Aprendizagem da técnica de viragem no bodyboard 3. Definição da direção no deslocamento na espuma
Aula 5	Ondas verdes	1. Seleção de ondas no outsider 2. Drop na onda 3. Definição da direção do deslocamento na onda
Aula 6	O surf nas espumas	1. Introdução ao surf
Aula 7	Levantar na prancha	1. Takeoff 2. Posição base no surf
Aula 8	Técnica básica de surf	1. Posição base dinâmica no surf
Aula 9	Viragens no surf	1. Técnica de viragem nas espumas 2. Definição da direção do deslocamento nas espumas
Aula 10	Ondas verdes em surf	1. Remada de posicionamento 2. Remada de potência 3. Momento de apanhar a onda 4. Drop na onda
Aula 11	Cortar as ondas	1. Posição no outsider 2. Definição da direção do deslocamento na onda
Aula 12	Surfing para a vida	1. Revisão geral 2. Autonomia

TABELA 2 - PLANEAMENTO DE AULAS DAS NE

Algo que considero de destaque neste planeamento é o facto de, motivado pela falta de habilidade dos alunos e muitas vezes das condições do mar não serem as melhores, grande parte das aulas serem difíceis para os praticantes com inexperiência. Esta situação levou a que algumas aulas não fossem possíveis de ser dadas. No entanto, no período em que estive a dar aulas, apenas houve uma turma das NE a progredir do Bodyboard para o Surf, mantendo-se assim um desenvolvimento constante das habilidades do aluno no bodyboard.

De seguida é apresentada o planeamento específico de uma aula, neste caso a aula 2, onde será mostrado em detalhe todo o decorrer da aula.

Data: 18/11/2023		Local: SCV
Hora: 8:30 – 10:30		Turma:
Duração: 2 horas		
Material Necessário		Objetivos
Fatos isotérmicos		Primeiro contacto com o mar
Pranchas Bodyboard		Medidas de Segurança
Licras		Introdução ao Bodyboard
Tempo	Organização	
15 min	Distribuição do equipamento técnico, vestir e deslocação para a praia.	
5 min	Feedback Inicial.	
	Atividade 1 – Análise das condições de segurança:	
	- Estado do mar e do vento;	

	- Marés; - Correntes; - Rochas e outros perigos.	
10 min	Aquecimento em grupo (geral)	
40 min	Conteúdos principais	
10 min	1ª Parte – Apresentação teórica e simulação prática Técnica de propulsão Posição base no Bodyboard - Posicionamento e flexão do cotovelo - Posicionamento da anca	
30 min	2ª Parte – Momento na água Técnica de propulsão Primeiros deslizes nas espumas Atividade da aula – Desafio de número mínimo de deslizes	
5 min	Feedback final: revisão dos conteúdos, análise da aula.	
15 min	Regresso ao clube, lavagem e manutenção do equipamento técnico.	

TABELA 3 - PLANEAMENTO DE UMA AULA DAS NÁUTICAS ESCOLARES

Visto que os alunos são transportados da escola para o clube e vice-versa, através dos autocarros da câmara, são várias as vezes que chegam atrasados à aula, sendo nessas situações necessária a gestão do tempo de forma diferente, tornando menor o tempo da aula em água e tornando praticamente

inexistente o feedback final, que é por várias vezes realizado durante a ida para o CAR.

Quando as condições meteorológicas não permitem a realização da aula no mar, essa aula passa a ser realizada no ginásio do clube. A turma é dividida em grupos e distribuída por estações, normalmente cerca de 6, sendo que todas as estações tem exercícios diferentes para os alunos fazerem, de forma rotativa, tendo como foco atividades que melhorem as suas aptidões para a prática de surf.

É através das náuticas escolares que os treinadores do clube realizam a captação de alunos para participarem nas aulas regulares, oferecendo-lhes um convite para participarem numa aula gratuita. Essa seleção é realizada através da procura pelos alunos que demonstram gosto e habilidade na prática da modalidade.

A participação neste projeto das Náuticas Escolares trouxe-me um aprender a saber lidar com a relação Professor-Aluno. Até aqui sempre fui o aluno, mas desta vez o papel inverteu-se e por isso tive de aprender a ser um exemplo, bastava ser eu, mas ter a consciência de que estaria a ter olhos postos em mim e essas observações teriam consequências nas atitudes e comportamentos dos meus alunos durante as aulas e provavelmente durante o dia a dia dos mesmos. Por isso mesmo senti que estas aulas nos preparam para sermos líderes.

O facto de ter muito alunos mostrou-me também que a maneira de ensinar varia de aluno para aluno, nem todos aprendemos da mesma forma e por isso devemos ajustar a maneira como ensinamos a cada aluno de forma a explorar ao máximo as suas potencialidades.

Este projeto faz-nos ter de estar com alunos que variam idades entre os 11 e os 15 anos, fases diferentes da adolescência, o que nos cria uma grande margem de aprendizagem e desenvolvimento em saber como criar a melhor ligação Professor-Aluno, ter diferentes tipos de experiências com cada e desenvolver as capacidades tanto do aluno como do professor.

A relação que posso fazer destas aulas de bodyboard com a saúde mental vai muito de encontro com aquilo que refiro durante o Projeto de Investigação, situado na parte final do relatório, em que, tive por diversas vezes alunos a dizer que adoravam esta a aula, mais do que qualquer outra, passo a citar que “adoro começar assim o dia, vir à praia, ao mar, fazer bodyboard, sinto-me mesmo feliz e preparado para o dia”, afirmações como esta acontecem durante o regresso ao SCV após a aula. É por motivos como este que alguns alunos das NE se inscrevem depois no Clube pois querem participar mais nestas atividades e enriquecer não só as suas habilidades na prancha, mas também fazer algo que gostam.

2.2 – AULAS REGULARES

Estas aulas decorrem em todos os fins de semana, sempre que as condições estejam propícias à prática da modalidade. Um pouco à semelhança do que acontece nas NE, no início da aula temos de estar devidamente equipados e prontos para receber os alunos e entregar o respetivo equipamento que necessitam. Após isso segue-se a ida para a praia e chegando ao local da aula, realizar um pequeno briefing sobre as condições do mar e os objetivos da aula, de seguida, iniciar o aquecimento.

Durante a aula, ajudamos os alunos que o treinador de surf decide, visto que, em algumas aulas há alunos com mais experiência que precisam de estar no outside a apanhar ondas maiores. Por isso, muitas vezes o estagiário fica com os alunos iniciados, sendo que, este tem de ter as competências mínimas para conseguir ensinar os alunos.

Após a aula, pegar no material utilizado, voltar ao CAR e realizar a correta limpeza e organização do material usado na aula. Posto isto chega a hora da despedida.

Estas aulas revelam-se de elevado grau de responsabilidade pelo facto de que são alunos associados ao clube e a modalidade que praticam é o surf, que requer maior atenção e saber das técnicas. Permitiu-me alcançar objetivos enquanto treinador pois foi possível colocar alunos pela primeira vez em pé numa prancha a surfar a onda e a sorrir do início ao fim da sessão, sem dúvida que esse é um dos meus maiores objetivos enquanto treinador, fazer com que as pessoas se estejam a divertir. Acredito que quando fazemos algo que gostamos queremos voltar, daí o tão ditado português, ‘quem corre por gosto não se cansa’.

O maior desafio sentido nestas aulas foi o facto de ter pouca experiência e às vezes as condições do mar serem difíceis para conseguir dar uma boa aula. Contudo, aprendi com outros treinadores de que 'é o que é' visto que é um desporto que praticamos na natureza e é ela quem manda, apenas fazemos o que podemos com o que temos, tentando assim maximizar a satisfação e segurança dos alunos na aula.

Foram nestas aulas onde eu aprendi mais sobre o que é o surf e ser treinador de surf, os sorrisos, as frustrações, os ensinamentos e as conquistas de cada um. A participação dos alunos de forma regular demonstra a sua resiliência e determinação em alcançar os seus objetivos e como um bom treinador não queremos ficar para trás e assim procurei ser a minha melhor versão para os poder ajudar.

Foi através destas aulas que ganhei o 'bichinho' por praticar surf, o acordar cedo e estar na água durante uma hora antes dos alunos chegarem e o estar a surfar ao pôr-do-sol simplesmente pela magia que é, onde enriquecemos a nossa alma. Tenho muito a agradecer a esta experiência pois desenvolvi conexão com o meu eu interior e consigo agora mais do que formar alunos de surf, formar pessoas.

2.3 – ESTÁGIO OPEN OCEAN

O Open Ocean é um estágio organizado por alguns elementos do projeto Open Ocean, que surgiu na Alemanha e visa promover o surf como um meio de inclusão para todos, ou seja, pessoas com ou sem deficiência, onde cada um pode ser quem é.



FIGURA 16 - EU E UMA ALUNA DO OPEN OCEAN

A logística destas aulas é bastante diferente da das NE visto que estamos a lidar com pessoas com necessidades especiais, mobilidade reduzida, cegueira, autismo, entre outras. Normalmente os alunos ficam 15 dias, mas há alunos que também apenas ficam uma semana pelo que, no início da segunda semana aparecem novos alunos que se juntam aos da primeira semana.

O facto de ter principalmente pessoas com deficiência faz com que haja a necessidade de transportar muito material e equipamento aquando da realização das aulas, por isso, é solicitada a ajuda dos nadadores-salvadores para levarem

as pranchas do CAR para o local da aula na praia e fazerem o mesmo quando a aula termina, trazendo assim de volta todo o equipamento na sua carrinha.



FIGURA 17 - NADADORES SALVADORES NO CAR PARA LEVAR O EQUIPAMENTO DOS ALUNOS DO OPEN OCEAN

Desde a saída do SCV até à chegada da praia acompanhamos os alunos e levamos alguns materiais que não tenham ido na carrinha, como os carrinhos de transporte dos alunos na areia 'tiralôs', uma ou outra prancha de surf que não tenha ido na carrinha dos NS por falta de espaço, coletes, bandeiras e malas de primeiros socorros. Chegando à praia, os alunos que não conseguem andar são transportados nos tiralôs desde o passadiço até ao local de início da aula.



FIGURA 18 - TIRALÔS DO SCV

Visto que alguns dos alunos são atletas de Para Surf, utilizam estes estágios na Praia do Cabedelo com o SCV para melhorar as suas habilidades de forma a se prepararem para futuros campeonatos de surf. Dessa forma são destacados os melhores treinadores para estes alunos, fazendo com que os estagiários que não tenham a formação de treinador de surf nível 1, sejam os catchers.

A função de catcher revelou-se ser muito satisfatória pois estamos de frente para o aluno e vemos a felicidade com que desliza pela onda, contudo, incumbe muita responsabilidade pois por vezes o aluno não apanha a onda até ao fim e dadas as suas condições especiais, precisa de ajuda para voltar ao topo da prancha o mais depressa possível, evitando que fique a levar com as ondas durante muito tempo e sem se poder defender da maneira mais eficaz.

Cada catcher tem por norma um a dois alunos no máximo para apanhar. Normalmente o treinador vai para as ondas no outside com o aluno e este apanha uma onda até quase à areia, sendo aí que o catcher o apanha e o devolve ao treinador.

Após o término da aula o procedimento é o mesmo, realizar o transporte dos alunos com mobilidade reduzida no carrinho de areia, colocá-los nas respetivas cadeiras de rodas e com a ajuda dos NS levar o equipamento de volta para o SCV.

Como os alunos estão em estágio durante uma a duas semanas, o SCV solicita ajuda aos estagiários e voluntários na organização dos pequenos-almoços, almoços e jantares, tornando-se essa também uma tarefa regular durante outros estágios que sejam realizados no CAR.

Estes estágios são realizados duas a três vezes ao ano no SCV e são de enorme esforço físico e também mental pois, ao lidarmos com pessoas que têm deficiência, de certa forma fazemos uma introspecção e percebemos o quão sortudos somos por termos um corpo saudável que nos permite fazer tudo aquilo a que nos propusermos.

Ver estas pessoas a surfar e a enfrentar os desafios do mar com um sorriso de orelha a orelha faz com que eu sinta um gozo tremendo em dar estas aulas, são sem dúvida alguma muito satisfatórias de dar e ao mesmo tempo criam um sentido de comunidade muito forte em todos nós. A organização do Open Ocean por vezes convida-nos a jantar com eles e a passar mais tempo com eles juntos, o que torna a relação muito mais do que aluno-professor e dessa forma criamos boas amizades que ficam para a vida.

Esta é uma experiência da qual sinto um enorme prazer em fazer parte, por ajudar as pessoas com dificuldades a superarem-se divertindo-se e porque ver ao ver a sua coragem e ambição fico também inspirado em seguir os meus próprios objetivos.

2.4 – ORGANIZAÇÃO DE EVENTOS

Como mencionado no subcapítulo 1.1.6 da Introdução do SCV, o Clube tem a organização de eventos interinos, nacionais e mundiais. Dessa forma, durante o estágio tive a oportunidade de participar na competição Shark Series, a competição do clube onde contou com a presença de atletas do clube e de outra escola de surf do Porto.

No shark series, as minhas funções foram desde ajudar na logística, transportar o equipamento e material necessário para o decorrer da competição do clube para a praia e vice-versa e fotografar e filmar a competição, principalmente os atletas a surfar, sendo que o Clube depois utilizou essa filmagens para divulgação nas suas redes sociais.



FIGURA 19 - FUNÇÃO DURANTE O SHARK SERIES

Este evento foi o meu primeiro contacto com uma competição de surf e ver atletas tão dedicados a serem a sua melhor versão e a lutarem por ganhar tornou a experiência ainda mais memorável. Apesar de não ser uma competição oficial, notava-se que se dedicavam a demonstrar o seu melhor surf e acima de tudo houve uma energia muito boa durante todo o campeonato, promovendo o bom espírito de camaradagem entre os atletas, staff e pais.



FIGURA 20 – SHARK SERIES

A competição decorreu conforme previsto e no final o vencedor foi um atleta do SCV. Após o término da competição, todos os presentes no local estiveram a apanhar lixo recolhido na zona da competição para incentivar os jovens e todos os envolvidos a praticar a sustentabilidade e a cuidar do espaço onde fazem aquilo que mais gostam.



FIGURA 21 - RECOLHA DE LIXO NA PRAIA ONDE DECORREU O SHARK SERIES

Esta competição desenvolveu mais o quanto me identifico com o SCV e os seus valores pois além de promoverem a atividade física através do surf, desenvolverem a aptidão dos seus atletas e a fazê-los sentirem o que é participar numa competição para eventuais futuras competições oficiais, promovem também o cuidar da natureza e do espaço onde se pratica o surf e além disso, há uma forte ligação entre a comunidade criando assim um ambiente onde todos se sentem bem e acima de tudo se estão a divertir.

2.5 – TAREFAS DE MANUTENÇÃO

Dado o grande fluxo de pessoas a frequentar as instalações do clube e o elevado número de atividades, é exigida uma boa manutenção do espaço, tendo sido requisitada a ajuda na limpeza exterior das instalações, na arrumação/limpeza/substituição do variado equipamento que se encontra nos armazéns exteriores e no armazém interior. Seguem exemplos de tarefas listadas abaixo:

- Arrumação da sala onde se guardam ferramentas e outros utensílios de uso não diário, a chamada sala da inovação;
- Colocar leash nas pranchas que não o tem ou substituir algum que esteja estragado;
- Limpeza da areia que está no tartan onde os alunos colocam e tiram o fato;
- Limpeza do pátio exterior (retirar excesso de pedras pequenas, areia, galhos e pinhas);
- Limpeza do tanque onde se limpam os fatos (acumula areia e consequentemente cria mau cheiro);
- Limpeza dos tubos de escoamento dos chuveiros exteriores e nos balneários, acumulação de areia que impede o correto escoamento da água;
- Limpeza de espécies invasoras no Clube;
- Montagem e desmontagem do trampolim no exterior;
- Realizar inventário dos fatos;
- Substituição das placas que têm o número dos fatos de forma a estar mais organizado e limpo;
- Ver quais os fatos estragados/rotos para substituir;
- Verificar diariamente o estado das pranchas.

CAPÍTULO III

Relatório de estágio: Surf Clube de Viana



FIGURA 22 - SURF

Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais

3 – SURF

Como o Surf é uma das palavras-chaves do tema do meu projeto de investigação, irei apresentar a sua evolução e história, de forma a existir um melhor enquadramento da modalidade que une o desporto e a natureza.

3.1 – A HISTÓRIA DO SURF

A origem do surf terá surgido de uma forma inconsciente, visto que, é provável que os povos que se dedicavam à pesca utilizassem a força das ondas para chegarem mais rápido à praia, contudo, os primeiros relatos de indivíduos a surfarem ondas foi no Peru, Oeste de África e nas ilhas da Polinésia, nomeadamente no arquipélago do Havai, que foi onde o Surf se desenvolveu mais e de forma contínua. (Laderman, S. 2017).



