



CATÓLICA

FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# AVALIAÇÃO DO PROJETO PILOTO DE *SURF THERAPY* “*WAVES IN YOU*” EM CRIANÇAS MIGRANTES E REFUGIADAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Justiça e Comportamento Desviante-

*Diana Lage Moreira*

Porto, Julho de 2025



CATÓLICA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO  
E PSICOLOGIA

---

PORTO

# AVALIAÇÃO DO PROJETO PILOTO DE *SURF THERAPY* “*WAVES IN YOU*” EM CRIANÇAS MIGRANTES E REFUGIADAS

Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa  
para obtenção do grau de mestre em Psicologia

- Especialização em Justiça e Comportamento Desviante-

*Diana Lage Moreira*

Trabalho efetuado sob a orientação de

Mariana Barbosa

Porto, Julho de 2025

## **Agradecimentos**

Antes de mais, agradeço a mim mesma por ter chegado até aqui, por não ter desistido nos momentos difíceis e por ter enfrentado este desafio com coragem e dedicação.

Ao Pedro, companheiro de mestrado, estágio e de tantas outras aventuras, obrigada por tornares tudo mais leve, mais divertido e por estares sempre presente. Foste, sem dúvida, a melhor coisa que a faculdade me trouxe e partilhar esta experiência contigo foi um verdadeiro privilégio.

À minha avó, a minha patrocinadora oficial e incansável apoiante desde o primeiro dia. Obrigada por acreditares sempre em mim e por estares ao meu lado em cada etapa deste percurso académico.

À minha mãe, que mesmo sem saber bem em que ano académico eu estava, nunca deixou de ser a mãe mais babada do mundo. Obrigada por me levares com tanto entusiasmo a toda a família só para mostrares o traje – o teu orgulho é incomparável!

Ao meu pai, que me ensinou a enfrentar, a não me calar e a nunca aceitar a acomodação. E principalmente por me ajudar na superação desta tarefa tão importante. Já sabes, “A tua menina vai para a (.....), (.....) pessoas!”

À Bruna e à Dani, que estão comigo há 16 anos. Foram anos de aventuras, gargalhadas, desafios e conquistas partilhadas. O vosso apoio constante, presença inabalável e amizade verdadeira foram, e continuam a ser, um pilar essencial na minha vida.

À Professora Mariana Barbosa, agradeço pela orientação e incentivo ao longo de todo este trabalho. A confiança que me deu para seguir com autonomia foi fundamental para esta etapa.

Agradeço também aos professores e professoras que, desde a licenciatura até ao mestrado, deixaram uma marca no meu percurso. Por tudo o que ensinaram, pelas oportunidades que proporcionaram e pelo exemplo que transmitiram. Professora/r Catarina Ribeiro, António Fonseca, Patrícia Silva, Luísa Campos, e muitos outros...o meu sincero obrigada.

E por fim, à Daniela. Aquela amiga improvável que conheci online no último ano de mestrado, e com quem criei uma ligação incrível. Obrigada por estares sempre presente, mesmo à distância, e por teres sido uma ajuda essencial nesta reta final.

Obrigada a todos!

## Resumo

A *surf therapy* constitui uma intervenção inovadora que alia os benefícios terapêuticos do *surf* a atividades estruturadas, recorrendo ao contacto com a natureza para promover o bem-estar geral. Este estudo qualitativo explorou o impacto do projeto-piloto “*Waves in You*”, direcionado a crianças migrantes e refugiadas, com vista à promoção do seu bem-estar emocional e inclusão social. A metodologia envolveu a realização de entrevistas semiestruturadas a profissionais e voluntários que participaram na implementação do programa. Os resultados revelaram um impacto positivo nas crianças alvo da intervenção, traduzido em melhorias do bem-estar emocional, autoestima, regulação emocional e relações sociais. O projeto fomentou ainda vínculos interpessoais e reforçou as redes de apoio familiares. Para os voluntários e profissionais entrevistados, a experiência contribuiu para o seu próprio crescimento pessoal e desenvolvimento de uma maior consciência social. Os principais desafios reportados incluíram barreiras linguísticas e dificuldades logísticas. As sugestões para futuras edições incidem na ampliação do público-alvo, melhoria da organização das sessões e estruturação da formação da equipa. Os resultados evidenciam o potencial da *surf therapy* e a necessidade de investigação adicional para fundamentar intervenções baseadas em evidência.

**Palavras-Chave:** *Surf therapy*; Crianças refugiadas; Crianças migrantes; Bem-estar psicológico; Inclusão social

## **Abstract**

Surf therapy is an innovative intervention that combines the therapeutic benefits of surfing with structured activities, using contact with nature to promote overall well-being. This qualitative study explored the impact of the pilot project “*Waves in You*”, aimed at migrant and refugee children, with the goal of promoting their emotional well-being and social inclusion. The methodology involved conducting semi-structured interviews with professionals and volunteers who participated in the implementation of the program. The results revealed a positive impact on the children targeted by the intervention, reflected in improvements in emotional well-being, self-esteem, emotional regulation, and social relationships. The project also fostered interpersonal bonds and strengthened family support networks. For the interviewed volunteers and professionals, the experience contributed to their own personal growth and the development of greater social awareness. The main reported challenges included language barriers and logistical difficulties. Suggestions for future editions focused on expanding the target audience, improving session organization, and structuring team training. The results highlight the potential of surf therapy and the need for further research to support evidence-based interventions.

**Keywords:** Surf therapy; Refugee children; Migrant children; Psychological well-being; Social inclusion

## Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract .....	V
Introdução.....	8
Revisão da Literatura .....	10
História da <i>Surf Therapy</i> .....	11
Metodologia .....	14
Delineamento do Estudo .....	14
Participantes .....	15
Procedimento de Recolha de Dados.....	16
Análise de Dados.....	16
Considerações Éticas.....	17
Resultados .....	18
Impacto nos Voluntários e Treinadores .....	18
Impacto Percebido nas Crianças .....	19
Funcionamento e Eficácia do Projeto.....	25
Discussão.....	29
Conclusão .....	32
Referências Bibliográficas .....	34

## Índice de Anexos

<b>Anexos</b> .....	40
<b>Anexo A</b> – Consentimento Informado.....	40
<b>Anexo B</b> – Questionamento Sociodemográfico.....	41
<b>Anexo C</b> – Guião de Entrevista.....	42
<b>Anexo D</b> – Sistema de Categorias.....	43

## Introdução

A problemática das crianças migrantes e refugiadas emerge como um dos desafios humanitários mais prementes do século XXI, afetando um contingente significativo de menores em escala global. Autores como Betancourt et al. (2017) e Fazel et al. (2012) têm documentado os impactos adversos que estas crianças enfrentam, desde a exposição a eventos traumáticos nos seus países de origem até às dificuldades de adaptação e integração nos países de acolhimento. Estes desafios são exacerbados pela falta de acesso a serviços de saúde mental e apoio psicossocial adequados, conforme observado por Lustig et al. (2019). Além disso, fatores como diferenças culturais, barreiras linguísticas, assimetria na aculturação e exposição à discriminação podem contribuir para problemas emocionais e comportamentais nessas crianças (Casquilho-Martins & Matela, 2021), bem como catalisar dificuldades num momento crucial do desenvolvimento psicológico e emocional (Masten & Narayan, 2012), especialmente nos estágios críticos da primeira infância e idade escolar (Miller & Rasmussen, 2010).

A migração forçada de crianças muitas vezes ocorre em cenários de conflito armado, pobreza extrema, perseguição política ou violência doméstica. Autores como Miller e Rasmussen (2010) destacam como essas experiências podem deixar marcas profundas no desenvolvimento emocional e psicológico das crianças, aumentando o risco de perturbações mentais, como perturbação de stress pós-traumático (PSPT), ansiedade e depressão. A adaptação a um novo ambiente cultural, a separação de familiares próximos e a exposição à discriminação são apenas alguns dos desafios que as crianças migrantes e refugiadas enfrentam durante esse período crítico das suas vidas (Suárez-Orozco et al., 2011). Esses desafios emocionais são frequentemente agravados pela falta de apoio social e pela experiência de discriminação e marginalização nos países de acolhimento (Martin, 2004) e podem ter implicações de longo prazo nas capacidades de funcionamento social, académico e profissional (Copeland et al., 2010; Olive et al., 2023). Estudos demonstram que o ajustamento positivo a uma nova cultura é um fator crucial para o desenvolvimento das crianças migrantes e refugiadas, com potencial para influenciar diversos aspetos das suas vidas, como o sucesso académico e o bem-estar psicossocial (Fang et al., 2016).

Dado que a situação das crianças migrantes e refugiadas é influenciada por fatores históricos, políticos, sociais e económicos, compreender o contexto específico das crianças participantes é fundamental para desenvolver intervenções eficazes que atendam às suas necessidades únicas. Em resposta a esses desafios, programas inovadores de intervenção têm

sido desenvolvidos em todo o mundo, visando promover o bem-estar emocional e psicológico das crianças migrantes e refugiadas, tal como qualquer outro jovem ou adulto (Gerami, Foster, & Murphy, 2022; Drake et al, 2021; Olive et al., 2023). Uma dessas abordagens é a *surf therapy*, uma intervenção que combina os benefícios terapêuticos do *surf* com atividades estruturadas, orientadas para a promoção do bem-estar psicológico, físico e psicossocial (International Surf Therapy Organization, 2023; Gerami, A., Foster, C., & Murphy, J., 2022; Drake et al, 2021; Olive et al., 2023). Esta prática potencia ainda os efeitos benéficos do contacto intenso com a natureza, um fator amplamente reconhecido pelo seu impacto positivo na saúde mental (Bratman, Hamilton, & Daily, 2012).

O “*Waves in You*” (2023) é um projeto de *surf therapy* desenvolvido pela *Fish Surf School* em colaboração com a Universidade Católica Portuguesa e o Instituto Universitário de Ciências da Saúde, destinado a crianças migrantes e refugiadas com o intuito de promover o seu bem-estar psicológico e inclusão social através da prática do *surf*. O principal propósito do projeto é utilizar o *surf* como uma ferramenta terapêutica para abordar problemas psicológicos como depressão, ansiedade e stress pós-traumático, frequentemente presentes nestas crianças, enquanto se procura fomentar a sua inclusão social por meio de atividades educativas e apoio emocional. Para alcançar estes objetivos, o programa combina estratégias de educação não formal e formal na prática do *surf*, sendo cada sessão conduzida por uma equipa composta por instrutores de surf, profissionais de saúde mental e voluntários, que proporcionam apoio técnico e emocional durante as atividades. Após as quatro sessões que compõem o programa, através de donativos de empresas e cidadãos, é garantida a continuidade da prática da modalidade às crianças beneficiárias. Nesta segunda fase, as mesmas são integradas em turmas regulares de aprendizagem de surf, de forma a promover a integração social das mesmas.

