



Relatório de Avaliação

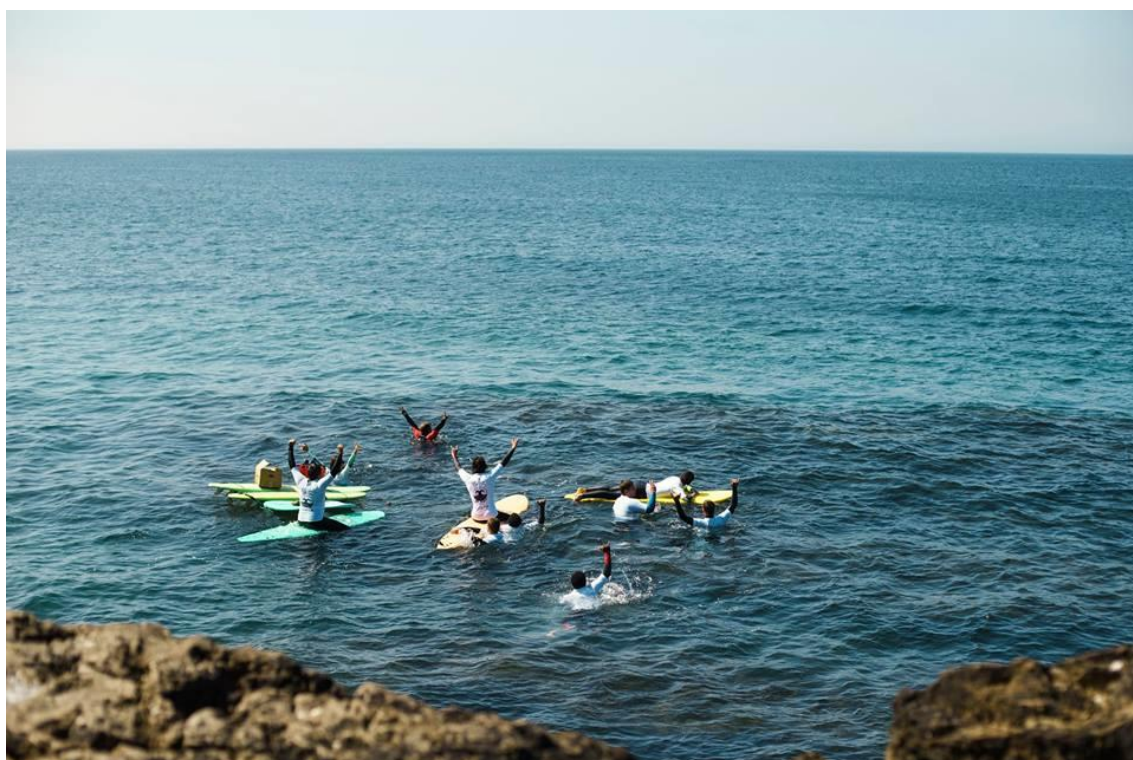


Photo Credits: André Duarte Leiria

Projeto Piloto Surf Therapy no CED:

Intervenção psicossocial baseada no surf com jovens integrados em centro educativo

Anabela Caetano Santos

Agosto/Setembro 2017



Índice

Sumário Executivo	2
Introdução.....	4
Enquadramento	6
Wave by Wave	8
Missão	9
Princípios Fundamentais	9
Intervenção com Jovens Integrados em Centro Educativo	10
Enquadramento legal.....	10
Intervenção Tutelar Educativa	10
O Presente Estudo.....	12
Objetivos da investigação	12
Metodologia	14
Reflexividade da investigadora.....	14
Participantes	14
Procedimento	15
Sessões.....	15
Recolha de dados.....	16
Análise de dados	17
Resultados e Discussão	18
Assiduidade.....	18
Escala Analógica Visual.....	18
Análise Temática.....	18
Emoções positivas.....	20
Alterações de comportamentos e pensamentos	22
Relações Sociais	24
Desejo de continuidade	26
Emoções negativas	27
Conclusão.....	29
Referências	32
Anexo	35
Atividades de Promoção de Competências Sociais e Emocionais.....	36



Sumário Executivo

Este relatório diz respeito a uma avaliação externa do projeto piloto desenvolvido pela *Wave by Wave* com jovens integrados num centro educativo do país, realizada por uma investigadora com filiação na Faculdade de Motricidade Humana – Universidade de Lisboa com base na recolha de dados feita pela primeira entidade.

A *Wave by Wave* é uma iniciativa da *Associação Portuguesa Surf for Good*, uma associação sem fins lucrativos que tem por objeto social a intervenção multidisciplinar promotora do bem-estar e saúde mental baseada no surf. A *Wave by Wave* tem como princípios fundamentais o respeito, a receptividade, a escuta empática e ativa, o diálogo e a promoção da identidade, da cidadania ativa e da inclusão social. A missão central da *Wave by Wave* consiste na intervenção terapêutica baseada no surf, junto de populações carenciadas e/ou em risco de exclusão social que, pelas suas circunstâncias, não dispõe de recursos para a promoção dos seus próprios processos de reabilitação. Como resultados das ações de *surf therapy* destacam-se resultados ao nível do aumento do bem-estar psicossocial, e redução do risco de exclusão social (Snelling, 2015), promoção da assertividade, empatia, responsabilidade e envolvimento social, desenvolvimento das competências sociais e emocionais, nomeadamente autoconceito, autocontrolo, cooperação, responsabilidade e envolvimento (Cavanaugh & Rademacher, 2014).

A *Wave by Wave* foi contactada pelo Centro Educativo – Padre António Oliveira, para ser a primeira entidade a realizar atividades fora do estabelecimento dirigidas aos jovens detidos em regime semiaberto. Participaram neste estudo 6 jovens do sexo masculino entre os 14 e os 18 anos de idade ($M=16$, $DP=1,29$) integrados no Centro Educativo referido. Em conjunto com a direção do centro educativo, foi estruturada uma intervenção piloto no verão de 2017, com frequência bissemanal durante 6 semanas. Realizaram-se assim 12 sessões de *surf therapy*, durante seis semanas, às quartas e sextas-feiras, entre as 09:00 e as 12:00, no período entre 16 de agosto de 2017 e 21 de setembro do mesmo ano.



O estudo realizado teve como propósito proporcionar uma análise qualitativa rigorosa da intervenção *Wave by Wave*, terapia baseada no surf, com jovens integrados em regime semiaberto de um centro educativo. Procurou-se construir uma descrição rica e composta sobre a forma como diferentes intervenientes, nomeadamente os jovens participantes, os técnicos do centro educativo e o depoimento da diretora refletem a diminuição de comportamentos de risco e aumento da saúde e bem-estar.

Os resultados obtidos neste estudo indicaram a experiência de emoções positivas, motivação individual, confiança pessoal e social e impacto nos outros contextos de atuação. A análise realizada permitiu identificar uma concordância entre os vários inquiridos, destacando-se que tanto os técnicos como a diretora da instituição concordaram com a importância que o campo de férias *Wave by Wave* teve para os jovens não só na experiência de emoções positivas, mas principalmente o seu impacto ao nível da alteração comportamental dentro do centro educativo e reforçaram a motivação e o estabelecimento de relações saudáveis. Assim, este projeto piloto parece mostrar que esta pode ser uma intervenção a considerar no âmbito da Intervenção Tutelar Educativa. Parecendo pertinente a sua realização com adolescentes de ambos os sexos e integrados em diferentes regimes de internamento.