FIGURA 23 - EVOLUÇÃO DAS PRANCHAS DE SURF

Sabe-se que os Havaianos esculpiam pranchas em madeira já no século 2 A.C., sendo esse um dos motivos para o povo havaiano não ver o surf como algo recreacional, mas sim espiritual e com um importante peso social. Por exemplo,

espiritualmente, os havaianos faziam oferendas aos deuses ao cortarem as árvores, dessa forma eles acreditavam que aquela prancha estaria abençoada, rezavam para haver ondas e agradeciam sempre, quer a sessão tivesse sido boa quer tivesse sido menos boa. Além disso, socialmente, era garantindo sucesso a nível romântico, social e respeito consoante o nível que o surfista apresentava, sendo as condições: quem surfava a onda durante mais tempo, a maior onda com mais habilidade ou quem surfava mais rápido.

Contudo, foi apenas no ano de 1777 que os Europeus tiveram contacto com o Surf, através de William Anderson, o cirurgião do navio do Capitão James Cook quando descobriu as ilhas da Polinésia. A tradição do surf nestas ilhas caiu em desuso devido à evangelização que viu surfar como um pecado, sendo então considerado imoral pelos missionários cristãos, isto porque os surfistas andavam seminus e porque a prática, por ser lúdica, representava ociosidade e liberdade (Laderman, S. 2017).

Foi apenas quando os Estados Unidos anexaram as ilhas, em 1898, que o Surf reviveu, sendo praticado por havaianos e colonizadores americanos (Laderman, S. 2017). É em 1907 que surgem os primeiros passos do Surf rumo ao que é o Surf moderno. É nesse ano, que o havaiano George Freeth viaja até ao Estados Unidos e faz demonstrações de surf na Carolina do Sul, sendo as primeiras demonstrações de surf fora das ilhas da polinésia (Laderman, S. 2017). Em 1908, Duke Kahanamoku, conhecido unanimemente como o “Pai do Surf”, viaja para a Austrália e Nova Zelândia, atraindo imensas pessoas a vê-lo surfar e a ficarem exaltadas com as suas habilidades, passando posteriormente, com grande sucesso, pelos Estados Unidos. Dessa forma Duke Kahanamoku é considerado o grande responsável pela evolução e internacionalização do surf (Laderman, S. 2017). Apesar disso, foi apenas em 1937 que a Europa conheceu o surf, através do Inglês Jimmy Dix.

Com a crescente popularização do Surf, tornou-se num desporto profissional, muito por conta também da evolução dos equipamentos e materiais, foi em 1957

que foi dado a conhecer o poliuretano, a base do material para construir as pranchas de surf atuais que as torna extremamente leves, resistentes e manobráveis. Por isso, o surf, que era um desporto praticado por lazer passou a ser um desporto de competição profissional, com o seu primeiro campeonato “world surfing championship” a ser realizado na Austrália em 1964.

A partir daí o Surf foi tendo várias competições e participantes de diversos países, tornando-se num desporto bem conhecido mundialmente e inclusive dado entrada nos jogos olímpicos de 2020, realizados em 2021 devido à Pandemia da Covid-19.

O aumento da prática do surf foi impulsionado pela criação de instituições reguladoras a partir da década de 1960. Nos anos 1980, deu-se a institucionalização da Federação Portuguesa de Surf (FPS), o aumento das escolas e clubes federados e o surgimento de revistas nacionais dedicadas à modalidade (Federação Portuguesa de Surf [FPS], 2011). As escolas são o principal meio de popularização do surf. Dessa forma, o Surf teve um crescimento abrupto ao longo das últimas décadas, tornando-se numa atividade recreativa comum, apreciada por pessoas de diversas faixas etárias, géneros e níveis de condição física (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005).

3.2 – COMPETIÇÃO

Com a crescente evolução do surf, das habilidades dos surfistas, do equipamento e material e do conhecimento científico sobre a modalidade, surgiram várias competições para premiar os melhores surfistas a nível mundial, tendo como principal destaque a World Surf League (WSL).

A World Surf League (WSL) é a principal organização responsável pela gestão das competições de surf a nível mundial. A WSL organiza e promove competições de surf profissional onde surfistas de elite competem em diversas etapas ao redor do mundo.

A WSL foi criada em 1976 sob o nome de International Professional Surfers (IPS). Em 1983, foi renomeada para Association of Surfing Professionals (ASP), antes de adotar o nome atual, World Surf League, em 2015. Esta mudança de nome marcou uma renovação na abordagem e na promoção do surf como desporto de elite.

A WSL organiza diversos circuitos e competições, com destaque para o Championship Tour (CT), que é o circuito principal. Este circuito é composto por várias etapas realizadas em diferentes locais icónicos para o surf ao redor do mundo, como Pipeline no Havai, Teahupo'o no Taiti, e J-Bay na África do Sul, interessa frisar que uma destas etapas é em Portugal mais concretamente na praia supertubos em Peniche.

O número de surfistas participantes no Championship Tour é de 36 homens e 18 mulheres.

A qualificação para Championship Tour é obtida através do WSL Qualifying Series (QS), um circuito de qualificação que inclui muitos mais competidores.

Esquematisação do Championship Tour:

1. Etapas: O CT é composto por várias etapas ao longo do ano, cada uma realizada num local diferente. Cada etapa oferece pontos para o ranking e prémios monetários.
2. Pontuação: Os surfistas acumulam pontos com base na sua colocação em cada etapa. O sistema de pontuação favorece os que conseguem avançar mais nas competições, com os vencedores de cada etapa a receberem o maior número de pontos.
3. Heat: Cada competição é composta por "heats", que são rondas onde um grupo pequeno de surfistas compete uns contra os outros. Cada heat dura tipicamente entre 20 a 30 minutos.
4. Julgamento: Os surfistas são avaliados por um painel de juízes que atribuem pontuações às suas manobras com base em critérios como a dificuldade, inovação, variedade, execução e a potência das manobras. As pontuações variam de 0 a 10.
5. Avanço: Os surfistas com as melhores pontuações nos heats avançam para as rondas seguintes, culminando nas meias-finais e finais.

No final da temporada, os surfistas com o maior número de pontos no ranking são coroados campeões mundiais. A WSL também realiza eventos especiais como o Big Wave Tour, onde surfistas competem em ondas gigantes (a tão conhecida onda da Nazaré) e o Longboard Tour, focado em pranchas longas.

A WSL desempenha um papel crucial na promoção do surf a nível global, elevando o perfil do desporto e dos seus atletas. Com transmissões ao vivo de

competições e uma forte presença nas redes sociais, a WSL tem ajudado a expandir a base de fãs do surf e a inspirar novas gerações de surfistas.

Em resumo, a World Surf League é a entidade principal no mundo do surf profissional, organizando competições de alta qualidade e proporcionando uma plataforma global para os melhores surfistas do mundo competirem e mostrarem o seu talento.

Quando se fala em competição de surf é necessário falar na International Surfing Association (ISA) pois organiza vários campeonatos principais que abrangem diferentes modalidades e categorias do surf. A ISA é reconhecida como o órgão de governação global do surf e desempenha um papel vital na promoção do desporto a nível internacional, incluindo a inclusão do surf nos Jogos Olímpicos.

Aqui estão alguns dos principais campeonatos organizados pela ISA:

ISA World Surfing Games

- **Descrição:** Este é o evento mais prestigiado da ISA, considerado o campeonato mundial de surf para seleções nacionais.
- **Formato:** Competições por equipas onde surfistas representam os seus países. Cada país pode inscrever um certo número de surfistas, e as pontuações dos melhores surfistas são somadas para determinar a nação campeã.
- **Categorias:** Masculino e Feminino.
- **Importância:** Serve como uma das qualificações para os Jogos Olímpicos, proporcionando uma oportunidade para os surfistas garantirem um lugar nos Jogos.

ISA World Junior Surfing Championship

- **Descrição:** Focado em surfistas jovens, este campeonato é a principal competição mundial para juniores.
- **Formato:** Equipas nacionais competem em categorias sub-18 e sub-16, tanto no masculino como no feminino.
- **Importância:** É uma plataforma essencial para jovens talentos emergentes mostrarem as suas habilidades e ganharem experiência competitiva internacional.

ISA World Longboard Surfing Championship

- **Descrição:** Este campeonato é dedicado ao surf de longboard, uma modalidade que utiliza pranchas mais longas e promove um estilo de surf mais clássico e elegante.
- **Formato:** Competições individuais e por equipas, com categorias masculinas e femininas.
- **Importância:** Destaca a diversidade do surf e celebra a tradição do longboard.

ISA World Para Surfing Championship

- **Descrição:** Este evento é dedicado a surfistas com deficiência, promovendo a inclusão e a diversidade no surf.
- **Formato:** Competições individuais e por equipas, com várias categorias baseadas no tipo de deficiência.
- **Importância:** Destaca a acessibilidade do surf e proporciona uma plataforma competitiva para surfistas com deficiência.

O SCV tem atletas a participar na ISA World Para Surfing Championship sendo que tem em maior destaque a atleta Marta Paço como tetra campeã mundial na categoria dos cegos, o atleta Hugo Madruga como vice-campeão europeu na categoria de stand 1 em 2023 e o atleta Tomás Freitas como vice-campeão mundial na categoria de kneebording no campeonato de juniores em 2023.

Em suma, a WSL destaca-se como a liga de elite do surf profissional e a ISA assume um papel de governação e promoção mais abrangente do surf a nível internacional, adotando uma visão mais inclusiva e global do desporto.

Competição do surf em Portugal

A nível nacional e visto que a paixão pelo surf em Portugal manifesta-se numa vasta gama de competições, desde eventos de formação até palcos de alta competição. A diversidade de categorias que atendem a diferentes faixas etárias e modalidades evidencia o dinamismo do cenário competitivo nacional, solidificando o país como uma referência global. Neste contexto, irei também descrever neste capítulo as principais competições de surf nacionais e nas quais o SCV é representado pelos seus atletas.

Liga MEO Surf

Considerada o campeonato nacional de surf mais prestigiado, a Liga MEO Surf é a principal arena para os melhores surfistas portugueses. Organizada pela Associação Nacional de Surfistas (ANS), esta competição define os campeões nacionais nas categorias masculina e feminina de cada temporada. O formato é composto por várias etapas realizadas em locais emblemáticos como a Ericeira, Peniche e Cascais, conhecidos pelas suas ondas consistentes e de classe mundial. A Liga MEO Surf é também uma plataforma essencial para a projecção de atletas no circuito internacional.

Campeonato Nacional de Masters

O Campeonato Nacional de Masters presta homenagem aos veteranos do surf, reunindo atletas com 35 anos ou mais, que continuam a competir em alto nível e a inspirar novas gerações. Dividido em categorias por faixas etárias (Master, Grand Master e Kahuna, por exemplo), este evento destaca a longevidade e a paixão pelo surf como um estilo de vida duradouro.

As competições de Masters têm lugar em cenários icónicos, não apenas promovendo a técnica e a experiência dos participantes, mas também o espírito de camaradagem e o legado do surf nacional. O campeonato presta homenagem à história do desporto em Portugal, oferecendo aos surfistas mais experientes a oportunidade de continuarem a competir em condições desafiadoras e prestigiadas.

Campeonato Nacional de Juniores Sub-20

O Campeonato Nacional de Juniores Sub-20 é um evento crucial na progressão dos jovens surfistas para o estatuto de elite do desporto. Este campeonato oferece aos atletas, com idades entre os 16 e os 20 anos, uma plataforma para competir em alto nível, permitindo-lhes desenvolver as suas capacidades técnicas e estratégicas em ondas desafiantes. Realizado em praias selecionadas pelas suas condições consistentes, o evento também funciona como preparação para competições internacionais, como o Campeonato Mundial de Juniores da World Surf League (WSL).

Além da vertente competitiva, o campeonato desempenha um papel fundamental na identificação de novos talentos, promovendo uma transição gradual para a Liga MEO Surf e para o circuito global. Constitui um dos pilares do programa de formação da Federação Portuguesa de Surf (FPS).

Campeonato Nacional de Esperanças

Destinado aos jovens talentos, o Campeonato Nacional de Esperanças é um evento fundamental para o desenvolvimento do surf em Portugal. Ao abranger várias categorias etárias, este campeonato revela os futuros protagonistas do surf nacional. Realizado em diferentes praias por todo o país, o evento promove um ambiente de aprendizagem e competição, além de aproximar escolas de surf, clubes e atletas emergentes.

De forma breve foi então explicado o panorama das maiores competições de Surf em Portugal, o mesmo se sucede por outras modalidades como o bodyboard ou longboard. De notar que o Presidente do SCV, João Zamith é o Vice-campeão nacional de Kahunas (+45 anos de idade) no Bodyboard.

3.3 – ANÁLISE DO SURF

A história do Surf permite-nos perceber a dimensão que a modalidade rapidamente obteve, muito derivado do facto o surf ser visto como uma terapia. Duke Kahanamoku exprimiu que “O surf é a minha terapia. Quando estou na água, todos os meus problemas desaparecem, sinto uma conexão profunda com o oceano.”, assim como Duke, mais surfistas falam da sua relação com o mar e da calma que o surf lhes traz, por exemplo, George Freeth que diz que “Surfar é como dançar com o oceano. É uma experiência espiritual que me renova e me faz sentir vivo.” ou Rabbit Kekai “No surf, encontro a minha paz interior. É como meditar na água, e cada onda é uma oportunidade para me conectar comigo mesmo e com o universo.”. Acredito que nestas frases, ditas por alguns dos principais protagonistas pela expansão do surf, podemos notar sinais onde o Surf pode ser um aliado para combater os problemas de saúde mental atuais.

Outro aspeto importante no surf, que pode ajudar no processo de ‘cura’ da pessoa em questão, é que abrange o nível educacional no desenvolvimento dos praticantes. Pois um treinador não está presente para apenas treinar o indivíduo a ser bom na modalidade, está presente para formar pessoas, isto porque um treinador que só sabe de surf não sabe nada de surf. Dessa forma é necessário transmitir os valores de tudo aquilo que engloba o Surf, a boa sociabilidade, a prática da sustentabilidade, o contacto com a natureza, a boa alimentação e a prática desportiva.

Acredito que todos estes aspetos do Surf sejam extremamente positivos para que uma pessoa com uma saúde mental frágil consiga realizar atividade física, e, aliando isso ao que sugere (Viña et al., 2012) onde nota que o exercício físico traz tantos benefícios que pode ser considerado como uma droga e por isso prescrito pelos médicos como tratamento. Isto porque os efeitos que o exercício traz através da libertação de neurotransmissores como a dopamina, que estão associados ao prazer e bem-estar, podem ser comparados aos efeitos sentidos

pelas substâncias psicoativas, sugerindo-se então, que a quantidade certa de atividade física poderá substituir esses estímulos de forma saudável.

O mesmo pode acontecer quando se começa a surfar, a sensação de querer mais e ser melhor e a satisfação de concluir pequenos objetivos nas pessoas iniciantes pode ser a mesma de quando se tem um vício, até porque a prática do surf tem uma taxa muito pequena de desistência (Guimarães, 2011).

O Surf é um desporto em que estão integradas a atividade física, cuja intensidade é considerada como um exercício intermitente que varia consoante a duração e intensidade da prática do mesmo, o que faz com que haja picos de intensidade altos quando se está a remar e a surfar a onda, mas que haja também períodos de recuperação, como quando se está à espera da onda ideal para surfar (Borgonovo-Santos, 2018).

Em 1991 foram analisados seis surfistas que competiam a nível local numa sessão de surf de uma hora. Os resultados demonstraram que apenas 5% do tempo foi passado a surfar a onda, o restante é a remar 44%, à espera da onda 35% e outros comportamentos diversos, por exemplo tentativa de entrar na onda, 16%. (Meir et al., 2014)

Contudo, atualmente os dados diferem, notando-se um tempo de surfar maior através da análise de surfista de competição rankeados, onde a análise de 12 surfistas levou à conclusão de que o tempo de remada da sessão de surf foi de 54%, de espera da onda 28%, de comportamentos diversos 4% e de surfar a onda 8% (Arley et al., 2012).

Apesar da diferença de percentagem relativamente a surfar a onda, verificámos que a remada constitui a maior parte da sessão do surf. A remada é tida tanto

como um esforço anaeróbio, cerca de 60% a 80% das remadas realizadas, devido ao facto de serem remadas com duração entre 1 a 20 segundos, as chamadas “remadas de ataque” para apanhar a onda, como aeróbio, remada com uma duração superior a 30 segundos que são maioritariamente remadas para o surfista se reposicionar na zona de take off e que requerem esforço cardiorrespiratório (Bbiss & Heppard, 2016).

Percebemos que a análise de dados referida, foi realizada em surfistas com experiência, mas quando falamos de uma pessoa inexperiente, o mais provável é de ser iniciante na modalidade, assim sendo os dados anteriores podem apresentar valores diferentes.