A primeira edição do “*Waves in You*” arrancou em parceria com a MEERU Aproxima, uma associação que tem como principal objetivo promover a integração social de famílias migrantes e refugiadas recém-chegadas a Portugal, sobretudo no norte do país, através da criação de laços de amizade e proximidade com pessoas da comunidade local. Para isso, identifica e forma voluntários que queiram fazer parte de equipas de acolhimento. Estas equipas ajudam a reduzir o isolamento social das famílias, organizando encontros, celebrações e momentos de lazer que não estão cobertos pelos serviços técnicos de acolhimento. Além disso, nos casos em que as famílias precisam de apoio mais específico e não têm uma entidade de referência, a MEERU Aproxima também facilita contactos e orientações para ajudar na sua

integração. O presente estudo visa a avaliação do impacto do “*Waves in You*” junto de cinco crianças de famílias beneficiárias desta Associação. Em termos de características sociodemográficas, o grupo integrou uma menina afegã de 6 anos de idade, dois meninos afegãos (6 anos e 10 anos), uma menina marroquina de 6 anos de idade e um jovem marroquino de 14 anos de idade (irmão da menina marroquina, admitido excecionalmente a pedido da Associação MEERU, mediante avaliação de potenciais ganhos a nível do seu bem-estar e integração social, apesar das limitações inerentes à participação num grupo desfasado da sua idade).

### **Revisão da Literatura**

A investigação até à data revela associações promissoras entre a *surf therapy* e o bem-estar mental de crianças e jovens, evidenciando melhorias em diversas áreas (Marshall et al., 2023; Olive et al., 2023; Benninger et al., 2020). Estas incluem, a nível psicossocial, o bem-estar, comportamentos pró-sociais, esperança, a regulação emocional, o aumento da autoestima e resiliência, bem como a redução dos sintomas de ansiedade e depressão (Godfrey et al., 2015; Gomes et al., 2020; Sarkisian et al., 2020; De Matos et al., 2017; Olive et al., 2023;).

Contudo, para compreender adequadamente o impacto das intervenções junto de crianças migrantes e refugiadas, é fundamental considerar os efeitos que a migração forçada pode exercer no desenvolvimento infantil, particularmente nos estágios da primeira infância e da idade escolar, que abrangem as idades das crianças incluídas no projeto alvo de avaliação, “*Waves In You*”.

O desenvolvimento infantil é um processo dinâmico e contínuo, com cada etapa marcada por aquisições essenciais nos domínios emocional, cognitivo e social (Shonkoff et al., 2012). As crianças migrantes e refugiadas, frequentemente sujeitas a adversidades significativas, podem ver o seu desenvolvimento afetado pela instabilidade e pelo stress que acompanham a migração forçada. Entre os períodos mais críticos encontram-se a primeira infância (0-5 anos) e a idade escolar (6-12 anos), que são fases decisivas para o desenvolvimento de competências fundamentais.

A primeira infância é um período caracterizado por um rápido desenvolvimento do cérebro, no qual as interações com os cuidadores e o meio ambiente desempenham um papel crucial na consolidação das bases emocionais e cognitivas (Shonkoff & Phillips, 2000). Crianças expostas a stress crónico, tal como as que experienciam migração forçada, apresentam

um risco acrescido de alterações nas respostas ao stress, o que pode resultar em problemas de saúde mental a longo prazo (Masten & Narayan, 2012). Durante este período, uma vinculação segura com os cuidadores, e a estabilidade ambiental, são determinantes. No entanto, as condições de instabilidade frequentemente vivenciadas por estas crianças podem comprometer a formação de vínculos seguros, prejudicando o desenvolvimento emocional (Betancourt & Khan, 2008).

A migração forçada, associada à perda de familiares, deslocações frequentes e vivências traumáticas, tem o potencial de interromper o desenvolvimento emocional e social, elevando o risco de perturbações como ansiedade, depressão e perturbação de stress pós-traumático (PSPT) (Fazel et al., 2012). A ausência de uma rede de apoio social eficaz agrava ainda mais as dificuldades que estas crianças enfrentam na construção de um sentido de segurança e confiança no ambiente envolvente, o que pode comprometer profundamente o seu desenvolvimento na primeira infância.

Já a idade escolar, que abrange aproximadamente dos 6 aos 12 anos, é outro período crucial no desenvolvimento, durante o qual as crianças começam a adquirir competências sociais mais complexas, bem como a autonomia necessária para o sucesso escolar e social (Erikson, 1963). Nesta fase, a socialização com os pares, o progresso académico e a integração em ambientes estruturados são fundamentais para um desenvolvimento equilibrado e saudável.

No entanto, as crianças migrantes e refugiadas enfrentam frequentemente desafios acrescidos nesta fase, devido a barreiras linguísticas, discriminação racial e a interrupção do seu percurso educativo formal (Suárez-Orozco et al., 2011). Estas adversidades não só comprometem o desempenho escolar, mas também afetam o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança. Investigações indicam que estas crianças estão em maior risco de desenvolver dificuldades emocionais e comportamentais, em grande parte devido à exposição a múltiplos fatores de stress (Lustig et al., 2019). Contudo, a resiliência emerge como um fator determinante, com o suporte familiar e comunitário a desempenharem um papel protetor crucial contra os efeitos negativos da migração forçada (Masten & Narayan, 2012).

### **História da *Surf Therapy***

Em termos físicos, o *surf*, como um desporto de ação e de contacto com a natureza, melhora a forma física, a coordenação motora e a resistência cardiovascular. Além disso, a exposição ao sol e ao ar livre durante a prática do *surf* pode aumentar os níveis de vitamina D

e melhorar a saúde óssea e imunológica, enquanto a sensação de dominar as ondas e superar desafios, pode aumentar a autoconfiança e promover uma atitude positiva em relação aos próprios desafios da vida (Benninger et al., 2020). Além disso, a natureza imprevisível e dinâmica do oceano pode ajudar os praticantes de *surf* a desenvolver habilidades de adaptação e controlo emocional (Benninger et al., 2020). Thorpe, em 2015, voltou a sua atenção para os efeitos terapêuticos dos desportos de ação em situações de crise, examinando como estas atividades podem ajudar a mitigar os impactos de desastres naturais. Este estudo, focado em 14 atletas que vivenciaram o terramoto de Christchurch, em 2011, revelou que a prática desportiva contribuiu para a redução dos sintomas de stress e ansiedade, enquanto fortalecia a resiliência desses indivíduos.

Os primeiros programas terapêuticos que integram o *surf* surgiram na década de 1990, e desde então este número cresceu consideravelmente, com mais de 50 programas espalhados pelo mundo até 2020 (Benninger et al., 2020). Apesar deste aumento, os estudos científicos que avaliam o impacto dessas intervenções ainda constituem uma área emergente. Ainda assim, a literatura existente demonstra a eficácia das intervenções de terapia de *surf* na melhoria de indicadores de saúde mental em diversas populações vulneráveis, desde jovens com distúrbios do neurodesenvolvimento, deficiências físicas e intelectuais, bem como veteranos de guerra com Perturbação de Stress Pós-Traumático (PSPT).

Os estudos analisados revelam, como já referido anteriormente, uma tendência consistente de redução nos níveis de ansiedade, *stress* e sintomas depressivos após a iniciação no *surf* (Schmid et al., 2019; Amrhein et al., 2016; Rogers et al., 2014; Thorpe, 2015; Schvartz, 2018). Além disso, outras implicações terapêuticas incluem um aumento na autoconfiança (Marshall, 2019; Rogers, 2014; Wiersma, 2014), sentimentos aprimorados de felicidade (Godfrey, 2015; Bush, 2016), e o fortalecimento da resiliência (Thorpe, 2015; Marshall, 2019).

A prática do *surf* está associada a uma sensação geral de bem-estar, melhorias nas interações sociais e impactos positivos na economia local (Marshall, 2019; Wheaton et al., 2017; Wheaton, 2019; Beaumont & Brown, 2015; Brasil et al., 2016; Caddick & Smith, 2017; Schvartz, 2018; Godfrey, 2015; Wheaton et al., 2017; Wheaton, 2019; Rynne, 2016; Thorpe, 2015). Outros efeitos positivos incluem o aumento da tranquilidade, melhoria das habilidades cognitivo-preceptivas, e o fortalecimento do sentimento de empoderamento e autonomia (Furley & Dorr, 2016; Godfrey, 2015; Schmid, 2019; Marshall, 2019).

A pesquisa sobre a *surf therapy* como uma intervenção terapêutica tem crescido consideravelmente nos últimos anos, refletindo uma tendência global em direção a abordagens alternativas e complementares para promover o bem-estar emocional e psicológico. Os benefícios desta intervenção foram explorados por Godfrey et al. (2015), que investigaram o impacto de um projeto envolvendo o *surf* na integração social de jovens em situações de vulnerabilidade. Com uma amostra de 114 jovens com problemas de saúde mental ou exclusão social, o estudo revelou índices significativos de felicidade e sociabilidade entre os participantes, destacando o potencial transformador desta prática. Por sua vez, Amrhein et al. (2016), conduziram uma análise detalhada sobre os efeitos do *surf* nos sintomas de depressão e ansiedade. Com uma amostra de 100 surfistas, estes autores descobriram que estes praticantes apresentavam níveis significativamente mais baixos desses sintomas em comparação com a população normativa.

Thorpe (2016), um ano depois, ampliou o foco do seu estudo e examinou as tendências emergentes na participação de jovens em desportos de ação e o seu potencial para promover a paz. Através de entrevistas e análises de conteúdo mediático, o estudo destacou os efeitos destas modalidades na promoção de valores morais, criatividade e a sua relevância para políticas públicas e paz social. Já Marshall et al. (2019) aprofundaram a relação entre *surf* e a saúde mental, investigando os efeitos de um projeto social com *surf* em jovens. Com uma amostra de 22 participantes, descobriram que o *surf* desencadeou uma série de benefícios, incluindo maior autonomia, bem-estar, confiança e resiliência, além de melhorias físicas e sociais.

