



RELATÓRIO

SURFSALVACAMP 2016

Margarida Gaspar de Matos
Anabela Santos
Cristiana Fauvelet
& Aventura Social

Lisboa, 2016

ÍNDICE

Sumário Executivo	2
Introdução	4
Revisão de Literatura	6
Surf Salva Camp 2016	9
Metodologia	11
Resultados	15
Conclusões	23
Referências	24
Apêndices	27
Apêndice I: Fotografias Surf Salva Camp 2016	27
Apêndice II: Questionário As tuas experiências no Surf Salva Camp 2016 (versão jovens)	29
Apêndice III: Questionário As tuas experiências no Surf Salva Camp 2016 (versão técnicos)	34
Apêndice IV: Questionário As tuas experiências no Surf Salva Camp 2016 (versão equipa de campo)	39
Anexos	45
Anexo I: Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por, versão jovens)	45
Anexo II: Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por, versão técnicos)	48

Sumário Executivo

O presente relatório tem como objetivo apresentar e descrever o Projeto **Surf Salva Camp 2016** e a sua avaliação. Resultante de uma parceria entre o Instituto de Socorros a Náufragos e o LIDL Portugal, e integrado no projeto Surf Salva, o projeto **Surf Salva Camp 2016** foi desenhado e implementado pela **Pensamento Vivo - Associação Portuguesa de Pedagogia e Saúde Mental** em colaboração com o surfista profissional **José Ferreira**.

O seu principal objetivo foi utilizar o surf como ferramenta de promoção da saúde e bem-estar em crianças e jovens em risco de exclusão social.

Atualmente, o surf é considerado como uma atividade de lazer para muitas pessoas em todo o mundo (Finney & Houston, 1996). Para além de uma atividade de lazer, o surf pode ser utilizado enquanto mediador terapêutico, existindo cada vez mais estudos que a nível mundial validam a sua utilização junto de populações vulneráveis (Armitano, Clapham, Lamont, & Audette, 2015; Godfrey et al., 2015; Stuhl, & Porter, 2015).

O projeto Surf Salva Camp 2016 incluiu 48 adolescentes institucionalizados (70,8% rapazes) entre os 10 e os 16 anos, com uma média de idades de 13, 31 anos ($DP = 1,68$) e decorreu na Praia de Carcavelos (Cascais) entre os dias 21 de junho e 8 de setembro de 2016, ao longo de 3 Campos, o primeiro entre 21 de junho e 14 de julho, o segundo entre 10 de julho e 11 de agosto e, por fim, o terceiro entre 16 de agosto e 8 de setembro. Todos os Campos foram alvo de avaliação inicial e final. A avaliação inicial foi constituída pelo **Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ)** (Goodman, 1997) aplicado aos jovens e encarregados de educação. Na avaliação final aplicou-se novamente o SDQ e o questionário **Youth Experiences Survey** (traduzido e adaptado por Matos et al, 2015 e adaptado a este trabalho por Matos, Branquinho, Fauvelet & Santos, 2016) aos jovens e encarregados de educação e, ainda à equipa de campo. Em cada campo foram realizadas 8 sessões, com frequência bissemanal (terça e quinta-feira), entre as 9 horas e as 13 horas, na praia de Carcavelos. As sessões integraram 1) atividades de promoção de competências sociais e emocionais, 2) atividades de coesão de grupo, 3) aulas de iniciação ao surf, 4) ações de sensibilização para uma cultura de segurança ativa nas praias e 5) formação em técnicas de socorro a náufragos, que de uma forma pedagógica e lúdica procuraram contribuir para a inclusão social, para a promoção de valores de grupo e estimular o desenvolvimento de recursos pessoais, como a autoestima, a autoeficácia e um pensamento positivo.

O estudo I centrou-se nas experiências no Surf Salva Camp 2016 e foi realizado com 29 jovens entre os 10 e os 16 anos de idade (média 13,1 anos), 17 do género masculino (58,6%). O estudo

II envolveu avaliação pré e pós a frequência dos campos de férias e foi realizado com 32 jovens entre os 10 e os 16 anos de idade (média 13,2 anos), 20 do género masculino (62,5%).

Verificou-se que após a intervenção, as subescalas de autoconhecimento, exploração, esforço e perseverança, resolução de problemas, gestão do tempo, competências de grupo, relações interpessoais e regulação emocional, tiveram uma evolução positiva. Quanto às perspetivas sobre o futuro, a grande maioria expressou grande interesse em querer continuar a praticar surf, este objetivo encontra-se refletido nos questionários de autopreenchimento, mas também nas versões preenchidas pelos técnicos das instituições e técnicos de campo. Foi também possível concluir que houve uma diminuição significativa de Problemas de Comportamento entre os dois momentos de avaliação (antes e depois da frequência dos campos de férias do **Surf Salva Camp 2016**), dado corroborado pelos técnicos das instituições. Segundo os técnicos e para o mesmo questionário, conclui-se que houve uma diminuição significativa na subescala sintomas emocionais e na escala do total de dificuldades percebidas. **O objetivo inicialmente proposto, nomeadamente a utilização do surf como ferramenta de promoção da saúde e bem-estar em crianças e jovens em risco de exclusão social, foi alcançado com sucesso.**

Introdução

O presente relatório tem como objetivo apresentar, descrever e avaliar o **Projeto Surf Salva Camp 2016**. A equipa Aventura Social¹² foi responsável pelo presente relatório, pela elaboração do modelo de avaliação e adaptação dos instrumentos e, ainda, pelas análises estatísticas e respetiva interpretação. O projeto **Surf Salva Camp 2016** teve a sua origem numa parceria entre o **LIDL**³ (instituição promotora e financeira) e o **Instituto de Socorro a Náufragos**⁴ (ISN, instituição promotora), que em parceria desenvolvem desde 2014 o projeto “**Surf Salva**”, uma iniciativa de âmbito nacional através da qual técnicos especializados dão formação em salvamento e suporte básico de vida dirigido a surfistas e outros praticantes de desportos náuticos, promovendo uma cultura de segurança ativa, em diversas praias do país. Em 2016, com o objetivo de alargar os objetivos das atividades realizadas a uma dimensão social, foi estabelecida uma parceria com a **Pensamento Vivo – Associação Portuguesa de Pedagogia e Saúde Mental** em colaboração com o surfista José Ferreira para a implementação do projeto Surf Salva Camp 2016, direcionado a adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, ao qual se acrescentaram dinâmicas de grupo e formação no âmbito do surf. O seu principal objetivo foi utilizar o surf como ferramenta de promoção da saúde-mental e bem-estar em crianças e jovens em risco de exclusão social / psicossocial. O projeto contou igualmente com o apoio do Plano Nacional para a Saúde Mental (2008)⁵, tendo sido reconhecido no seu plano de atividades o potencial na promoção do bem-estar em crianças e jovens em risco de exclusão psicossocial.

Este relatório está estruturado em 5 partes. A primeira parte encontra-se o enquadramento teórico, uma breve descrição sobre a prática do **Surf enquanto mediador terapêutico** e os seus potenciais benefícios na população infantil e juvenil integrados em instituições de acolhimento. A

¹ www.aventurasocial.com

O Projeto Aventura Social, com início no ano de 1987, apresenta-se enquanto uma referência nacional na área investigação e intervenção no domínio da promoção da saúde e comportamento social, constituído por uma equipa multidisciplinar de especialistas na área da educação, investigação, saúde e psicologia numa perspetiva de trabalho holística tem a supervisão científica da Prof. Dr.^a Margarida Gaspar de Matos.

O projeto Aventura Social & Saúde está integrado em diversas redes Europeias (Health Behaviour in School Aged Children - HBSC/OMS; Kidscreen/EU; Tempest/EU; RICHE/EU; DICE/EU; YSAV-EU), projetos de investigação e monitorização, que pretendem ter impacto nas políticas de promoção e educação para a saúde. O objetivo é o conhecimento dos comportamentos ligados à saúde e respetivos contextos e o desenvolvimento de programas. Inclui também a formação e supervisão de técnicos e pares jovens.

² www.lidl.pt

³ Notícia do LIDL sobre o Projeto Surf Salva Camp 2016: <http://www.lidl.pt/pt/surf-salva-camp-arranca-no-ambito-do-dia-internacional-do-surf.htm>

⁴ <https://www.facebook.com/ISN-Instituto-De-Socorros-a-N%C3%A1ufragos-189178081094288/>

⁵ <http://adeb.pt/ficheiros/uploads/02a75f2c0346f49717d171c23b7f56a2.pdf>

segunda parte refere-se à apresentação do projeto **Surf Salva Camp**, equipa de intervenção e atividades realizadas. Seguidamente, apresenta-se a metodologia do projeto, participantes, o procedimento e os instrumentos de avaliação utilizados. Em quarto lugar, encontram-se descritos os resultados e a sua discussão. Na última parte deste relatório apresentam-se algumas conclusões, limitações e sugestões para projetos futuros.