Notamos que é na remada que o surfista dedica a maior parte do seu tempo, sendo por isso onde poderemos tirar maiores benefícios aeróbios numa sessão de surf, contudo, quando o treinador de surf tem iniciantes na modalidade, estes ficam numa zona bem mais próxima da costa do que as pessoas que surfam com regularidade. Para se perceber melhor esta diferença, deve-se falar nos conceitos de “outside” e “inside” que são termos usados pelos surfistas para descrever diferentes zonas do mar relativamente à sua posição e à formação das ondas.

Passando a descrever cada um dos termos, o outside refere-se à zona do mar mais afastada da costa onde as ondas são maiores e mais poderosas, sendo também mais difícil voltar para essa mesma zona após surfar a onda, daí o tempo de remada dos surfistas com mais experiência ser mais alto. Já o inside refere-se à zona mais próxima da costa onde as ondas já quebraram e por isso são menores e menos poderosas, sendo as ideais para os surfistas iniciantes.

Assim sendo, a trajetória de retorno para a zona de take off será bem menor no inside, o que se traduz em menor tempo de remada. Mesmo assim, a prática

regular do surf irá melhorar os níveis de força, resistência muscular, aprimora a concentração, o tempo de reação e o equilíbrio (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005).

A esses benefícios acresce-se ainda o facto de o surf ser visto como um desporto recreativo por grande parte dos seus praticantes vendo o surf como algo divertido (Carozza, 2013).

Assim sendo, na sequência dessa afirmação, e visto que o foco é trabalhar a parte mental, tentarei aprofundar os benefícios que o surf poderá trazer na saúde mental dos seus praticantes.

Há diversos estudos que demonstram que o facto de estarmos envolvidos pela Natureza pode promover benefícios no bem-estar físico e na saúde mental, podendo reduzir o stress e favorecer a sociabilidade e a atividade física (Borgonovo-Santos, 2018; Britton et al., 2020; Gascon et al., 2017; Rocher et al., 2020; Tillmann et al., 2018).

Como tal, acredito que levar uma pessoa sedentária a passear na praia poderá estimulá-la a querer realizar atividade física, sendo que pode começar pelos passeios na areia e posteriormente, por ser um desporto tão praticado e visto em praticamente todas as praias, pode passar a ter predisposição para querer experimentar o surf (Bowen et al., 2006; Carreño et al., 2023; Fleming et al., 2019)

O mar pode ser tão benéfico que, segundo (Fleming et al., 2019), inclusive apenas por se ter uma casa com vista para o mar pode reduzir o risco de problemas na saúde mental. Contudo, viver perto da costa será mais caro do que no interior e por isso a parte económica pode ter implicações no facto de

uma pessoa ter menos riscos de problemas na saúde mental (Fleming et al., 2019). Porém, segundo a análise de (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005), é possível que os benefícios do mar e da praia, notados na saúde em geral e na saúde mental, sejam maiores nos indivíduos com um poder socioeconómico mais baixo do que nos indivíduos que são mais favorecidos economicamente, isto deve-se em grande parte ao facto de na praia e no mar estarem todos os grupos sociais misturados e a utilizá-la de forma recreacional.

Dessa forma, acredito que os défices de saúde mental estejam relacionados com os facilitismos de hoje em dia, fazendo com que haja menos predisposição para realizar atividade física, provocando o sedentarismo, optando assim por um estilo de vida inativo o que consequentemente pode estar interligado com problemas de saúde mental, visto que, segundo (Fusar-Poli et al., 2020), o facto de não termos uma vida social ativa e de não realizarmos exercício físico são também indicadores de prováveis problemas na saúde mental e podemos presumir que também serão comportamentos sedentários.

Colmatando tudo o que foi mencionado neste capítulo, penso que o surf, dadas as suas características, poderá desempenhar um papel fundamental para combater a evolução de comportamentos que afetem a saúde mental e assim ajudar a criar um estilo de vida saudável.

CAPÍTULO IV

Relatório de estágio: Surf Clube de Viana



FIGURA 24 - FLUXO ABSTRATO DO SURF NA MENTE

Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais

OS BENEFÍCIOS DO SURF EM JOVENS COM DISTÚRBIOS MENTAIS

ABSTRACT

Este estudo qualitativo explora o impacto do surf na saúde mental dos jovens. Através de entrevistas semiestruturadas com praticantes de surf do Surf Clube de Viana, foi investigado como é que a prática deste desporto, o contacto com a natureza e o sentimento de pertença à comunidade de surf promovem o bem-estar psicológico. Os resultados indicam que o surf funciona como uma terapia natural, proporcionando aos jovens uma experiência de superação e reforço emocional, mesmo entre aqueles que enfrentam desafios físicos e mentais. Os entrevistados relataram que a prática do surf lhes permitiu focar-se no momento presente, contribuindo para uma melhoria da autoestima e da qualidade de vida. Este artigo propõe que o surf e outros desportos de natureza sejam reconhecidos como ferramentas de apoio à saúde mental, com potencial para integrar programas terapêuticos.

Palavras-chaves: Jovens; Saúde mental; Surf; Terapia.

Introdução

A prática do surf ultrapassa os limites de um desporto ou passatempo, sendo cada vez mais valorizada pelos benefícios que pode proporcionar à saúde mental. O contacto direto com o mar e a natureza cria uma experiência única que vai além dos ganhos de realizar atividade física, favorecendo um ambiente de equilíbrio emocional e psicológico (Britton et al., 2020). Este trabalho procura investigar, de forma qualitativa, a influência do surf na saúde mental dos jovens, com especial foco naqueles que enfrentam dificuldades emocionais e físicas. Dessa forma, através de entrevistas semiestruturadas que contam com pessoas

que enfrentaram cenários diferentes durante a sua vida, mas, onde há um objetivo em comum, ter o surf como parte integrante do seu dia a dia. Com esses testemunhos, pretendo obter uma coleta de dados através de perguntas chave que me possam ajudar a compreender os benefícios do surf na saúde mental.

O Papel do Movimento na Evolução Humana e na Saúde Atual

Desde os primórdios da sua existência, o ser humano sempre necessitou de movimento para sobreviver. Estudos indicam que o nosso corpo está biologicamente preparado para se movimentar e, ao longo da história, o deslocamento constante foi uma necessidade de sobrevivência (González-Gross & Meléndez, 2013). Este estilo de vida é chamado de caçador-coletor, e obrigava-nos a procurar comida, caçar presas, fugir de predadores, recolher frutos e procurar novos abrigos, uma realidade que moldou o nosso desenvolvimento físico e cognitivo (Hansen, 2017).

A evolução humana ocorre de forma lenta, e se recuássemos milhares de anos, encontraríamos cérebros semelhantes aos nossos. Os nossos ancestrais dependiam do movimento, o que influenciou o seu desenvolvimento cerebral (Hansen, 2017). Este legado biológico reflete-se ainda hoje, pois, ao realizarmos atividade física sentimos uma sensação de bem-estar, graças ao aumento de neurotransmissores como a dopamina, serotonina e noradrenalina, que melhoram o humor e a energia (Suzuki, W. 2018)

Além disso, há evidências de que o cérebro humano pode ter evoluído em parte devido ao movimento constante que era necessário para a sobrevivência. Esta relação entre movimento e evolução cerebral sugere que o cérebro interpreta o exercício físico como algo que aumenta as nossas hipóteses de sobrevivência, proporcionando uma sensação de bem-estar e segurança (Hansen, 2017). No entanto, o mundo atual apresenta um cenário bem diferente.

Nos dias de hoje, a quantidade de movimento que o ser humano realiza é drasticamente inferior à de há milhares de anos. Enquanto as tribos caçadoras-coletoras modernas, como os Hazda da Tanzânia, que percorrem entre 11 e 12 quilómetros por dia, o equivalente entre 15.000 a 17.000 passos, as pessoas no mundo ocidental caminham em média apenas 7.000 passos diários (Hansen, 2017). Este declínio no movimento é um fenómeno relativamente recente, tendo-se acentuado a partir da Revolução Industrial, quando a mecanização e a urbanização começaram a reduzir significativamente a necessidade de atividade física.

Os facilitismos que foram surgindo com o passar dos anos tem contribuído para um aumento dos níveis de sedentarismo, que é uma condição definida por longos períodos de tempo em que o indivíduo permanece sentado, seja no trabalho, seja a ver televisão, a jogar videojogos, a comer, a andar de carro ou a usar o computador (González-Gross & Meléndez, 2013; Patnode et al., 2017). O problema é que estar sentado por longos períodos não afeta apenas a nossa postura e sistema muscular, mas também o fluxo de oxigénio para o cérebro, especialmente se adotarmos posturas erradas, resultando em menor capacidade de concentração e produtividade (Dalkilinç, 2016).

Além disso, o sedentarismo está associado a um aumento dos níveis de gordura no sangue e ao maior risco de desenvolver doenças como a diabetes mellitus e a obesidade (Van Uffelen et al., 2010) (Dalkilinç, 2016) Isto reforça a necessidade urgente de promovermos o movimento/atividade física como parte do nosso estilo de vida diário de forma a combatermos estes problemas (WHO, 2016). Aliás, (Chaves, C. 2024) sugere que uma obesidade ativa, ou seja, uma pessoa que esteja com excesso de peso mas que pratique atividade física, será mais saudável do que um sedentário com o peso normal.

O impacto do sedentarismo na saúde não se limita ao corpo, mas estende-se também à mente. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar em que o indivíduo reconhece o seu potencial, sabe lidar com o stress do dia a dia e contribui de forma produtiva para a sua comunidade (Conrad et al., 2018). Contudo, o estilo de vida sedentário afeta a nossa predisposição para realizar atividade física, podendo levar a problemas como obesidade, doenças cardiovasculares, depressão e até mortalidade prematura (González-Gross & Meléndez, 2013; Lin et al., 2023; Stockwell et al., 2021) e que pode também agravar problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade (WHO, 2016).

Os problemas de saúde mental têm vindo a aumentar e são por isso uma preocupação pública (Cuijpers, 2019). O crescimento verifica-se especialmente entre crianças, adolescentes e jovens adultos, sendo que cerca de 62,5% dos casos de problemas de saúde mental surgem até aos 25 anos, incluindo distúrbios como ansiedade social, depressão e hiperatividade (Fusar-Poli & Santini, 2022).

Um distúrbio de saúde mental é uma condição diagnosticada por um profissional de saúde (por exemplo, um psiquiatra) que afeta as capacidades cognitivas, emocionais ou sociais de um indivíduo. Estes transtornos abrangem um vasto espectro de condições, incluindo a depressão, a ansiedade e as doenças psicóticas, as quais são classificadas de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (del Barrio, 2004).

A atividade não apenas melhora a saúde física, mas também tem um impacto direto na saúde mental. Se estamos no trabalho sentados à mais de uma hora e apenas nos levantarmos e movermos durante cinco minutos, o nosso cérebro irá ser estimulado de forma positiva, aumentando a nossa criatividade, foco e produtividade (Suzuki, 2018).

A educação que recebemos enquanto crianças poderá desempenhar um papel fundamental, visto que, segundo (Droomers et al., 2001), um nível educacional baixo poderá estar associado a menores níveis de atividade física e, conseqüentemente, a uma saúde mental mais débil. Para combatermos esses dados, poderá ser interessante incutir desde cedo a importância do movimento e da atividade física, podendo dessa forma contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais saudáveis, tanto fisicamente como mentalmente, até porque é enquanto jovens que se dá a origem da maior parte dos distúrbios mentais (Fusar-Poli & Santini, 2022).

Saúde Mental e a Importância da Atividade Física e do contacto com a Natureza

A saúde mental é influenciada por múltiplos fatores, incluindo a saúde física e mental, as condições socioeconômicas, as experiências de vida e as habilitações literárias (Fusar-Poli et al., 2020). A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um fator essencial para a promoção da saúde, contudo, a informação acerca dos benefícios que a mesma traz para a saúde mental tem aumentado e demonstram que contribui para a ajuda no combate à depressão, aliás, o papel desempenhado pela atividade física na saúde mental está em consideração em várias diretrizes de práticas clínicas, tais como as que são administradas pela UK National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE), the American Psychiatric Association (APA), and the Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists (RANZCP), estes são ícones na literatura da saúde (Lederman et al., 2017).

A par com a atividade física surgem também resultados de estudos que indicam que a exposição a ambientes naturais, especialmente ao oceano, pode ter efeitos terapêuticos significativos. De acordo com o estudo de (Podavkova &

Dolejs, 2022) a prática de atividades físicas em meio aquático reduz os níveis de cortisol, melhora a qualidade do sono e promove uma sensação de relaxamento e equilíbrio emocional.

O contacto esporádico com a Natureza, como por exemplo ir ao parque uma vez por semana, não revela ter efeitos positivos nas crianças, ou seja, por ser algo breve e não uma atividade de contacto direto com a Natureza, como seria o surf, os benefícios que podem advir desse contacto como a redução do stress, a resiliência e a saúde mental no geral não serão notados pois existe falta de regularidade nesse estímulo (Tillmann et al., 2018).

Com o aparecimento do COVID-19, os problemas de saúde mental agravaram em várias sítios diferentes, sendo que em Inglaterra se tornou um dos maiores custos para suportar no sistema nacional de saúde, levando ao país a adotar medidas de tratamento diferentes das tradicionais pois não tinham como dar resposta face ao volume de distúrbios como depressão e ansiedade que estavam a surgir (Coventry et al., 2021). Por essa razão, o governo do Reino Unido entendeu que os espaços verdes, ou seja, lugares com exposição à Natureza, poderiam ser benéficos no combate aos problemas de saúde mental que estavam a surgir com tanta incidência, sugerindo que estaria associado a melhorar o humor, aliviar o stress proporcionando relaxamento ao indivíduo e ajudar na recuperação de problemas como a ansiedade e a depressão (Department of Health and Social Care, 2021).

No estudo de (P. C. L. White et al., 2018) é entendido que apenas vinte minutos de jardinagem, que é uma atividade que conecta a pessoa com a Natureza mostra ter benefícios no humor de pessoas com demência. Contudo, para vermos os melhores resultados possíveis do contacto com espaços verdes, deveríamos passar no mínimo cento e vinte minutos semanais, que estará associado a nível populacional com boa saúde e bem estar (M. P. White et al., 2019).

De forma que haja uma dose recomendada para servir como tratamento para indivíduos com distúrbios mentais, estima-se que, o período de tempo mais eficaz para promover e otimizar os benefícios que provém do contacto com a Natureza, como a redução da sensação de depressão e da ansiedade, seja entre oito a doze semanas (Coventry et al., 2021).

É precisamente pelo facto do surf ser um desporto que se une com a Natureza que o sugiro como terapia para jovens com distúrbios mentais, pois estamos a assistir ao crescimento dos problemas de saúde mental e consequentemente à dificuldade dos países para lidar com esses problemas pelos meios tradicionais, e, sendo que as evidências científicas sugerem que o facto de estarmos em contacto direto com a Natureza e de praticarmos atividade física nos traz benefícios para recuperar desses distúrbios, aliar as duas atividades poderá ter maiores vantagens no tratamento dos indivíduos que sofram com sintomas de distúrbios mentais.

O surf como terapia para a saúde mental

Através do que a literatura sugere, percebe-se que a atividade física tem benefícios a nível mental e físico no indivíduo (González-Gross & Meléndez, 2013; WHO, 2016). Contudo, o surf ajuda na criação de um contacto direto e permanente com a Natureza, assim como o desenvolvimento de estar focado no presente, fatores esses que são associados como tendo melhorias na saúde mental e emocional. (Britton et al., 2020; Carneiro et al., 2024)

Fazer então do surf uma prática terapêutica, especialmente para jovens que enfrentam desafios emocionais e psicológicos, poderá vir a ser de grande valia, visto que, as evidências indicam que a exposição a "espaços azuis", ou seja, ambientes aquáticos como o mar, tem um impacto comprovado na redução dos

níveis de stress e ansiedade (Bowen et al., 2006; Britton et al., 2020; Carreño et al., 2023). Este efeito calmante resulta da combinação entre a atividade física e a imersão num ambiente naturalmente restaurador, proporcionando uma experiência de autorregulação emocional essencial para a saúde mental (Carreño et al., 2023).

No seu estudo, (Carneiro et al., 2024) salientam que os jovens aprendem a confiar nas suas capacidades e a superar desafios ao enfrentarem a imprevisibilidade do mar e das ondas. Dessa forma, podemos entender que a prática do surf também promove o desenvolvimento da autoeficácia e da autoconfiança, aspetos fundamentais na construção da autoestima de jovens em fase de formação. Esse processo simbólico de vitória sobre o mar tem um impacto direto na perceção de autoeficácia dos praticantes, proporcionando-lhes uma maior resiliência emocional e como refere (Rocher et al., 2020), para os indivíduos com vulnerabilidades emocionais o reforço da autoconfiança alcançado através do surf pode representar um avanço essencial na prevenção de recaídas e no enfrentamento de limitações psicológicas.