Por fim, a nível nacional, o estudo conduzido por Pereira et al. (2020) compreendeu uma amostra de setenta e três jovens, com idades compreendidas entre os 7 e os 17 anos, que residiam em instituições de acolhimento, juntamente com os respetivos cuidadores principais. Esta investigação abordou a eficácia do programa de terapia de *surf* “*Wave by Wave*”, que integra o *surf* com uma intervenção psicológica em grupo, através de um ensaio controlado randomizado. Os resultados evidenciaram um impacto significativo da intervenção nos resultados de saúde mental, conforme relatado pelos cuidadores principais. Nomeadamente, após a intervenção, observou-se uma redução significativa no total de problemas emocionais e comportamentais, bem como um aumento significativo no comportamento pró-social dos jovens e na sua qualidade de vida. Por sua vez, não foram encontrados efeitos significativos noutras medidas reportadas pelas crianças, como por exemplo, depressão e ansiedade, autoestima, regulação emocional, conexão social, qualidade do sono e atividade física e nas

medidas de funções executivas. Desta forma, o programa “*Wave by Wave*” demonstrou ser uma intervenção eficaz na redução de problemas de comportamento e na promoção de comportamentos pró-sociais numa amostra de elevado risco.

Apesar de algumas preocupações metodológicas, como o tamanho reduzido da amostra e a ausência de grupos de controlo, estas associações preliminares entre a *surf therapy* e a saúde mental juvenil são encorajadoras (Marshall et al., 2023). No entanto, é crucial reconhecer que a investigação sobre a *surf therapy* ainda está nos seus estágios iniciais, especialmente no que diz respeito à sua aplicação em crianças migrantes e refugiadas. Até ao momento, não foram identificados estudos que explorem a relação entre a *surf therapy* e este grupo específico, havendo um foco predominante em jovens com perturbações mentais, delinquência juvenil e veteranos de guerra. Este cenário evidencia um dos principais desafios: a escassez de evidências de alta qualidade sobre os efeitos terapêuticos do *surf*, sendo muitos estudos de natureza metodológica deficiente (Benninger et al., 2020; Gerami, A., Foster, C., & Murphy, J., 2022). Assim, é premente a realização de mais estudos para compreender esta temática neste contexto específico e avaliar a sua eficácia a longo prazo em diversas populações e contextos culturais.

Posto isto, este estudo propõe-se a preencher esta lacuna, tendo como objetivo principal, explorar o impacto do programa de *surf therapy* “*Waves in You*”, previamente apresentado. Especificamente, será analisado como a participação no programa influenciou o bem-estar psicológico e físico, e a integração social destas crianças, através das perspetivas dos voluntários e formadores do projeto. Esperamos que os resultados deste estudo contribuam para uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados por crianças migrantes e refugiadas e para o desenvolvimento de intervenções eficazes na promoção do seu bem-estar e integração.

## **Metodologia**

### **Delineamento do Estudo**

O presente estudo caracteriza-se por uma abordagem qualitativa e de natureza exploratória, adotando o desenho metodológico de estudo de caso. Esta opção justifica-se pela necessidade de uma análise aprofundada de um fenómeno complexo e situado (o impacto percebido do programa piloto de *surf therapy* “*Waves in You*”) em contexto real. Este delineamento permite apreender as perceções, experiências e significados atribuídos pelos

intervenientes ao longo da intervenção, o que é crucial para a avaliação de um projeto piloto na sua fase inicial (Ritchie et al., 2013).

A investigação qualitativa, neste enquadramento, destaca-se pela sua capacidade de captar a riqueza e a complexidade dos fenómenos humanos, especialmente em contextos naturais e em situações onde a subjetividade dos participantes e a interação com o meio envolvente assumem um papel central (Coutinho, 2014). Assim, esta abordagem é a mais adequada para responder ao objetivo geral de avaliar o impacto do programa piloto "*Waves in You*" no bem-estar psicológico e físico e na integração social das crianças, através da perspetiva dos voluntários e formadores do projeto. Ao permitir uma exploração profunda, em vez de testar hipóteses pré-definidas, facilita a compreensão das experiências percebidas, essenciais para uma avaliação piloto.

## **Participantes**

A amostra foi constituída por nove participantes, todos com envolvimento direto no projeto "*Waves in You*". A seleção dos participantes seguiu uma estratégia de amostragem intencional, comum em estudos qualitativos, que visa a escolha criteriosa de informantes com conhecimento e experiência direta do fenómeno em análise (Patton, 2015).

Os critérios de inclusão definidos foram os seguintes: (i) ter participado, observado ou acompanhado diretamente as sessões do programa de *surf therapy* "*Waves in You*", e (ii) manter uma relação de proximidade regular com as crianças beneficiárias da intervenção, permitindo uma observação continuada da sua evolução ao longo do programa.

Especificamente, participaram: quatro elementos da equipa do "*Waves in You*", com diferentes funções no projeto (coordenação técnica, instrução de surf, coordenação de saúde mental, apoio logístico), e quatro elementos da Associação MEERU, profissionais e voluntários das equipas de proximidade das famílias das crianças que participaram no projeto.

Em termos demográficos, a maioria dos participantes era do sexo feminino (n=6; 66,7%), sendo os restantes do sexo masculino (n=3; 33,3%). As idades dos participantes estão compreendidas entre os 24 e os 55 anos. Todos os participantes residiam na região do Grande Porto e a totalidade da amostra possuía ensino superior em diversas áreas de formação. Quanto à ocupação profissional, dois eram estudantes (22,2%), um era trabalhador-estudante (11,1%), e os restantes seis eram empregados (66,7%).

## **Procedimento de Recolha de Dados**

A recolha de dados foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, de carácter individual, conduzidas por videochamada, de forma síncrona, respeitando a disponibilidade dos participantes. Todas as entrevistas foram gravadas em formato áudio, com consentimento, e posteriormente transcritas na íntegra para análise. Procurou-se garantir um ambiente privado e confortável para os participantes, promovendo a abertura e a profundidade das respostas, o que é relevante para a qualidade dos dados qualitativos. A duração das entrevistas variou entre 20 minutos e 1h30, refletindo o grau de profundidade das respostas e a experiência de cada participante.

As entrevistas foram guiadas por um roteiro temático previamente definido, cuidadosamente elaborado para explorar em profundidade as dimensões do impacto do programa nos participantes e nas crianças, alinhando-se diretamente com os objetivos deste estudo. O roteiro abordou os seguintes tópicos centrais:

- Motivações para participar no projeto;
- Perceções sobre alterações no humor, comportamento, autoestima e interação social das crianças;
- Perceção sobre o processo de integração social das crianças através da *surf therapy*;
- Aspectos positivos, desafios e sugestões para futuras edições do programa.

A utilização da entrevista semiestruturada permitiu articular a consistência na abordagem dos tópicos com a flexibilidade necessária à exploração livre e aprofundada das experiências individuais (Kvale, 2007).

Adicionalmente, foi aplicado um questionário sociodemográfico aos participantes, com o intuito de obter dados contextuais relevantes para a caracterização da amostra, tais como idade, papel no projeto e experiência prévia com populações migrantes ou refugiadas.

## **Análise de Dados**

As transcrições das entrevistas foram submetidas a uma análise de conteúdo temática, de acordo com a abordagem clássica proposta por Bardin (2011), amplamente utilizada em investigações qualitativas pela sua capacidade de sistematizar significados latentes e manifestos presentes no discurso. Esta abordagem compreende três fases principais: (i) pré-análise, que envolveu uma leitura flutuante e exaustiva do corpus textual, com o objetivo de se familiarizar

com o conteúdo e identificar elementos significativos; (ii) exploração do material, na qual foram realizadas a codificação e a identificação das unidades de sentido relevantes; e (iii) tratamento dos resultados, inferência e interpretação, fase em que as categorias temáticas foram organizadas, interpretadas e integradas numa estrutura analítica coerente com os objetivos da investigação.

A codificação foi conduzida de forma indutiva, permitindo que os temas emergissem dos dados empíricos, sem a imposição de categorias pré-definidas (Elo & Kyngäs, 2008). Esta estratégia visou preservar a riqueza e a complexidade das narrativas dos participantes, assegurando uma análise enraizada na experiência vivida. O processo resultou na identificação de três temas principais, que se revelaram estruturantes para a compreensão do impacto e do funcionamento do projeto “*Waves in You*”, e que orientam a apresentação dos resultados.

Para assegurar a credibilidade e validade da análise, os temas emergentes foram sujeitos a discussão entre os membros da equipa de investigação, promovendo uma triangulação de perspetivas e o refinamento das categorias à luz de diferentes interpretações. Além disso, a análise prosseguiu até se atingir saturação teórica, ou seja, o ponto em que novas entrevistas deixaram de aportar informação relevante ou diferenciadora relativamente aos temas já identificados (Morse, 2004).

### **Considerações Éticas**

A presente investigação foi conduzida em estrito cumprimento dos princípios éticos e deontológicos estabelecidos pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2021), bem como pelas diretrizes internacionais para investigação com seres humanos. Todos os participantes foram previamente informados sobre os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação, e a confidencialidade assegurada na utilização dos dados. A participação foi formalizada mediante o preenchimento e assinatura do Termo de Consentimento Informado, conforme modelo aprovado pela instituição.

Foram adotadas medidas rigorosas para garantir o anonimato dos participantes, a integridade dos dados recolhidos e o respeito pela dignidade dos envolvidos, com um compromisso contínuo com o bem-estar e a proteção dos participantes, minimizando qualquer possibilidade de risco ou desconforto. A recolha, armazenamento e análise dos dados obedeceram a critérios de segurança e confidencialidade, assegurando que os mesmos seriam utilizados exclusivamente para fins académicos.

## Resultados

A análise das entrevistas realizadas permitiu identificar três temas principais, posteriormente desenvolvidos em subtemas, que organizam a apresentação dos resultados, facilitando a exploração dos objetivos do estudo. Estes temas são: o Impacto nos Voluntários e Treinadores, o Impacto Percebido nas Crianças, e o Funcionamento e Eficácia do Projeto.

### Impacto nos Voluntários e Treinadores

- **Motivação e Propósito**

As entrevistas revelaram que a motivação dos intervenientes na dinamização do projeto foi multifacetada, contudo, primariamente ancorada na motivação intrínseca advinda da afinidade com o ambiente marítimo e no desejo de partilhar essa conexão com terceiros. Para muitos, o projeto representou igualmente uma oportunidade de conciliar esta predileção pessoal com um compromisso social. Para os voluntários já associados à MEERU, o envolvimento foi impulsionado pela motivação prosocial ou altruísta de contribuir para a integração de crianças migrantes e refugiadas que acompanhavam.