Introdução

O presente relatório tem como objetivo apresentar, descrever e avaliar qualitativamente o projeto piloto de intervenção através de campos de férias Wave by Wave com jovens integrados num centro educativo do país.

A Wave by Wave é uma iniciativa da Associação Portuguesa Surf for Good, uma associação sem fins lucrativos que tem por objeto social a intervenção multidisciplinar promotora do bem-estar e saúde mental baseada no surf. O projeto é promovido e coordenado pelo atual Vice-Campeão nacional de surf, José Ferreira, e pela psicóloga clínica Ema Shaw Evangelista.

A *Wave by Wave* foi contactada pelo Centro Educativo – Padre António Oliveira, para ser a primeira entidade a realizar atividades fora do estabelecimento dirigidas aos jovens detidos em regime semiaberto. Em conjunto com a direção do centro educativo, foi estruturada uma intervenção piloto no verão de 2017, com frequência bissemanal durante 6 semanas.

Este relatório está estruturado em quatro partes. Na primeira parte encontra-se o enquadramento teórico, que inclui uma breve descrição histórica sobre a origem da *Wave by Wave*, a sua missão, princípios fundamentais, bem como resultados da intervenção baseada no surf descrita na literatura. De seguida, expõe-se o enquadramento legal da intervenção tutelar educativa em que estão inseridos os jovens alvo de intervenção, bem como o seu modelo concetual e os princípios descritos na literatura como fundamentais para uma intervenção eficaz. Descre-se ainda o estudo, alvo de análise por este relatório e os seus objetivos de investigação.

Na segunda parte apresenta-se a metodologia que inclui a reflexividade da investigadora e o procedimento de análise desenvolvido, nomeadamente uma descrição das sessões realizadas, a forma de recolha de dados e a sua análise. A terceira parte diz respeito à apresentação e discussão dos resultados, que se centra sobretudo na análise temática de tipo indutivo sobre as entrevistas aos jovens participantes, aos questionários dos técnicos e ao depoimento da diretora



do Centro Educativo. Na quarta e última parte deste relatório apresentam-se algumas conclusões, limitações e sugestões para projetos futuros.



Enquadramento

A *Wave by Wave* é o resultado de um projeto experimental desenvolvido em 2016, denominado Surf Salva Camp 2016 (Matos, et al., 2016).

Desde 2014 que o LIDL¹ e o Instituto de Socorro a Náufragos² desenvolvem em parceria o projeto “Surf Salva”. Esta 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 nas praias portuguesas³.

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 (SSC2016), direcionado a crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial (Matos, Santos, Fauvelet, & Social, 2016). O SSC2016 teve origem na missão de promoção da segurança ativa na praia do projeto Surf Salva, ao qual se acrescentou formação no âmbito do surf e dinâmicas de grupo no âmbito da promoção de competências sociais e emocionais (Matos, et al., 2016). Assim, o principal objetivo do SSC2016 foi utilizar o surf como ferramenta de promoção da saúde-mental e bem-estar em crianças e jovens institucionalizadas em sessões de três horas integradas em campos de férias com frequência bissemanal e duração total de quatro semanas (Matos et al., 2017).

Este projeto, pioneiro em Portugal, baseou-se na premissa da utilização do surf enquanto mediador terapêutico, existindo cada vez mais estudos internos e externos que, a nível mundial, validam a sua utilização junto de populações vulneráveis (Armitano, Clapham, Lamont, & Audette, 2015; Clapham, Armitano,

¹ www.lidl.pt

² <https://www.facebook.com/ISN-Instituto-De-Socorros-a-N%C3%A1ufragos-189178081094288/>

³ <http://www.surfportugal.pt/noticias-surf-portugal/10261-isn-e-lidl-nas-praias-a-promover-o-surf-salva>



Lamont, & Audette, 2014; Godfrey, Devine-Wright, & Taylor, 2015; Stuhl & Porter, 2015).

Como exemplos desta prática destacamos na Austrália, o projeto “One Wave” (<http://onewaveisallittakes.com>), na África do Sul, a iniciativa “Waves for Change” (<http://www.waves-for-change.org>) e na Europa, mais concretamente no Reino Unido, o programa “The Wave Project” (<https://www.waveproject.co.uk>). Como resultados das ações de *surf therapy* destacam-se resultados ao nível do aumento do bem-estar psicossocial, e redução do risco de exclusão social (Snelling, 2015), promoção da assertividade, empatia, responsabilidade e envolvimento social, desenvolvimento das competências sociais e emocionais, nomeadamente autoconceito, autocontrolo, cooperação, responsabilidade e envolvimento (Cavanaugh & Rademacher, 2014).

Os autores do “The Wave Project” (Godfrey et al., 2015) identificaram sete fatores interdependentes fundamentais para que ocorram transformações na população-alvo das ações de *surf therapy*, a saber:

- 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.

Os resultados do projeto SSC2016 foram avaliados pela Aventura Social, tendo-se concluído que utilizar o surf como instrumento de intervenção psicoterapêutica parece ser benéfico para o estilo de vida saudável, bem-estar



e competências pessoais e sociais em jovens inseridos em contextos de vulnerabilidade psicossocial (Matos, et al., 2016; Matos et al., 2017). Mais se acrescenta que as dimensões relativas ao autoconhecimento, exploração, esforço e perseverança, resolução de problemas, gestão do tempo, competências de grupo, relações interpessoais e a regulação emocional, tiveram uma evolução positiva ao longo do projeto (Matos, et al., 2016; Matos et al., 2017). Evidenciando-se o facto de que a grande maioria dos jovens expressou grande interesse em querer continuar a praticar surf (Matos, et al., 2016; Matos et al., 2017), aspeto que poderá constituir-se como fator de proteção para a manutenção de um estilo de vida saudável e promoção da saúde mental (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013; McMahon et al., 2017). Para além do exposto, a análise do Questionário de Capacidades e Dificuldades (SDQ, Goodman, Meltzer, & Bailey, 1998) sugeriu uma diminuição significativa na subescala problemas de Comportamento entre os dois momentos de avaliação, aspeto que foi corroborado pelos técnicos das instituições (Matos, et al., 2016; Matos et al., 2017).

Em 2017, com base nos resultados obtidos e com o foco na criação de uma resposta terapêutica alternativa para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade social constituiu-se a *Wave by Wave*.

Wave by Wave

A *Wave by Wave* é uma iniciativa da *Associação Portuguesa Surf for Good*, uma associação sem fins lucrativos que tem por objeto social a intervenção multidisciplinar promotora do bem-estar e saúde mental baseada no surf. O projeto é promovido e coordenado pelo atual Vice-Campeão nacional de surf, José Ferreira, e pela psicóloga clínica Ema Shaw Evangelista.

A *Wave by Wave*, integra a *International Surf Therapy Organization*⁴. Uma associação internacional que reúne várias organizações de *surf therapy* cujo

⁴ <http://www.intlsurftherapy.org/>



objetivo visa promover a compreensão, a partilha das melhores práticas e defender a excelência na terapia pelo surf.