A prática em grupo, outra característica do surf, estimula a criação de um ambiente social que fortalece o sentimento de pertença e conexão entre os praticantes. No estudo qualitativo de (Cameron J. Drake, Michael Keith et al., 2021), observou-se que o surf gerou laços de camaradagem e apoio mútuo entre jovens. Ao praticarem em grupo, os jovens criam uma rede de suporte emocional que reduz o isolamento e fomenta um sentimento de comunidade. Esta ligação social ajuda os participantes a sentirem-se compreendidos e acolhidos por outros que partilham experiências e desafios semelhantes, o que poderá ser fundamental para a estabilidade emocional e para a criação de laços saudáveis.

Em suma, através das evidências coletadas, a prática do surf pode e deve surgir como uma intervenção terapêutica que abrange tanto os benefícios físicos como os mentais, promovendo um bem-estar completo para os jovens praticantes. O

contacto com a natureza, a superação de desafios e o ambiente social positivo fazem do surf uma ferramenta terapêutica inovadora, apoiada por estudos recentes que destacam a sua eficácia na redução do stress e ansiedade, no fortalecimento da autoestima e na criação de redes de apoio social.

Inclusão Social e o Papel do Desporto

Por inclusão social no desporto, entende-se a existência real de igualdade de oportunidades no seu acesso. São boas práticas a promoção da prática desportiva generalizada e a presença de pessoas tendencialmente excluídas da sociedade no exercício de atividades dirigentes e técnicas. Isto significa que não deve existir discriminação no acesso a estes cargos por motivos de raça, etnia, religião, deficiência, género, orientação sexual, classe social ou outros fatores que possam criar barreiras à participação plena no desporto (Marivoet, 2012).

Por outro lado, a inclusão social através do desporto promove o desenvolvimento de competências pessoais, sociais, motoras ou outras, capazes de aumentar a capacidade de ação dos grupos-alvo em intervenção. As boas práticas nesta área centram-se na promoção do desporto formativo, privilegiando os princípios éticos e os valores associados ao desporto, especialmente junto de crianças e jovens em contexto escolar ou em situação de risco de discriminação (Marivoet, 2012).

Desta forma e contando com a realidade que vivo no Surf Clube de Viana, torna-se perceptível que o desporto desempenha um papel fundamental na inclusão de indivíduos com dificuldades emocionais, físicas ou sociais. Cria um ambiente de aceitação, promove o sentido de pertença e fortalece os laços interpessoais.

No caso específico do surf, foram desenvolvidos programas de surf terapia com o intuito de promover a inclusão de crianças e jovens que enfrentam desafios emocionais ou psicológicos. Segundo a International Surf Therapy Organization (ISTO), os programas de surf terapia são estruturados para atender participantes com necessidades diversas, desde jovens com perturbações de ansiedade até pessoas com deficiências físicas, utilizando o ambiente aquático como espaço terapêutico (<https://intlsurftherapy.org/isto-programs/>).

A revisão de literatura de (Benninger et al., 2020) aborda a análise de vários estudos que se enquadram no tema desta investigação, o surf como terapia. Da análise foram sete os artigos que fizeram menção à utilização do surf como terapia para crianças com problemas emocionais e/ou físicos. Todos eles foram estudos qualitativos e revelaram sucesso em diferentes aspetos, a nível social os participantes relatam ter feito boas amizades, houve melhor aproveitamento escolar, os níveis de ansiedade reduziram, a qualidade de sono melhorou e houve aumento da aptidão física.

Estes dados vem complementar o facto de o surf poder ser uma ferramenta poderosa na ajuda a criar jovens saudáveis e consequentemente adultos saudáveis, visto que, conforme mencionado anteriormente, a maior parte dos casos de adultos com distúrbios mentais deram-se enquanto eram crianças, apenas se revelaram mais tarde. Combatendo esse problema com os benefícios que os jovens relatam enquanto praticantes de surf, poderíamos estar a desenvolver indivíduos com uma maior capacidade social, maior estabilidade emocional, resiliência na superação de desafios do dia a dia e saber lidar com o stress, procura num estilo de vida saudável e boa relação com a natureza.

Metodologia

O estudo foi conduzido através de entrevistas semiestruturadas realizadas com oito praticantes de surf do Surf Clube de Viana, abrangendo diferentes perfis, como jovens atletas, surfistas recreativos e indivíduos com mobilidade reduzida ou deficiência física.

Este modelo de entrevista permitiu explorar livremente as experiências dos participantes, oferecendo a oportunidade de desenvolverem respostas detalhadas e partilharem perspetivas únicas sobre a prática do surf e o seu impacto nas suas vidas.

Três dos participantes têm mobilidade reduzida, resultado de acidentes que transformaram profundamente as suas vidas. Apesar dos desafios enfrentados, todos relataram como o surf lhes trouxe benefícios significativos para a saúde mental, funcionando como uma fuga para as dificuldades e como uma fonte de motivação. Além disso, o estudo revelou que alguns entrevistados iniciaram a prática apenas após o acidente, enquanto o E1, mesmo tendo sofrido a lesão durante a prática, continua a surfar, sublinhando a força emocional e a conexão com a atividade.

Para garantir a privacidade dos participantes, foram atribuídas designações codificadas, como E1 (Entrevistado 1), E2 (Entrevistado 2), assim foi facilitada a organização e os dados pessoais dos relatos no estudo. Esta abordagem metodológica, aliada ao contacto próximo com os praticantes no ambiente do clube, proporcionou uma compreensão aprofundada do papel do surf na inclusão social, na superação de barreiras físicas e emocionais e no fortalecimento do bem-estar geral dos entrevistados.

Resultados

As entrevistas realizadas com oito praticantes de surf revelaram informações importantes sobre o impacto desta prática na saúde mental dos jovens. Os resultados foram organizados em cinco temas principais:

- Alívio do stress e bem-estar emocional;
- Promoção da autoconfiança e resiliência;
- Sentimento de pertença e conexão social;
- Alívio de pensamentos negativos;
- Barreiras e acessibilidade.

A seguir, apresentam-se os principais resultados detalhados:

Alívio do stress e bem-estar emocional:

Todos os entrevistados referiram que o surf desempenha um papel fundamental na gestão do stress e na adaptação às pressões diárias.

E1 destacou que o surf permite "desligar completamente dos problemas" e que o ajuda a viver o momento presente, descrevendo a prática como uma espécie de "terapia".

E4 mencionou que, após surfar, sente-se mais organizado e confiante para enfrentar os desafios do dia a dia.

Outros entrevistados, nomeadamente E5 e E6, referiram que a experiência no mar transmite uma energia positiva e um estado de paz mental, considerando o surf uma forma de meditação ativa.

Promoção da autoconfiança e resiliência:

Superar desafios físicos e emocionais foi um tema central para os entrevistados, sobretudo para aqueles com mobilidade reduzida.

E2 partilhou que o surf foi crucial para recuperar a autoestima após um acidente, afirmando: "Agora sinto que posso enfrentar qualquer desafio."

E3, com limitações físicas, salientou que o surf o coloca "em pé de igualdade" com outros praticantes, ajudando a fortalecer a confiança e a determinação.

E7 relatou que, à medida que foi melhorando no surf, a sua confiança aumentou, tanto dentro como fora de água.

Sentimento de pertença e ligação social:

A maioria dos entrevistados mencionou que o surf promove uma forte ligação social e uma sensação de pertença.

E3 destacou a atmosfera inclusiva do surf, afirmando: "No mar, não importa quem somos ou de onde viemos."

E4 referiu que os laços criados no surf o ajudaram a superar um período de depressão.

Para E6, as amizades feitas no surf são agora uma parte essencial do seu bem-estar.

Alívio de pensamentos negativos:

O surf é descrito como uma forma eficaz de afastar pensamentos negativos e promover a clareza mental.

E6 mencionou que, no mar, se sente mais presente e menos sobrecarregado por preocupações, afirmando que "Quando estou no mar, os problemas não têm espaço."

E7 comparou o surf a uma meditação ativa, ajudando-o a evitar ciclos de pensamentos negativos e a gerir a ansiedade.

E8 descreveu a prática como uma forma de "escapar" e renovar energias.

Barreiras e acessibilidade:

Alguns participantes referiram obstáculos à prática do surf, como os custos elevados e as dificuldades logísticas.

O participante E1 mencionou que só consegue surfar durante as férias, devido à distância da costa.

E4 e E7 salientaram que o preço dos equipamentos e das aulas constitui um desafio, limitando a frequência da prática.

Estes resultados salientam a importância do surf não só como uma prática desportiva, mas também como uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental, especialmente entre os jovens que enfrentam desafios emocionais e físicos.

Discussão

Os resultados deste estudo revelam o impacto positivo do surf na saúde mental dos jovens e estão em consonância com a literatura que destaca os benefícios das atividades ao ar livre para o bem-estar psicológico (Britton et al., 2020; Carneiro et al., 2024; Tillmann et al., 2018). A prática do surf emerge como uma atividade capaz de proporcionar alívio do stress e ansiedade, fortalecer a autoconfiança, promover resiliência, estimular conexões sociais e reduzir pensamentos negativos.

Os entrevistados salientaram que o surf tem um efeito terapêutico, permitindo a desconexão das pressões diárias e a experiência de um estado de tranquilidade e energia positiva. E1 mencionou que o surf permite "desligar completamente dos problemas", enquanto E4 descreveu um sentimento de organização e

clareza mental após surfar. Outros participantes, nomeadamente E5 e E6, consideraram a prática como uma forma de meditação ativa que promove paz interior e alívio do stress. Estes relatos estão alinhados com estudos recentes que confirmam os efeitos relaxantes das atividades realizadas em "espaços azuis", como o mar, contribuindo para a redução da ansiedade e melhoria do bem-estar emocional (Cameron J. Drake, Michael Keith et al., 2021; Gerami et al., 2022).

Superar desafios físicos e emocionais foi também um tema central nas entrevistas, especialmente entre os participantes com mobilidade reduzida. O relato de E2 sobre como o surf o ajudou a recuperar a autoestima após um acidente ilustra o impacto transformador desta prática. Para E3, que também enfrenta limitações físicas, o surf promoveu um sentimento de igualdade em relação aos outros praticantes, fortalecendo a sua confiança e determinação. Além disso, E7 salientou que o progresso no desporto influenciou positivamente a sua autoconfiança, tanto no contexto desportivo como no quotidiano. Estes resultados corroboram a literatura que destaca o surf como uma ferramenta poderosa para desenvolver resiliência e autoeficácia, sobretudo entre populações vulneráveis (Carneiro et al., 2024).

A inclusão social proporcionada pelo surf foi outro aspeto amplamente reconhecido pelos entrevistados. E3 destacou o carácter inclusivo da prática, afirmando que "no mar, não importa quem somos ou de onde vimos". E4 relatou que os laços criados no surf foram essenciais para superar um período de depressão, enquanto E6 considerou as amizades formadas nesse ambiente como uma parte fundamental do seu bem-estar.

Esta experiência de pertença encontra suporte em estudos que destacam o potencial do surf para promover a coesão social e reduzir o isolamento, fortalecendo as redes de apoio dos praticantes (Gerami et al., 2022). O ambiente inclusivo criado em iniciativas como o Open Ocean mostra como atividades

adaptadas podem ampliar o acesso ao desporto e à socialização, contribuindo para a saúde mental dos jovens.

Além disso, os relatos dos entrevistados evidenciaram o impacto do surf na clareza mental e na eliminação de pensamentos negativos. E6 mencionou que o contacto com o mar ajuda a "desligar-se das preocupações", proporcionando uma sensação de presença no momento presente. E7 descreveu a prática como uma forma de meditação ativa, útil para evitar ciclos de pensamentos negativos e lidar com a ansiedade. Esta relação entre o surf e a clareza mental é corroborada por estudos que indicam o surf como uma prática promotora de foco e equilíbrio emocional, permitindo que os praticantes experienciem um "reset mental" que facilita a gestão das preocupações (Carneiro et al., 2024).

Apesar dos benefícios, alguns participantes referiram barreiras significativas para a prática do surf, nomeadamente os custos elevados e a dificuldade de acesso às praias. E1 mencionou que só consegue surfar durante as férias devido à distância da costa, enquanto E4 e E7 apontaram que o preço dos equipamentos e das aulas dificulta a frequência deste desporto. Estas limitações refletem obstáculos que são também citados na literatura, que reconhece os custos e a logística como fatores que restringem o acesso ao surf e, consequentemente, reduzem o seu potencial terapêutico (Cameron J. Drake, Michael Keith et al., 2021).

De um modo geral, os dados obtidos neste estudo reforçam o potencial do surf como uma prática abrangente que contribui para o bem-estar físico e emocional dos jovens. A experiência de viver momentos de inclusão, resiliência, autoconfiança e clareza mental, proporcionada pelo contacto com o ambiente natural do mar, destaca a importância de considerar o surf como uma ferramenta terapêutica e promotora de saúde mental. Programas como o Open Ocean, que adaptam a prática para pessoas com mobilidade reduzida, têm um papel essencial na inclusão e no fortalecimento do bem-estar, apontando para a

necessidade de haver maior acessibilidade e políticas públicas que ampliem o acesso a estas atividades. Estes resultados somam-se ao crescente corpo de evidências que reconhecem o potencial transformador das atividades ao ar livre na resolução dos desafios emocionais e sociais enfrentados pelos jovens (Britton et al., 2020; Carneiro et al., 2024; Rocher et al., 2020; Tillmann et al., 2018).

Reflexões e implicações na saúde mental

O estudo destaca o impacto positivo do surf na saúde mental dos jovens, evidenciando o seu papel transformador a nível físico e emocional. A prática desta atividade permite aliviar o stress e a ansiedade, ao mesmo tempo que promove a autoconfiança, a resiliência e as relações sociais. A sensação de bem-estar proporcionada pelo contacto com o mar e pelo ambiente acolhedor da comunidade de surf reforça o potencial terapêutico desta atividade.

Para os jovens com mobilidade reduzida, o surf adaptado não é apenas uma atividade física, mas também uma oportunidade de inclusão social e de fortalecimento psicológico. Além disso, muitos participantes referiram que o surf os ajuda a abstrair-se das preocupações diárias, a focar no momento presente e a sentirem-se relaxados durante o resto do dia, o que é fundamental para lidar com altos níveis de ansiedade.

Estes benefícios poderiam ser ainda mais aproveitados em programas terapêuticos que utilizem o surf como ferramenta para promover a saúde mental e a integração social, tornando-o acessível a um público mais vasto.

Conclusão

Os resultados deste estudo reforçam que o surf pode ser uma ferramenta poderosa para a saúde mental dos jovens, funcionando como uma terapia que combina atividade física, contacto com a natureza e inclusão numa comunidade acolhedora. Atletas experientes relataram como o surf lhes proporciona uma sensação de paz e conexão emocional, descrita como semelhante a "abraçar a mãe depois de não a ver por algum tempo" (E5) ou como um momento em que "todos os problemas desaparecem" (E8). Estes testemunhos refletem evidências da literatura que apontam para os benefícios das atividades ao ar livre e do contacto com "espaços azuis", como o mar, na redução do stress e ansiedade, estimulando dessa forma o bem-estar psicológico (Britton et al., 2020; Tillmann et al., 2018)

Num contexto atual em que problemas de saúde mental, como a ansiedade, a depressão e o isolamento, afetam um número crescente de jovens (Fusar-Poli, 2019), é crucial explorar estratégias eficazes para promover o bem-estar. O surf destaca-se como uma prática que vai além da atividade física, ajudando os praticantes a adotarem um estilo de vida mais saudável e equilibrado. Apesar de vários desportos terem um impacto positivo na saúde mental (WHO, 2016) o surf oferece benefícios únicos, devido à sua ligação com a natureza e ao sentimento de pertença promovido pela sua comunidade.

Contudo, uma barreira significativa reside na dificuldade de acesso para jovens em contextos desfavorecidos, onde os problemas de saúde mental podem ser mais acentuados (Droomers et al., 2001). Neste sentido, iniciativas como as Náuticas Escolares, que proporcionam a alunos o contacto com o mar e com o surf pela primeira vez, são essenciais. Estes projetos possibilitam que os jovens descubram o desporto e, potencialmente, transformem as suas vidas, tal como evidenciado em estudos que apontam para o impacto das experiências ao ar livre na resiliência e inclusão social (Carneiro et al., 2024).

Este estudo constitui um convite para futuras investigações que aprofundem o papel do surf e de outros desportos de natureza como ferramentas terapêuticas para os jovens. A criação de programas específicos pode fomentar a inclusão social, o fortalecimento psicológico e a melhoria da qualidade de vida dos praticantes, tornando o surf como um aliado importante na resolução de desafios emocionais e sociais.