*"...comecei eu própria a fazer surf (...) percebi um potencial em termos de impacto psicológico e em termos de bem-estar mental e fiquei com vontade de levar isto e estas potenciais benefícios às populações com quem costumo trabalhar". P07*

*"O que me motivou (...) foi saber que o público-alvo eram crianças refugiadas, por o acompanhamento se dar num contexto ambiental natural, (...) e por achar interessante o objetivo do projeto, de os poder ajudar de alguma forma.". P08*

*"...nós achamos que seria interessante até para os integrar na sociedade, eles terem contato com miúdos portugueses ou com miúdos de outras nacionalidades, sentirem-se parte de um projeto e de uma família...". P05*

- **Crescimento Pessoal e “Terapêutico”**

Para os participantes envolvidos na dinamização, a experiência configurou-se como muito positiva, não apenas pelo contacto com a prática do *surf*, mas também pelo significativo impacto pessoal e emocional que experienciaram. Para alguns, esta vivência revelou-se até mais marcante do que o impacto percebido nas próprias crianças. Foram relatadas alterações de

perspetiva em relação a questões sociais e políticas, revelando uma reflexão introspetiva sobre as dificuldades, traumas e desafios diários enfrentados por muitas destas crianças.

*"...eu volto sempre a dizer o que disse também à M., que é, "tu meteste-me num sítio em que quem levou a terapia fui eu", era eu que ia fornecer e fui eu que a levei. (...) mudou a minha forma de pensar, mudou se calhar a minha forma de ver e se calhar de ajudar o outro.".* P01

*"...pude aprender questões novas, principalmente relacionadas à cultura, religião, e como lidar com crianças com um histórico como as do projeto. Foi importante para perceber outra realidade, diferente da minha.".* P08

Para alguns voluntários ligados à MEERU, a experiência proporcionou ainda novas aquisições, como o contacto pioneiro com o *surf*, que por si só, revelou-se um desafio positivo. Mais do que a aprendizagem experiencial de uma nova modalidade desportiva, estes referiram um processo de descoberta pessoal e social, acentuado pela relação próxima com as crianças e pelo acompanhamento do seu progresso. A evolução das crianças foi descrita como tendo um forte impacto emocional nos voluntários, não só pelo desenvolvimento técnico demonstrado, mas principalmente pela forma como essa evolução contribuiu para o estabelecimento de vínculos afetivos e para a promoção de um ambiente mais inclusivo.

*"...eu obtive da possibilidade de realizar um esporte que eu ainda não tinha realizado. Então, foi algo absolutamente inusitado (...) foi uma vivência inesquecível, muito, muito produtiva.".* P04

*"Para mim foi muito engraçado ver a evolução dos miúdos, ver a importância que o desporto tem na evolução deles (...) e a forma como se adaptavam a este novo grupo...".* P05

### **Impacto Percebido nas Crianças**

- **Impacto Emocional e Socioemocional**

A análise dos testemunhos aponta para um impacto multifacetado do projeto no domínio emocional e psicológico das crianças participantes. Segundo os formadores e voluntários, as sessões de *surf therapy* parecem ter contribuído para o aumento do bem-estar subjetivo dos participantes, os quais, após as atividades, exibiam manifestações comportamentais de estados

afetivos positivos, como maior tranquilidade, alegria, satisfação. Os momentos vivenciados no mar, como flutuar na água, surgiram frequentemente associados a sensações de prazer e tranquilidade, contribuindo para a promoção de estados de relaxamento psicofisiológico e a criação de memórias positivas.

*"...acho que foi das primeiras vezes que eu vi aquela felicidade numa criança (...), mas aquela felicidade genuína." P04*

*"...mas depois da aula estavam mais tranquilos, mais risonhos..." P02.*

*"E ele teve um momento em que disse, "Isto é que é vida!", e aquilo caiu-nos muito, muito bem. Conseguimos compreender que aquilo relaxava mesmo..." P04*

Esta aparente mudança comportamental traduzia-se em expressões de entusiasmo e alegria genuína, visíveis, por exemplo, em participantes como o O., que evidenciava um forte desejo de regressar às aulas, ou a A., que aparentava sentir-se particularmente serena após as atividades.

*"...mas passou mesmo a adorar e a partir de aí estava-nos sempre a perguntar "quando é que é sábado?" e gostou mesmo muito..." P04*

*"...vinha sempre muito feliz para as aulas de surf e depois era muito engraçado que eu ia levá-los a casa e ela adormecia sempre, mas assim serena..." P05*

O contacto com o mar revelou-se, para muitos, uma oportunidade inédita de enfrentarem receios relacionados com a água. Segundo os relatos, este processo foi conduzido de forma segura, promovendo uma aceitação do medo como algo natural, o que parece ter facilitado a dessensibilização gradual e a superação progressiva da ansiedade.

*"Percebi que elas iam perdendo o medo ao mar consoante as aulas que iam tendo, começavam a conversar mais com os colegas de turma, mesmo que ainda muito desconfiadas, mas a verdade é que a felicidade no rosto das crianças era notável." P08*

*"...há tanta gente aqui com memórias más do mar, com más experiências no mar, mas eu sei que aquelas cinco pessoas do futuro, ficaram com boas memórias de lá." P01*

Vários participantes referiram indícios de um aumento da confiança e autoestima entre as crianças. Estas pareciam sentir-se orgulhosas das conquistas alcançadas, como o domínio de

técnicas de *surf*, evidenciando o desenvolvimento da autoeficácia. O reconhecimento simbólico, como a atribuição de prêmios, foi igualmente valorizado como potenciador deste sentimento. A progressão técnica foi também mencionada como uma possível via de reforço da autoimagem positiva, sobretudo quando os jovens conseguiam acompanhar os colegas.

*"...notou-se que se sentiam melhor, que se sentiam mais capazes, (...) e notou-se ali uma melhoria na autoestima...". P05*

*"...eles ficaram todos contentes com a questão de terem os diplomas" P07*

A prática do *surf* parece também ter fomentado comportamentos de resiliência, visíveis na persistência em condições adversas, como o frio, e na capacidade de lidar com desafios físicos. A superação de obstáculos como vestir o fato de *surf* ou lidar com quedas foi descrita como promotora de crescimento pessoal e autoconfiança, indicando a aquisição de mecanismos de resiliência e tolerância à frustração.

*"Por exemplo, o facto de vestir o fato é uma coisa que nos vai trazer resiliência (...) Eu lembro-me do O. a tremer, e a bater os dentes, e a dizer: "Ó D., mas mais uma, mais uma!". E era sempre até o limite...". P01*

*"...eu acho que este projeto ao promover este desenvolvimento de competências (...) de resiliência, de ultrapassar obstáculos (...) é muito importante...". P06*

Por fim, no que diz respeito à regulação emocional, os testemunhos sugerem que as crianças mais velhas terão desenvolvido maior capacidade para lidar com frustrações e insucessos, demonstrando progressivamente uma atitude mais positiva face às dificuldades. Entre as mais novas, a atividade parece ter funcionado como um espaço de expressão emocional, facilitando a verbalização de sentimentos e promovendo a catarse emocional.

*"...no início eu notava que ele se enervava porque não percebia o que eles estavam a dizer ou porque não conseguia fazer o exercício, (...) À medida que foi evoluindo, eu notei que ele geria melhor as emoções dele, já não ficava tão irritado quando não conseguia fazer, (...) aí eu notei que ele começou a gerir melhor as emoções.". P05*

*"...mas existiu a libertação emocional das coisas, ou seja, eles puderam começar a falar das coisas.". P01*

- **Impacto Social e Interpessoal**

No domínio social e interpessoal, os testemunhos recolhidos sugerem que o projeto constituiu uma ferramenta relevante para a promoção da integração e para o desenvolvimento de competências relacionais. De acordo com os formadores e voluntários, a relação estabelecida entre os participantes e os elementos da equipa revelou-se fundamental para o desenvolvimento de vínculos de confiança e segurança. Um exemplo referido foi o de O., inicialmente mais reservado, que terá desenvolvido uma relação de proximidade e afeto com o treinador, assumido como figura de vinculação ou modelo de identificação. As raparigas, por sua vez, foram descritas como tendo demonstrado maior facilidade em estabelecer ligação com a psicóloga M., evidenciando diferentes dinâmicas de apego.

*"...o professor também teve bastante jeito com ele, (...) era aquele professor lá está, aquele professor meigo que lhe dava atenção e ele também gostava bastante das aulas por causa daquilo...". P04*

*"...mas eu criei uma relação muito forte com um dos alunos, que é o O. (...) eu sinto que as meninas se sentiram sempre muito mais à vontade com a M.". P01*

*"...com os voluntários, sim. Até porque uma das equipas em particular estava a começar o acompanhamento. Era muito recente. Portanto, ainda se estavam a conhecer. E as aulas ajudaram a desbloquear essa relação.". P06*

Os intervenientes indicaram também uma evolução positiva nas interações entre as próprias crianças. A convivência, inicialmente marcada por alguma reserva, terá evoluído para momentos de interação mais aberta, com brincadeiras e partilha de experiências. Alguns formadores sublinharam o papel desempenhado pelos jogos de cooperação realizados no início das sessões, os quais parecem ter facilitado a promoção da coesão grupal e do sentimento de pertença.

*"O mais engraçado é que eles conseguiram conviver e falavam e brincavam todos juntos (...) devia ir muito por causa dos jogos que fazíamos ao início, de cooperação em equipa...". P01*

*"...vi crianças de várias famílias a criar relação umas com as outras. (...) Mas as aulas de surf ajudaram a criar essas relações entre elas, sem dúvida alguma.". P06*

Para além disso, as amizades estabelecidas no âmbito do projeto parecem ter ultrapassado algumas barreiras culturais e linguísticas, tendo sido referidos exemplos concretos de relações entre crianças migrantes e crianças portuguesas. Estas experiências foram apontadas como oportunidades potenciadoras de troca cultural e, nalguns casos, como ponto de partida para o estabelecimento de relações em contextos exteriores ao projeto, evidenciando um processo de inclusão intercultural e expansão da rede de suporte social.

*"...eu tinha um aluno meu português, que era o S., (...) o O. começou a fazer aulas e foram grandes amigos. São grandes amigos, partilharam contactos, tiraram fotos, lanchavam juntos, ou seja, se "houve melhorias?", houve muitas melhorias. (...) ele saiu fora desta bolha e conseguiu fazer amizades fora, com alguém que tem crenças diferentes, origens diferentes, nacionalidades diferentes, experiências diferentes..."*

P01

*"...eles estavam lá com outras crianças que eram portuguesas e eles só tinham mais esse contacto na escola." P04*

*"...o Waves in You, pelo potencial não só de estar com outras crianças, também com pessoas portuguesas (...) acredito que seja muito importante no processo de integração..." P06*

Por fim, foi referida a participação ativa de familiares, o que parece ter contribuído para reforçar as redes de apoio e, em alguns casos, para fortalecer as dinâmicas das mesmas, numa perspetiva sistémica. Segundo os testemunhos, foi comum a presença de pais ou cuidadores nas sessões, onde registavam os progressos dos filhos e, por vezes, participavam também na atividade.