Revisão de Literatura

O Surf

A prática do Surf parece ter tido a sua origem no Pacífico Sul a 2000 a.C. por nadadores ou pescadores ansiosos por chegarem a terra em alturas de tempestade (Finney & Houston, 1996). Atualmente, o surf é considerado como uma atividade de lazer para muitas pessoas em todo o mundo. Aqueles que o praticam sentem-se como se estivessem no “topo do mundo” e esta sensação é denominada por “flow”, que pode ser melhor explicado como o conjunto de sentimentos positivos, como a sensação de liberdade enquanto focados e concentrados apenas na tarefa (Finney & Houston, 1996). Maddux (1995) refere que o surf parece permitir a desvalorização de pensamentos negativos e a sua prática conduz a uma sensação de felicidade. Para além de uma atividade de lazer, **o surf pode ser utilizado enquanto mediador terapêutico**, existindo cada vez mais estudos que a nível mundial validam a sua utilização junto de populações vulneráveis (Armitano, Clapham, Lamont, & Audette, 2015; Godfrey et al., 2015; Stuhl, & Porter, 2015). Como exemplos desta prática destacamos na Austrália, o projeto “One Wave” (<http://onewaveisallittakes.com>) e na África do Sul, a iniciativa “Waves for Change” (<http://www.waves-for-change.org>). Referindo-se ao projeto “Waves for Change”, que teve grande influência no projeto Surf Salva Camp 2016, Snelling (2016) propõe o termo **surf therapy** para designar os benefícios da prática do surf no trabalho com crianças e adolescentes em risco de exclusão social, apresentando-se como uma alternativa para o aumento do bem-estar psicossocial e para a redução do risco de exclusão social, através da prática do surf e de atividades psicoeducativas.

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

de referência mostrou ser benéfica; 7) o contacto regular entre os participantes e os instrutores permitiu a construção de relações de confiança e fomentou a aprendizagem (Godfrey, Devine-Wright, & Taylor, 2015).

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

Adolescentes em contextos de acolhimento

Em **2015**, encontravam-se em Portugal **8600** crianças e adolescentes inseridos em estruturas de acolhimento residencial (temporário e permanente), destes 4880 tinham entre 10 e 17 anos de idade (Instituto da Segurança Social [ISS], 2016). Oriol, Sala-Roca, & Filella (2014) advertem que **adolescentes em contexto de acolhimento** têm maior probabilidade de ter dificuldades no desenvolvimento social e nas competências emocionais. Estudos revelam que crianças institucionalizadas apresentam maior prevalência de problemas de comportamento e défice ao nível do funcionamento adaptativo, comparativamente às crianças da população em geral (Clausen, Landsverk, Ganger, Chadwick & Litrownik, 1998; Pecora, Jensen, Romanelli, Jackson & Ortiz, 2009). É também observado um baixo nível de desenvolvimento cognitivo, fracas competências sociais e de regulação emocional, sendo provável o aparecimento de sintomatologia ou perturbação psicopatológica de carácter afetivo, perturbações da personalidade e problemáticas no comportamento (Hukkanen, Sourander, Bergroth & Piha, 1999). Teixeira (2009) refere algumas consequências relacionáveis com a institucionalização tais como baixos níveis de resistência à frustração, dificuldades de integração e aceitação plena na sociedade, lacunas na expressão verbal e motora e expressão de comportamentos violentos (Teixeira, 2009). Na maioria das vezes, a estas crianças e jovens são associados estereótipos sociais estigmatizantes, proporcionando uma visão negativa em relação às crianças e jovens institucionalizados (Amado et al., 2003). Neste âmbito, em Portugal, é referida a **importância de uma intervenção que contemple o desenvolvimento de competências afetivas e sociais**, o desenvolvimento de programas adaptados às capacidades e necessidades de crianças e jovens, tal como a frequência de atividades terapêuticas de acordo com as suas necessidades (ISS, 2016). Mota & Matos (2014)

no seu estudo acerca do papel das figuras significativas nos adolescentes institucionalizados sugerem que relações estáveis e satisfatórias com professores, funcionários da escola e técnicos da instituição podem aumentar o sentimento de inclusão, pertença, resiliência, assertividade, empatia e autocontrole. Ainda que seja um processo demorado, os jovens percebem estes adultos como securizantes e figuras de proteção. As autoras sugerem que quando o jovem sente que é cuidado e protegido tende a aumentar os seus objetivos e projetos de vida.

Para os jovens pode ser difícil tomar decisões, nomeadamente sobre com quem viver, com quem escolher passar o tempo, qual o melhor comportamento e que caminho escolher, muitas vezes, sem o apoio das suas famílias e na ausência de amigos, alguns jovens sentem-se sozinhos (Depledge, 2015, in Devine-Wright, & Godfrey, 2015). Neste sentido, Devine-Wright, & Godfrey (2015), autores do The Wave Project, sugerem que passar o tempo com adultos de referência em ambientes naturais (como o mar) e realizar desporto ao ar livre pode fazer a diferença na vida de jovens e crianças com dificuldades psicossociais.

Surf Salva Camp 2016

A Pensamento Vivo em parceria com o surfista José Ferreira desenvolveu o projeto Surf Salva Camp 2016 com o principal objetivo de contribuir para a integração social, promoção de estilos de vida saudáveis e partilha de valores de segurança nas praias e cidadania social em crianças e jovens integradas em instituições de acolhimento.

O projeto incluiu 48 adolescentes entre os 10 e os 16 anos de idade, selecionados de 11 Instituições de Acolhimento da área de Lisboa e Vale do Tejo.

A equipa, de caráter multidisciplinar, foi constituída por dois coordenadores (um Técnico de Educação Especial e Reabilitação e uma Psicóloga Clínica), duas Psicólogas Clínicas, uma Socióloga, quatro Instrutores de Surf e o surfista José Ferreira, atleta de surf de alta competição (nacional e mundial) e mentor do projeto, que esteve presente nos campos com o objetivo de promover o surf também como mediador terapêutico, funcionando como um elo de ligação com o mundo do surf e uma figura de referência e identificação positiva para os jovens. Nas sessões estiveram sempre presentes um coordenador, dois técnicos especializados e três instrutores surf. A equipa de campo manteve-se estável ao longo de cada campo. Adicionalmente, os campos contaram com a presença de um a dois formadores do ISN.

Nomes da equipa técnica

Coordenação Geral: Francisco Marta (Técnico de Educação Especial e Reabilitação)

Coordenação de Campos: Ema Shaw Evangelista (Psicóloga Clínica)

Mentor de Campo e Coordenador da Área do Surf: José Ferreira (Surfista profissional)

Técnicos de Campo: Elisabete Miranda, Teresa Mota e Margarida Horgan (Psicólogas Clínicas); Rita Torres (Socióloga); Filipe Almeida e Cunha, Hugo Ferraz, João Moisés e João Almeida (Instrutores de Surf)

O projeto **Surf Salva Camp 2016** decorreu na Praia de Carcavelos entre os dias 21 de junho e 8 de setembro de 2016, ao longo de 3 campos: o primeiro Campo entre 21 de junho e 14 de julho, o segundo Campo entre 10 de julho e 11 de agosto e o terceiro Campo entre 16 de agosto e 8 de setembro. Todos os Campos contaram com 8 sessões, com frequência bissemanal ao longo de 4 semanas, e a mesma equipa de campo. No total foram dinamizadas 24 sessões contendo 1) atividades de promoção de competências sociais e emocionais, 2) atividades de coesão de grupo, 3) aulas de iniciação ao surf, 4) ações de sensibilização para uma cultura de segurança ativa nas praias e 5) formação em técnicas de socorro a náufragos. De uma forma pedagógica e lúdica procurou-se contribuir para a inclusão social, para a promoção de valores de grupo e

aprendizagens sociais e emocionais. Durante as sessões foi disponibilizado gratuitamente o material necessário (vestuário e pranchas de surf). Estava incluído também um pequeno lanche da manhã (fruta, bolachas e água).