CAPÍTULO V

Relatório de estágio: Surf Clube de Viana



Os benefícios do surf em jovens com distúrbios mentais

ENTREVISTAS

Neste capítulo será abordada toda a informação relativa às entrevistas realizadas a jovens surfistas e para surfistas, numa tentativa de coletar dados relevantes para chegar a uma conclusão relativamente ao facto de perceber se o surf terá ou não impacto na saúde mental dos jovens.

As entrevistas apresentam uma estrutura de uma entrevista semiestruturada, com questões-chave que eu entendi como pertinentes, feitas por mim, de forma a abordar os entrevistados sobre a sua saúde mental e o impacto que o surf tem ou não na mesma. Assim, através de atletas profissionais e surfista por hobby, procuro retirar os dados fundamentais da discussão de qual o impacto que o surf tem na saúde mental dos jovens

PERFIS DOS ENTREVISTADOS

Foram entrevistados três surfistas, sendo que o que têm em comum é o facto de terem um acidente que os tornou pessoas com mobilidade reduzida, o gosto pelo surf e pela natureza e o facto de lutarem para se tornarem alguém melhor todos os dias, superarem os seus limites.

Assim sendo, serve este capítulo para descrever o perfil dos entrevistados de forma a ajudar na clarificação dos dados obtidos através das entrevistas.

Perfil do Entrevistado 1 (E1)

Idade: 18

Sexo: Masculino

Experiência com o surf: Surfava antes do acidente, teve o acidente que o fez ficar com mobilidade reduzida enquanto estava a surfar. Continua a

surf atualmente, faz campo de férias duas semanas seguidas, duas vezes por ano para surfar esses dias todos.

Motivação para o surf: Vê o surf como uma terapia, algo que necessita para conseguir viver, por isso sente-se motivado para o praticar. Gostaria de praticar com maior regularidade, mas como vive numa zona sem mar apenas consegue quando vai de férias.

Saúde mental e contexto pessoal: Sempre foi uma pessoa que realizou muito desporto, antes e depois do acidente, e percebia os benefícios que o desporto lhe trazia para o corpo e para a mente, por isso mesmo, após o acidente, percebeu que aquela era a realidade dele e procurou de imediato o que é que ele podia fazer para continuar a praticar desporto. Encontrou no desporto em geral algo que o ajuda a acalmar e a lidar com o seu dia a dia de melhor forma, mas vê o surf como algo especial pelo contacto que se tem com a natureza e porque pessoas sem mobilidade reduzida estão também no mesmo sítio, a apanhar a mesma onda e a praticar o mesmo desporto.

Impactos percebidos do surf na saúde mental: O E1 também aponta que, ao surfar, sente-se em um ambiente de apoio, energia positiva e camaradagem, fatores que ampliam o seu bem-estar emocional. Estar cercado de pessoas que compartilham a mesma paixão parece promover sentimentos de pertença e felicidade, que são componentes essenciais para a saúde mental. O E1, realça ainda que o surf proporciona uma sensação de "sucesso e alegria", especialmente ao perceber que pode surfar mesmo após o acidente. Essa experiência reforça a sua autoconfiança, incentivando-o a explorar outras atividades e enfrentar novos desafios, um reflexo direto de melhoria no bem-estar psicológico.

Resumo do perfil do E1 e do impacto do surf na sua saúde mental:

Com base nesses pontos, o impacto do surf na saúde mental do E1 pode ser descrito como profundamente positivo. A prática não só ajuda na gestão do stress e de dificuldades emocionais, como também fortalece a sua resiliência, autoestima e sentimento de pertença. Estes elementos tornam o surf uma terapia valiosa, especialmente para alguém que passou por um trauma físico.

Perfil do Entrevistado 2 (E2)

Idade: 38

Sexo: Masculino

Experiência com o Surf: Tal como E1, E2 começou a surfar antes do acidente. Após a ocorrência que resultou em mobilidade reduzida, E2 retornou ao surf, participando regularmente em atividades organizadas e campos de férias voltados para o para-surf.

Motivação para o Surf: E2 vê o surf como uma forma de superação pessoal e terapia. Apesar das limitações físicas, ele sente que o contato com o mar e a prática do surf trazem paz e ajudam a aceitar as dificuldades com maior resiliência. E2 também refere que o surf é um momento de conexão com a natureza e uma fonte de força emocional.

Saúde Mental e Contexto Pessoal: E2 era uma pessoa ativa antes do acidente, sempre interessada em atividades desportivas. Após o acidente, o surf tornou-se uma prática essencial, não apenas para se manter fisicamente ativo, mas também para encontrar equilíbrio mental e emocional. E2 menciona que, ao surfar, sente-se "igual aos outros", uma vez que o surf transcende as diferenças físicas e promove um ambiente inclusivo e motivador.

Impactos Percebidos do Surf na Saúde Mental: Para E2, o surf gera uma sensação de normalidade e pertencimento, além de ajudar a lidar com o stress e as adversidades. Ele relata que a prática o fortalece emocionalmente e melhora sua autoestima, ao sentir que está constantemente a ultrapassar limites pessoais. A energia positiva e a camaradagem sentidas no mar e entre outros surfistas trazem uma felicidade genuína e reforçam seu bem-estar psicológico.

Resumo do perfil do E2 e do impacto do surf na sua saúde mental: E2, um jovem de 21 anos, começou a surfar por curiosidade, mas depressa se apaixonou pela experiência de estar em contacto com a natureza. Descreve o surf como uma prática que o ajuda a manter o foco e a renovar energias no seu quotidiano. No que diz respeito à saúde

mental, E2 vê o surf como uma forma de escapar ao stress da rotina e de aliviar o excesso de informações que caracteriza o seu quotidiano. O contacto com o mar proporciona-lhe momentos de calma e equilíbrio emocional.

Perfil do Entrevistado 3 (E3)

Idade: 41

Sexo: Masculino

Experiência com o Surf: E3 também praticava surf antes do acidente que levou à sua condição de mobilidade reduzida. Após esse evento, encontrou no surf uma oportunidade de retomar a sua paixão e desafiar os próprios limites. Participa em campos de para-surf com regularidade e busca aperfeiçoar-se a cada sessão.

Motivação para o Surf: Para E3, o surf representa não só um esporte, mas uma terapia e um propósito de vida. enxerga o surf como uma forma de reconectar-se com a sua essência e superar os desafios físicos e mentais trazidos pelo acidente. A prática permite-lhe sentir-se em paz e resiliente diante das adversidades.

Saúde Mental e Contexto Pessoal: Desde cedo, E3 valorizava as atividades ao ar livre e a natureza. Após o acidente, encontrou no surf um refúgio e uma ferramenta para lidar com o stress e a ansiedade. Relata que o surf é particularmente especial porque permite-lhe partilhar o mesmo espaço com pessoas de diferentes níveis e capacidades, criando uma sensação de igualdade e inclusão.

Impactos Percebidos do Surf na Saúde Mental: E3 destaca que o surf lhe proporciona uma sensação de bem-estar único, pois o contato com o mar e as ondas ajuda a aliviar as tensões e a cultivar uma mentalidade positiva. Estar entre outros surfistas que também superaram desafios físicos é uma fonte de inspiração e motivação contínua para ele, contribuindo para um reforço constante da sua autoconfiança e bem-estar emocional.

Resumo do perfil do E3 e do impacto do surf na sua saúde mental: E3, de 28 anos, começou a praticar surf como forma de escape ao stress do dia a dia. Valoriza a liberdade e a adrenalina proporcionadas por este

desporto, que lhe permitem escapar às pressões da rotina. A prática contribuiu significativamente para reduzir os níveis de ansiedade e melhorar o bem-estar geral. Para E3, o surf tornou-se essencial para manter o equilíbrio emocional e renovar a energia mental.

Perfil do Entrevistado 4 (E4)

Idade: 22 anos

Sexo: Masculino

Contexto e Motivação para o Surf: Influenciado por amigos, E4 começou a praticar surf como forma de socializar e enfrentar novos desafios físicos. Rapidamente percebeu que o surf era mais do que um desporto, proporcionando-lhe momentos de introspecção e conexão consigo mesmo.

Impactos Percebidos: Refere uma melhoria significativa na sua autoconfiança, sobretudo ao superar dificuldades como a remada e o equilíbrio. Sente que o ambiente marítimo o ajuda a "desligar" do stress do dia a dia.

Desafios e saúde mental: enfrenta ansiedade devido ao ritmo acelerado da vida moderna, considerando o surf uma terapia natural que promove a calma mental e a resiliência emocional.

Resumo do perfil do E4 e do impacto do surf na sua saúde mental: E4, com 22 anos, foi influenciado por amigos a experimentar o surf e encontrou no desporto uma forma de aliviar o stress e promover o bem-estar. Identifica o mar como um espaço terapêutico, onde consegue descontraír e refletir. Além de fortalecer a sua confiança, E4 reconhece que o surf o ajudou a desenvolver resiliência emocional, funcionando como uma terapia que lhe oferece paz e clareza mental.

Perfil do Entrevistado 5 (E5)

Idade: 21 anos

Sexo: Masculino

Contexto e motivação para a prática de surf: o E5 descobriu o surf por curiosidade e pela vontade de experimentar algo diferente. Desde a primeira aula, ficou fascinado pela energia das ondas e pela ligação direta com a natureza.

Impactos percebidos: Observa melhorias no foco e na energia ao longo do dia. Para E5, o surf é uma prática que promove liberdade, alívio do stress e equilíbrio emocional, tornando-se essencial no seu quotidiano.

Desafios e saúde mental: Luta para equilibrar a vida académica com os compromissos pessoais, mas considera o surf como uma válvula de escape que o ajuda a recarregar energias e a manter uma mente mais leve e positiva.

Resumo do perfil de E5 e do impacto do surf na sua saúde mental: aos 21 anos, E5 começou a surfar por curiosidade e rapidamente estabeleceu uma ligação forte com o mar. A prática ajudou-o a melhorar o foco e a energia diária, enquanto desfruta da liberdade e do alívio do stress proporcionados pelo desporto. No que se refere à saúde mental, o surf funciona como uma válvula de escape que o ajuda a enfrentar a pressão da vida académica e a recarregar energias, permitindo-lhe manter uma atitude positiva.

Perfil do Entrevistado 6 (E6)

Idade: 28 anos

Sexo: Masculino

Motivação para a prática de surf: O E6 começou a surfar para adotar um estilo de vida mais saudável e ativo, após ter percebido que estava a tornar-se demasiado sedentário. Para ele, o surf é uma forma de se reconectar com o corpo e com a natureza.

Impactos percebidos: melhoria significativa na disposição física e no bem-estar mental. Considera o surf uma forma de meditação dinâmica que o ajuda a manter o equilíbrio emocional.

Desafios e saúde mental: enfrenta o stress associado a uma profissão exigente e reconhece que o surf lhe permite desligar-se das preocupações, proporcionando-lhe momentos de paz e revitalização.

Resumo do perfil de E6 e do impacto do surf na sua saúde mental: Aos 28 anos, E6 começou a surfar para adotar um estilo de vida mais ativo, depois de se ter apercebido de que se tornara sedentário. Regista uma melhoria significativa na disposição física e no equilíbrio emocional. O surf não é apenas uma atividade física, mas também uma forma de meditação que o ajuda a aliviar a pressão do trabalho e a encontrar momentos de paz e renovação mental.

Perfil do Entrevistado 7 (E7)

Idade: 25 anos

Sexo: Feminino

Contexto e motivação para o surf: começou a surfar após participar num evento desportivo local e, desde então, o surf tornou-se parte essencial do seu quotidiano. Valoriza o surf como meio de superação pessoal e de socialização.

Impactos percebidos: melhoria significativa na resiliência e na autoestima, bem como uma maior capacidade para enfrentar desafios. Destaca ainda o sentimento de pertença que encontrou na comunidade de surfistas.

Desafios e saúde mental: utiliza o surf como forma de enfrentar pensamentos negativos e gerir a ansiedade, descrevendo-o como uma meditação ativa que promove equilíbrio e clareza mental.

Resumo do perfil de E7 e do impacto do surf na sua saúde mental: E7, de 25 anos, iniciou-se no surf após um evento desportivo local e rapidamente descobriu uma paixão pela prática. Destaca a forma como o surf aumentou a sua autoestima e resiliência, proporcionando também um sentimento de pertença à comunidade. Enfrenta pensamentos negativos e ansiedade, mas utiliza o surf como uma meditação ativa que promove equilíbrio e clareza mental.

Perfil do Entrevistado 8 (E8)

Idade: 27 anos

Sexo: Masculino

Motivação para a prática de surf: Sempre demonstrou interesse por desportos aquáticos e viu no surf um desafio físico e emocional que o motivou a evoluir pessoalmente.

Impactos percebidos: maior equilíbrio emocional e físico. Para E8, o surf é uma prática que o ajuda a superar momentos de desânimo e a alcançar uma sensação de realização pessoal.

Desafios e saúde mental: o surf funciona como uma válvula de escape que o ajuda a desvincular-se das preocupações do quotidiano e a fortalecer a saúde mental, proporcionando momentos de introspeção e renovação de energia.

Resumo do perfil de E7 e do impacto do surf na sua saúde mental: Com 27 anos, E8 sempre se interessou por desportos aquáticos e encontrou no surf um desafio tanto físico como emocional. A prática deste desporto ajudou-o a superar momentos de desânimo e proporcionou-lhe uma sensação de realização pessoal. Para E8, o surf é uma ferramenta fundamental para se desligar das preocupações do quotidiano e fortalecer a saúde mental, oferecendo introspeção e renovação de energia.

ENTREVISTAS TRANSCRITAS

Neste capítulo irei transcrever por ordem as entrevistas gravadas em áudio:

Entrevistado 1 (E1)

Qual foi a tua introdução ao surf?

- Antes do acidente, costumava surfar quando estava de férias com os meus pais, porque na Alemanha não temos muito mar e o que temos não é muito bom para surfar. Depois do meu acidente, que aconteceu enquanto eu estava a surfar, entrei em contacto com um amigo em Munique que tinha uma onda estática no rio, e ele perguntou-me se eu queria voltar a surfar, e eu disse que sim, claro. Depois fui para a América, Califórnia, e fiz uma viagem de surf lá.

Importas-te de me contar o que aconteceu no acidente?

- Não, está tudo bem. Eu estava a surfar e, quando mergulhei, acho que a água estava à altura da cintura, por isso bati com a cabeça num banco de areia e parti o pescoço.

O que é que te faz querer voltar a surfar, mesmo depois de teres sofrido um acidente enquanto surfavas?

- Acho que é a ligação com a natureza, sinto que é como uma terapia. E porque na água todos somos iguais, todos somos empurrados com a energia das ondas, por isso é igual e é uma sensação agradável.

Quais foram os desafios que enfrentaste ao recomeçar a surfar, física e mentalmente?

- No início foi difícil aceitar o facto de estar nesta condição, embora tenha aceitado bem e enfrentado o momento, sabia que agora sou quem sou e que tenho uma limitação, por isso abracei isso, porque poderia ter sido

pior. Como fazia muito desporto e sentia-me muito bem a fazê-lo, sabia o que queria, que era continuar a praticar desporto mesmo nesta condição física. Comecei a procurar desportos para pessoas com mobilidade reduzida na minha área e percebi que não havia muitas opções. Foi um pouco frustrante, porque vejo todos os desportos como uma terapia e queria praticá-los. Mas lembrei-me do surf e que é uma terapia diferente dos outros desportos, como já disse, o contacto com a natureza, o ambiente com as pessoas, a energia, a ajuda, os sorrisos... é simplesmente diferente dos outros desportos.

Como superaste esses desafios?

- Eu já era uma pessoa forte antes do acidente, costumava praticar muitos desportos, e acho que por causa disso, porque o desporto te ensina disciplina, dá-te objetivos pelos quais lutar e muitos outros valores que trazes para a vida diária, acredito que isso foi a chave para que, aos 18 anos, eu tivesse a força mental para entender que estou vivo e que posso fazer muitas coisas.

Podes dizer que o surf influenciou a tua vida? De que forma?

- Sim, claro! De uma forma muito positiva. Acho que foi uma grande influência na minha vida, mesmo que não consiga surfar todos os dias, quando estou a surfar é incrível, por causa de todas essas ligações que tens com pessoas diferentes e a sensação de estar no mar, apanhar ondas, é simplesmente fantástico. O surf está além de qualquer outro desporto, é realmente como uma terapia.

Que aspetos específicos da tua vida diária te fizeram perceber que o surf teve benefícios para ti?

- Melhora a minha condição física, os meus ombros ficam mais fortes e clareia a minha mente. Estou presente, no momento, não há pessoas más, não há smartphones, só há diversão e alegria.

Com que frequência surfas?

- Provavelmente de 3 a 4 semanas por ano, porque não posso fazer isso em casa, então, quando estou de férias da escola, vou surfar onde puder. Se pudesse surfar todos os dias, fá-lo-ia, com certeza!

Achas que o surf pode ajudar outras pessoas que também sofreram um acidente a ultrapassá-lo, a não pensar no que perderam, mas no que ainda têm?