*"...a tia do O., que participou também de uma sessão de surf (...) Ela também estava, assim, encantada." P03*

*"...e depois também na parte do pai deles, gostou muito de andar a filmar, então andávamos a filmar os miúdos, e a tirar fotos..." P02*

*"Em todas as aulas, um dos pais estava sempre presente. (...) E foi muito engraçado porque numa das últimas aulas o pai também fez surf. E estava super feliz." P05*

- **Promoção de Valores**

O projeto foi igualmente mencionado como um possível veículo para a promoção e transmissão de valores sociais e éticos considerados relevantes. Segundo os relatos, era incentivada a integração de princípios como a confiança, o trabalho em equipa e o respeito pela natureza e pelo mar no próprio processo educativo. Estes elementos foram referidos como complementares ao desenvolvimento técnico e emocional dos participantes, podendo ter contribuído para fomentar valores prosociais e uma consciência ambiental.

*"...mas tentei fazer do surf uma cadeira multidisciplinar, trabalhando (...) o serem pessoas, perceberem o que é que são valores, terem um exemplo, além dos pais, que é muito importante também (...) o dar valor, de por exemplo, de ter nascido aqui ao pé do mar...". P01*

- **Desenvolvimento Técnico na Prática do Surf**

No domínio técnico, os testemunhos dos formadores sugerem que a adaptação ao meio aquático, constituiu uma etapa central do processo de aprendizagem. A familiarização com o mar, através de brincadeiras e exercícios lúdicos, terá contribuído para um maior à-vontade dos participantes em contexto aquático.

*"...na parte mais técnica, primeiro foi a adaptação ao meio aquático, isso foi o essencial, sempre (...) eles sentirem-se bem dentro da água, levar com as ondas, perceber como é que as ondas funcionavam, deslizar nas ondas sem prancha...". P01*

Para além disso, as crianças conseguiram, ao longo do tempo, adquirir competências técnicas específicas, como a execução dos três passos do *stand-up*, a manutenção da postura correta ou o direcionamento do olhar durante a prática. A abordagem pedagógica adotada, preferencialmente centrada nas idiossincrasias de cada criança, parece ter favorecido este desenvolvimento, ao valorizar o ritmo e estilo individuais de cada criança. O incentivo à autonomia e a flexibilidade na correção de erros foram apontados como fatores que poderão ter contribuído para o sucesso de alguns participantes, mesmo daqueles que inicialmente demonstravam maior dificuldade.

*"O facto de eu o deixar tão à vontade e não o massacrar naquele erro (...) E com este tipo de feedbacks e desconstrução de ideias, o T. chegou a fazer o stand-up nos três*

*passos. Óbvio que num período, num timeline, muito maior que a A. e que o O., mas chegou a fazê-lo. Ou seja, a nível técnico, eles adquiriram competências sim."* P01

## **Funcionamento e Eficácia do Projeto**

- **Aspetos Positivos**

Foi igualmente possível identificar um conjunto de fatores facilitadores que parecem ter contribuído para a sustentabilidade e para o impacto positivo do projeto. A presença da psicóloga M. foi frequentemente referida como um elemento relevante, tal como a do treinador D., cuja postura tranquila, comunicativa e empática foi percecionada como promotora de um ambiente terapêutico/pedagógico seguro e motivador para os participantes. A capacidade de comunicação dos dinamizadores, aliada a uma abordagem pedagógica flexível e orientada para o bem-estar individual, foi descrita como um fator que terá facilitado a progressão de cada criança ao seu próprio ritmo, permitindo que se sentissem valorizadas e encorajadas.

*"E os professores (...) havia um certo nível de conhecimento e de vontade também de compreender o processo de migração, o que é isto da interculturalidade, (...) eu acho que isso também é essencial."* P06

*"a lógica aqui no programa é muito ir sentindo, avaliando os miúdos e ir moldando (...) a lógica há de ser sempre ir adaptando, ser uma lógica individualizada."* P07

*"...o professor, na altura, era muito tranquilo, era muito comunicativo e isso foi muito bom para a integração das crianças."* P02

*"...eu acho que faz toda a diferença haver uma psicóloga no projeto. Eu acho que uma pessoa que tenha conhecimento sobre o processo de desenvolvimento das crianças, dos adolescentes, que consiga perceber como é que determinados objetivos podem ter um potencial positivo ao invés de nocivo nesta criação de competências, é muito importante."* P06

A adaptação gradual e progressiva ao meio aquático foi mencionada como um dos aspetos centrais para o bom funcionamento do projeto. Proporcionar conforto e segurança na água foi considerado um fator importante na aquisição de competências e no fortalecimento da confiança dos participantes. Paralelamente, os jogos de equipa e as atividades de cooperação implementadas nas fases iniciais das sessões foram percecionados como facilitadores da criação

de espírito de grupo e de pertença, aspetos destacados como relevantes num contexto marcado pela diversidade cultural e linguística.

*"Eles faziam uma coisa muito engraçada no início das aulas, que eram os jogos em que todos os miúdos tinham que entrar e que tinham que trabalhar em equipa (...) e eu acho que isso foi importante até do ponto de vista da integração, porque realmente eles sentiam que faziam parte de um projeto, sentiam que faziam parte de um todo, e ali não eram diferentes, eram uma criança com outra criança qualquer, de qualquer...". P05*

Por fim, o envolvimento das famílias, através da sua participação ativa nas sessões, foi apontado como um suporte adicional, que poderá ter contribuído para reforçar a motivação destas crianças e criar uma rede de apoio alargada para além do espaço da escola de *surf*.

*"Lembro-me de ver, nessas duas primeiras sessões, um dos pais dentro d'água, todo molhado, a filmar e a tirar fotos, é uma experiência para as crianças, que é muito importante mesmo na relação com os pais. Portanto, eu acho que essa abertura dos professores do projeto a ter voluntários e família no processo com as crianças e adolescentes também pode ter contribuído para o sucesso do projeto.". P06*

- **Desafios Enfrentados**

Entre os desafios mais frequentemente referidos, a barreira linguística destacou-se como um dos mais complexos. Esta limitação impôs aos intervenientes a necessidade de recorrer a estratégias de mitigação desta barreira, como o uso de mímica, tradutores improvisados ou o envolvimento direto de familiares.

*"...o primeiro desafio que eu tive foi a língua (...) tive muitas vezes que calar e fazer o jogo da mímica (...) Uma das coisas que eu fiz também foi aproveitar a família (...) como aconteceu com o T., chamei o pai, expliquei-lhe em inglês e o pai explicou depois em morroquino.". P01*

*"...o principal entrave é a comunicação...". P04*

A logística associada ao transporte foi igualmente mencionada como um desafio relevante, sobretudo no caso de famílias residentes a uma distância considerável do local das sessões e sem acesso a meios próprios de deslocação. Ademais, a imprevisibilidade das condições meteorológicas, associada à incerteza quanto à realização das aulas, introduziu um

grau de instabilidade adicional na organização familiar e na assiduidade dos participantes, representando um fator ambiental limitante.

*"...uma família que vive em Arca da Água, deslocar-se a Matosinhos e depois ir buscar o miúdo outra vez, é bastante complicado...". P04*

*"...mas nunca era certo se havia aula ou não.". P02*

A resistência de algumas famílias à participação em dias de condições atmosféricas adversas, nomeadamente frio ou chuva, foi apontada como outro obstáculo à regularidade das presenças, muitas vezes associada a preocupações com a saúde infantil.

*"...eles eram muito reticentes em ir às aulas quando estava a chover ou quando estava assim mais frio, diziam que os miúdos iam ficar constipados, iam ficar doentes...". P02*

*"...às vezes nós propormos coisas que sabemos que podem ser benéficas para as crianças, para os adolescentes, para a família no geral, mas tem outros desafios que nós temos de ter em conta e outras limitações temporais e geográficas...". P06*

A sensibilidade necessária no contacto com possíveis experiências traumáticas vividas pelas crianças foi também mencionada. Alguns participantes indicaram ter adotado uma postura cautelosa, ao evitar forçar partilhas pessoais, tentando fomentar a criação de um ambiente seguro, onde o relato espontâneo fosse possível, caso assim o desejassem.

*"Depois foi também a questão de tentar não tocar em aspetos sensíveis para eles (...)  
Eu também não quis apressar nada, não quis forçar nada...". P01*

Por fim, foi também apontada como limitação, num caso específico, a composição etária do grupo. A inclusão de um único adolescente, o T., numa turma maioritariamente composta por crianças mais novas poderá ter dificultado a sua integração e envolvimento uma vez que, por comparação com os colegas, parece ter experienciado momentos de frustração e desmotivação. Esta situação terá limitado o acesso a alguns dos efeitos positivos observados noutros participantes e, apesar de se reconhecerem benefícios na participação, foi sugerido que, em futuras edições, a composição dos grupos seja organizada por faixas etárias, de forma a ajustar melhor os objetivos e metodologias às necessidades desenvolvimentais dos participantes.

*“...um miúdo mais velho numa turma de crianças não foi boa ideia, sinto que, de qualquer maneira, foi uma boa experiência (...) mas sinto que ele teve muitos momentos de frustração (...) Claramente que isto deve ser feito por faixas etárias e é assim que funciona melhor...” P07*

- **Sugestões de Melhoria e Perspetivas Futuras**

As entrevistas recolhidas apontaram um conjunto de propostas e perspetivas consideradas relevantes para o desenvolvimento futuro do projeto. Uma das sugestões mais referidas foi o alargamento do âmbito da intervenção, incluindo não só crianças migrantes, mas também crianças portuguesas em situações socioeconómicas precárias, crianças sinalizadas pela Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), órfãos, bem como pessoas com dificuldades emocionais ou psicológicas.

*“...vamos aumentar isto a crianças, por exemplo, de cá, em situações precárias, miúdos sinalizados pela CPCJ, miúdos órfãos, pessoas com depressão, pessoas com problemas psicológicos e clínicos...” P01*

Foi também sugerida a necessidade de aumentar a previsibilidade das datas das sessões, permitindo uma melhor organização por parte das famílias. Já a criação de múltiplos polos de intervenção foi referida como uma possibilidade para otimizar a gestão dos recursos e aumentar a acessibilidade geográfica ao programa, garantindo uma maior regularidade na participação.

