



CATÓLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

PROJETO *WAVES IN YOU*: UM ESTUDO DE CASO SOBRE JOVENS EM VULNERABILIDADE SOCIAL EM PORTUGAL

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

Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante

Pedro Miguel Lagos Lucas

Porto, julho 2025



CATOLICA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
E PSICOLOGIA

PORTO

**PROJETO *WAVES IN YOU*: UM ESTUDO DE CASO
SOBRE JOVENS EM VULNERABILIDADE
SOCIAL EM PORTUGAL**

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

Especialização em Psicologia da Justiça e do Comportamento Desviante

Pedro Miguel Lagos Lucas

Trabalho efetuado sob a orientação de Mariana Barbosa

Porto, julho 2025

Resumo

A presente investigação analisa o impacto da *Surf Therapy* no bem-estar psicológico e desenvolvimento psicossocial de jovens adultos com experiências de acolhimento institucional, através da participação no programa *Waves in You*. Adotando uma abordagem qualitativa e interpretativa, foram conduzidas entrevistas semiestruturadas com os quatro participantes da 3ª edição do projeto. A análise temática revelou ganhos ao nível da regulação emocional, autoestima, competências socioemocionais e sentido de pertença. Os jovens relataram melhorias no humor, aumento da autoconfiança e desenvolvimento de estratégias de coping mais eficazes. O surf surgiu como prática terapêutica integradora, promovendo a superação pessoal, o contacto com a natureza e a construção de vínculos seguros num ambiente não estigmatizante. Os dados apontam para o potencial da *Surf Therapy* como metodologia inovadora na intervenção com populações vulneráveis.

Palavras-chave: *Surf Therapy*; juventude em risco; saúde mental; intervenção psicossocial; acolhimento institucional; desenvolvimento emocional.

Abstract

This research examines the impact of Surf Therapy on the psychological well-being and psychosocial development of young adults with a history of institutional care, through their participation in the "Waves in You" program. Employing a qualitative and interpretative approach, semi-structured interviews were conducted with four participants from the third edition of the project. Thematic analysis revealed improvements in emotional regulation, self-esteem, socio-emotional skills, and sense of belonging. The participants reported enhanced mood, increased self-confidence, and the development of more effective coping strategies. Surfing emerged as an integrative therapeutic practice, fostering personal growth, connection with nature, and the establishment of safe and non-stigmatizing relationships. The findings highlight the potential of Surf Therapy as an innovative methodology for psychosocial intervention with vulnerable populations.

Keywords: Surf Therapy; youth at risk; mental health; psychosocial intervention; institutional care; emotional development.

ÍNDICE

1. Enquadramento Teórico.....	5
1.1. Introdução.....	5
1.2. Juventude, Vulnerabilidade Social e Autonomização de Vida.....	7
1.3. O Papel das Atividades Físicas e do Desporto na Promoção da Saúde Mental.....	8
1.4. A <i>Surf Therapy</i> no Contexto Português.....	10
2. Método.....	12
2.1. Objetivos.....	12
2.2. Abordagem Metodológica.....	13
2.3. Participantes.....	14
2.4. Instrumentos.....	14
2.5. Procedimentos de Recolha e Análise de Dados.....	15
3. Apresentação e Discussão dos Resultados.....	15
4. Conclusão.....	19
Referências.....	22
Anexos.....	26
Anexo I – Guião da Entrevista Semiestruturada.....	26
Anexo II – Termo de Consentimento Informado.....	28
Anexo III – Exemplo de Transcrição (Excerto).....	29
Anexo IV – Sistema de Categorias e Exemplos de Dados.....	30

1. Enquadramento Teórico

1.1. Introdução

A promoção da saúde mental em jovens adultos em situação de vulnerabilidade social constitui, atualmente, uma prioridade reconhecida nas políticas públicas, nos modelos de intervenção comunitária e na investigação académica. Em Portugal, muitos destes jovens experienciaram processos prolongados de institucionalização, marcados por instabilidade emocional, rupturas vinculares e contextos socioeconómicos adversos, enfrentando, no presente, desafios complexos no seu percurso rumo à autonomia e inclusão plena na sociedade. Esta fase de transição, entre o acolhimento e a vida independente, exige respostas integradas que combinem suporte psicológico, desenvolvimento de competências pessoais e oportunidades concretas de integração social. Assim, torna-se imperativo conceber e avaliar intervenções inovadoras que, para além de prevenirem situações de risco, promovam o bem-estar psicológico, o empoderamento e a construção de projetos de vida significativos.

É neste contexto que se inscreve a presente investigação, centrada na análise do impacto da *Surf Therapy* como metodologia de intervenção psicossocial junto de jovens portugueses com experiências de acolhimento institucional. Esta abordagem, ainda emergente no panorama nacional, tem vindo a afirmar-se, a nível internacional, como uma estratégia eficaz na promoção da saúde mental, especialmente junto de populações vulneráveis. A *Surf Therapy* distingue-se por articular, de forma integrada, o contacto com a natureza, a prática de atividade física desafiadora e o suporte psicoterapêutico, criando contextos de desenvolvimento pessoal seguros, não institucionalizados e emocionalmente significativos. Estudos recentes têm demonstrado que o surf, enquanto prática experiencial e sensorialmente intensa, favorece a regulação emocional, estimula a autoconfiança, reforça o sentimento de pertença e potencia a resiliência face a experiências prévias de trauma ou exclusão social.