- Acho que sim, porque quando estás a surfar, ficas agradecido por pequenas coisas, como bom tempo, boas ondas, sem vento. E quando aprendes a apreciar essas pequenas coisas, consegues transferir isso para a tua vida diária, como desfrutar de um chá, ser grato por estar vivo, comer boa comida, ter uma manhã agradável. Acredito que o surf pode ajudar-te a perceber essas boas coisas.

Que sensações/emocões sentes quando estás na água?

- Acho que todos conseguem ver isso, porque estamos sempre a sorrir na água, por isso diria felicidade, essa é a emoção mais evidente que sinto.

O que achas que o surf te trouxe em termos de pertença a uma comunidade?

- É como disse antes, é como uma grande família, em qualquer lugar que vá, sou bem recebido, e nunca vi isso em outro desporto. Talvez no andebol se veja um pouco, mas nada comparado à comunidade do surf, é realmente agradável estar rodeado de pessoas assim.

Achas que há muita diferença entre as pessoas com deficiência que surfam e as que não surfam?

- Sim, no surf és apresentado a novas pessoas, a energia é boa, manténs o contacto, mesmo que não estejas sempre com elas. Portanto, acho que ter esse contacto com uma comunidade tão boa faz bem às pessoas, melhor do que estar em casa no computador, por exemplo.

Recomendarias às pessoas que não praticam surf que experimentassem?

- Sim, definitivamente! Mesmo que não possas fazê-lo com frequência, como eu, acho que a experiência que se vive preenche o teu prazer de viver.

Achas que o surf contribuiu para a tua autoconfiança e autonomia?

- Sim, porque aprendes o que consegues fazer, do que és capaz, mesmo depois de ter tido este acidente. Portanto, acho que ajuda-te a entender que podes ultrapassar os teus limites, porque consegues fazer mais do que pensas. Por causa do desafio de enfrentar o mar e as suas diferentes condições, dá-te a sensação de seres capaz de experimentar coisas novas que achavas difíceis ou até impossíveis de fazer, mas consegues realizá-las.

O surf ajudou a moldar algum aspeto da tua identidade?

- A consciência de cuidar da natureza e estar aberto a tudo, a pessoas, a diferentes situações, por isso acho que o que mais retiro do surf é que precisas de te focar no momento, não pensar demasiado no que vem a seguir, e levas isso para a vida.

De que forma o surf adaptado pode contribuir para a educação e sensibilização sobre as pessoas com deficiência?

- O surf definitivamente ajuda a criar essa inclusão, porque estamos todos na mesma área, o oceano, o mar, a apanhar as mesmas ondas e todos a divertir-nos juntos. Portanto, acho que este é o melhor conceito para aproximar as pessoas com deficiência.

Quais são os teus planos futuros e como o surf está incluído nesses planos?

- Ainda estou a estudar, não sei bem o meu futuro, o que vou fazer com os meus estudos ou se vou incluir o surf na minha vida mais do que consigo agora, mas gostaria muito de ter essa possibilidade, de poder surfar mais do que atualmente faço.

É tudo, terminamos. Tens mais alguma coisa que queiras dizer?

- Sim, que recomendo mesmo a toda a gente experimentar o surf, pode impactar a tua vida de maneiras muito diferentes, com experiências positivas e deixar-te sempre com um sorriso no rosto.

Entrevistado 2 (E2)

Como soubeste do surf?

- Conheci o Sebastian, que faz parte da equipa organizadora do Open Ocean, e ele disse-me que devia esquecer o que os médicos disseram, porque eles disseram-me que não seria capaz de fazer muitas coisas que atualmente estou a fazer, e nunca teria imaginado que poderia surfar. O Sebastian apresentou-me ao surf, vi-o a surfar sozinho e é isso que quero alcançar, ser como o Sebastian, surfar sozinho.

Então tiveste o acidente e só depois disso experimentaste o surf?

- Sim, é verdade. A minha paixão é o ciclismo de montanha, e foi assim que sofri o meu acidente. Depois do acidente, conheci o Sebastian e ele disse-me que eu poderia surfar e que a sensação seria incrível, por isso quis experimentar. Mas como o meu corpo ainda não tinha recuperado, esperei até agora. Esta é a minha primeira viagem de surf, mas certamente não será a última! Estou a divertir-me muito aqui.

Como te sentiste mentalmente depois do acidente?

- Senti-me deprimido, senti como se estivesse num grande buraco negro, sentia que a minha vida tinha acabado. No entanto, tenho dois filhos e foram eles que me deram força para tentar encontrar um bom estado de espírito após tudo isto, para lutar por eles e por mim.

Como esta é a tua primeira vez a surfar, gostava de saber como te sentes. Que emoções sentes quando estás a surfar?

- Gosto muito. É muito especial porque é um desporto fora da cadeira de rodas, não preciso de equipamento para me mover, as ondas empurram-me. E também é ótimo porque eu costumava passar muito tempo na água, não a surfar ou a praticar desporto, mas apenas a aproveitar um bom dia de sol e a saltar para a água. Depois do acidente, não conseguia fazer isso sozinho, só estive duas ou três vezes na água em três anos, por isso, claro que o surf tem sido muito divertido, porque nunca pensei que seria capaz de ter as habilidades necessárias para surfar as ondas, mas tenho,

e isso fez-me sentir muito bem comigo mesmo. Os meus colegas disseram-me que tenho estado sempre com um sorriso no rosto dentro da água.

Sentiste alguma dificuldade em surfar? Se sim, quais e como as superaste?

- Sim, preciso de ajuda para voltar à formação das ondas (line up), na maior parte do tempo, porque as ondas vêm tão rápidas e tão fortes que eu não conseguiria fazê-lo sozinho. No entanto, tem sido ótimo porque, antes do acidente, fazia tudo sozinho, não dependia de ninguém para fazer algo, e depois do acidente tem sido difícil para mim aceitar a ajuda dos outros. Mas agora, graças a esta experiência no surf, onde todos são gentis, todos ajudam todos, sinto que consigo viver melhor com a sensação de precisar de ajuda para algumas coisas. No entanto, definitivamente quero tentar surfar sozinho assim que me sentir capaz de o fazer.

Tendo esse exemplo à tua frente, achas que o surf pode impactar a tua vida? De que forma?

- Sim, claro! Acho que todas as novas experiências ficam contigo para sempre, e isso é mais importante do que ter coisas materiais. O surf faz-te perceber isso, porque aqui desligas-te de tudo para te conectares contigo próprio, com a natureza e com as boas pessoas.

Como achas que o surf te pode ajudar no teu dia a dia?

- O surf é uma área nova para mim, e exige muita coragem, por isso acho que pode ajudar-me a ter mais força mental, a pensar que sou capaz de fazer algo, em vez de pensar que talvez não consiga.

Vês o surf como algo que pode ajudar na tua saúde mental?

- Sim, porque tens de viver o momento, tens de te concentrar no que fazes, é uma espécie de treino para que possas ter mais prazer pela vida, pelas pequenas coisas da vida, e ser grato por elas.

Tens algum stress no teu dia a dia?

- Sim, na minha vida na Alemanha tenho stress, com os meus filhos e o trabalho. Gostava de poder surfar mais do que consigo, porque isto é ótimo e posso simplesmente relaxar depois e aproveitar o momento.

Então achas que o surf pode ajudar-te a livrar-te desse stress?

- Sim, claro. O surf, o ciclismo de montanha, qualquer desporto que envolva a natureza acho que traz mais benefícios para a saúde, especialmente a nível mental, por isso ficamos felizes.

O que achas que o surf te trouxe em relação ao sentimento de pertença a uma comunidade?

- Nos últimos dias, não só me diverti a apanhar ondas sozinho, mas também pude ver a felicidade dos outros porque apanhei uma onda, e vice-versa. E é uma sensação boa, sentir o sucesso que tens e ver que todos se sentem bem contigo.

Vês alguma diferença entre pessoas com deficiência que surfam e aquelas que não surfam?

- Sim, porque as pessoas com deficiência têm uma espécie de barreira mental que as faz pensar que não são capazes de fazer coisas sozinhas, que precisam de ajuda para tudo o que querem fazer. Por isso, acho muito triste que passem por isso, e acredito que deviam ter novas experiências e testar os seus limites. Claro que o surf pode ter um grande impacto nisso, as pessoas podem perceber o quanto podem ser independentes e ganhar uma mente mais forte para a sua vida diária. O surf pode ajudar-te a ser mais autónomo e a ter mais autoconfiança.

O surf poderia moldar algum aspeto da tua identidade?

- Sim, o contacto com a natureza, cuidar dela. Tem-me dado cada vez mais prazer estar em contacto com a natureza, mesmo que não seja no mar, mas em qualquer lugar onde haja natureza, sinto-me em paz. E melhor ainda se não houver lixo por perto. Além disso, estou a tentar ter uma alimentação melhor, a tentar estar em forma, para ter músculos fortes e alcançar o meu objetivo de ser um surfista independente.

Como achas que o surf adaptado pode ajudar na inclusão de pessoas com deficiência na sociedade?

- Acho que é necessário ver o que é possível para os diferentes tipos de deficiência que as pessoas têm e ver o que são capazes de fazer na água. Por causa da falta de contacto com pessoas com deficiência, talvez as pessoas sem deficiência não saibam o que uma pessoa cega pode fazer, ou uma pessoa com uma limitação física, como a minha, que precisa de uma cadeira de rodas. Eles não sabem o que conseguimos fazer, e se nos virem a surfar, como eles, pode dar-lhes uma nova perspetiva de que somos capazes de fazer algumas coisas como as pessoas sem deficiência. Portanto, sim, o surf pode definitivamente ajudar na inclusão de pessoas com deficiência na sociedade.

Quais são os teus planos futuros e como incluis o surf nesses planos?

- Estou muito entusiasmado para os próximos dias, para desenvolver as minhas habilidades de surf. Esta tem sido uma viagem muito especial para mim, com certeza vou voltar e fazer o máximo de surf que puder. Depois desta viagem, vamos ver o que o futuro traz, sabendo que vou encará-lo de forma positiva.

Entrevistado 3 (E3)

Como foi a tua introdução ao surf?

- Aceitei a nova situação, a deficiência, o mais rápido que pude e procurei coisas que poderia fazer, então experimentei vários desportos para encontrar uma nova paixão na minha vida. Um dia, encontrei-me com o Johannes, um dos fundadores do Open Ocean, e ele convidou-me para ir à França com ele e surfar. Tive a minha primeira aula lá e gostei, foi a minha primeira vez a surfar.

O que te fez continuar a praticar surf?

- Só o facto de voltar ao mar. Pensei que não conseguiria, mas vi que podia, sinto-me mais leve e não uso nenhum equipamento, então é muito bom estar na água. Já fiz dez viagens de surf e agora surfo sozinho, e gosto muito disso. Isto é o que quero fazer na minha vida.

Quais foram os maiores desafios que enfrentaste ao começar a surfar?

- Encontrar o material certo e comprar o meu próprio equipamento. Tive de comprar uma prancha e experimentar várias coisas, como adaptações para o meu peito e outras coisas. Não foi fácil, mas foi uma experiência interessante. Além disso, o acesso à praia nem sempre é acessível.

Enfrentaste algum desafio mental?

- Sim, uma vez em França, enfrentei uma entrada difícil para a praia, tinha que descer umas escadas e foi muito difícil, então pensei que já tinha estado no oceano com uma prancha e queria entrar no oceano naquele momento, então as escadas não seriam um problema para mim. Acho que o surf me trouxe uma força mental para superar situações como essa. Dá autoconfiança, cada vez mais, e sempre que surfo, melhora mentalmente.

Como achas que o surf te ajudou no teu dia a dia?

- Ajuda na saúde física, claro, treinas o corpo, mexes-te, mas o mais importante é que te ajuda a desenvolver a saúde mental. Ajuda-te a enfrentar as situações diárias com mais confiança e a dizer a ti próprio que és capaz de superar esses desafios.

Vês o surf como um impacto importante na tua saúde mental? Como?

- Parece uma meditação quando estás na água, só tu e o oceano. E depois de todo o exercício físico, podes estar cansado, mas saís da água e sentes: ‘uau, estou ótimo, isto foi incrível’.

O que sentes que o surf te trouxe em termos de pertença a uma comunidade?

- Isso é interessante porque é uma parte grande deste desporto também. No Open Ocean falamos muito sobre isso, e é um sentimento de amizade próxima devido às experiências e à alegria que todos partilhamos.

Já que praticaste muitos desportos, vês alguma diferença, por exemplo, entre a comunidade de basquetebol e a de surf?

- Sim, porque tenho uma paixão diferente pelo surf em comparação com o basquetebol. Tenho muito mais paixão pelo surf, por isso acho que estar mais perto de pessoas que partilham a mesma paixão faz-te sentir mais feliz e cria uma amizade mais próxima, como mencionei antes.

Vês diferenças entre pessoas com deficiência que surfam e aquelas que não surfam?

- É uma mentalidade diferente. Acho que o surf é muito inclusivo, é uma comunidade aberta, e isso é ótimo porque, antes do acidente, tinha amigos sem deficiência e continuo a sair com eles. Não quero estar apenas com pessoas com deficiência só porque é a única coisa que temos em comum. O surf permite isso, que todas as pessoas, com ou sem deficiência, estejam juntas a surfar, e isso é bom para quem tem barreiras mentais e pensa que não pode fazer coisas como esta.

O surf pode ter moldado algum aspeto da tua identidade?

- Sim, tenho de viajar para praticar o desporto porque não tenho ondas onde moro, mas tento ser uma pessoa sustentável, cuidar da natureza de várias formas, e agora sinto uma conexão mais forte com a Natureza.

Como o surf adaptado pode contribuir para a inclusão de pessoas com deficiência na sociedade?

- Em primeiro lugar, precisamos de ir aos locais e mostrar que estamos lá, que podemos surfar, mas às vezes não é fácil porque a acessibilidade é difícil para pessoas em cadeiras de rodas. Isso pode afastar algumas pessoas do desporto por causa disso, por isso acho que seria ótimo se esse problema fosse resolvido, para que mais pessoas com deficiência pudessem experimentar o surf e serem mais felizes.

Quais são os teus planos para o futuro e como vês o surf neles?

- Quero ser um surfista melhor, quero sentir-me seguro em diferentes condições e, claro, acho que isso terá um impacto positivo na minha mente, porque em condições mais desafiadoras vais superar os teus próprios limites. Sinto-me ótimo quando faço isso. Também quero ajudar os outros, mostrar-lhes este desporto e ajudá-los a superar o que estão a passar.

Entrevistado 4 (E4)

Praticas surf? Há quanto tempo?

- Sim, há 1 ano, mas comecei com bodyboard aos 16 anos.

Praticas regularmente?

- Eu vim para o surf quando conheci o surf através das aulas da ESDL. Agora que estou mais pelo Surf Clube de viana consigo praticar duas a três vezes por semana.

Quais são as emoções que surgem quando estás a surfar?

- Tranquilidade, sinto tranquilidade dentro de água. Estás no teu mundo, apesar de ter pessoas contigo na água, sentes que és tu quem está ali. Sinto-me livre quando estou a apanhar a onda.

Sentes que o surf ajuda a aliviar o stress e a ansiedade?

- Super! Gosto de surfar logo pela manhã, sinto que o meu dia se torna muito mais positivo. Às vezes em que se pode tornar um bocado frustrante por não conseguirmos surfar como queríamos, mas só o facto de estarmos no mar, apreciar a natureza, o momento que estamos a viver, torna tudo tranquilo e faz com que siga o dia de uma forma mais relaxada. O meu humor e energia ficam alterados de uma forma positiva.

De que forma é que o surf afeta a tua autoestima e autoconfiança?

- Quando vou surfar tento ter um objetivo ao entrar na água, por exemplo, hoje quero fazer um bom cutback ou outra manobra, concretizando-a fico com ainda mais confiança para enfrentar o resto do dia. O surf ajudou-me a conhecer mais pessoas, que partilhavam do mesmo hobby, tornando-se melhor para a minha confiança pois dantes podia sentir-me um bocado sozinho, mas com o surf, ao conhecer novas pessoas dentro de um ambiente porreiro ajudou-me a sorrir um bocado mais para a vida.

Sentes que o surf te ajudou a conhecer-te melhor? A perceber as tuas limitações e forças?

- Sim, no mar nós não fazemos o que queremos, fazemos o que podemos com aquilo que o mar nos dá. Perceber aquilo de que sou capaz de fazer no mar, a surfar, faz-me perceber até onde posso ir, até que limites posso chegar ou superar, e sem dúvida que me dá mais confiança para enfrentar problemas que surjam no dia a dia.

Como descreverias a comunidade do surf? Achas que fazer parte dessa comunidade tem impacto na tua vida?