Missão

A missão central da *Wave by Wave* consiste na intervenção terapêutica baseada no surf, junto de populações carenciadas e/ou em risco de exclusão social que, pelas suas circunstâncias, não dispõe de recursos para a promoção dos seus próprios processos de reabilitação.

Os principais objetivos da *Wave by Wave* são:

- Promoção da inclusão social, aumento do bem-estar e saúde mental através de *surf therapy*
- Promoção de uma sociedade mais justa e equalitária, através da realização de sessões de *surf therapy* com crianças e jovens em situação de marcada vulnerabilidade e/ou em risco de exclusão social (a custo reduzido ou nulo).

Princípios Fundamentais

A *Wave by Wave* tem como princípios fundamentais o respeito, a recetividade, a escuta empática e ativa, o diálogo e a promoção da identidade, da cidadania ativa e da inclusão social.



Intervenção com Jovens Integrados em Centro Educativo

A *Wave by Wave* foi contactada pelo Centro Educativo – Padre António Oliveira, para ser a primeira entidade a realizar atividades fora do estabelecimento dirigidas aos jovens detidos em regime semiaberto. Em conjunto com a direção do centro educativo, foi estruturada uma intervenção piloto no verão de 2017, com frequência bissemanal durante 6 semanas.

A intervenção tinha como objetivo a promoção do bem-estar e saúde mental através da instrução de uma atividade física (surf) e de atividades de promoção de competências sociais e emocionais em jovens integrados no regime semiaberto do centro educativo referido.

Enquadramento legal

Em Portugal, a Intervenção Tutelar Educativa (ITE) é enquadrada pela Lei Tutelar Educativa (Lei N.º 166/99 de 14 de Setembro, 1999) sendo a sua atualização mais recente a Lei nº4/2015, de 15/01 e que é aplicada a jovens com idades compreendidas entre os 12 e os 16 anos que cometam atos qualificados na lei penal como crime, visando a sua educação para o direito e a interiorização de valores jurídicos e outros essenciais à vida em sociedade. As medidas tutelares educativas classificam-se em institucionais e não-institucionais, sendo a primeira relativa ao internamento do menor num centro educativo, podendo a medida ser cumprida em regime aberto, semiaberto e fechado. A medida de internamento em regime aberto e semiaberto tem duração mínima de 6 meses e a máxima de 2 anos.

Intervenção Tutelar Educativa

A ITE rege-se pelos princípios da aprendizagem e da interiorização de valores e normas sociais, bem como do dever jurídico (Torres, 2010). Considerada como “educação para o direito”, é adequada consoante as necessidades da sua aplicação, da gravidade do delito, da maturidade do jovem



e da situação social e familiar do jovem, podendo implicar ou não o internamento num centro educativo (art. 4º da LTE).

A intervenção é da jurisdição da Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRS) e desenrola-se sob múltiplas formas de acordo com a perspetiva desenvolvimentista da delinquência, identificando-se como uma intervenção direcionada para a avaliação e gestão do risco por meio da utilização de instrumentos específicos, assim como para a potencialização dos fatores de proteção através do desenvolvimento de programas socioeducativos, terapêuticos e formativos (Azevedo & Duarte, 2014). A ITE considera um modelo concetual integrativo e relacional (Direção-Geral de Reinserção Social [DGRS], 2009). Integrativo pelo facto de incluir técnicas e programas de diferentes modelos de intervenção, que no seu conjunto compreendem a delinquência de forma multifatorial e incidem não só no jovem, mas também na sua família e no seu meio social e cultural, articulando o trabalho desenvolvido pelas várias instituições cuja ação incide nos jovens e nos seus respetivos contextos. Relacional pelo facto de valorizar o papel da relação técnico-jovem e pretende que se desenvolvam relações saudáveis e adequadas que possam servir de modelos e que sejam substancialmente diferentes das relações que os jovens constituirão até então (DGRS, 2009).

A literatura nesta área tem identificado alguns princípios para uma intervenção eficaz (Andrews & Bonta, 2010; Andrews, Bonta & Wormith, 2011), dos quais se destacam:

- 1) A organização do programa e o protocolo tratamento devem ser estruturados,
- 2) Devem reger-se por modelos cognitivo-comportamentais e técnicas de aprendizagem social,
- 3) Devem focar-se no desenvolvimento de competências (i.e. competências interpessoais, académicas e de trabalho),



- 4) Devem ser dirigidos à predição e avaliação do risco de reincidência, pela utilização de instrumentos estruturados
- 5) Capazes de discriminar variáveis associadas ao comportamento delinvente e tornar possível afirmar que tal comportamento é previsível de forma válida e precisa.

O Presente Estudo

O modelo de intervenção designado por *surf therapy* é muito recente, ainda que estejam a surgir cada vez mais propostas de intervenção com resultados positivos provenientes de avaliações de entidades externas, quer a nível nacional quer internacional, é essencial dar continuidade a esta área de investigação, por forma a compreender o impacto que tem nos participantes, bem como analisar os seus pressupostos teóricos.

Objetivos da investigação

O propósito deste estudo era proporcionar uma análise qualitativa rigorosa da intervenção *Wave by Wave*, terapia baseada no surf, com jovens integrados em regime semiaberto de um centro educativo. Procurou-se construir uma descrição rica e composta sobre a forma como diferentes intervenientes, nomeadamente os jovens participantes, os técnicos do centro educativo e o depoimento da diretora refletem a diminuição de comportamentos de risco e aumento da saúde e bem-estar.

Neste sentido, colocaram-se as seguintes questões:

1. O que é que os intervenientes do processo (i.e. jovens participantes) sentiram e relataram durante as sessões que esteja relacionado com a alteração de comportamentos? Qual a opinião dos técnicos por eles responsáveis?
2. Como é que os jovens e/ou os técnicos do centro educativo e a diretora descrevem as vantagens da intervenção *Wave by Wave* em termos da



sua validade (i.e. experiência de emoções positivas, motivação para a manter a assiduidade nas sessões, estabelecimento de relações saudáveis, e perspectivas futuras).



Metodologia

Reflexividade da investigadora

A autora deste relatório acompanhou as ações do projeto Surf Salva Camp 2016 e da associação *Surf for Good – Wave by Wave*, e, enquanto membro da equipa Aventura Social colaborou ativamente na condução da avaliação externa dos campos de férias realizados no verão de 2016. Sendo do seu interesse compreender os benefícios que esta intervenção pode trazer para uma população de jovens que já incorreram numa trajetória de delinquência. A autora é psicomotricista especialista, com formação e especialização em saúde mental infantil e juvenil, tendo experiência com crianças e jovens institucionalizados e programas de prevenção universal na área da resiliência e promoção de competências sociais e emocionais.

O modelo de ação da *Wave by Wave* está de acordo com a evidência científica na área, está estruturado de acordo com os fatores fundamentais para a transformação e parece ser apropriado para intervenção com crianças e jovens em situação de vulnerabilidade e/ou risco psicossocial. De acordo com a perspectiva da psicologia positiva considera a criança e o jovem como agentes ativos do seu processo de mudança, bem como, promove de forma lúdica o desporto enquanto atividade física e de lazer e desenvolve atividades psicoeducativas.