Metodologia

Participantes

O projeto **Surf Salva Camp 2016** incluiu 48 adolescentes (70,8% eram rapazes) entre os 10 e os 16 anos, com uma média de idades de 13, 31 anos ($DP = 1,68$). Tratou-se de uma amostra por conveniência: adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, integrados em centros de acolhimento temporário ou permanente com os quais havia sido estabelecida uma parceria. Quanto ao número de jovens que frequentaram cada Campo, 16 frequentaram o Campo I, 14 o Campo II e os restantes 18 o Campo III. Estiveram envolvidos 4 Centros de Acolhimento, cuja enumeração e descrição da população se apresenta no Quadro 1.

Quadro 1 - Número de jovens por instituição de acolhimento

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	25.0
Cat Tercena	12	25.0
Casa Pia Lisboa	6	12.5
Santa Casa da Misericórdia de Lisboa	4	8.4
Associação Novo Futuro	26	54.2
Casa Azul	4	8.3
Casa Laminga	4	8.3
Casa Branca	2	4.2
Casa Laranja	4	8.3
Casa Lilás	5	10.4
Casa Amarela	3	5.3
Casa Verde	4	8.3
Total	48	100

Procedimento

O projeto **Surf Salva Camp 2016** foi desenvolvido pela Pensamento Vivo e o surfista José Ferreira, resultando de uma parceria entre o **LIDL** (instituição promotora e financeira) e o **Instituto de Socorro a Náufragos** (instituição promotora), um campo para adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, ao qual se acrescentaram dinâmicas de grupo e formação no âmbito do surf.

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

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

A avaliação inicial foi constituída pelo **Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ)** (Goodman, 1997) aplicado aos jovens e encarregados de educação. Na avaliação final aplicou-se para além deste instrumento, também a jovens e encarregado de educação e, ainda à equipa de campo, o questionário **Youth Experiences Survey** (traduzido e adaptado por Matos et al, 2015 e adaptado a este trabalho por Matos, Banquinho, Fauvelet & Santos, 2016). Em cada campo foram realizadas 8 sessões, com frequência bissemanal (terça e quinta-feira), entre as 9 horas e as 13 horas, na praia de Carcavelos. As sessões integraram 1) atividades de promoção de competências sociais e emocionais, 2) atividades de coesão de grupo, 3) aulas de iniciação ao surf, 4) ações de sensibilização para uma cultura de segurança ativa nas praias e 5) formação em técnicas de socorro a náufragos, que de uma forma pedagógica e lúdica procuraram contribuir para a inclusão social, para a promoção de valores de grupo e estimular o desenvolvimento de recursos pessoais, como a autoestima, a autoeficácia e um pensamento positivo.

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

O SDQ⁶, versão portuguesa, é um questionário com vinte e cinco itens que foi desenvolvido e validado no Reino Unido por Robert Goodman, em 1997. Trata-se de um questionário que pretende identificar comportamentos sociais adequados e não adequados (capacidades e dificuldades), abrangendo idades dos 3/4 aos 16 anos, podendo ser respondido por pais, professores e pelo próprio (a partir dos 11 anos), isto é, existem 3 versões da escala. Neste estudo as versões administradas foram a de autorrelato e de preenchimento pelos encarregados de educação (Saud & Tanelotto, 2005).

As respostas são constituídas por três alternativas que variam entre o “Não é verdade”, “É um pouco verdade” e “É muito verdade” (1, 2 e 3, respetivamente). Este questionário refere-se aos acontecimentos dos últimos seis meses, embora para este estudo tenha sido usada como referência temporal a última semana, e engloba cinco subescalas: (1) sintomas emocionais, (2) problemas de comportamento, (3) hiperatividade, (4) problemas de relacionamento com os colegas e (5) comportamento pró-social. A soma das quatro subescalas de problemas (com exceção da escala de comportamento pró-social) permitem calcular um total de dificuldades que pode variar entre 0 e 40.

O SDQ foi traduzido e adaptado para Portugal por Fleitlich et al. (2004), existindo normas para as versões pais e professores. Foram investigadas as propriedades psicométricas num estudo de Abreu et al. (2010). Este questionário tem sido utilizado em português pela equipa de avaliação, noutros projetos (Matos, Gaspar, Ferreira, & Equipa Aventura Social, 2013).

As Tuas Experiências no Surf Salva Camp 2016 (Hansen, & Larson, 2002, traduzido por Matos et al, 2015 e adaptado por Matos, Branquinho, Fauvelet & Santos, 2016)

As tuas Experiências no Surf Salva Camp⁷ é uma escala adaptada a partir da *The Youth Experiences Survey* (Hansen, & Larson, 2002) é uma escala de autorrelato que avalia as experiências em Jovens com idade escolar, tais como atividades extracurriculares ou atividades desenvolvidas em programas na comunidade. Os itens concentram-se principalmente em experiências de desenvolvimento positivo dentro três domínios de desenvolvimento pessoal (identidade de trabalho, iniciativa e habilidades básicas) e três domínios do desenvolvimento interpessoal (trabalho em equipa e habilidades sociais, relacionamentos positivos, adultos de referência e capital social). Para além destas seis variáveis, a escala apresenta 5 escalas que contemplam a forma como o jovem lida com diferentes tipos de experiências negativas, tais como

⁶ Ver anexo I, II e III

⁷ Ver apêndice II, III e IV

o stress, comportamento desadequado do adulto, influência negativa, exclusão social e dinâmicas de grupo negativas.

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

Resultados

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

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

15

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

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	38.7
Cat Tercena	12	38.7
Associação Novo Futuro	17	54.8
Casa Azul	3	10.3
Casa Laranja	4	13.8
Casa Lilás	4	13.8
Casa Amarela	3	10.3
Casa Verde	3	10.3
Total	29	100

Quadro 3 - Questionário *As tuas Experiências no Surf Salva Camp*, versões jovens, técnicos de referência e equipa de campo

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

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

Influência Negativa dos Pares						
33. Influência negativa	6 (20.7)	23 (79.3)	1 (3.4)	28 (96.6)	5 (17.2)	24 (82.8)
34. Foi gozado	3 (10.3)	26 (89.7)	1 (3.4)	28 (96.6)	4 (13.8)	25 (86.2)
Exclusão Social						
35. Sentiu que não fazia parte	3 (10.7)	25 (89.3)	4 (13.8)	25 (86.2)		
36. Sentiu-se excluído	4 (13.8)	25 (86.2)	1 (3.4)	28 (96.6)	2 (6.9)	27 (93.1)
37. Sentiu que havia grupinhos	11 (40.7)	16 (59.3)	2 (7.4)	25 (92.6)	12 (41.4)	17 (58.6)
Competências Técnicas						
38. Finalidades do aquecimento	25 (86.2)	4 (13.8)	26 (89.7)	3 (10.3)	23 (79.3)	6 (20.7)
39. Prevenir lesões	24 (82.8)	5 (17.2)	22 (75.9)	7 (24.1)	27 (93.1)	2 (6.9)
40. Entrar na água	25 (86.2)	4 (13.8)	25 (86.2)	4 (13.8)	28 (96.6)	1 (3.4)
41. Sentir-se bem na água	25 (89.3)	3 (10.7)	24 (82.8)	5 (17.2)	25 (86.2)	4 (13.8)
42. Corpo na prancha	27 (96.4)	1 (3.6)	25 (92.6)	2 (7.4)	25 (86.2)	4 (13.8)
43. Step 1	28 (96.6)	1 (3.4)	24 (100)		27 (93.1)	2 (6.9)
44. Step 2	25 (89.3)	3 (10.7)	24 (100)		22 (75.9)	7 (24.1)
45. Step 3	25 (89.3)	3 (10.7)	23 (92.0)	2 (8.0)	23 (79.3)	6 (20.7)
46. Line up	24 (85.7)	4 (14.3)	23 (92.0)	2 (8.0)	6 (20.7)	23 (79.3)
47. Termos técnicos	26 (89.7)	3 (10.3)			25 (89.3)	3 (10.7)
Segurança no mar						
48. Capacidade de ajuda	25 (86.2)	4 (13.8)	18 (62.1)	11 (37.9)	23 (79.3)	6 (20.7)
49. Segurança nas praias	25 (86.2)	4 (13.8)	20 (69.0)	9 (31.0)	25 (89.3)	3 (10.7)
50. Satisfação por poder ajudar	26 (89.7)	3 (10.3)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
Competências de grupo						
51. Fazer parte do grupo	24 (82.8)	5 (17.2)	28 (96.6)	1 (3.4)		
52. Trabalho em equipa	26 (89.7)	3 (10.3)	24 (82.8)	5 (17.2)	27 (93.1)	2 (6.9)
53. Ajudar os outros	26 (92.9)	2 (7.1)	23 (79.3)	6 (20.7)	20 (69.0)	9 (31.0)
54. Partilhar responsabilidades	24 (82.8)	5 (17.2)	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)
55. Paciência com colegas	27 (93.1)	2 (6.9)	22 (75.9)	7 (24.1)	25 (86.2)	4 (13.8)