- Sim, tem. Vais para um sítio e que não conheces ninguém, vais para uma praia onde nunca foste, ter pessoas contigo que são simpáticas dá-te confiança e acabas por fazer amigos. Eu passei por uma fase mais difícil, posso dizer que uma espécie de depressão e quando vim para o surf, estar com pessoas com sorrisos na cara, estar no meio da natureza com essas pessoas e partilhar experiências desligou-me o botão da depressão e a minha vida tornou-se muito mais feliz de se viver. O surf ajuda-me a sentir-me mais integrado socialmente.

O surf requer foco no momento presente, achas que o facto de lidar com esse momento presente quando estás a surfar, ajuda-te a fazer o transfere dessa habilidade para o teu dia a dia?

- Sim, ajuda a levar o dia com mais tranquilidade, de certa forma até parece que as tarefas estão organizadas e não parece demasiada coisa para fazer.

Como achas que o surf pode influenciar a saúde mental dos jovens a longo prazo?

- Estar no surf, neste caso aqui, no Clube, vai ajudar os jovens a sair de casa, a conviver com outras pessoas, a passar tempo a realizar atividade física e na Natureza. Vai ajudar a que criem objetivos pessoais e a

conhecer e integrar-se numa comunidade com valores muito positivos da vida.

Achas que o surf alterou a forma como vês a vida e como define aquilo que é importante para ti?

- Acho que sim, eu estava na universidade antes de vir para o surf e o que eu queria seguir era algo completamente diferente do que aquilo que estou a fazer agora, mudou a minha perspetiva de ver as coisas.

Que conselhos darias a outros jovens que possam considerar o surf como um hobby ou atividade regular?

- Diria para experimentarem e que tenham em mente que vão para se divertirem e que o progresso no surf é lento, por isso, fazer cada sessão com diversão vai tornar o gosto pelo surf ainda maior.

Há algo que queiras acrescentar sobre o impacto do surf na tua saúde mental ou no bem estar dos jovens em geral?

- Sim, como já referi, antes de vir para o surf tive momentos em que andava mais em baixo e vir para aqui voltou a trazer-me ao de cima e a tirar-me da depressão que tinha, estar no mar, na natureza, sentir que estou comigo, foram aspetos chaves para desligar desses maus momentos e acima de tudo ajudar a perceber como lidar com eles.

Entrevistado 5 (E5)

Já praticaste surf? Há quanto tempo?

- Sim, já levo 11 anos a praticar surf e pratico diariamente, seja para treinar seja por lazer.

De forma geral, como descreverias o impacto do surf na tua vida?

- Teve um impacto a um grande nível. Ajudou-me a seguir adiante e a ajudar a minha família. Através deste desporto consegui seguir um bom caminho e encontrar pessoas que me ajudaram na minha vida e carreira.

Quais são as emoções que surgem quando estás a surfar?

- É uma felicidade única, algo que não consigo comparar com qualquer outra sensação. É como sentir o abraço da tua mãe depois de não a ver durante muito tempo. É uma emoção que gosto de sentir, sinto a necessidade de a sentir para estar feliz.

O surf ajuda a aliviar o stress e a ansiedade?

- Muito, muitíssimo, eu pessoalmente sou uma pessoa tranquila mas o mar ajuda para tudo, se tens um problema na cabeça e vais para o mar ficas mais tranquilo e vai-te ajudar a relaxar e talvez a ganhar lucidez para arranjar uma solução para o tal problema.

De que forma o surf afeta o teu humor e boa disposição durante o teu dia?

- Sempre fui uma pessoa que realizou muito desporto, antes do surf costumava jogar futebol, skate e bmx, e acho que é importante apresentar às crianças vários desportos e que elas encontrem aquilo que mais gostam e assim foi o que me aconteceu, quando conheci o surf não quis saber de mais nenhum outro desporto e apenas quis fazer aquilo que mais gosto como estou a fazer neste momento. É uma sensação única, quando faço surf fico muito mais relaxado durante o dia.

Como é para ti superar um desafio no surf?

- Passei por vários momentos difíceis, um deles foi durante uma competição em que o mar estava muito grande e tive de abandonar a prova antes de acabar o meu heat porque tinha sido engolido por uma onda enorme e fiquei muito assustado, não consegui continuar a competição. Contudo, aprendi com esse momento e na próxima etapa estava grande e como já tinha passado por essa experiência fui capaz de enfrentar esse desafio e consegui chegar longe na competição. Por isso, posso dizer que superar os desafios que me aparecem ao surfar consigo tornar-me mais forte mentalmente e prepara-me melhor fisicamente para o que vier. Senti-me mesmo muito feliz por superar essa situação em específico.

De que forma isso afetou a tua autoestima e confiança?

- No início afetou-me muito, quase que nem conseguia andar, falar com o meu treinador, fiquei com muito medo. Mas após superar isso fiquei com ainda mais autoconfiança, percebi que consegui expandir os meus limites e isso deixou-me extremamente feliz.

Como descreverias a comunidade do surf? Fazer parte dessa comunidade tem impacto na tua vida?

- Fazer parte desta comunidade é muito bom. Conhecer as pessoas que o fazem por competição ou apenas por lazer faz com que o teu dia de surf siaba ainda melhor. Claro que na água estás mais focado em ti e em fazer o teu surf mas tens vários momentos em que podes falar, rir e experiências por partilhar que tornam o momento ainda mais especial. Além disso, pode haver vezes em que não tenhas tanta vontade de fazer surf mas um deles vai-te puxar e acabas por ir. E acabas por perceber que é sempre bom entrar na água, esteja frio, chuva ou as condições do mar sejam mais ou menos favoráveis.

Sente que o surf te ajuda a estar mais integrado socialmente?

- Desde pequeno que gosto de estar com as pessoas e de falar com elas e claro, o surf por ser um desporto com uma comunidade grande e bonita

potenciou ainda mais eu conhecer pessoas novas e com as quais me enquadro significativamente, fazendo amizades para a vida.

Para surfar precisas de estar no momento presente, sentes que consegues passar isso para o teu dia a dia?

- Sim, sem dúvida. Como referi anteriormente, o surf ajuda a ter um dia muito mais relaxado, ao ficar assim, acabas por assimilar as coisas com mais calma, fazer tudo ao teu ritmo sem estar a correr ou a sentir stress. Por isso sim, acredito que o facto de praticar surf me ajude a estar mais focado em viver o aqui e agora.

Que outros hábitos adotaste graças ao surf que te ajudem a relaxar?

- Comecei a realizar mais alongamentos, sempre depois das sessões mas também mesmo que não faça surf, procura fazer isso para relaxar os músculos mas também para relaxar a mente. Outro aspeto é sem dúvida o comer saudável para ter energia para a atividade física e o saber que estou a alimentar-me bem faz-me sentir melhor comigo mesmo e por isso mais relaxado também.

Como pensas que o surf pode ajudar na saúde mental dos jovens a longo prazo?

- Acredito que o surf pode ajudar completamente os jovens que estejam a passar por dificuldade na sua saúde mental. Quando estamos a surfar distraímos-nos, não estamos com telemóvel e estamos a conviver com outras pessoas por causa da comunidade que tem, divertimo-nos. Penso que o surf melhora todo o rendimento pessoal da pessoa.

Achas que o surf alterou a forma como vês a vida e aquilo que é importante para ti?

- Sim, eu venho de uma família humilde mas com muitos valores, mas quando comecei a praticar surf comecei a ser mais disciplinado e mudou muito a minha vida, principalmente a nível profissional.

Que conselhos darias a outros jovens que possam considerar o surf como um hobby ou atividade regular?

- Que o surf vai melhorar-te em todos os sentidos, a começar pelo facto de ser um desporto que utiliza todo o corpo, também te vai ajudar a aliviar a mente, principalmente se gostas do que fazes, por isso o mais importante seria divertir-se enquanto se faz surf.

Acreditas no surf como uma terapia?

- Sim, é uma terapia física e mental, vai-te ajudar e melhorar em vários aspetos, a começar por te dar um objetivo diário onde tu te focas e o resto vai surgir pelo caminho que percorreres.

Há algo que queiras acrescentar sobre o impacto do surf na tua saúde mental ou no bem-estar dos jovens em geral?

- Algo que posso dizer sobre o surf é que ele nos ajuda muito, e quanto mais expandirmos esta comunidade que é bem bonita mais pessoas poderiam deixar de lado os vícios como as drogas, o telemóvel e outras coisas, em vez de seguir esse mau caminho irão seguir o bom caminho, ser desportistas, cuidar do corpo e da mente e acima de tudo fazer aquilo que gostam. É algo que eu estou a fazer na minha comunidade e poder ajudar as crianças com baixos recursos a aprender e saber sobre o surf para puderem seguir um caminho bonito.

Entrevistado 6 (E6)

Praticas surf? Há Quanto tempo?

- Sim, comecei a praticar à 8 anos atrás.

Praticas com regularidade?

- Gostaria de praticar com mais regularidade do que aquela que pratico. Passo muito tempo a trabalhar, mas tenho sempre em mente a necessidade de querer praticar mais.

E porque é que sentes essa necessidade de ir para o mar?

- Porque é como se acordasses e fosses fazer um treino e mudasse o teu dia a dia. Como se estivesses a expulsar todas aquelas más energias, as acumulações de cansaço e aliando esse treino ao facto de estar no mar vai saber ainda melhor.

Estavas a dizer-me que conseguiste ir surfar no outro dia, como te sentiste, quanto tempo fazia que não surfavas?

- Fazia 2 meses que não entrava na água e realmente foi mesmo muito divertido, não só porque estava a surfar mas porque estava ali a equipa toda. E sinto que o desporto faz bem e indo para o mar duplica essa sensação de bem estar e com amigos melhor ainda.

E como sentes que te correu esse dia em específico em que foste surfar quando comparando como os dias que não surfaste?

- Quando surfo gosto sempre ir de manhã e acordando as seis ou sete da manhã e estar a surfar e depois sair é como se, apesar de ser tão cedo, já tivesse o dia realizado, vou mais animado para trabalhar, mais exercitado fisicamente e mental e dessa forma o dia corre-me melhor.

Como descreverias de forma geral o impacto do surf na tua vida ou na vida de jovens que conheças?

- Dentro disto que referi, portanto, o impacto é positivo, e trabalho num clube de surf e não me via a fazer isto antes de conhecer o surf e agora trabalho na área e estou muito feliz. Aos jovens acredito que o surf traga um impacto positivo pois de forma geral as pessoas, crianças que vem e experimentam querem logo ficar. Acredito que seja um desporto benéfico pois faz bem a todos os níveis, proporcionando um estilo de vida diferente.

Como é para ti superar um desafio no surf?

- Quando vou para o mar não penso em melhorar, mas sim em divertir-me, ajuda a aliviar-me o stress e ansiedade, mas quando acontece de realizar uma manobra que não realizava antes fico muito feliz, contudo, como disse, o meu foco no surf é mesmo a diversão.

Como descreverias a comunidade do surf? Sentes que pertencer a essa comunidade tem impacto na tua vida?

- Claro, gosto de pertencer a esta comunidade, sente-se uma sensação de inclusão e consegui criar amizades muitos fortes que conheci através desta comunidade.

Quando estás a surfar estás no momento presente, o facto de praticares isso quando fazes surf achas que consegues passar essa habilidade para o teu dia a dia?

- Claro, após a sessão de surf como estás realizado sentes-te mais relaxado, parece que tomas decisões de cabeça fria e assim fica tudo mais claro e tranquilo.

Alguma prática ou hábito que adotaste graças ao surf que te ajude a relaxar ou lidar com problemas?

- A alongar mais, apesar de não fazer surf com a regularidade que gostaria conheci os alongamentos e sinto que me ajuda bastante para retirar a tensão dos músculos depois de um dia de trabalho ficando assim mais relaxado.

Como achas que o surf pode influenciar a saúde mental dos jovens a longo prazo?

- Pode ter impacto pois, se gostares do que fazes, permite que tenhas um compromisso e tenhas assim um objetivo para te guiares, impedindo-te talvez de seguir caminhos apertados e escolhas erradas. Mas acredito que o surf seja melhor que outros desportos como o futebol por exemplo para guiar os jovens por um caminho mais saudável para a sua saúde mental, muito por culpa da comunidade que engloba o surf e claro do ambiente que o rodeia, o facto de estar na natureza parece que não que faz com que o stress, ansiedade ou depressão se tornem mais leves ou até mesmo que desapareçam.

Que conselhos darias a outros jovens que possam considerar o surf como um hobby ou atividade regular?

- Que se divirtam acima de tudo, que ao escolherem este desporto o façam com determinação o que poderá fazer com que sintam ainda mais realizados ao praticar mas claro que acima de tudo se divirtam e se sintam felizes.

Há mais alguma coisa que gostarias de acrescentar sobre o impacto do surf na tua saúde mental ou dos jovens em geral?

- O surf fez-me seguir caminhos que se tornaram extremamente positivos para mim, por isso, como comecei numa fase critica em que tinha que optar por uma carreira, estudos, etc... seguir aquilo que a comunidade do surf me fazia sentir, pertencer, acabou por se tornar em algo que considero muito bonito e onde me sinto completamente feliz, agora tenho é de conseguir arranjar a brecha de tempo para praticar mais para poder expandir ainda mais este sentimento.

Entrevistado 7 (E7)

Praticas Surf? Há quanto tempo?

- Sim, há 5 anos.

Com que regularidade costumava praticar?

- Diria que duas vezes por semana. Costumo ser mais regular durante o verão, pratico até de forma diária, mas no Inverno diminui bastante a frequência com que pratico.

Como descreverias de forma geral o impacto que o surf tem em ti, na tua vida?

- Difícil de descrever, mas vejo o surf como uma terapia, meio que se desliga do dia a dia e estás focado, estás a praticar desporto e estás a fazer algo que realmente gostas, algo que te dá prazer e juntar isso à sensação de liberdade e de relaxamento e contacto com a natureza faz com que o momento seja aquele, o aqui e o agora e o facto de combinar esses aspetos todos, o exercício físico e a natureza tu saís da água e está tudo bem com a vida, a vida é perfeita.

Preferes terminar o dia com surf ou começar o dia com surf?

- Prefiro começar o dia com surf, gosto mais de treinar logo pelo início do dia para me dar energia para o resto do dia. Mas também gosto de surfar ao pôr do sol, é muito bonito.

Visto que estás na área do treino físico, como preferirias começar o teu dia, a surfar ou a fazer treino de ginásio? E porquê?

- Prefiro sempre surfar, sinto-me mais completa de forma geral.

Quais são as emoções que surgem quando estás a surfar?

- É o agora, vives mesmo o presente, os problemas desaparecem. Não há nada melhor que remar para o outsider e ficar lá, é mesmo zen.

Isso que mencionas de que a surfar estás no momento presente, o facto de praticares isso quando fazes surf achas que consegues passar esse estado de ser para o teu dia a dia?

- Sim, acredito que o facto de estares a praticar isso no momento te vai ajudar a estar mais relaxado durante o dia por isso esse foco de certa forma prolonga-se. Daí eu gostar de treinar logo pela manhã para me ajudar a lidar melhor com o dia.

Achas que o surf te ajuda a aliviar o stress e a ansiedade?

- Sim, desliga o mindset. Quando estás a surfar desligas todos esses problemas e focas-te no momento, na natureza em teu redor. Acredito que a energia do surf seja essa.

Como é para ti superar um desafio no surf?

- O surf não é um desporto linear. Num dia ficas todo contente porque conseguiste fazer isto, mas no dia a seguir se calhar já não correu tão bem. Mas acho que essa é também uma parte divertida do surf, pois quando consegues algo e percebes que não é fácil ficas realmente muito feliz, até porque o surf não é um desporto fácil de aprender, mas é mesmo muito divertido. E se tivermos disciplina e passado seis meses olharmos para trás vamos ver que a evolução que tivemos foi maior do que aquilo que sentimos.

Sentes que isso afeta a tua autoestima e a tua autoconfiança?

- Sim, acredito que podes levar esses ensinamentos para a vida pois por batalhares e não desistires e conseguires alcançar os teus objetivos levas isso para a vida sem dúvida.

Sentes que o surf te ajudou a conhecer-te melhor? A perceber melhor as tuas limitações e forças?

- Sim, ajudou a conhecer-me melhor pois quando estás a surfar meio que paras e surge o momento de estares sozinha, um momento de reflexão,

podemos-lhe chamar um estado meditativo e gosto muito desse momento e acredito que consegues encontrar-te a ti próprio.

Como descreverias a comunidade do surf? Sentes que fazer parte dela em impacto na tua vida?

- Sim, é mais fácil de teres um estilo de vida e ainda mais saudável, aliás, diz-me com quem tu andas e dir-te-ei quem tu és. Sempre gostei da Natureza mas assim facilita este contacto e como convives com os surfistas e às vezes até nem sentes muito a vontade de ir, um deles vai-te motivar a ir e acabas por ir e passar um tempo muito agradável, existindo um contágio para haver uma disciplina positiva tornando o teu estilo de vida mais saudável também. Por isso sinto que ajudam com o meu bem-estar também, além de me sentir parte de uma comunidade bonita ajudam a promover um estilo de vida mais saudável.