*“...uma maior previsibilidade das aulas, se calhar era também importante, para além do transporte.” P02*

*“...permitia que essa barreira, esse entrave de deslocação fosse mais fácil de desbater, não era? (...) em vez de ser sempre naquele sítio fixo, se pudesse, “olha, hoje vai ser ali, para a semana se calhar vai ser ali”, tu podes ir e até podes estar lá mais tempo...” P04*

A introdução de fóruns de verbalização e sessões de arte-terapia foi mencionada como uma proposta para aprofundar o apoio emocional e psicológico, permitindo às crianças expressarem e processarem as suas experiências de forma criativa. A presença de psicólogos ou outros profissionais com formação especializada foi considerada importante para complementar a intervenção desportiva, visando o reforço da equipa multidisciplinar e a garantia de suporte psicossocial e físico especializado.

*"...fóruns da arte-terapia, onde a gente poderia recriar a história das pranchas do mar. E propor que as crianças pudessem verbalizar, elas mesmas, aquilo que elas estavam experimentando."* P03

*"...nós se calhar, se pegássemos em todas as pessoas que estão interessadas na área do bem-estar, na área da promoção de saúde, na área da psicologia, de várias áreas assim e juntássemos tudo, nós conseguimos abranger aqui um público-alvo bastante grande e muito diversificado...".* P01

Por fim, foi mencionada a necessidade de uma formação estruturada dirigida aos voluntários e treinadores, com o objetivo de os preparar para intervir de forma sensível, segura e culturalmente informada junto de futuras populações com percursos de vida marcados pela migração e possíveis situações de vulnerabilidade. Embora não tenham sido referidos incidentes graves, foi identificado que, na ausência de formação específica, poderão surgir abordagens ou comentários que, ainda que bem-intencionados, revelem alguma inadequação face às experiências vividas pelos participantes. Assim, sugeriu-se que esta formação prévia é crucial para a capacitação de recursos humanos e para assegurar uma prática ética e culturalmente responsiva, podendo incidir tanto sobre aspetos técnicos, como sobre aspetos relacionais e culturais.

*"Acho que era importante, para além de tentar planejar de uma maneira mais estruturada quais é que são os objetivos de cada uma das sessões, haver também algum planeamento e estrutura do ponto de vista de formação prévia aos voluntários (...) desde coisas específicas sobre, em termos culturais, em termos destas pessoas específicas, destas questões de, quais é que são os traumas que poderão estar aqui associados, e, portanto, coisas que devem ou não ser ditas, perguntas que devem ou não ser feitas."* P07

## **Discussão**

Embora não configurasse um objetivo central do presente estudo, o impacto da experiência nos voluntários e treinadores emergiu de forma consistente nas entrevistas, revelando-se essencial para uma compreensão global do projeto.

Os participantes descreveram a experiência como profundamente transformadora, promovendo não só um envolvimento emocional significativo com as crianças, como também

uma reflexão pessoal sobre desigualdades sociais e vivências adversas. Este processo de aproximação gerou um forte crescimento pessoal, favorecido pelo contacto com o *surf* (para muitos uma prática nova) e pela construção de relações próximas com os beneficiários, cujo progresso teve um impacto emocional particularmente marcante.

Apesar de pouco explorado na literatura sobre *surf therapy*, este tipo de impacto é coerente com estudos sobre os benefícios psicológicos do voluntariado em contextos de intervenção social e desportiva. Investigações como a de O’Flynn, Murphy e Barrett (2022), no contexto dos “*Watersports Inclusion Games*”, evidenciam aumento no bem-estar, na autoconfiança e na satisfação pessoal dos voluntários. A aquisição de competências, o contacto com realidades distintas e a criação de vínculos significativos são elementos centrais deste processo, que validam as vivências relatadas no projeto “*Waves in You*”.

Já no que toca ao impacto percebido nas crianças, o projeto parece ter gerado um impacto positivo e multifacetado no domínio emocional, psicológico e social das crianças participantes. De acordo com formadores e voluntários, observou-se um aumento do bem-estar subjetivo, traduzido por comportamentos associados a estados afetivos positivos, como maior tranquilidade, alegria e satisfação, em linha com a literatura que associa a *surf therapy* à promoção do bem-estar (Marshall et al., 2023) e felicidade (Godfrey, 2015; Bush, 2016).

O contacto com o mar surgiu como oportunidade para enfrentar medos relacionados com a água, promovendo aceitação, dessensibilização gradual e superação progressiva da ansiedade (Godfrey et al., 2015). Paralelamente, registaram-se sinais de aumento da autoestima e confiança, visíveis no orgulho pelas conquistas técnicas no *surf* e no fortalecimento da autoeficácia, aspetos amplamente referenciados na literatura sobre *surf therapy* (Marshall, 2019; Rogers, 2014).

A persistência perante dificuldades, a superação de obstáculos físicos e a gestão de frustrações sugerem o desenvolvimento de competências de resiliência e tolerância à frustração, em conformidade com estudos sobre desportos de ação (Thorpe, 2015; Marshall, 2019). Já ao nível da regulação emocional, observou-se uma maior capacidade de lidar com emoções entre os mais velhos, enquanto nas crianças mais novas a atividade funcionou como espaço de expressão e catarse. Estes efeitos são consistentes com a evidência que associa esta terapia à melhoria da regulação emocional (Godfrey et al., 2015). Adicionalmente, a experiência no mar, nomeadamente a sensação de flutuar, foi descrita como promotora de relaxamento, estados

psicofisiológicos de tranquilidade e criação de memórias positivas, benefícios também atribuídos ao contacto com a natureza (Furley & Dorr, 2016; Bratman, Hamilton, & Daily, 2012).

No plano social, o projeto revelou-se uma ferramenta relevante na promoção da integração e das competências relacionais. A relação estabelecida entre crianças e equipa técnica foi central na criação de vínculos de confiança e segurança. As interações entre pares evoluíram positivamente, com o jogo cooperativo a fomentar coesão e sentimento de pertença, efeitos frequentemente reportados em programas de *surf therapy* (Godfrey et al., 2015). Destaca-se ainda a participação de familiares nas sessões e o surgimento de amizades entre crianças migrantes e portuguesas, evidenciando a capacidade do projeto em promover a inclusão intercultural e o alargamento das redes de suporte social, sendo este um fator protetor essencial no desenvolvimento de crianças migrantes e refugiadas (Masten & Narayan, 2012).

O projeto foi igualmente reconhecido como veículo de transmissão de valores sociais e éticos, como a confiança, o trabalho em equipa e o respeito pela natureza, complementando o desenvolvimento técnico e emocional com a promoção de atitudes prosociais e consciência ambiental (Thorpe, 2016).

No domínio técnico, a familiarização progressiva com o meio aquático, através de brincadeiras e exercícios, facilitou a aquisição de competências específicas, como o *stand-up* e a manutenção da postura. Por fim, a abordagem pedagógica individualizada, centrada no ritmo e estilo de cada criança, fomentou a autonomia e a autoimagem positiva, mesmo entre participantes com maiores dificuldades.

Por fim, a eficácia e sustentabilidade do projeto pareceram assentar numa abordagem multidisciplinar sólida, onde a presença da psicóloga M. se revelou fundamental, assegurando que os objetivos definidos fossem adequados ao desenvolvimento infantil e potenciadores de competências sem risco para o bem-estar das crianças, sendo esta capacidade valorizada em intervenções deste género (Schmid, 2019). Também a postura do treinador D., descrita como tranquila, empática e comunicativa, foi apontada como promotora de um ambiente seguro, motivador e favorável à participação e evolução individual.

A adaptação progressiva ao meio aquático revelou-se essencial para a construção de confiança e conforto na água, aspetos facilitadores à aquisição de competências e ao fortalecimento da autoestima (Furley & Dorr, 2016; Marshall, 2019). Para além disso, as

dinâmicas cooperativas e os jogos em grupo, introduzidos nas fases iniciais das sessões, facilitaram a criação de laços entre os participantes e promoveram a integração social e de comportamentos pró-sociais, tal como apontado por Godfrey et al. (2015). Já o envolvimento ativo das famílias contribuiu igualmente para o fortalecimento das relações familiares e para o alargamento das redes de suporte, constituindo um fator de proteção importante no caso de crianças migrantes (Masten & Narayan, 2012).

Apesar dos resultados positivos, o projeto enfrentou desafios significativos. A barreira linguística constituiu uma dificuldade notória, exigindo o recurso a estratégias como mimica, traduções informais ou a mediação de familiares, refletindo um entrave comum em contextos migratórios que pode comprometer a integração (Casquilho-Martins & Matela, 2021). Também a questão dos transportes e das condições meteorológicas se apresentaram como um obstáculo, sobretudo para famílias sem meios próprios ou residentes em zonas periféricas, acrescendo o zelo pela saúde das crianças. Finalmente, a possibilidade de contacto com vivências traumáticas exigiu da equipa uma postura cuidadosa, respeitadora do ritmo de cada criança e centrada na criação de um ambiente seguro e acolhedor, condição essencial quando se trabalha com populações expostas a experiências potencialmente traumáticas (Betancourt et al., 2017).

## **Conclusão**

A presente investigação qualitativa procurou explorar o impacto percebido do projeto-piloto de *surf therapy* “*Waves in You*” em crianças migrantes e refugiadas, através da perspetiva dos voluntários e treinadores. Os resultados obtidos revelam que esta abordagem, ao conjugar atividade física, contacto com a natureza e apoio psicossocial, mostrou-se particularmente eficaz na promoção do bem-estar emocional, da integração social e do desenvolvimento pessoal destas crianças. As perceções recolhidas evidenciam melhorias na autoestima, confiança, resiliência e regulação emocional, bem como no desenvolvimento de competências interpessoais e no fortalecimento do sentimento de pertença, fatores cruciais no processo de adaptação a um novo contexto cultural e social.

Paralelamente, a intervenção revelou-se também positiva para os voluntários e treinadores, que relataram experiências de crescimento pessoal, mudança de perspetiva e aprofundamento do envolvimento e consciência social. Estes dados sugerem a existência de uma dinâmica relacional bidirecional, na qual todos os intervenientes beneficiam das interações geradas. A presença de uma psicóloga na equipa revelou-se essencial para garantir uma

abordagem informada e sensível, assegurando a adequação das práticas à realidade emocional e ao estágio de desenvolvimento das crianças, sobretudo considerando possíveis experiências traumáticas prévias.