56. Influência nos outros	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)	22 (75.9)	7 (24.1)
Relações Interpessoais						
57. Fez amizade	22 (78.6)	6 (21.4)	24 (82.8)	5 (17.2)	20 (69.0)	9 (31.0)
58. Comum com pessoas diferentes	26 (89.7)	3 (10.3)	22 (75.9)	7 (24.1)		
Relações com adultos importantes						
59. Relação com adultos	24 (82.8)	5 (17.2)	15 (51.7)	14 (48.3)		
60. Conversas com adultos	19 (65.5)	10 (34.5)	19 (65.5)	10 (34.5)		
Perspetivas de futuro						
61. Pensar sobre o futuro	20 (69.0)	9 (31.0)	12 (41.4)	17 (58.6)	25 (89.3)	3 (10.7)
62. Continuar a fazer surf	24 (82.8)	5 (17.2)	26 (89.7)	3 (10.3)		
Hábitos Alimentares						
63. Comer de forma saudável	19 (67.9)	9 (32.1)	5 (20.0)			
64. Comer demais	12 (41.4)	17 (58.6)	3 (12.0)	22 (88.0)		
65. Comer menos	6 (20.7)	23 (79.3)	1 (4.0)	24 (96.0)		
66. Tomar o pequeno almoço	18 (62.1)	11 (37.9)	10 (40.0)	15 (60.0)		
Corpo e hábitos de higiene						
67. Hábitos de higiene	14 (48.3)	15 (51.7)	7 (28.0)	18 (72.0)		
68. Aspeto físico	15 (53.6)	13 (46.4)	11 (44.0)	14 (56.0)		
69. Confiança em si	22 (75.9)	7 (24.1)	19 (76.0)	6 (24.0)		
Hábitos de sono						
70. Adormecer mais depressa	17 (58.6)	12 (41.4)	15 (60.0)	10 (40.0)		
71. Dormir pouco	3 (10.7)	25 (89.3)	2 (8.0)	23 (92.0)		
72. Dormir 8 horas	11 (39.3)	17 (60.7)	14 (56.0)	11 (44.0)		
73. Dormir de mais	10 (34.5)	19 (65.5)	4 (16.0)	21 (84.0)		
74. Dormir bem	20 (69.0)	9 (31.0)	16 (66.7)	8 (33.3)		
75. Acordar cedo	23 (79.3)	6 (20.7)	13 (52.0)	12 (48.0)		
76. Sentir-se com energia	24 (82.8)	5 (17.2)	13 (52.0)	12 (48.0)		

No Quadro 3 aparece a resposta relativa à percepção da influência do **Surf Salva Camp 2016** nos comportamentos descritos em cada item. O sombreado representa uma influência provável, referindo-se a situações onde se registaram resposta de acordo com mais de 50% dos questionários respondidos pelos jovens, pelos técnicos das instituições e preferencialmente pelos profissionais da equipa de campo. Em diversos casos a avaliação da equipa de campo não estava disponível.

Para os itens das subescalas de esforço e perseverança, resolução de problemas, gestão do tempo, competências de grupo e relações interpessoais, é possível verificar que os jovens sentiram que o projeto influenciou estas dimensões, aspeto este corroborado tanto pelos técnicos das instituições, como pela equipa de campo. Para os itens referentes à regulação emocional, os jovens referem que a prática de surf os ajudou, fato este corroborado pelos profissionais de campo. Quanto à escala das situações negativas a maior parte dos jovens refere não ter sentido stress, influência negativa dos pares ou exclusão social, dado este que é corroborado pelos técnicos das instituições e pela equipa de campo.

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

Relativamente às subescalas de hábitos alimentares, corpo e hábitos de higiene e hábitos de sono, não se verificam resultados especialmente relevantes no âmbito desta intervenção. Para estas subescalas verificou-se um número muito reduzido de respostas por parte da equipa de campo. Segundo os técnicos das instituições a frequência do Surf Salva Camp 2016 não teve influência nestes comportamentos.

Pela observação do Quadro 3, é possível concluir que a competência relacionada com a aprendizagem do surf (itens 38-47) e com a segurança no mar (itens 48-50) foi respondida como positiva para a maioria dos jovens. Este dado foi corroborado tanto pelos técnicos das instituições como pela equipa de campo.

Estudo II (Avaliação inicial e final)

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

Quadro 4 - Número de jovens por instituição de acolhimento, estudo II

Instituição de Acolhimento	Jovens	%
Santa Casa da Misericórdia de Cascais	12	37.5
Cat Tercena		
Casa Pia Lisboa	2	6.3
Associação Novo Futuro	18	56.3
Casa Azul	3	9.4
Casa Laranja	4	12.5
Casa Lilás	5	15.6
Casa Amarela	3	9.4
Casa Verde	3	9.4
Total	32	100

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

Subescalas SDQ-Por	Jovem				Técnico			
	Inicial (X)	Final (X)	t	p	Inicial (X)	Final (X)	t	p
Sintomas Emocionais	8.8	8.5	0,27		8.6	7.6	2.60	.05
Problemas de Comportamento	7.5	6.6	2.39	.05	7.8	6.8	2.10	.05
Hiperatividade	8.6	8.2	0.97		8.7	8.4	0.69	
Problemas de Relacionamento com os colegas	7.86	7.3	1.68		7.9	7.2	1.90	
Total de Dificuldades	32.5	30.6	1.68		32.9	29.97	2.50	.05
Comportamento Pró-social	12.7	13.0	-1.56		11.7	11.8	-.43	
Total de Competências	12.7	13.0	-1.56		11.7	11.8	-.43	

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

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

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

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

No autorrelato, existe uma diminuição estatisticamente significativa na subescala problemas de comportamento entre a avaliação inicial (M=8.60, DP=1.65) e a avaliação final [M=8.60, DP=1.70, $t(29)= 2,57$, $p<.05$].

De acordo com a avaliação dos **técnicos das instituições, existe uma diminuição estatisticamente significativa na subescala sintomas emocionais** entre a avaliação inicial (M=8.63, DP=2.47) e a avaliação final [M=7.63, DP=1.50, $t(29)= 2,61$, $p<.05$], uma **diminuição estatisticamente significativa na subescala problemas de comportamento** entre a avaliação inicial (M=8.47, DP=2.08) e a avaliação final [M=7.60, DP=1.59, $t(29)= 2,62$, $p<.05$] e ainda uma diminuição estatisticamente significativa na **escala total de dificuldades entre a avaliação inicial** (M=37.11, DP=5.79) e a avaliação final [M=34.46, DP=3.61, $t(27)= 2,67$, $p<.05$].

Conclusões

O Projeto **Surf Salva Camp 2016** é um projeto pioneiro em Portugal, que utiliza o surf como mediador terapêutico destinado a jovens em contexto de vulnerabilidade social. O objetivo inicialmente proposto, a utilização do surf como ferramenta de promoção da saúde-mental e bem-estar em crianças e jovens em risco de exclusão social, foi alcançado com sucesso.

Identificaram-se algumas limitações associadas ao facto de a equipa de avaliação ter tido acesso tardio ao projeto o que impossibilitou obter uma avaliação mais robusta, principalmente relativamente ao Campo I. Por outro lado, alguns jovens, bem como alguns técnicos das instituições revelaram pouca disponibilidade para o preenchimento das avaliações.

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

A avaliação do **Projeto Surf Salva Camp 2016** permitiu identificar efeitos positivos nos jovens participantes, tendo em conta os resultados do **Projeto Surf Salva Camp 2016** pode-se concluir que este tipo de intervenção parece ser benéfico para o estilo de vida saudável, bem-estar e competências pessoais e sociais em jovens em contextos de vulnerabilidade.