De que forma as experiências no surf promovem a cooperação e o espírito de equipa entre os jovens?

- O respeito pelo outro, dar as ondas para os outros, ter essa consciência de respeito e partilha e acima de tudo o facto de viverem experiências juntos, apesar do surf ser um desporto individual, cria um espírito de equipa forte pelos momentos que vivem e que fortalece a sua ligação, muitas vezes ficamos mais felizes por um colega nosso ter conseguido fazer uma manobra que já andava à praticar à imenso tempo do que por nós termos conseguido apanhar a onda x.

Já tiveste alguma situação em que te sentias mais me baixo e vais buscar ao surf uma forma de recuperares?

- Sim, sem dúvida, eu costumava ir só até à praia, mas agora que faço surf vou à praia e faço desporto o que torna tudo ainda mais positivo para mim. Junto o útil ao agradável pois estou no meio da natureza e estou a realizar desporto, treino o corpo e a mente e enriqueço o meu espírito.

Como achas que o surf pode influenciar a saúde mental dos jovens a longo prazo?

- Ok, muita coisa. Hoje em dia temos jovens que são completamente inativos fisicamente então só por aí o surf já os iria ajudar a ser mais ativos e o facto de juntar o desporto à natureza só os vai deixar mais animado pois não conheço ninguém que fique chateado por ir à praia. Por isso juntar esses dois fatores fará com que a ansiedade e o stress e acho que acaba também por aumentar a tua autoestima. Como atualmente vivemos de redes sociais e da imagem que passamos por aí, acho que a pressão social que os jovens sentem é muito grande e o realizar o surf vai ajudá-los a libertar-se dessa pressão e conhecer novas pessoas que partilham o seu sorriso com os outros e onde a maior preocupação é querer ir para o mar para apanhar ondas.

Achas que o surf alterou a vida e que define aquilo que é importante para ti?

- Sim, sem dúvida, acredito que se agora ficasse sem o surf ia ser muito difícil. Não me consigo imaginar sem estar em contacto com o mar, em remar para fora e estar no meio do mar e apanhar aquela onda. É uma energia que faz o dia.

Que conselho darias a outros jovens que queiram praticar o surf como um hobby ou atividade regular?

- Que se divirtam acima de tudo. Tem de ir com calma, ao seu ritmo e irão chegar aos objetivos que tem. Mas aproveitar o processo todo que tem até lá chegar porque realmente o surf é mesmo muito bonito e tem várias coisas que nos fazem ficar viciados nele. Por isso, se for para praticar, acima de tudo que se divirtam e o resto irá surgir naturalmente.

Há algo que queiras acrescentar sobre o impacto do surf na tua saúde mental ou no bem-estar dos jovens em geral?

- Por acaso posso acrescentar algo que pode ser muito importante que é o facto de eu ser uma pessoa ansiosa, nunca tive crises de ansiedade muito graves mas sentia palpitações e por vezes tinha que me esforçar bastante para me acalmar mas desde que me mudei para o mar e comecei a ter

este estilo de vida é muito raro de acontecer, acredito que o facto de estar perto da natureza ajuda-me a controlar as emoções e dessa forma a regular a minha ansiedade.

Entrevistado 8 (E8)

Praticas surf? Há quanto tempo?

- Sim, desde os meus 4 anos, há 23 anos que pratico surf.

Praticas regularmente?

- Sim, quase toda a minha vida pratiquei de forma regular e agora ainda mais.

Porque é que sentes essa necessidade?

- Porque gosto de surf. É o meu desporto e gosto da competição, para ser bom preciso de treinar muito então pratico diariamente. É difícil não ter o surf como parte da minha vida.

Como descreverias de forma geral o impacto o surf na tua vida?

- De forma geral é um impacto muito forte, o meu pai é surfista e então desde pequeno que me deu esta ligação com o mar, com o surf. E como fiquei bom e gostava muito virei para o desporto competitivo, então mudou muito a minha vida, a minha maneira de ver a natureza, os meus gostos, o que faço nas férias, no meu tempo livre. Portanto posso dizer que faço a minha vida centrada no surf.

Quais são as emoções que surgem quando estás a surfar?

- Depende de como estou a surfar. Se estou para treinar não penso tanto na diversão, mas foco-me mais em conseguir fazer aquela manobra ou melhor certas técnicas. Se for com outra prancha tipo uma longboard ou algo assim já muda o meu mindset e a diversão acaba por vir mais ao de cima, mas no fundo qualquer uma das situações é incrível, um sentimento muito bom de relaxamento e de curtir o desporto no geral. O surf muda-me o meu estado de ânimo durante o dia, começo a cantar a estar mais interativo, fico eufórico mesmo.

Sentes que o surf te ajuda a aliviar o stress e a ansiedade?

- Sim, por várias razões, como muda o ânimo ajuda a esquecer o stress e os problemas do dia a dia , é um ambiente diferente do local de trabalho então pode ajudar a esquecer. E mesmo depois do surf sentes-te mais relaxado, mais tranquilo e isso ajuda a lidar o dia a dia e as suas situações com mais calma.

Quando estás a surfar estás no momento presente, o facto de praticares isso quando fazes surf achas que consegues passar esse estado de ser para o teu dia a dia?

- Depende da pessoa mas acho que sim, por praticares isso no surf, ficas num estado de relaxamento muito maior logo após a sessão e isso vai ajudar a estar no momento presente durante o dia.

Como é para ti superar um desafio no surf? Como apanhar uma onda difícil ou melhorar uma manobra?

- Pessoalmente é isto que eu mais gosto ao surfar. Para mim o surf também vem com a adrenalina, o apanhar uma onda mais difícil ou uma manobra diferente ajuda-me a sair da zona de conforto e acredito que o surf seja mais engraçado dessa forma.

De que forma sentes que isso afeta a tua autoestima e a tua autoconfiança?

- Afeta num bom sentido, a minha autoconfiança melhora, pois, consegui fazer algo que era difícil para mim e torna a sessão de surf ainda melhor. Mas mesmo que não consiga, estou na mesma a surfa, estou no mar e a tentar dar o meu melhor, por mais frustração eu às vezes possa dar, o sentimento de estar na água a fazer o que mais gosto é inigualável.

Sentes que o surf te ajudou a conhecer-te melhor?

- Acho que o surf ajudou a ver uma parte de mim que eu não conhecia. Sem o surf provavelmente não puxaria tanto por mim próprio por não saber que posso ultrapassar os meus limites, o facto de sair da zona de conforto várias vezes ajudou-me nisso.

Como descreverias a comunidade do surf? Sentes que fazer parte dessa comunidade tem impacto na tua vida?

- Sim, muda a mentalidade da vida. Muda aquilo que queres fazer, como preencher o teu tempo livre e sabe muito melhor partilhar esses momentos quando estás com alguém que se diverte tanto quanto tu a fazer aquilo que mais gostas.

De que forma as experiências no surf promovem a cooperação e o espírito de equipa entre os jovens?

- O surf é um desporto individual. Mas da forma que eu vejo o surf é que é o único desporto que pode fazer a ligação entre qualquer tipo de pessoas. O surf faz com que um rapaz de 8 anos e uma pessoa de 60 anos consigam surfar juntos. Ao mesmo tempo, a experiência do surf nos jovens faz com que todos estejam no mesmo ambiente e dessa forma enriquece o espírito entre eles e promove de uma maneira positiva a sua ligação e cooperação dentro e fora do mar.

Que outras práticas ou hábitos adotaste graças ao surf que te ajudam a relaxar ou lidar com problemas?

- Através do surf conheci os treinos e isso ajuda a relaxar. O comer saudável, alongamento e meditação. O surf tem mesmo um impacto muito grande na minha vida e tudo aquilo que mencionei ajuda-me a sentir-me bem comigo mesmo e a relaxar.

Como achas que o surf pode influenciar a saúde mental do jovens a longo prazo?

- De maneira muito positiva, é um desporto que muito dificilmente vai trazer frustração e onde se consegue divertir sempre. Aliando isso ao facto de se estar na natureza e o sentimento de relaxamento após a sessão ajuda a estimular uma boa saúde mental.

Achas que o surf pode ser visto como uma terapia?

- Pode, qualquer atividade física pode ajudar uma pessoa a melhorar a sua saúde mental, mas se és uma pessoa sedentária e é mais difícil para essa pessoa ir para um ginásio se calhar facilitaria ir para a praia, caminhar e dar um mergulho, apanhar uma onda com o corpo, depois pode ver alguém a fazer bodyboard e acha piada, procura experimentar, gosta e não vai deixar de o fazer, o que a vai ajudar a sair de casa, fazer atividade física, estar em contacto com a natureza e consequentemente melhorar a sua saúde em vários aspetos. Acredito que o ambiente, neste caso a praia, vá ajudar a pessoa a desinibir-se e começar, sem se aperceber, a melhorar o seu estilo de vida.

Que benefícios ou mudanças esperas manter ao longo da tua vida com o surf?

- Estar ligado a uma vida de desporto. O surf vai ajudar-me a querer estar sempre a fazer desporto e a praticar um estilo de vida saudável. O surf alterou a forma como vejo a vida e como defino aquilo que é importante para mim, sem o surf não teria este pensamento e maneira de ver a vida?

Que conselho darias a outros jovens que queiram praticar o surf como um hobby ou atividade regular?

- Que continuem. Que puxem por eles próprios, que não fiquem na zona de conforto, que mudem de praia e que experimentam o surf, o bodyboard e percebam aquilo que gostam, pois, assim vão desfrutar ainda mais daquilo que estão a fazer e ser mais felizes.

Há algo mais que queiras acrescentar sobre o impacto do surf na tua saúde mental ou no bem-estar dos jovens em geral?

- Sim, que o surf é o melhor desporto que possa ajudar alguém com a saúde mental, mas não é o único. É muito bom estar sempre ligado ao desporto e que tentem ser o mais saudáveis possível pois dessa forma vários encontram equilíbrios na saúde física e mental.

CAPÍTULO VI

BIBLIOGRAFIA

- Arley, O. L. R. L. F., Arris, N. I. K. H., & Ilding, A. N. E. K. (2012). *P d c s.* 26(7), 1887–1896.
- Bbiss, C. H. R. A., & Heppard, J. E. M. S. (2016). *F w s h - i t i p p a s.* 2446–2452.
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G. V., Rogers, C. M., Bender, K., & Comer, M. (2020). Surf Therapy: A Scoping Review of the Qualitative and Quantitative Research Evidence. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 3(1), 93–103.
- Bowen, R. E., Halvorson, H., & Depledge, M. H. (2006). The oceans and human health. *Marine Pollution Bulletin*, 53(10–12), 541–544. <https://doi.org/10.1016/j.marpolbul.2006.08.001>
- Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>
- Cameron J. Drake, Michael Keith, M. R. D., Evans, S., & Olive, L. S. (2021). *A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health* (p. 8). Cameron J. Drake a , Michael Keith a , Madeleine R. Dober a , Subhadra Evans a,b , Lisa S. Olive.
- Carneiro, L., Clemente, F. M., Claudino, J. G., Ferreira, J., Ramirez-Campillo, R., & Afonso, J. (2024). Surf therapy for people with mental health disorders: a systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-024-04674-0>
- Carreño, A., Fontdecaba, E., Izquierdo, A., Enciso, O., Daunis-i-Estadella, P., Mateu-Figueras, G., Palarea-Albaladejo, J., Gascon, M., Vendrell, C.,

- Lloveras, M., San, J., Gómez, S., Minuto, S., & Lloret, J. (2023). Blue prescription: A pilot study of health benefits for oncological patients of a short program of activities involving the sea. *Heliyon*, 9(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17713>
- Conrad, D., White, A., Campbell, A., & Appleby, L. (2018). Promoting Men's Mental Health. *Promoting Men's Mental Health*, 1–263. <https://doi.org/10.4324/9781315376578>
- Coventry, P. A., Brown, J. V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, P. C. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16(September), 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Cuijpers, P. (2019). Targets and outcomes of psychotherapies for mental disorders: an overview. *World Psychiatry*, 18(3), 276–285. <https://doi.org/10.1002/wps.20661>
- del Barrio, V. (2004). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. In *Encyclopedia of Applied Psychology, Three-Volume Set* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00457-8>
- Department of Health and Social Care. (2021). *COVID-19 Mental Health and Wellbeing Recovery Action Plan. March 2021*, 1–55.
- Droomers, M., Schrijvers, C. T. M., & Mackenbach, J. P. (2001). *Educational level and decreases in leisure time physical activity: predictors from the longitudinal GLOBE study*. 562–568.
- Fusar-Poli, P. (2019). Integrated mental health services for the developmental period (0 to 25 years): A critical review of the evidence. *Frontiers in Psychiatry*, 10(JUN), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00355>
- Fusar-Poli, P., Salazar de Pablo, G., De Micheli, A., Nieman, D. H., Correll, C. U., Kessing, L. V., Pfennig, A., Bechdolf, A., Borgwardt, S., Arango, C., & van Amelsvoort, T. (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology*, 31, 33–46.

<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.12.105>

Fusar-Poli, P., & Santini, Z. I. (2022). Promoting good mental health in the whole population: The new frontier. *European Neuropsychopharmacology*, 55, 8–10. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.09.010>

Gerami, A., Foster, C., & Murphy, J. (2022). “Virtual Surf Booth”: Assessment of a Novel Tool and Data Collection Process to Measure the Impact of a 6-Week Surf Programme on Mental Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416732>

González-Gross, M., & Meléndez, A. (2013). Sedentarism, active lifestyle and sport: Impact on health and obesity prevention. *Nutrición Hospitalaria*, 28 Suppl 5(5), 89–98. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.sup5.6923>

Lederman, O., Suetani, S., Stanton, R., Chapman, J., Korman, N., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Siskind, D. (2017). Embedding exercise interventions as routine mental health care: implementation strategies in residential, inpatient and community settings. *Australasian Psychiatry*, 25(5), 451–455. <https://doi.org/10.1177/1039856217711054>

Lin, Z., Shi, G., Liao, X., Huang, J., Yu, M., Liu, W., & Luo, X. (2023). Correlation between sedentary activity , physical activity and bone mineral density and fat in America : National Health and Nutrition Examination Survey , 2011 – 2018. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35742-z>

Marivoet, S. (2012). *Inclusão Social no Desporto. Contributos para uma nova área de investigação*. 1–12.

Meir, R. A., Lowdon, B. J., & Davie, A. J. (2014). *Heart Rates and Estimated Energy Expenditure During Recreational Surfing*. February.

Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological aspects of surfboard riding performance. *Sports Medicine*, 35(1), 55–70. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535010-00005>

- Patnode, C. D., Evans, C. V., Senger, C. A., Redmond, N., & Lin, J. S. (2017). Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults Without Known Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force. *Agency for Healthcare Research and Quality*, 152, 305.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK476368/pdf/Bookshelf_NBK476368.pdf
- Podavkova, T., & Dolejs, M. (2022). Surf Therapy—Qualitative Analysis: Organization and Structure of Surf Programs and Requirements, Demands and Expectations of Personal Staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph19042299>
- Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., & Inglés, E. (2020). Benefits of outdoor sports in blue spaces. The case of school nautical activities in viana do castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228470>
- Silva, B., Areias, M., Silva, M., Santos, P., & Fornelos, P. (2022). Impact of regular surfing practice on body composition and motor competence levels in people with intellectual disability. *Sport and Physical Activity for All*, 8(0).
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., & Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: A systematic review. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>
- Van Uffelen, J. G. Z., Wong, J., Chau, J. Y., Van Der Ploeg, H. P., Riphagen, I., Gilson, N. D., Burton, N. W., Healy, G. N., Thorp, A. A., Clark, B. K., Gardiner, P. A., Dunstan, D. W., Bauman, A., Owen, N., & Brown, W. J. (2010).

Occupational sitting and health risks: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(4), 379–388.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2010.05.024>

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

White, P. C. L., Wyatt, J., Chalfont, G., Bland, J. M., Neale, C., Trepel, D., & Graham, H. (2018). Exposure to nature gardens has time-dependent associations with mood improvements for people with mid- and late-stage dementia: Innovative practice. *Dementia*, 17(5), 627–634.
<https://doi.org/10.1177/1471301217723772>

WHO. (2016). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Laderman, S. (2017). *The complicated history of surfing* [Vídeo].
(https://www.youtube.com/watch?v=jyn_orqdyHQ)

Hansen, A. (2017). *Why the Brain is built for movement* [Vídeo].
(<https://www.youtube.com/watch?v=a9p3Z7L0f0U>)

Suzuki, W. (2018). *The brain-changing benefits of exercise* [Vídeo].
(<https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE>)

Chaves, C. (2024). *A cura para a diabetes, excesso de peso saudável e aceitação corporal* [Vídeo].
(<https://www.youtube.com/watch?v=QSgEd0SyJ7s&t=1897s>)