Ainda que os resultados sejam promissores, importa reconhecer algumas limitações do estudo. A amostra reduzida e a realização das entrevistas algum tempo após o fim do projeto podem ter condicionado a riqueza e a precisão das memórias partilhadas. Acresce que as conclusões assentam nas percepções dos adultos envolvidos, não incorporando diretamente a voz das crianças participantes. A metodologia qualitativa adotada, embora adequada ao objetivo exploratório, não permite a generalização dos resultados nem o estabelecimento de relações de causalidade.

A partir dos contributos identificados e das limitações reconhecidas, emergem diversas sugestões para a melhoria e expansão do projeto, assim como para futuras investigações. Recomenda-se o alargamento do público-alvo a outras populações vulneráveis, a criação de múltiplos núcleos de intervenção para facilitar o acesso, e o reforço da previsibilidade das sessões. A introdução de atividades complementares, como fóruns de verbalização e sessões de arteterapia, poderá aprofundar o suporte emocional prestado. A formação estruturada dos voluntários e treinadores, com especial enfoque nas competências relacionais, culturais e de intervenção em contextos de trauma, é igualmente destacada como fundamental para garantir a qualidade e a segurança da intervenção.

Para investigações futuras, seria pertinente incluir a perspetiva das próprias crianças e das suas famílias, bem como realizar recolhas de dados mais próximas no tempo da intervenção, de forma a captar experiências mais imediatas. A combinação de metodologias qualitativas e quantitativas, nomeadamente através de ensaios controlados randomizados, poderá contribuir para uma avaliação mais robusta da eficácia da *surf therapy*. Dada a escassez de investigação nesta área, sobretudo no contexto de populações migrantes e refugiadas, torna-se premente o desenvolvimento de estudos que possam sustentar a implementação de políticas públicas e práticas de intervenção mais sensíveis, inclusivas e baseadas na evidência.

## Referências Bibliográficas

- Amrhein, M., Arkhoff, H., & Heiby, E. (2016). Spirituality, depression, and anxiety among ocean surfers. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(2), 155–171. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2015-0016>
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Edições 70.
- Beaumont, E., & Brown, D. (2015). ‘Once a local surfer, always a local surfer’: Local surfing careers in a Southwest English village. *Leisure Sciences, 37*(1), 68–86. <https://doi.org/10.1080/01490400.2014.952462>
- Benninger, E., Curtis, C., Sarkisian, G., Rogers, C., Bender, K., & Comer, M. (2020). Surf therapy: A scoping review of the qualitative and quantitative research evidence. *Global Journal of Community Psychology Practice, 11*(2), 1–26. <https://www.gjcopp.org/en/article.php?issue=36&article=206>
- Betancourt, T., & Khan, K. (2008). The mental health of children affected by armed conflict: Protective processes and pathways to resilience. *International Review of Psychiatry, 20*(3), 317–328. <https://doi.org/10.1080/09540260802090363>
- Betancourt, T., Newnham, E., Birman, D., Lee, R., Ellis, B., & Layne, C. (2017). Comparing trauma exposure, mental health needs, and service utilization across clinical samples of refugee, immigrant, and U.S.-origin children. *Journal of Traumatic Stress, 30*(3), 209–218. <https://doi.org/10.1002/jts.22186>
- Bowen, G. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal, 9*(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Brasil, V., Ramos, V., De Souza, J., Barros, T., & Do Nascimento, J. (2016). The pedagogical actions for the surf coach intervention. *Movimento, 22*(2), 403–416.
- Bratman, G., Hamilton, J., & Daily, G. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1249*, 118–136. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bush, L. (2016). Creating our own lineup: Identities and shared cultural norms of surfing women in a US East Coast community. *Journal of Contemporary Ethnography, 45*(3), 290–318. <https://doi.org/10.1177/0891241614556346>
- Caddick, N., & Smith, B. (2017). Combat surfers: A narrative study of veterans, surfing, and war trauma. *Movimento, 23*(1), 25–38. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.71264>

- Casquilho-Martins, I., & Matela, T. (2021). Protection of immigrant children and youth at risk: Experiences and strategies of social integration in Portugal. *Societies*, 11(4). <https://doi.org/10.3390/soc11040122>
- Copeland, W., Shanahan, L., Costello, E., & Angold, A. (2010). Childhood and adolescent psychiatric disorders as predictors of young adult disorders. *Archives of General Psychiatry*, 66(7), 764–772. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.85>
- Coutinho, C. (2014). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. (2ª Ed.). Almedina
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4ª ed.). Sage.
- De Matos, M., Santos, A., Fauvelet, C., Marta, F., Evangelista, E., Ferreira, J., Moita, M., Conibear, T., & 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 & Health Care*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24966/cmph-1978/100026>
- Denzin, N. (2011). The logic of naturalistic inquiry. In Denzin, N. K. & Lincoln, Y. S. (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (4th ed.). Sage.
- Drake, C., Keith, M., Dober, M., Evans, S., & Olive, L. (2021). A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. *Complementary Therapies in Medicine*, 59. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102713>
- Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Erikson, E. (1963). *Childhood and Society*. (2nd ed.). Norton.
- Fang, L., Sun, R., & Yuen, M. (2016). Acculturation, economic stress, social relationships and school satisfaction among migrant children in urban China. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 507–531. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9604-6>
- Fazel, M., Reed, R., Panter-Brick, C., & Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: Risk and protective factors. *The Lancet*, 379(9812), 266–282. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60051-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60051-2)
- Furley, P., & Dörr, J. (2016). “Eddie would (n’t) go!” Perceptual-cognitive expertise in surfing. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 66–67. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.008>

- Gerami, A., Foster, C., & Murphy, J. (2022). “Virtual Surf Booth”: Assessment of a novel tool and data collection process to measure the impact of a 6-week surf programme on mental wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16732. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416732>
- 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.
- Gomes, P., Gomez-Baya, D., Rauktis, M., & Provost, G. (2020). Surf.Art in Portugal: Daring, accomplishing and transforming Portuguese youth and their communities. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1–18. <https://www.gjcopp.org/en/article.php?issue=36&article=207>
- International Surf Therapy Organization. (2023). Surf therapy defined. <https://intlsurftherapy.org/>
- Kvale, S. (2007). *Doing interviews*. Sage. <https://doi.org/10.4135/9781849208963>
- Lustig, N., Morrison, J., & Ratzlaff, A. (2019). Impuestos y gasto público para cerrar brechas étnicas y raciales en América Latina. Em N. Lustig, J. Morrison, & A. Ratzlaff (Eds.), *¿Cómo dividimos la cuenta?*. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Lustig, S., Kia-Keating, M., Knight, W., Geltman, P., Ellis, H., Kinzie, J., Keane, T., & Saxe, G. (2019). Review of child and adolescent refugee mental health. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(1), 24-36. <https://doi.org/10.1097/00004583-200401000-00012>
- Marshall, J., Ferrier, B., Martindale, R., & Ward, P. (2023). A grounded theory exploration of programme theory within Waves of Wellness surf therapy intervention. *Psychology & Health*. <https://doi.org/10.1080/08870446.2023.2214590>
- Marshall, J., Kelly, P., & Niven, A. (2019). “When I go there, I feel like I can be myself.” Exploring programme theory within the wave project surf therapy intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2159. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122159>
- Martin, S. (2004). *Refugee women*. Lexington Books.
- Masten, A., & Narayan, A. (2012). Child development in the context of disaster, war, and terrorism: Pathways of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 63, 227–257. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100356>

- Miller, K., & Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70, 7–16.
- Morse, J. (2004). Principles of mixed methods and multimethod research design. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of mixed methods in social & behavioral research* (pp. 189–208). Sage Publications.
- Muggli, Z., Mertens, T., Sá, S., Amado, R., Teixeira, A., Vaz, D., & Martins, M. (2021). Migration as a determinant in the development of children emotional and behavior problems: A quantitative study for Lisbon Region, Portugal. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 375. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020375>
- O'Flynn, A., Murphy, J., & Barrett, E. (2022). Psychological benefits for volunteers at the Watersports Inclusion Games. *Irish Journal of Medical Science*, 191(5), 2247–2252. <https://doi.org/10.1007/s11845-021-02834-6>
- Olive, L., et al. (2023). Surf therapy for improving child and adolescent mental health: A pilot randomised control trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102349>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2021). Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. [https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod\\_deontologico](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico)
- Patton, M. (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods: Integrating Theory and Practice*. Sage.
- Pereira, A., Ferreira, C., Oliveira, M., Evangelista, E., Ferreira, J., Roberto, M., Tereso, S., Pereira, A., Neves, S., & Crespo, C. (2020). Effectiveness of a combined surf and psychological preventive intervention with children and adolescents in residential childcare: A randomized controlled trial. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(2), 22–31. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.07.2.3>
- Ritchie, J., Lewis, J., McNaughton N., & Ormston, R. (Eds.). (2013). *Qualitative research practice: A guide for social science students and researchers* (2nd ed.). Sage.
- Rogers, C., Mallinson, T., & Peppers, D. (2014). High-intensity sports for posttraumatic stress disorder and depression: Feasibility study of ocean therapy with veterans of Operation Enduring Freedom and Operation Iraqi Freedom. *American Journal of Occupational Therapy*, 68(4), 395–400. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.011221>

- Rynne, S. (2016). Exploring the pedagogical possibilities of Indigenous sport-for-development programmes using a socio-personal approach. *Sport, Education and Society*, 21(4), 605–622. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1107830>
- Sarkisian, G., Curtis, C., & Rogers, C. (2020). Emerging hope: Outcomes of a one-day surf therapy programme with youth at-promise. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2), 1–16. <https://www.gicpp.org/en/article.php?issue=36&article=211>
- Schmid, S., Short, C., & Nigg, C. (2019). Physical activity; people with disabilities - A qualitative process and outcome pilot evaluation of the non-profit organization AccesSurf Hawai'i. *Hawai'i Journal of Medicine & Public Health*, 78(2), 52.
- Schvartz, E., Bensoussan, L., Tourret, C., Viton, J., Delarque, A., & Kerzoncuf, M. (2018). Return to surfing using an adapted prosthesis: A case report. *Prosthetics and Orthotics International*, 42(4), 455–459. <https://doi.org/10.1177/0309364618757785>
- Shonkoff, J., & Phillips, D. (2000). From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. *National Academy Press*.
- Shonkoff, J., Boyce, W., & McEwen, B. (2012). Neuroscience, molecular biology, and the childhood roots of health disparities: Building a new framework for health promotion and disease prevention. *JAMA*, 301(21), 2252-2259. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.697>
- Stake, R. (1995). *The art of case study research*. Sage.
- Steel, Z., Chey, T., Silove, D., Marnane, C., Bryant, R., & Van, O. (2009). Association of torture and other potentially traumatic events with mental health outcomes among populations exposed to mass conflict and displacement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 302(5), 537–549. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1132>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., & Schuch, F. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis. *Psychiatry Research*, 249, 102–108. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.020>
- Suárez-Orozco, C., Bang, H., & Kim, H. (2011). “I felt like my heart was staying behind”: Psychological implications of immigrant family separations and reunifications. *Journal of Adolescent Research*, 26(2), 222–257. <https://doi.org/10.1177/0743558410376830>
- Suárez-Orozco, C., Yoshikawa, H., Teranishi, R., & Suárez-Orozco, M. (2011). Growing up in the shadows: The developmental implications of unauthorized status. *Harvard*