Referências

- Abreu-Lima, I., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, T., Cruz, O., Gaspar, M. F. et al. (2010). *Avaliação de intervenções de educação parental. Relatório 2007-2010*. Comissão Nacional de Crianças e Jovens em Risco.
- Amado, J., Ribeiro, F., Limão, I., & Pacheco, V. (2003). *A escola e os alunos institucionalizados*. Lisboa: Departamento de Educação Básica: Grafis CRL
- Armitano, C., Clapham, E., Lamont, L. & Audette, J. (2015). Benefits of surfing for children with disabilities: a pilot study. *Palaestra*, 29 (3), 31-34.
- Branquinho, C., Matos, M.G., & Equipa Aventura Social/Dream Teens (2016). "Dream Teens": Uma geração autónoma e socialmente participativa. In A. Marques Pinto & R. Raimundo (Coord.) *Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal*, (421-440). Lisboa: Coisas de Ler.
- Cavanaugh, L., Rademacher, S., Rademacher, J., & Simons, R. (2013). Planning and implementing a surf camp for students with Autism Spectrum Disorder. *Palaestra*, 27(1), 17–22.
- Cavanaugh, L. K., & Rademacher, S. B. (2014). How a SURFing social skills curriculum can impact children with Autism Spectrum Disorders. *The Journal of the International Association of Special Education*, 15(1), 27–35.
- Clausen, J. M., Landsverk, J., Ganger, W, Chadwick, D. & Litrownik, A. (1998). Mental health problems of children in foster care. *Journal of Child and Family Studies*, 7, 283-296.
- Finney, B., & Houston, J. (1996). *Surfing: A History of the Ancient Hawaiian Sport*. San Francisco: Pomegranate Artbooks.
- Fleitlich, B., Loureiro, M. J., Fonseca, A., & Gaspar, F. (2004). *Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa*. Consultado em 12 de março de 2013 em <http://www.sdqinfo.com/d23ahtml>.
- Frasquilho, D., Ozer, E., Ozer, E., Branquinho, C., Camacho, I., Reis, M., & ...Matos, M. G. (2016). Dream Teens, Adolescents-Led Participatory Project in Portugal in the Context of the Economic Recession. *Health Promotion Practice*, 27, 1-9.
doi: 10.1177/1524839916660679
- Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people. *Community Practitioner*, 88(1), 26–29.

- Goodman, R. (1997). "The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.
- Hansen, D. M., & Larson, R (2002). *The Youth Experience Survey*. Unpublished manuscript, University of Illinois at Urbana-Champaign.
[<http://web.aces.uiuc.edu/youthdev/>].
- Hukkanen, R., Sourander, A., Bergroth, L. & Piha, J. (1999). Follow-up of children and adolescents in residential care in children's homes. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53, 185-189.
- Instituto da Segurança Social, I.P. – Departamento de Desenvolvimento Social e Programas/ Unidade de Infância e Juventude (2016). *Casa 2015, Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens*. Instituto de Segurança Social: Lisboa
- Maddux, J. (1995). Self-efficacy theory: An introduction In J. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment* (pp. 3-33). New York: Plenum.
- Matos, M, Gaspar, T., Ferreira, M., & Aventura Social (2013). *Aventura Social no CED: Intervenção na Comunidade Educativa*. Lisboa: Aventura Social.
- Matos, M.G. (Coord.) (2015). *Adolescentes: navegação segura por águas desconhecidas*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Matos, M. G., Branquinho, C., Tomé, G., Camacho, I., Reis, M., Frasquilho, D., & Aventura Social (2015). "Dream Teens" – Adolescentes Autónomos, Responsáveis e participantes. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 6(2), 47-58.
- Ministério da Saúde, Alto Comissariado da Saúde, Coordenação Nacional para a Saúde Mental (2008), *Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 - Resumo Executivo*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental
- Mota, C. P. and P. M. Matos (2010). Adolescentes institucionalizados: O papel das figuras significativas na predição da assertividade, empatia e autocontrolo. *Análise Psicológica*, 28(2), 245-254
- Oriol, X., J. Sala-Roca, et al. (2014). Emotional competences of adolescents in residential care: Analysis of emotional difficulties for intervention. *Children and Youth Services Review*, 44, 334-340. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.06.009>
- Pecora, P., Jensen, P., Romanelli, L., Jackson, L. & Ortiz, A. (2009). Mental health services for children placed in Foster Care: an overview of current challenges. *Child Welfare*, 88, 5-26.
- Saud, L. F., & Tonelotto, J. M. F. (2005). Comportamento social na escola: diferenças entre género e séries. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9, 47-56.

- Snelling, M. (2016). *Breaking cycles of violence, one wave at a time: a formative evaluation of the Waves for Change Surf Therapy programme*. (Dissertação de Mestrado). University of Cape Town. Retirado de http://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/20657/thesis_com_2016_snelling_matthew.pdf?sequence=1
- Stuhl, A., & Porter, H. (2015). Riding the Waves: Therapeutic Surfing to Improve Social Skills for Children with Autism. *Therapeutic Recreation Journal*, 49(3), 253-256.
- Teixeira, C.F. (2009). *O tecer e o crescer – Fios e desafios. Construção identitária em crianças institucionalizadas*. (Dissertação de Mestrado em Ciências do serviço Social). Instituto Superior de Serviço Social do Porto. Universidade do Porto.

Apêndices

Apêndice I: Fotografias Surf Salva Camp 2016





As tuas experiências no SURF SALVA CAMP (versão jovens)

(Youth Experiences Survey, 2002, Hansen, D., & Larson, R. traduzido e adaptado por Matos, M. G., & Equipa Aventura Social, 2015)

Nome do jovem: _____

Data: ____/____/____

Instruções: Com base no teu recente envolvimento no Projeto *Surf Salva Camp*, por favor diz-nos como te situas nas seguintes situações. Para cada uma das afirmações assinala com X em cima do número a opção que achas mais adequada, de acordo com a escala seguinte:

- 1- Sem dúvida
- 2- Algumas vezes
- 3- Poucas vezes
- 4- NÃO

Sem dúvida Algumas vezes Poucas vezes NÃO

EXPLORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE

Autoconhecimento	1	2	3	4
1. Aprendi sobre coisas que sou bom/boa a fazer	1	2	3	4
2. Aprendi sobre coisas que gosto e não gosto	1	2	3	4

Exploração	1	2	3	4
3. Tentei fazer coisas novas	1	2	3	4
4. Experimentei uma forma diferente de agir com as pessoas	1	2	3	4
5. Fiz coisas aqui que não faço em mais lado nenhum	1	2	3	4

Identidade	1	2	3	4
6. Comecei a pensar mais sobre o meu futuro por causa desta atividade	1	2	3	4
7. Esta atividade pôs-me a pensar sobre mim	1	2	3	4
8. Esta atividade fez-me sentir que posso contribuir para tornar o mundo melhor	1	2	3	4
9. Esta atividade foi uma viragem positiva na minha vida	1	2	3	4
10. Esta atividade ajudou-me a pensar sobre a minha origem étnica ou cultural	1	2	3	4

CAPACIDADE PARA AGIR E AUTOEFICÁCIA

Objetivos	1	2	3	4
11. Defini objetivos para mim nesta atividade	1	2	3	4
12. Aprendi várias formas de atingir os meus objetivos	1	2	3	4
13. Aprendi a considerar obstáculos quando faço planos	1	2	3	4
14. Aprendi a pensar como pôr outras pessoas a fazer parte dos meus planos	1	2	3	4

Esforço e Perseverança				
15. Pus toda a minha energia nesta atividade	1	2	3	4
16. Aprendi a puxar por mim e a dar o meu melhor	1	2	3	4
17. Aprendi que o trabalho compensa	1	2	3	4
18. Aprendi a focar a minha atenção	1	2	3	4

Resolução de Problemas				
19. Observei os outros a resolver problemas e aprendi com eles	1	2	3	4
20. Aprendi a desenvolver planos para resolver problemas	1	2	3	4
21. Usei a minha imaginação para resolver um problema	1	2	3	4

Gestão do Tempo				
22. Aprendi a organizar o meu tempo	1	2	3	4
23. Aprendi a definir prioridades	1	2	3	4
24. Aprendi a ser disciplinado(a) por mim mesmo	1	2	3	4

REGULAÇÃO EMOCIONAL

25. Aprendi a controlar algumas partes do meu feitio	1	2	3	4
26. Aprendi a ultrapassar o medo e a ansiedade	1	2	3	4
27. Aprendi a lidar com o stresse	1	2	3	4
28. Aprendi a descontraír	1	2	3	4
29. Aprendi que as minhas emoções afetam o meu comportamento	1	2	3	4
30. Aprendi a expressar emoções	1	2	3	4

SITUAÇÕES NEGATIVAS

Stresse				
31. Esta atividade stressou-me	1	2	3	4
32. Senti demasiada pressão nesta atividade	1	2	3	4

Influência Negativa dos Pares				
33. Senti pressão dos meus colegas para fazer coisas que não queria fazer	1	2	3	4
34. Os participantes desta atividade gozaram comigo por ser como sou	1	2	3	4