Participantes

Participaram neste estudo 6 jovens do sexo masculino entre os 14 e os 18 anos de idade ($M=16$, $DP=1,29$) integrados no Centro Educativo Padre António Oliveira em regime semiaberto. Um dos participantes tinha participado num campo de férias de verão SSC2016, quando ainda se encontrava ao abrigo da Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo.

De acordo com os coordenadores do campo o consentimento formal da instituição para a realização do estudo foi obtido, bem como do responsável legal



pelos jovens integrados nos campos de férias. Os jovens, dada a sua vulnerabilidade e por forma a não obter qualquer registo que os pudesse identificar, deram o seu consentimento verbal. Os coordenadores do campo referiram ter explicado aos jovens que o estudo era voluntário e confidencial, e que poderiam desistir do mesmo a qualquer momento sem que daí resultasse qualquer consequência.

Procedimento

Sessões

Realizaram-se 12 sessões de *surf therapy*, durante seis semanas, às quartas e sextas-feiras, entre as 09:00 e as 12:00, no período entre 16 de agosto de 2017 e 21 de setembro do mesmo ano.

As sessões foram desenvolvidas sob a alçada da *Wave by Wave*, por uma psicóloga clínica e três instrutores de surf devidamente treinados para o efeito, aos quais chamaremos de técnicos de campo. A equipa de técnicos de campo reunia 30 minutos antes do início da sessão por forma a preparar o *setting* e 30 minutos após a sessão por forma a refletir sobre cada um dos jovens e sobre a sessão em si utilizando o modelo de análise SWOT (*Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats*, ou em português Forças, Oportunidades, Fraquezas e Ameaças). Por um lado, as reflexões posteriores sobre cada jovem permitiram identificar como poderiam reforçar o processo de mudança de cada um dos jovens, de acordo com o que sentiam no decorrer da sessão e reforçar essa mesma relação de ajuda com base nas oportunidades ou vantagens identificadas. Por outro lado, as reflexões sobre a sessão em si promoveram a melhoria da resposta por parte da equipa de campo, bem como sinalização e resolução de situações problemáticas (e.g. dificuldades encontradas no planeamento das sessões e dificuldades de comunicação entre os técnicos) detetadas ao longo das sessões. A realização desta prática reflexiva, que foi uma proposta da equipa de investigação, conduziu a melhorias na resposta terapêutica, pretendendo-se que continue a ser utilizada, e que futuramente,



possa também ser alvo de avaliação externa. Estas reflexões, que resultaram em diários de bordo, não serão alvo de análise neste relatório.

As sessões eram formalmente divididas em 4 momentos fundamentais, a saber: 1) receção dos jovens e grito de grupo; 2) aquecimento e instrução de surf; 3) atividades de promoção de competências sociais e emocionais; 4) reflexão final, arrumação dos materiais e despedida, incluindo o grito de grupo.

As atividades de promoção de competências sociais e emocionais delineadas pela psicóloga clínica, técnica de campo e também coordenadora da *Wave by Wave* encontram-se brevemente descritas em anexo (ver Anexo).

Recolha de dados

Foram recolhidos dados de três fontes: breves entrevistas com os participantes, questionários preenchidos por três técnicos da instituição e um depoimento da diretora do centro educativo. As reflexões dos técnicos de campo e entrevistas com os jovens foram recolhidas ao longo do campo, desde a primeira sessão. Os questionários dos técnicos da instituição e o depoimento da diretora foram recolhidos após o término da intervenção, tendo a resposta sido escrita e enviada por e-mail.

As entrevistas aos participantes foram conduzidas pela psicóloga clínica que integrava a equipa de técnicos de campo *Wave by Wave*, no início e no fim de cada sessão. A entrevista foi feita individualmente com cada um e as suas respostas escritas num caderno, posteriormente datilografadas para formato digital e entregues à equipa de investigação. Este estudo tinha, inicialmente, uma metodologia mista. Os dados quantitativos diziam respeito à assiduidade (i.e. faltou/presente) e a avaliação por meio de quatro escalas visuais analógicas de 10 centímetros, através das quais os jovens foram convidados a avaliar o seu estado emocional no início e término de cada sessão (i.e. feliz-triste, tranquilo-zangado, calmo-ansioso, motivado-desmotivado). Os dados qualitativos foram recolhidos por meio de questões abertas. Na primeira sessão do campo, os jovens foram questionados individualmente quanto às suas expectativas e o que gostariam de fazer nas sessões. E no final, tentou-se analisar o seu nível de satisfação através das seguintes questões “O campo mudou qualquer coisa em



ti? O quê?”, “O que é que aprendeste com o SURF?”, “Ao longo destas sessões, o que é que gostaste mais? Consegues escolher um momento? Porquê?”, “E o que é que gostaste menos? O que é que foi mais difícil? Porquê? O que é que te ajudou?”, “O que é que mudarias?”. Em cada sessão, no início e no fim, os jovens foram também convidados a comentar livremente o seu estado emocional.

Os técnicos do centro educativo responderam a um questionário com três questões abertas, designadamente “Que mudanças sentiu nas crianças e jovens durante o campo de férias de verão *Wave by Wave*?”, “2. O que é que as crianças e jovens aprenderam durante o campo de férias de verão *Wave by Wave*?”, “3. O que é que mudaria no campo de férias de verão *Wave by Wave*?”, foi-lhes perguntado ainda se tinham outros comentários e/ou sugestões.

Análise de dados

A análise dos dados qualitativos foi realizada sob a perspetiva da análise de discurso do tipo indutivo, através do qual foram identificados tema e subtemas que posteriormente foram comparados com a literatura existente e com os objetivos delineados para a intervenção. Utilizou-se o software *Nvivo 11*, por forma a apoiar a codificação dos temas e subtemas e criação de um *codebook*. A investigadora obteve a informação registada por outrem e não efetuou qualquer alteração no seu conteúdo. Por forma a assegurar a confiabilidade e a credibilidade da análise temática procedeu-se à utilização de *thick descriptions* ao longo da exposição dos resultados obtidos, bem como à triangulação das fontes de dados e procura de casos negativos.



Resultados e Discussão

Assiduidade

Quanto à assiduidade dos seis participantes, cinco participaram em todas as sessões (100%) e um faltou duas vezes. Neste sentido, é possível observar um nível de adesão ao campo de férias muito satisfatório.

Escalas Analógicas Visuais

A informação relativa às escalas visuais analógicas não foi analisada pelo facto de as mesmas não terem sido utilizadas de forma adequada, confiável e sistemática, no que concerne à sua dimensão e forma de registo. O facto de não ser possível analisar os dados das escalas analógicas visuais relativas às emoções sentidas pelos jovens no início e no fim da sessão inviabilizou a recolha de dados quantitativos que seriam de grande interesse nesta análise.

Análise Temática

Os efeitos do programa de intervenção *Wave by Wave* desenvolvido junto de jovens integrados no Centro Educativo foram analisados, tendo sido codificadas as unidades de discurso das fontes citadas anteriormente, tendo sido contabilizadas as referências ao tema a que se referiam. Esta análise permitiu a elaboração de 4 temas fundamentais que derivaram do plano individual ao social:

1. **Emoções Positivas.** Relato de experiência subjetiva de emoções positivas, incluindo-se bem-estar, contentamento/felicidade e satisfação com as atividades desenvolvidas
2. **Alterações de comportamentos e/ou pensamentos.** Relato de alteração de comportamentos ou pensamentos, aumento na autoestima, confiança no próprio, admiração por ter conseguido fazer algo (por ter feito diferente/novo).