- Educational Review*, 81(3), 438-472.  
<https://doi.org/10.17763/haer.81.3.g23x203763783m75>
- Theron, L., Cameron, C., Didkowsky, N., Lau, C., Liebenberg, L., & Ungar, M. (2011). A “day in the lives” of four resilient youths: Cultural roots of resilience. *Youth & Society*, 43(3), 799–818. <https://doi.org/10.1177/0044118X10382039>
- Thorpe, H. (2014). Action sports for youth development: Critical insights for the SDP community. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 6(1), 1–28. <https://doi.org/10.1080/19406940.2013.861388>
- Thorpe, H. (2015). Natural disaster arrhythmia and action sports: The case of the Christchurch earthquake. *International Review for the Sociology of Sport*, 50(3), 301–325. <https://doi.org/10.1177/1012690213485951>
- Waves in You. (2023). Waves in you: O projeto de surf therapy para crianças migrantes e refugiadas. <https://m.porto.ucp.pt/pt/central-noticias/waves-you-projeto-surf-therapy-para-criancas-migrantes-e-refugiadas>
- Wheaton, B. (2017). Surfing through the life-course: Silver surfers’ negotiation of ageing. *Annals of Leisure Research*, 20(1), 96–116. <https://doi.org/10.1080/11745398.2016.1167610>
- Wheaton, B. (2019). Staying ‘stoked’: Surfing, ageing and post-youth identities. *International Review for the Sociology of Sport*, 54(4), 387–409. <https://doi.org/10.1177/1012690217722522>
- Wheaton, B., Roy, G., & Olive, R. (2017). Exploring critical alternatives for youth development through lifestyle sport: Surfing and community development in Aotearoa/New Zealand. *Sustainability*, 9(12), 2298. <https://doi.org/10.3390/su9122298>
- Wiersma, L. (2014). A phenomenological investigation of the psychology of big-wave surfing at Maverick’s. *The Sport Psychologist*, 28(2), 151–163. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0001>
- Yin, R. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6<sup>a</sup> ed.). Sage.

## Anexos

### Anexo A – Consentimento Informado



#### Consentimento Informado

A presente entrevista surge no âmbito de um estudo realizado para a obtenção do grau de mestrado no curso de Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante, da Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa do Porto, orientado pela Professora Doutora Mariana Reis Barbosa.

O estudo é realizado por Diana Lage Moreira ([s-dilamoreira@ucp.pt](mailto:s-dilamoreira@ucp.pt)), Pedro Miguel Lagos Lucas ([s-pmllucas@ucp.pt](mailto:s-pmllucas@ucp.pt)) e Pedro Miguel Pereira Garcês ([s-pgarces@ucp.pt](mailto:s-pgarces@ucp.pt)), que poderá contactar em caso de dúvidas ou partilhar algum comentário.

Pretende-se, caso autorizado, através da entrevista recolher dados descritivos da sua experiência decorrente da participação no projeto *Waves in You*, com o intuito de avaliar e explorar a eficácia da iniciativa, as suas valências e limitações e os efeitos desta nos participantes e em si.

Nesta entrevista iremos colocar-lhe um conjunto de questões sobre o seu envolvimento no projeto e experiência pessoal dentro do programa, sobre as dinâmicas relacionais entre formadores, voluntários e participantes, sobre o trabalho feito dentro do mesmo e sobre a sua opinião relativamente às diferentes fases de atuação no decorrer do projeto.

A participação nesta entrevista é voluntária e anónima, tendo o direito de poder desistir a qualquer momento. A informação recolhida destina-se unicamente a fins académicos, estando protegida pelos termos de confidencialidade. A sua identidade nunca será revelada em qualquer relatório, documento ou a qualquer outra pessoa.

Ao assinar, de livre vontade abaixo, autoriza, igualmente a gravação da entrevista para a recolha e posterior análise dos dados, garantindo-se o anonimato e a confidencialidade das suas respostas.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

## Anexo B – Questionário Sociodemográfico

### Questionário Sociodemográfico

**Nome:** \_\_\_\_\_ **Código:** \_\_\_\_\_

**Idade:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** M / F / O **Local de Residência:** \_\_\_\_\_

**Estado Civil:**

- Casada/o
- Solteira/o
- União de Facto
- Divorciada/o
- Viúva/o
- Outro

**Habilitações Literárias:**

- 1º Ciclo (4ª Classe)
- 2º Ciclo (6º Ano)
- 3º Ciclo (9º Ano)
- Ensino Secundário
- Ensino Superior **Qual?:** \_\_\_\_\_
- Outro

**Ocupação:**

- Empregada/o **Profissão:** \_\_\_\_\_
- Desempregado
- Estudante
- Outro

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### Guião de Entrevista

#### **Voluntários e Formadores**

##### **Introdução e Contexto**

- Pode falar-nos um pouco sobre si e sobre o seu papel no projeto Waves in You/MERUU/Cruz Vermelha?
- O que o motivou a envolver-se neste projeto de surf therapy?
- Como descreveria o impacto deste projeto nas crianças e jovens participantes? E em si?

##### **Impacto Geral do Programa nas Crianças/Jovens**

- Que mudanças notou no comportamento ou humor das crianças e jovens desde que começaram a participar no Waves in You? Pode partilhar algum momento específico?
- Acha que a surf therapy ajudou as crianças a sentirem-se mais felizes e calmas? E os jovens? Pode dar exemplos?
- Acha que o aprendizado no surf ajudou as crianças/jovens a lidar melhor com situações difíceis? Pode dar um exemplo?
- Como avalia a evolução das suas capacidades emocionais, acha que elas conseguiam regular melhor as suas emoções? Pode exemplificar?
- Notou mudanças na confiança e autoestima das crianças e jovens? Pode partilhar algum momento específico?
- Em que atividades ou momentos específicos as crianças pareceram sentir-se mais orgulhosas ou confiantes?
- Notou alguma melhoria na forma como as crianças interagem com os voluntários, familiares e amigos? E entre o grupo? Pode dar exemplos?

##### **Processo de Integração**

- Considera que o projeto ajudou de alguma forma as crianças/jovens a adaptarem-se melhor à sociedade portuguesa? Pode dar exemplos?
- Que formas de apoio considera que foram mais eficazes para ajudá-las na sua integração?

##### **Perceção do Programa**

- O que considera que funcionou bem nas sessões de *surftherapy*?

- Quais foram os principais desafios que encontrou ao trabalhar com as crianças, jovens e as suas famílias/cuidadores? E quais foram para si os principais desafios que enfrentou/surgiram ao participar na iniciativa?
- Tem alguma sugestão de melhoria para a organização e atividades do programa?

#### Finalização

- Há algo mais que gostaria de partilhar sobre a sua experiência no *Waves in You*?

## Anexo D – Sistema de Categorias

Tema	Subtema	Descrição	Citação Ilustrativa
1. Impacto nos Voluntários e Treinadores	1.1 Motivação e Propósito	Os testemunhos sugerem que a motivação dos voluntários se ancorou numa conjugação entre a ligação ao mar e um compromisso social com a inclusão de crianças refugiadas e migrantes.	“O que me motivou a envolver-me neste projeto foi saber que o público-alvo eram crianças refugiadas (...)” P08
	1.2 Crescimento Pessoal e “Terapêutico”	A experiência promoveu reflexões sobre desigualdades e crescimento pessoal através da proximidade com realidades diferentes.	“Tu meteste-me num sítio em que quem levou a terapia fui eu (...) Isto mudou-me de certa forma...” P01
2. Impacto nas Crianças Participantes	2.1 Impacto Emocional e Socioemocional	Os testemunhos sugerem que a participação no projeto poderá ter contribuído para o bem-estar emocional, o reforço da autoestima e o desenvolvimento de resiliência e regulação emocional nas crianças.	“...acho que foi das primeiras vezes que eu vi aquela felicidade numa criança (...), mas aquela felicidade genuína.” P04
	2.2 Impacto Social e Interpessoal	O projeto parece ter favorecido a construção de vínculos de confiança, a melhoria das interações sociais, a promoção da inclusão intercultural e o fortalecimento das redes de apoio.	“Eles conseguiam conviver e falavam e brincavam todos juntos.” P01

2.3 Promoção de Valores	Os testemunhos sugerem que o projeto promoveu valores sociais e éticos, como confiança interpessoal, trabalho em equipa e respeito pela natureza, integrando-os no processo educativo dos participantes.	“Tentei fazer do surf uma cadeira multidisciplinar (...) perceberem o que é que são valores (...) dar valor (...) nascer aqui ao pé do mar.” P01	
2.4 Desenvolvimento Técnico na Prática do Surf	O projeto facilitou a adaptação ao meio aquático e o desenvolvimento gradual de competências técnicas de surf, respeitando o ritmo individual de cada criança.	“Eles adquiriram competências sim.” P01	
3. Funcionamento e Eficácia do Projeto	3.1 Aspetos Positivos	Fatores como a presença de uma equipa empática e experiente, a adaptação gradual ao meio aquático, as atividades de cooperação e o envolvimento familiar poderão ter contribuído para o impacto positivo e a sustentabilidade do projeto.	“Eu acho que faz toda a diferença haver uma psicóloga no projeto.” P06
	3.2 Desafios Enfrentados	A barreira linguística, as condições logísticas, o clima e a sensibilidade a experiências traumáticas foram apontados como dificuldades que exigiram adaptações constantes por parte da equipa.	“O primeiro desafio que eu tive foi a língua (...) tive muitas vezes que calar e fazer o jogo da mímica.” P01
	3.3 Sugestões de Melhoria e Perspetivas Futuras	Alargar o projeto para incluir diferentes grupos em vulnerabilidade, aumentar a previsibilidade e acessibilidade das sessões, integrar apoio psicológico e garantir formação especializada para a equipa foram sugestões-chave para o futuro.	“Vamos aumentar isto a crianças (...) sinalizados pela CPCJ (...) pessoas com depressão...” P01