Exclusão Social				
35. Senti que não pertencia a esta atividade	1	2	3	4
36. Senti-me posto(a) de parte	1	2	3	4
37. Havia grupinhos nesta atividade	1	2	3	4

COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Com o Surf Salva Camp eu aprendi:				
38. As finalidades do aquecimento e os seus benefícios	1	2	3	4
39. A prevenir lesões	1	2	3	4
40. A entrar na água	1	2	3	4
41. A sentir-me confortável dentro da água	1	2	3	4
42. A colocar o meu corpo na prancha (remar, manusear e sentar na prancha)	1	2	3	4
43. O step 1 (alinhar o corpo na prancha e a esticar os braços)	1	2	3	4
44. O step 2 (preparar as pernas para me pôr de pé)	1	2	3	4
45. O step 3 (finalizar o movimento <i>take off</i> – pôr de pé em cima da prancha)	1	2	3	4
46. A fazer o posicionamento no <i>line up</i>	1	2	3	4
47. Termos técnicos que não conhecia ligados ao surf	1	2	3	4

Segurança no mar				
48. Depois desta atividade fico mais capaz de ajudar pessoas aflitas no mar	1	2	3	4
49. Esta atividade fez-me estar mais atento(a) aos outros e à sua segurança nas praias	1	2	3	4
50. Fico satisfeito(a) de ter mais competências para poder ajudar alguém em dificuldades no mar	1	2	3	4

TRABALHO EM EQUIPA E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Competências de grupo				
51. Tive a oportunidade de fazer parte de um grupo	1	2	3	4
52. Aprendi que trabalhar em conjunto requer algum compromisso	1	2	3	4
53. Aprendi sobre como ajudar os outros	1	2	3	4
54. Aprendi a partilhar responsabilidades	1	2	3	4
55. Aprendi a ser paciente com os outros elementos do grupo	1	2	3	4
56. Aprendi que as minhas emoções e atitudes podem afetar o comportamento dos outros	1	2	3	4

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Diversidade em Relações entre Pares				
57. Fiz amizade com alguém do sexo oposto	1	2	3	4
58. Aprendi que tenho muito em comum com pessoas diferentes de mim	1	2	3	4

RELAÇÕES COM ADULTOS E CAPITAL SOCIAL

Relações com adultos Importantes				
59. Esta atividade melhorou a minha relação com adultos importantes para mim	1	2	3	4
60. Tive conversas com adultos importantes para mim, por estar no Surf Salva Camp	1	2	3	4

Perspetivas de Futuro				
61. Esta atividade fez-me pensar sobre o meu futuro	1	2	3	4
62. Esta atividade faz-me querer continuar a fazer surf	1	2	3	4

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Hábitos alimentares				
63. Esta atividade motivou-me a comer de forma saudável	1	2	3	4
64. Esta atividade levou-me a comer demais	1	2	3	4
65. Esta atividade levou-me a comer menos	1	2	3	4
66. Esta atividade levou-me a tomar o pequeno-almoço	1	2	3	4

Corpo e Hábitos de higiene				
67. Esta atividade levou-me a ter melhores hábitos de higiene (tomar banho todos os dias, lavar os dentes, lavar as mãos antes das refeições, etc.)	1	2	3	4
68. Esta atividade ajudou-me a gostar mais do meu aspeto físico	1	2	3	4
69. Esta atividade ajudou-me a ter mais confiança em mim	1	2	3	4

Hábitos de sono				
70. Esta atividade levou-me a adormecer mais depressa	1	2	3	4
71. Esta atividade levou-me a dormir pouco	1	2	3	4
72. Esta atividade levou-me a dormir 8 horas	1	2	3	4
73. Esta atividade levou-me a dormir de mais	1	2	3	4
74. Esta atividade levou-me a dormir bem	1	2	3	4
75. Esta atividade ajudou-me a acordar cedo de manhã	1	2	3	4
76. Esta atividade levou-me a sentir com mais energia durante o dia	1	2	3	4

OBRIGADA PELA TUA COLABORAÇÃO!

As tuas experiências no SURF SALVA CAMP (versão técnicos)

(Youth Experiences Survey, 2002, Hansen, D., & Larson, R. traduzido e adaptado por Matos, M. G., & Equipa Aventura Social, 2015)

Nome do jovem: _____

Data: ____/____/____

Instruções: Com base no recente envolvimento do jovem no Projeto *Surf Salva Camp*, por favor diga-nos como ele/ela se situa nas seguintes situações. Para cada uma das afirmações assinala com X em cima do número a opção que acha mais adequada, de acordo com a escala seguinte:

- 1- Sem dúvida
- 2- Algumas vezes
- 3- Poucas vezes
- 4- NÃO

Sem dúvida Algumas vezes Poucas vezes NÃO

EXPLORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE

Autoconhecimento	1	2	3	4
1. Aprendeu sobre coisas que é bom/boa a fazer	1	2	3	4
2. Aprendeu sobre coisas que gosta e não gosta	1	2	3	4

Exploração	1	2	3	4
3. Tentou fazer coisas novas	1	2	3	4
4. Experimentou uma forma diferente de agir com as pessoas	1	2	3	4
5. Fez coisas aqui que não faz em mais lado nenhum	1	2	3	4

Identidade	1	2	3	4
6. Começou a pensar mais sobre o seu futuro por causa desta atividade	1	2	3	4
7. Esta atividade fê-lo/fê-la pensar sobre si próprio(a)	1	2	3	4
8. Esta atividade fê-lo/ fê-la sentir que pode contribuir para tornar o mundo melhor	1	2	3	4
9. Esta atividade foi uma viragem positiva na sua vida	1	2	3	4
10. Esta atividade ajudou-o/ajudou-a a pensar sobre a sua origem étnica ou cultural	1	2	3	4

CAPACIDADE PARA AGIR E AUTOEFICÁCIA

Objetivos	1	2	3	4
11. Definiu objetivos para si nesta atividade	1	2	3	4
12. Aprendeu várias formas de atingir os seus objetivos	1	2	3	4
13. Aprendeu a considerar obstáculos quando faz planos	1	2	3	4
14. Aprendeu a pensar como pôr outras pessoas a fazer parte dos seus planos	1	2	3	4

Esforço e Perseverança				
15. Pôs toda a sua energia nesta atividade	1	2	3	4
16. Aprendeu a dar o meu melhor	1	2	3	4
17. Aprendeu que o trabalho compensa	1	2	3	4
18. Aprendeu a focar a sua atenção	1	2	3	4

Resolução de Problemas				
19. Observou os outros a resolver problemas e aprendeu com eles	1	2	3	4
20. Aprendeu a desenvolver planos para resolver problemas	1	2	3	4
21. Usou a sua imaginação para resolver um problema	1	2	3	4

Gestão do Tempo				
22. Aprendeu a organizar o seu tempo	1	2	3	4
23. Aprendeu a definir prioridades	1	2	3	4
24. Aprendeu a ser disciplinado(a) por si mesmo	1	2	3	4

REGULAÇÃO EMOCIONAL

25. Aprendeu a controlar algumas partes do seu feitio	1	2	3	4
26. Aprendeu a ultrapassar o medo e a ansiedade	1	2	3	4
27. Aprendeu a lidar com o stresse	1	2	3	4
28. Aprendeu a descontrair	1	2	3	4
29. Aprendeu que as suas emoções afetam o seu comportamento	1	2	3	4
30. Aprendeu a expressar emoções	1	2	3	4

SITUAÇÕES NEGATIVAS

Stresse				
31. Esta atividade stressou-o(a)	1	2	3	4
32. Sentiu demasiada pressão nesta atividade	1	2	3	4

Influência Negativa dos Pares				
33. Sentiu pressão dos seus colegas para fazer coisas que não queria fazer	1	2	3	4
34. Os participantes desta atividade gozaram com ele/ela por ser como é	1	2	3	4

Exclusão Social				
35. Sentiu que não pertencia a esta atividade	1	2	3	4
36. Sentiu-se posto(a) de parte	1	2	3	4
37. Sentiu que haviam grupinhos nesta atividade	1	2	3	4

COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Com o Surf Salva Camp ele/ela aprendeu:				
38. As finalidades do aquecimento e os seus benefícios	1	2	3	4
39. A prevenir lesões	1	2	3	4
40. A entrar na água	1	2	3	4
41. A sentir-se confortável dentro da água	1	2	3	4
42. A colocar o seu corpo na prancha (remar, manusear e sentar na prancha)	1	2	3	4
43. O step 1 (alinhar o corpo na prancha e a esticar os braços)	1	2	3	4
44. O step 2 (preparar as pernas para se pôr de pé)	1	2	3	4
45. O step 3 (finalizar o movimento <i>take off</i> – pôr-se de pé em cima da prancha)	1	2	3	4
46. A fazer o posicionamento no <i>line up</i>	1	2	3	4
47. Termos técnicos que não conhecia ligados ao surf	1	2	3	4