3. **Relações.** Relato de alteração de perspectiva sobre o outro, possibilidade de confiar no outro.
4. **Desejo de Continuidade.** Relato de entusiasmo /motivação de realizar a sessão quer no próprio dia quer no dia seguinte, bem como desejo que a intervenção/medida tenha continuidade num futuro próximo. A este tema correspondiam ainda dois subtemas, nomeadamente, *motivação* relativo ao estar motivado para fazer a sessão e/ou vir no dia seguinte, e *continuar* relativo ao desejo que a intervenção tenha continuidade num futuro próximo.

Nome	Fontes	Referências
Emoções Positivas	15	50
Alterações de comportamentos e pensamentos	10	29
Relações	6	19
Desejo de continuidade	10	21
Continuar	3	6
Motivação	7	15
Emoções negativas	7	11
Cansaço	4	7
Insatisfação	0	0

Tabela 1 - Codebook extract elaborado com base no número de vezes que o tema surgiu, ao longo das sessões ou na entrevista final de acordo com os 3 tipos de informadores.



Foi ainda criado um tema relativo à pesquisa de casos negativos, ou seja, contraditórios aos temas apresentados. Assim, o tema Emoções Negativas destinou-se ao relato de experiência de emoções e ou sensações negativas, cansaço, desânimo, stress, entre outras. Ao qual estavam relacionados os subtemas de Cansaço e Insatisfação.

Para os subtemas alterações de comportamentos e pensamentos e emoções positivas, porque foram os mais referidos, foi criada uma matriz de codificação que permite compreender o número de referências (unidades de texto codificadas relativamente aos subtemas referidos) ao longo do tempo.

	A : Alterações de comportamentos e pensamentos	B : Emoções Positivas
1 : Dia 01	0	2
2 : Dia 02	0	2
3 : Dia 03	0	3
4 : Dia 04	1	5
5 : Dia 05	2	1
6 : Dia 06	1	3
7 : Dia 07	3	4
8 : Dia 08	1	3
9 : Dia 09	0	5
10 : Dia 10	0	3
11 : Dia 11	1	2
12 : Dia 12	1	3
13 : Dia 12 Avaliação Final	11	2

Emoções positivas

No que se refere ao relato de emoções positivas, todos os jovens referiram sentirem-se felizes e satisfeitos em alguma das sessões, sendo que as sessões que motivaram mais a referência a emoções positivas foram a quarta sessão (em que quatro dos seis participantes referiam sentir-se felizes no final da sessão) e a nona sessão. É possível distinguir através da Tabela 2 que em



todas as sessões, pelo menos algum dos jovens, referiu sentir emoções positivas e satisfação em estar presente e pela realização das atividades.

“Gostei muito. Foi bom, uma boa experiência.” (Jovem 1, 16 anos, 1ª sessão)

“Fogo, ‘tou muito feliz. Estava cansado, mas acordei para a vida.” (Jovem 5, 16 anos, 7ª sessão)

“Foi tudo espetacular.” (Jovem 2, 17 anos, 12ª sessão)

“Estava tudo bom” (Jovem 6, 15 anos, 12ª sessão)

“Gostei, foi divertido. Gosto de aventuras e hoje foi uma aventura.” (Jovem 2, 17 anos, 6ª sessão).

“A última sessão foi brutal!” (Jovem 6, 15 anos, 7ª sessão)

De salientar que na sexta sessão, a praia de Carcavelos esteve interdita a banhos e, como tal, a equipa de técnicos de campo conduziu o grupo através de uma caminhada para a praia da Torre e com base na promoção do espírito e trabalho de equipa o grupo deu a volta ao Forte de São Julião da Barra.

“Estou bem feliz por hoje. Se não fosse hoje (...) nos outros dias um gajo andava bué triste...” (Jovem 6, 15 anos, 9ª sessão).

“Estou feliz e tranquilo porque já cheguei aqui. (...) Se fosse ontem, não sei.” (Jovem 1, 16 anos, 10ª sessão)

“Gostei. Foi um desabafo.” (Jovem 2, 17 anos, 11ª sessão)

“Nos outros dias está tudo no mínimo, (hoje está tudo no máximo) é de estar aqui.” (Jovem 2, 17 anos, 12ª sessão)

Vários jovens ao longo das sessões foram referindo a sua alegria em estar presente nas sessões *Wave by Wave*, comparando a felicidade e a energia



elevada que sentiam em estar em li com a tristeza ou desmotivação sentidos no seu quotidiano. A satisfação e bem-estar com as sessões *Wave by Wave* foi corroborada tanto pelos técnicos da instituição como através do depoimento da Diretora do Centro Educativo:

“A equipa de monitores foi espetacular e empenhada em manter os jovens focados na atividade, permitiu aos jovens perceber a natureza do mar e as vantagens de ter o mar perto de nós.” (Técnico 3)

“(...) foi francamente positiva em diferentes aspetos. (...) proporcionou a um grupo de seis jovens uma experiência sentida como única e muito gratificante” (Diretora do Centro Educativo)

Tal como Godfrey, et al. (2015) referem o mar é por si só um contexto reparador, sendo que esse ambiente permite também uma conexão com a natureza. E neste sentido, salientamos o relato de um jovem que explicou como a sua satisfação superou quaisquer dificuldades sentidas:

“Gostei de tudo, mesmo das coisas difíceis.” (Jovem 6, 15 anos, 12^a sessão).

Tal como este jovem sugere, a satisfação com a frequência dos campos superou a frustração dos momentos mais difíceis como cair da prancha, enfrentar o mar, refletir sobre o si próprio ou sobre vivências delicadas. No nosso entender, foram esta superação e aceitação apoiada dos momentos difíceis que conduziu às alterações de comportamentos e pensamentos.

Alterações de comportamentos e pensamentos

A alteração de comportamentos e pensamentos dos jovens foi um tema que foi surgindo pontualmente ao longo das sessões *Wave by Wave*, mas que de facto no momento de reflexão individual proporcionado pela entrevista final de satisfação foi o tema que mais se salientou, tendo sido referido 11 vezes.



Para além do mais, todos os jovens conseguiram descrever, com mais ou menos certezas, algo que sentiam estar alterado positivamente:

“Estou um bocadinho diferente, se calhar.” (Jovem 1, 16 anos, 12^a sessão)

“Sim, mudou. Deu mesmo para perceber que não é para desistir. (...) A surfar aprendi a acreditar mais nas pessoas.” (Jovem 2, 17 anos, 12^a sessão).

“Mudou o meu gosto pelo surf e pelo mar. Fiquei mais forte. (...) Aprendi a surfar e aprendi a não desistir.” (Jovem 3, 18 anos, 12^a sessão)

“Sim, os meus pensamentos. Antes de eu vir para o campo, os meus pensamentos eram diferentes. No centro CED eu tenho um outro modo de ver as coisas. Aqui o campo me ajudou a melhorar a forma de agir lá dentro. (...) Aprendi a surfar e a ver as coisas de outra maneira, outras perspetivas.” (Jovem 4, 14 anos, 12^a sessão)

“Mudou a minha maneira de pensar sobre o mar. Antes tinha medo agora sinto-me mais seguro. Isso mudou-me. (...) Aprendi que nunca devo desistir.” (Jovem 5, 16 anos, 12^a sessão)

“Mudou. Quase tudo em mim desde que eu estou no centro. Mudou para melhor. (...) Aprendi muita coisa boa com vocês, e aprendi a surfar.”
(Jovem 6, 15 anos, 12^a sessão).

De acordo com estas reflexões finais, os jovens referiram uma alteração da forma de pensar sobre o mar e sobre os outros, tal como referiram que as suas atitudes se alteram, e que isso teve também um impacto na forma como se comportaram no centro educativo. Referiram também ter aprendido a persistir, apesar das adversidades, um comportamento associado à resiliência, qualidade de vida e bem-estar.

Esta informação foi também corroborada pelos três técnicos da instituição que aceitaram responder ao questionário e pela diretora do centro educativo:



“(...) foi possível enfrentar, superar medos e desenvolver competências diversas.” (Diretora)

“Os jovens sentiram-se menos ansiosos e mais motivados nas atividades do CED. (...) Competências individuais e de grupo que se refletiram na sua conduta e nas interações com os jovens e os adultos.” (Técnico 1)

“Melhorias ao nível da autoestima e da autoconfiança. (...) No Centro Educativo apresentaram menos conflitos e mais estabilidade emocional. (...) (aprenderam) Uma nova modalidade desportiva... A ultrapassar limites pessoais positivos e adequados. (Técnico 2)

“Algumas superaram dificuldades na forma como encaravam o mar, superaram coisas que não acreditavam fossem capazes de fazer, aprenderam noções de natação, de surf, de interação, regras de surf.”
(Técnico 3)

Com base nas citações dos técnicos e da direção do centro educativo é possível constatar a enumeração da aprendizagem de competências relacionadas com a prática e instrução de surf e pelo contacto com o meio aquático, bem como a aprendizagem de competências sociais e emocionais, com impacto na sua estabilidade emocional, comportamentos e relações sociais. A aprendizagem de competências sociais e emocionais é um dos princípios fundamentais para uma intervenção eficaz com jovens delinquentes (Andrews & Bonta, 2010; Andrews, Bonta, & Hoge, 1990; Andrews, Bonta & Wormith, 2011).

Relações Sociais

Um dos objetivos da *Wave by Wave* é promover a inclusão social de crianças e jovens em situação de exclusão social (Matos, et al., 2016; Matos et al., 2017). Embora este não tenha sido um tema tão referido como os temas já abordados, todos os jovens, em algum momento referiram interesse pelo outro



e saudades quer dos colegas, quer dos técnicos de campo. De sublinhar que o aspeto relacional integra o modelo concetual da Intervenção Tutelar Educativa (DGRS, 2009), parecendo que através do campo de férias *Wave by Wave*, os jovens participantes tiveram a oportunidade de estabelecer relações saudáveis com adultos de referência adequados, bem como ter um outro olhar sobre os pares da mesma idade.

“Gostei muito, foi gira a partilha de talentos, saber de todos” (Jovem 2, 17 anos, 9ª sessão)

“Gostei da partilha de talentos e da carta ao mar.” (Jovem 1, 16 anos, 9ª sessão)

“Eu acordei e pensei logo: melhor que almoçar fora é saber que vou almoçar com os meus amigos.” (Jovem 4, 14 anos, 12ª sessão)

“A surfar aprendi a acreditar mais nas pessoas.” (Jovem 2, 17 anos, 12ª sessão)

“Sei que embora não continue já, não é a última vez que vamos estar juntos.” (Jovem 3, 18 anos, 12ª sessão)

Esta manifestação da importância das relações entre os jovens e entre os jovens e os técnicos de campo é referida na literatura como sendo fomentada através o contacto regular entre participantes e instrutores e por permitir a construção de relações de confiança e a aprendizagem (Godfrey et al., 2015). Salientando-se que também os três técnicos da instituição abordaram este tema, encontrando-se desseguida um excerto de um deles.

“Houve um envolvimento que despoletou neles a vontade de estar com os outros na praia, denotou-se claramente a coesão grupal em torno do surf, ou seja, senti que estão menos individualistas (...)” (Técnico 3).



Desejo de continuidade

O desejo de continuar a frequentar as sessões da *Wave by Wave* espelha-se no discurso dos jovens, quer através da sua motivação e entusiasmo tanto no início da sessão como final, quer pela vontade de em integrar novos grupos. Sendo que as palavras entusiasmo e motivação (bem como outros sinónimos, nomeadamente “empolgado” ou “ansioso por vir”) foram referidas na maioria das sessões (em 8 sessões) por pelo menos um dos jovens participantes, e foram as palavras mais repetidas nos momentos em que lhes era pedido para fazerem um comentário sobre o seu estado emocional, tanto no início como no final das sessões. Metade dos jovens referiu explicitamente que gostariam que as sessões continuassem:

“Gostava que continuasse.” (Jovem 1, 16 anos, 12ª sessão)

“(..) *punha isto todas as semanas.*” (Jovem 3, 18 anos, 12ª sessão)

“*Metia mais, o surf não acabava, a Wave by Wave nunca acabava!*” (Jovem 5, 16 anos, 12ª sessão)

Também os técnicos de campo referiram que seria importante dar continuidade ao trabalho já iniciado por esta equipa, não só com o objetivo de integrar outros jovens nas sessões, mas também para estabilizar os resultados já obtidos com os jovens participantes.

“(temos) a expectativa de continuidade deste projeto” (Técnico 2)

“*Nesta fase de início, creio que é necessário consolidar (...), executar novamente o programa uma ou duas vezes*” (Técnico 3)



Emoções negativas

Foi realizada uma procura de casos negativos, nomeadamente no que diz respeito à experiência de emoções negativas. Esta consulta permitiu a elaboração da seguinte tabela.

Emoção/sensação	Referências	Contexto da referência
Cansaço	7	Expressão de cansaço físico no final das sessões e uma referência a ter sono no início da sessão.
Triste	2	<i>“Triste por ir embora”</i> (Jovem 6, 15 anos, 10ª sessão) <i>“Feliz por ter isto, triste por acabar, saudades dos nossos momentos.”</i> (Jovem 2, 17 anos, 12ª sessão)
Zanga	1	<i>“Só estou um bocadinho zangado porque não apanhei nenhuma onda!”</i> (Jovem 2, 17 anos, 9ª sessão)
Desmotivado	1	<i>“Desmotivado porque acabou a sessão”</i> (Jovem 3, 18 anos, 7ª sessão)

Tabela 2 - Número de referências relativas à expressão de emoções ou sensações negativas e o contexto associado.

Pela análise da Tabela 3 é possível observar que os jovens referiram seis vezes estarem cansados no final das sessões, o que está relacionado com um cansaço derivado ao esforço físico realizado, colocando-se a possibilidade de este diminuir à medida que for ocorrendo a adaptação do organismo à atividade física. A zanga/raiva foi referida no contexto da frustração face às expectativas

do indivíduo no que concerne à sua proficiente desportiva no âmbito do surf, o que nos permite conceber a ideia de que estas sessões promovem também o aumento do limiar de frustração, um fator protetor para a saúde mental e qualidade de vida.