Segurança no mar				
48. Depois desta atividade ficou mais capaz de ajudar pessoas aflitas no mar	1	2	3	4
49. Esta atividade fê-lo(a) estar mais atento(a) aos outros e à sua segurança nas praias	1	2	3	4
50. Ficou satisfeito(a) de ter mais competências para poder ajudar alguém em dificuldades no mar	1	2	3	4

TRABALHO EM EQUIPA E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Competências de grupo				
51. Teve a oportunidade de fazer parte de um grupo	1	2	3	4
52. Aprendeu que trabalhar em conjunto requer algum compromisso	1	2	3	4
53. Aprendeu sobre como ajudar os outros	1	2	3	4
54. Aprendeu a partilhar responsabilidades	1	2	3	4
55. Aprendeu a ser paciente com os outros elementos do grupo	1	2	3	4
56. Aprendeu que as suas emoções e atitudes podem afetar o comportamento dos outros	1	2	3	4

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Diversidade em Relações entre Pares				
57. Fez amizade com alguém do sexo oposto	1	2	3	4
58. Aprendeu que tem muito em comum com pessoas diferentes de si	1	2	3	4

RELAÇÕES COM ADULTOS E CAPITAL SOCIAL

Relações com adultos Importantes				
59. Esta atividade melhorou a sua relação com adultos importantes para ele/ela	1	2	3	4
60. Teve conversas com adultos importantes para ele/ela, por estar no Surf Salva Camp	1	2	3	4

Perspetivas de Futuro				
61. Esta atividade fê-lo/fê-la pensar sobre o seu futuro	1	2	3	4
62. Esta atividade fê-lo/fê-la querer continuar a fazer surf	1	2	3	4

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Hábitos alimentares				
63. Esta atividade motivou-o(a) a comer de forma saudável	1	2	3	4
64. Esta atividade levou-o(a) a comer demais	1	2	3	4
65. Esta atividade levou-o(a) a comer menos	1	2	3	4
66. Esta atividade levou- o(a) a tomar o pequeno-almoço	1	2	3	4

Corpo e Hábitos de higiene				
67. Esta atividade levou-o(a) a ter melhores hábitos de higiene (tomar banho todos os dias, lavar os dentes, lavar as mãos antes das refeições, etc.)	1	2	3	4
68. Esta atividade ajudou-o(a) a gostar mais do seu aspeto físico	1	2	3	4
69. Esta atividade ajudou-o(a) a ter mais confiança em si	1	2	3	4

Hábitos de sono				
70. Esta atividade levou-o(a) a adormecer mais depressa	1	2	3	4
71. Esta atividade levou-o(a) a dormir pouco	1	2	3	4
72. Esta atividade levou-o(a) a dormir 8 horas	1	2	3	4
73. Esta atividade levou-o(a) a dormir de mais	1	2	3	4
74. Esta atividade levou-o(a) a dormir bem	1	2	3	4
75. Esta atividade levou-o(a) a acordar cedo de manhã	1	2	3	4
76. Esta atividade levou-o(a) a sentir-se com mais energia durante o dia	1	2	3	4

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!

Apêndice IV: Questionário As tuas experiências no Surf Salva Camp 2016 (versão equipa de campo)

As tuas experiências no SURF SALVA CAMP (versão equipa de campo)
 (Youth Experiences Survey, 2002, Hansen, D., & Larson, R. traduzido e adaptado por Matos, M. G.,
 & Equipa Aventura Social, 2015)

Nome do jovem: _____ Data: ____/____/____

Instruções: Com base no recente envolvimento do jovem no Projeto *Surf Salva Camp*, por favor diga-nos como ele/ela se situa nas seguintes situações. Para cada uma das afirmações assinala com X em cima do número a opção que acha mais adequada, de acordo com a escala seguinte:

- 1- Sem dúvida
- 2- Algumas vezes
- 3- Poucas vezes
- 4- NÃO

Sem Algumas Poucas NÃO
 dúvida vezes vezes

EXPLORAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DA IDENTIDADE

Autoconhecimento				
1. Aprendeu sobre coisas que é bom/boa a fazer	1	2	3	4
2. Aprendeu sobre coisas que gosta e não gosta	1	2	3	4

Exploração				
3. Tentou fazer coisas novas	1	2	3	4
4. Experimentou uma forma diferente de agir com as pessoas	1	2	3	4
5. Fez coisas aqui que não faz em mais lado nenhum	1	2	3	4

Identidade				
6. Começou a pensar mais sobre o seu futuro por causa desta atividade	1	2	3	4
7. Esta atividade fê-lo/fê-la pensar sobre si próprio(a)	1	2	3	4
8. Esta atividade fê-lo/ fê-la sentir que pode contribuir para tornar o mundo melhor	1	2	3	4
9. Esta atividade foi uma viragem positiva na sua vida	1	2	3	4
10. Esta atividade ajudou-o/ajudou-a a pensar sobre a sua origem étnica ou cultural	1	2	3	4

CAPACIDADE PARA AGIR E AUTOEFICÁCIA

Objetivos				
11. Definiu objetivos para si nesta atividade	1	2	3	4
12. Aprendeu várias formas de atingir os seus objetivos	1	2	3	4
13. Aprendeu a considerar obstáculos quando faz planos	1	2	3	4
14. Aprendeu a pensar como pôr outras pessoas a fazer parte dos seus planos	1	2	3	4

Esforço e Perseverança				
15. Pôs toda a sua energia nesta atividade	1	2	3	4
16. Aprendeu a dar o meu melhor	1	2	3	4
17. Aprendeu que o trabalho compensa	1	2	3	4
18. Aprendeu a focar a sua atenção	1	2	3	4

Resolução de Problemas				
19. Observou os outros a resolver problemas e aprendeu com eles	1	2	3	4
20. Aprendeu a desenvolver planos para resolver problemas	1	2	3	4
21. Usou a sua imaginação para resolver um problema	1	2	3	4

Gestão do Tempo				
22. Aprendeu a organizar o seu tempo	1	2	3	4
23. Aprendeu a definir prioridades	1	2	3	4
24. Aprendeu a ser disciplinado(a) por si mesmo	1	2	3	4

REGULAÇÃO EMOCIONAL

25. Aprendeu a controlar algumas partes do seu feitio	1	2	3	4
26. Aprendeu a ultrapassar o medo e a ansiedade	1	2	3	4
27. Aprendeu a lidar com o stresse	1	2	3	4
28. Aprendeu a descontrair	1	2	3	4
29. Aprendeu que as suas emoções afetam o seu comportamento	1	2	3	4
30. Aprendeu a expressar emoções	1	2	3	4

SITUAÇÕES NEGATIVAS

Stresse				
31. Esta atividade stressou-o(a)	1	2	3	4
32. Sentiu demasiada pressão nesta atividade	1	2	3	4

Influência Negativa dos Pares				
33. Sentiu pressão dos seus colegas para fazer coisas que não queria fazer	1	2	3	4
34. Os participantes desta atividade gozaram com ele/ela por ser como é	1	2	3	4

Exclusão Social				
35. Sentiu que não pertencia a esta atividade	1	2	3	4
36. Sentiu-se posto(a) de parte	1	2	3	4
37. Sentiu que haviam grupinhos nesta atividade	1	2	3	4

COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Com o Surf Salva Camp ele/ela aprendeu:				
38. As finalidades do aquecimento e os seus benefícios	1	2	3	4
39. A prevenir lesões	1	2	3	4
40. A entrar na água	1	2	3	4
41. A sentir-se confortável dentro da água	1	2	3	4
42. A colocar o seu corpo na prancha (remar, manusear e sentar na prancha)	1	2	3	4
43. O step 1 (alinhar o corpo na prancha e a esticar os braços)	1	2	3	4
44. O step 2 (preparar as pernas para se pôr de pé)	1	2	3	4
45. O step 3 (finalizar o movimento <i>take off</i> – pôr-se de pé em cima da prancha)	1	2	3	4
46. A fazer o posicionamento no <i>line up</i>	1	2	3	4
47. Termos técnicos que não conhecia ligados ao surf	1	2	3	4

Segurança no mar				
48. Depois desta atividade ficou mais capaz de ajudar pessoas aflitas no mar	1	2	3	4
49. Esta atividade fê-lo(a) estar mais atento(a) aos outros e à sua segurança nas praias	1	2	3	4
50. Ficou satisfeito(a) de ter mais competências para poder ajudar alguém em dificuldades no mar	1	2	3	4