Para além do exposto, foram encontradas duas referências a tristeza e uma à falta de motivação, mas como resposta ao término das sessões. O que mostra também o papel de promoção do bem-estar e da satisfação dos jovens no que concerne à frequência das sessões *Wave by Wave*. Não foram encontradas referências a casos negativos nos discursos quer dos técnicos, quer da diretora do centro educativo.



Figura 1 - Nuvem de palavras com base nas três palavras que cada jovem associou ao campo de férias *Wave by Wave*

Por último, apresenta-se uma *nuvem de palavras* com base no significado que os jovens atribuíram às sessões de intervenção *Wave by Wave*. Esta imagem permite-nos perceber que “amor” e “saudades” foram as duas palavras mais referidas, sendo possível encontrar também “mar, ondas, descontração, paz, vontade, grupo,

lembrança, prazer”. Estas referências estão em consonância com os objetivos desta intervenção, parecendo que esta intervenção teve impacto no estabelecimento de relações saudáveis e aumento da inclusão social, a prática de uma atividade física em contexto aquático promotora de bem-estar e equilíbrio emocional e também uma experiência libertadora adequada socialmente.



Conclusão

O presente estudo tinha como objetivo perceber de que forma o discurso dos jovens participantes refletia o impacto da frequência do campo *Wave by Wave* através da alteração de comportamentos e pensamentos e, ainda, compreender se a experiência das sessões tinha proporcionado a vivência de emoções positivas, motivação, o estabelecimento de relações saudáveis e desejo de continuar a praticar surf. Estes objetivos estão relacionados com a missão da associação *Surf for Good* que pretende objeto social a intervenção multidisciplinar promotora do bem-estar e saúde mental baseada no surf.

Os resultados obtidos através deste estudo estão em concordância com o estudo de Devine-Wright e Godfrey (2015) que identificaram também a experiência de emoções positivas, motivação individual, confiança individual e social e impacto nos outros contextos de atuação. Os mesmos autores, num estudo longitudinal de três anos identificaram ainda competências para lidar com o stress, empatia e autorregulação. Coloca-se a possibilidade de atingir similares resultados se a medida de intervenção se estender ao longo do tempo. De qualquer forma, os resultados deste estudo espelham uma intervenção de 12 sessões, ao longo de apenas seis semanas em jovens com uma trajetória delinvente, pelo que se pode concluir que foram muito satisfatórios e promissores.

A análise realizada permitiu identificar uma concordância entre os vários inquiridos, destacando-se que tanto os técnicos como a diretora da instituição concordaram com a importância que o campo de férias *Wave by Wave* teve para os jovens não só na experiência de emoções positivas, mas também no impacto nos seus comportamentos dentro do centro educativo e reforçaram a motivação e o estabelecimento de relações saudáveis. O aumento do bem-estar, psicossocial e o envolvimento relacional adequado têm sido resultados obtidos em estudos semelhantes, ainda que com populações diferentes, através da intervenção com base no surf (Cavanaugh & Rademacher, 2014; Godfrey, et al., 2015; Snelling, 2015).



Apesar das conclusões referidas, em estudos futuros, parece importante que a recolha da informação seja conduzida por investigadores externos. O facto desta recolha ter sido realizada pela psicóloga clínica que pertencia à equipa de técnicos de campo coloca a possibilidade de que os jovens se tenham inibido de pontificar as desvantagens e/ou fraquezas deste modelo de intervenção. O que poderá ser identificado com um enviesamento dos dados obtidos. Não obstante, a análise realizada considerou a frequência com que cada tema surgiu no discurso dos jovens, o que nos permitiu perceber e identificar apenas temas prevalentes, ou seja, presentes no discurso de pelo menos três dos seis jovens.

Teria sido importante que se tivessem utilizado questões para os jovens explicarem melhor algumas respostas, pois o seu conteúdo, não é totalmente perceptível por estranhos. Algumas questões finais (E o que é que gostaste menos? Porquê? O que é que foi mais difícil? Porquê? O que é que te ajudou?) pela forma como aparecem nos documentos enviados à equipa de investigação parecem ter sido lidas de uma só vez, o que poderá não ter ajudado à reflexão por parte do jovem. Em consequência, as respostas obtidas foram curtas face a um conjunto de questões. No futuro, as mesmas deverão ser segmentadas.

Mais se acrescenta que a equipa de investigação não teve acesso aos registos de consentimentos informados por forma a verificar a veracidade das afirmações dos coordenadores de campo e se o documento respeitava todos os critérios éticos e deontológicos no que concerne à investigação com humanos. Para além do exposto, será importante que estudos futuros considerem uma metodologia mista, bem como estudos confirmatórios dos resultados apresentados no presente relatório.

Esta intervenção parece promissora na promoção de saúde e bem-estar no geral e na aquisição de determinadas competências emocionais e sociais, o que poderá promover a inclusão destes jovens na sociedade, desenvolver relações de amizade com pares e com adultos de referência e promover um estilo de vida saudável. Parece-nos fundamental considerar que esta intervenção se baseou no modelo concetual relacional e que decorreu de acordo com um dos princípios fundamentais para uma intervenção eficaz com jovens integrados em Centro Educativo, ou seja, que já incorreram numa trajetória delinvente.



Assim, este projeto piloto parece mostrar que esta pode ser uma intervenção a considerar no âmbito da Intervenção Tutelar Educativa. Parecendo pertinente a sua realização com adolescentes de ambos os sexos e integrados em diferentes regimes de internamento. Este estudo de análise qualitativa permitiu compreender a relevância desta intervenção designada de *surf therapy* numa população tão vulnerável como o são jovens integrados num centro educativo em regime semiaberto.



Referências

- Andrews, D., & Bonta, J. (2010). Prevention and Rehabilitation. In D. Andrews / J. Bonta (Eds.), *The Psychology of Criminal Conduct* (pp. 345-392). New York, NY: Taylor & Francis
- Andrews, D., Bonta, J., & Wormith, S. (2011), The Risk-Need-Responsivity (RNR) Model. Does adding the good lives model contribute to effective crime prevention? *Criminal Justice and Behavior*, 38(7), 735-755. Doi : 10.1177/0093854811406356
- Armitano, C. N., Clapham, E. D., Lamont, L. S., & Audette, J. G. (2015). Benefits of Surfing for Children with Disabilities : A Pilot Study. *Palaestra*, 29(3), 31–35.
- Azevedo, T., & Duarte, V. (2014). Intervenção em Centro Educativo: discursos a partir de dentro. *Configurações*, 13, 103–117.
<https://doi.org/10.4000/configuracoes.2447>
- 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.
- Clapham, E. D., Armitano, C. N., Lamont, L. S., & Audette, J. G. (2014). The Ocean as a Unique Therapeutic Environment: Developing a Surfing Program. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(4), 8–14.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2014.884424>
- Direção-Geral de Reinserção Social [DGRS] (2009). *Guião da intervenção tutelar educativa. Meio institucional*. Lisboa: Ministério da Justiça.
- Devine-Wright, H., & Godfrey, C. (2015). *From Positive Outcomes to Lasting Impact. An independent evaluation of The Wave Project's impact on vulnerable young people over 3 Years from 2013-2015*. Retrieved from <https://www.waveproject.co.uk/wp-content/uploads/WP-Evaluation-Report-2013-15.pdf>



- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- 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. Retrieved from <https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-84923043567&partnerID=40&md5=06516d6989e3b9a6c1aa9d142328d26b>
- Goodman, R., Meltzer, H., & Bailey, V. (1998). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Pilot Study on The Validity of The Self-Report Version. *International Review of Psychiatry (Abingdon, England)*, 7(3), 125–130. <https://doi.org/10.1080/0954026021000046137>
- Lei Tutelar Educativa, Lei N.º 166/99 de 14 de Setembro, Pub. L. No. Diário da República ° 215/1999, Série I-A de 1999-09-14 (1999). Retrieved from http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=542&tabela=leis
- Matos, M. G. de, Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E. S., Ferreira, J., ... Mattila, M. (2016). O Surf na promoção da saúde e bem-estar em jovens em contexto de acolhimento – Avaliação de uma intervenção. *Journal of Child and Adolescent Psychology*, 7(1 e 2), 433–448.
- Matos, M. G. de, Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E. S., Ferreira, J., ... Mattila, M. (2017). Surfing for Social Integration : Mental Health and Well-Being promotion through Surf Therapy among Institutionalized Young People. *HSOA Journal of Community Medicine and Public Health Care*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24966/CMPH-1978/100026>
- Matos, M. G. de, Santos, A., Fauvelet, C., & Social, A. (2016). *Relatório Surf*



- Salva Camp*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/314286629_Relatorio_Surf_Salva_Camp_2016
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Snelling, M. (2015). *Breaking cycles of violence, once wave at a time: a formative evaluation of the Waves For Change surf therapy programme*. University of Cape Town. Retrieved from http://open.uct.ac.za/bitstream/handle/11427/20657/thesis_com_2016_sneling_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*, XLIX(3), 253–256.
- Torres, R. (2010). Que Educação para o direito? Da Lei Tutelar Educativa à intervenção educativa com delinquentes juvenis. *Ousar Integrar, Revista de Reinserção Social E Prova*, 7, 35–48.



Anexo



Atividades de Promoção de Competências Sociais e Emocionais⁵

Atividades de Apresentação/Identidade

OBJECTIVO: dar-mo-nos a conhecer e conhecer o outro; promover a capacidade de escuta, atenção ao outro; conhecimento de si e do outro.

“Animais”: em roda, no início da sessão, cada um se apresentou e disse que animal gostaria de ser, e porquê. A pessoa seguinte, antes de falar, repete o que disse a pessoa anterior, e a que precedeu essa, e assim sucessivamente, até que a última pessoa repete o que todos antes dela disseram.

“Super poderes”: em roda, no início da sessão, cada um se apresentou e disse que super-poder gostaria de ter, e porquê. A pessoa seguinte, antes de falar, repete o que disse a pessoa anterior, e a que precedeu essa, e assim sucessivamente, até que a última pessoa repete o que todos antes dela disseram.

“Bom dia”: jogo de voz: uma pessoa está no meio de olhos vendados e tem de identificar a voz da pessoa que diz "bom dia", apenas pela voz. A pessoa que está no meio vai mudando.

“Talentos”: Na sessão anterior foi pedido a cada jovem que trouxesse um talento para demonstrar ao grupo. Cada jovem, e adulto, partilhou com o grupo o seu talento.

“O Inspetor”: em grupos de dois, observam-se um ao outro. Depois, viram se de costas, mudam algo no seu aspeto físico. O objetivo é identificar essa mudança

Atividade de Promoção da Comunicação e da Confiança / Coesão de Grupo

OBJECTIVO: promover a capacidade de diálogo, escuta e confiança no outro; promover o sentimento de pertença, que determina uma vinculação e estabelece uma ordem relativa em que a segurança, a confiança, a empatia, a coesão identitária e a autoestima se organizam. Promover uma consciência de grupo e uma dimensão ampliada de humanidade.

⁵ Este anexo, incluindo a escolha das atividades e a sua descrição, foi elaborado pela coordenadora do projeto Ema Shaw Evangelista.



“Escultura humana”: são feitos dois grupos (com jovens e adultos) e é pedido a cada grupo que construa uma escultura humana que represente a força deste grupo. Depois é feita uma reflexão conjunta acerca do processo de construção dessa escultura, tendo em conta as forças e as “fraquezas” de cada um, e como todos temos um papel e um lugar.

“Volta ao forte”: o grupo deslocou-se a pé até à Praia das Torre, regressando à Praia de Carcavelos pelo mar, nadando à volta do Forte de S. Julião. Num passeio no mar de cerca de 2 horas, promoveu-se o espírito de aventura, camaradagem, superação individual e espírito de grupo. Foi pedido a cada jovem que apanhasse uma pedra do fundo do mar que representasse um tesouro para si. Os jovens construíram uma jangada com as pranchas, em cima da qual foram transportados os segredos de campo, que chegaram intactos à outra margem. Foi uma experiência muito forte e positiva para o grupo (alguns dos jovens tinham começado o campo sem saber nadar).

“Emoções”: Em mais do que uma sessão, na roda final, os jovens foram desafiados a falar sobre uma emoção, que tenham sentido por alguém, sem ter de referir quem. Pode ser emoção positiva ou negativa.

“Teia”: Com um novelo de linha grossa, uma pessoa começa por referir o que sente aprendeu no campo, e depois atira o novelo para outra pessoa, desejando-lhe algo de positivo, ficando a segurar na ponta. No final desenha-se uma teia, que simboliza, entre outras coisas, os laços criados. É feita uma reflexão em grupo acerca dos laços ali criados, e de como mesmo após o “desaparecimento” da teia continuamos a poder contar uns com os outros pela força das ligações criadas.

“Às cegas”: Todos os jovens são vendados dentro do balneário sabendo que têm um adulto de referência que os guiará até ao ponto de encontro perto do mar. Os desafios e a confiança “cega” que são precisos para seguir de forma intencional a voz de quem os guia, mostrou ser fortemente promotora da capacidade de confiança e entrega.

Atividade de Promoção da Autorreflexão / Projeção dos jovens no futuro (Autonomia)

Objetivos: promover a capacidade de refletirem acerca de si, do seu momento atual e os desafios que enfrentam; promover a expressão dos seus pensamentos e sentimentos

“Carta ao Mar”: Na sessão anterior foi pedido aos jovens que trouxessem uma carta ao mar. Cada jovem leu a sua carta em voz alta ao grupo, onde projetavam os seus receios, sonhos, e sentimentos de superação com o contacto com o mar e a prática de surf. Todo o grupo escutou com atenção e foram falados alguns pontos levantados pelas cartas, o que tinham em comum e diferente.



“Segredo de Campo”: Em roda, cada jovem é convidado a deslocar-se até uma pequena arca que se encontra afastada, abrir a arca, olhar lá para dentro, e regressar. Foi-lhes dito que essa arca contém o “segredo de campo”, ou seja, a coisa mais importante, para cada um, que está neste campo. Dentro da arca encontra-se um espelho. Refletimos em conjunto acerca do que cada jovem sente que leva desta experiência de campo, e de que forma isso o pode ajudar na vida.