TRABALHO EM EQUIPA E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Competências de grupo				
51. Teve a oportunidade de fazer parte de um grupo	1	2	3	4
52. Aprendeu que trabalhar em conjunto requer algum compromisso	1	2	3	4
53. Aprendeu sobre como ajudar os outros	1	2	3	4
54. Aprendeu a partilhar responsabilidades	1	2	3	4
55. Aprendeu a ser paciente com os outros elementos do grupo	1	2	3	4
56. Aprendeu que as suas emoções e atitudes podem afetar o comportamento dos outros	1	2	3	4

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Diversidade em Relações entre Pares				
57. Fez amizade com alguém do sexo oposto	1	2	3	4
58. Aprendeu que tem muito em comum com pessoas diferentes de si	1	2	3	4

RELAÇÕES COM ADULTOS E CAPITAL SOCIAL

Relações com adultos Importantes				
59. Esta atividade melhorou a sua relação com adultos importantes para ele/ela	1	2	3	4
60. Teve conversas com adultos importantes para ele/ela, por estar no Surf Salva Camp	1	2	3	4

Perspetivas de Futuro				
61. Esta atividade fê-lo/fê-la pensar sobre o seu futuro	1	2	3	4
62. Esta atividade fê-lo/fê-la querer continuar a fazer surf	1	2	3	4

HÁBITOS SAUDÁVEIS

Hábitos alimentares				
63. Esta atividade motivou-o(a) a comer de forma saudável	1	2	3	4
64. Esta atividade levou-o(a) a comer demais	1	2	3	4
65. Esta atividade levou-o(a) a comer menos	1	2	3	4
66. Esta atividade levou- o(a) a tomar o pequeno-almoço	1	2	3	4

Corpo e Hábitos de higiene				
67. Esta atividade levou-o(a) a ter melhores hábitos de higiene (tomar banho todos os dias, lavar os dentes, lavar as mãos antes das refeições, etc.)	1	2	3	4
68. Esta atividade ajudou-o(a) a gostar mais do seu aspeto físico	1	2	3	4
69. Esta atividade ajudou-o(a) a ter mais confiança em si	1	2	3	4

Hábitos de sono				
70. Esta atividade levou-o(a) a adormecer mais depressa	1	2	3	4
71. Esta atividade levou-o(a) a dormir pouco	1	2	3	4
72. Esta atividade levou-o(a) a dormir 8 horas	1	2	3	4
73. Esta atividade levou-o(a) a dormir de mais	1	2	3	4
74. Esta atividade levou-o(a) a dormir bem	1	2	3	4
75. Esta atividade levou-o(a) a acordar cedo de manhã	1	2	3	4
76. Esta atividade levou-o(a) a sentir-se com mais energia durante o dia	1	2	3	4

Tendo em consideração o jovem por favor assinale em baixo de que forma o avalia nos seguintes domínios, sabendo que 1 – muito fraco; 2 – fraco; 3 – médio; 4 – bom; 5 – muito bom

Aproveitamento	1	2	3	4	5
Participação	1	2	3	4	5
Benefício Percebido	1	2	3	4	5

OBRIGADA PELA SUA COLABORAÇÃO!

Anexos

Anexo I: Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ-Por, versão jovens)

Instruções: Encontra a seguir 25 frases. Para cada uma delas marca, com uma cruz, um dos seguintes quadrados: Não é verdade; É um pouco verdade; É muito verdade. Ajuda-nos muito se responderes a todas as afirmações o melhor que puderes, mesmo que não tenhas a certeza absoluta ou que a afirmação te pareça estranha. Por favor, responde baseando-te na forma como as coisas te têm corrido nos últimos seis meses.

Nome

Masculino/Feminino

Data de nascimento

	Não é verdade	É um pouco verdade	É muito verdade
Tento ser simpático/a com as outras pessoas. Preocupo-me com o que sentem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou irrequieto/a, não consigo ficar quieto/a muito tempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho muitas dores de cabeça, de barriga ou vômitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto de partilhar com os outros (comida, jogos, esferográficas, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irrito-me e perco a cabeça muitas vezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou quase sempre sozinho/a, jogo sozinho/a. Sou reservado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Normalmente faço o que me mandam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Preocupo-me muito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sossego, estou sempre a mexer as pernas ou as mãos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho pelo menos um bom amigo/uma boa amiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ando sempre á pancada. Consigo obrigar os outros a fazer o que eu quero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ando muitas vezes triste, desanimado/a ou a chorar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Os meus colegas geralmente gostam de mim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estou sempre distraído/a. Tenho dificuldades em me concentrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fico nervoso/a em situações novas. Facilmente fico inseguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou simpático/a para os mais pequenos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sou muitas vezes acusado/a de mentir ou enganar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As outras crianças ou jovens metem-se comigo, ameaçam-me ou intimidam-me	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosto de ajudar os outros (pais, professores ou outros jovens)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Penso nas coisas antes de as fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiro coisas que não são minhas, em casa, na escola ou noutros sítios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dou-me melhor com adultos do que com os da minha idade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tenho muitos medos, assusto-me facilmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geralmente acabo o que começo. Tenho uma boa atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tens algum outro comentário ou preocupação? Descreve.

Por favor, vira a folha - há mais algumas questões no outro lado

Em geral, pensas que tens dificuldades numa ou mais das seguintes áreas:
emoções, concentração, comportamento ou em dares-te com outras pessoas?

Não	Sim- dificuldades pequenas	Sim- dificuldades grandes	Sim- dificuldades muito grandes
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se respondeste "Sim", por favor responde às seguintes questões sobre essas dificuldades:

- Há quanto tempo existem essas dificuldades?

Menos de 1 mês	1-5 meses	6-12 meses	Mais de 1 ano
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Essas dificuldades incomodam-te ou fazem-te sofrer?

Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Essas dificuldades perturbam o teu dia-a-dia nas seguintes áreas?

	Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
EM CASA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
COM OS AMIGOS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NA APRENDIZAGEM NA ESCOLA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
NAS BRINCADEIRAS/ TEMPOS LIVRES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Essas dificuldades são um problema para os que estão à tua volta (família, amigos, professores, etc.)?

Nada	Pouco	Muito	Muitíssimo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinatura

Data

Muito obrigado pela tua ajuda

Questionário de Capacidades e de Dificuldades (SDQ-Por)

Instruções: Encontra a seguir 25 frases. Para cada uma delas marque, com uma cruz, um dos seguintes quadrados: Não é verdade; É um pouco verdade; É muito verdade. Ajuda-nos muito se responder a todas as afirmações o melhor que puder, mesmo que não tenha a certeza absoluta ou que a afirmação lhe pareça estranha. Por favor, responda com base no comportamento da criança nos últimos seis meses ou neste ano escolar.

Nome da criança

Masculino/Feminino

Data de nascimento

	Não é verdade	É um pouco verdade	É muito verdade
É sensível aos sentimentos dos outros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É irrequieto/a, muito mexido/a, nunca para quieto/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Queixa-se frequentemente de dores de cabeça, dores de barriga ou vômitos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Partilha facilmente com as outras crianças (guloseimas, brinquedos, lápis, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enerva-se muito facilmente e faz muitas birras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem tendência a isolar-se, gosta mais de brincar sozinho/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obedece com facilidade, faz habitualmente o que os adultos lhe mandam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem muitas preocupações, parece sempre preocupado/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gosta de ajudar se alguém está magoado, aborrecido ou doente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não sossega. Está sempre a mexer as pernas ou as mãos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem pelo menos um bom amigo/uma boa amiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luta frequentemente com as outras crianças, ameaça-as ou intimida-as	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anda muitas vezes triste, desanimado/a ou choroso/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em geral as outras crianças gostam dele/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distrai-se com facilidade, está sempre com a cabeça no ar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Em situações novas é receoso/a, muito agarrado/a e pouco seguro/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
É simpático/a e amável com crianças mais pequenas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mente frequentemente ou engana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As outras crianças metem-se com ele/a, ameaçam-no/a ou intimidam-no/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sempre pronto/a a ajudar os outros (pais, professores ou outras crianças)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pensa nas coisas antes de as fazer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rouba em casa, na escola ou em outros sítios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dá-se melhor com adultos do que com outras crianças	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tem muitos medos, assusta-se com facilidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geralmente acaba o que começa, tem uma boa atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Assinatura

Data

Mãe/Pai/Professor/Outro (por favor, indique quem):

Muito obrigado pela sua colaboração