Este trabalho foca-se especificamente na análise qualitativa da segunda vaga do projeto “Waves in You”, uma iniciativa promovida por uma escola de surf em colaboração com instituições de ensino superior e dirigida a jovens adultos em situação de vulnerabilidade social. O programa combina sessões práticas de surf com

acompanhamento emocional e educativo, mediado por uma equipa técnica especializada, e assenta numa lógica de promoção da saúde mental positiva, proporcionando aos participantes vivências de superação, cooperação, expressão emocional e reconstrução identitária. Ao privilegiar o corpo em movimento, o vínculo com os outros e a relação com o meio natural, o projeto oferece um contexto alternativo às abordagens mais convencionais, frequentemente experienciadas pelos jovens como excessivamente formais, medicalizadas ou descontextualizadas das suas realidades. Através da análise temática de entrevistas realizadas a quatro participantes que integraram esta vaga do projeto, esta dissertação procura compreender como a *Surf Therapy* pode impactar dimensões-chave do desenvolvimento psicossocial, nomeadamente a regulação emocional, a autoestima, a construção de relações interpessoais significativas e o sentido de autonomia. A escolha de uma abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de captar em profundidade as experiências subjetivas dos jovens, os significados que atribuem à sua participação e as mudanças que percebem em si próprios ao longo do processo. Com esta análise, pretende-se não só avaliar a eficácia do modelo aplicado, mas também contribuir para a consolidação da *Surf Therapy* como uma metodologia válida e relevante no domínio da intervenção com populações vulneráveis. Além disso, ao integrar as vozes dos próprios jovens, esta investigação assume um compromisso ético e epistemológico com a valorização dos saberes experienciados, reconhecendo nos seus testemunhos não apenas dados empíricos, mas também contributos ativos para o desenho de práticas mais ajustadas às suas necessidades e potencialidades. Este enfoque alinha-se com os princípios da Psicologia Comunitária e da Psicologia da Saúde, que defendem intervenções centradas na pessoa, nos seus contextos e nos seus recursos, mais do que nas suas fragilidades ou diagnósticos.

Neste sentido, a presente dissertação organiza-se em cinco capítulos: a introdução geral ao tema, a revisão da literatura relevante, a descrição da metodologia adotada, a apresentação e discussão integrada dos resultados, e, por fim, as conclusões e recomendações decorrentes do estudo. Através deste percurso, pretende-se oferecer um contributo científico e social que reforce o reconhecimento da *Surf Therapy* como uma prática promissora para a promoção da saúde mental juvenil e para o reforço de políticas públicas orientadas pela equidade, pelo bem-estar e pela inclusão.

1.2. Juventude, Vulnerabilidade Social e Autonomização de Vida

A juventude tardia, particularmente no intervalo entre os 18 e os 25 anos, constitui uma etapa crítica no ciclo vital, marcada por transformações psicológicas, sociais e identitárias profundas. É neste período que se intensifica o processo de construção da identidade adulta, de reorganização dos vínculos significativos e de delineamento de um projeto de vida autónomo. Esta fase, frequentemente designada como "emergência da adultez" (Arnett, 2000), caracteriza-se pela exploração ativa de papéis sociais, pelo aumento da responsabilidade pessoal e pela transição para uma vivência mais independente. No entanto, quando vivida em contextos de vulnerabilidade social, esta transição torna-se mais incerta, fragmentada e sujeita a obstáculos estruturais e emocionais.

O conceito de vulnerabilidade social remete para uma condição multidimensional em que fatores económicos, emocionais, relacionais e contextuais se entrelaçam, limitando as oportunidades de desenvolvimento pessoal e social. Jovens provenientes do sistema de acolhimento, ou marcados por trajetórias institucionais, enfrentam frequentemente experiências de adversidade precoce, instabilidade nos vínculos afetivos e ausências prolongadas de suporte parental. Estas vivências têm um impacto profundo na capacidade de confiar nos outros, projetar objetivos a médio prazo, gerir emoções e assumir compromissos consistentes com o seu futuro (Stein, 2006; Wade, 2008). Além disso, os efeitos da institucionalização prolongada tendem a manifestar-se em dificuldades acrescidas ao nível da autonomia emocional, da regulação do comportamento e da construção de um sentimento de autoeficácia. Muitos destes jovens atingem a maioria sem redes de apoio consistentes, o que os leva a ter de enfrentar de forma abrupta a responsabilidade pela sua própria subsistência, isto pode resultar em situações de exclusão, de desemprego, de sem-abrigo ou de reincidência em contextos de risco (Courtney & Dworsky, 2006). Neste sentido, a transição para a vida adulta não pode ser compreendida apenas como uma etapa desenvolvimental, mas sim como um processo relacional e socioeconómico que exige acompanhamento, oportunidades e condições estruturais adequadas.

A promoção da saúde mental e do bem-estar subjetivo torna-se, por conseguinte, um eixo essencial nas políticas e práticas de autonomização. Segundo Lerner (2013) Estratégias de intervenção eficazes deverão incorporar metodologias centradas no

desenvolvimento do jovem adulto, com abordagens capacitadoras e orientadas pelo princípio da equidade, que valorizem o reforço da autoestima, o desenvolvimento de competências para a vida, a criação de vínculos seguros e a inserção ativa em redes comunitárias. Estas práticas devem ser desenhadas de forma a respeitar os ritmos, as histórias e os recursos dos próprios jovens, mobilizando-os como agentes da sua própria transição (Catalano et al., 2004). Modelos inovadores de intervenção psicossocial — como os que integram experiências significativas em contextos naturais, desportivos e relacionais — podem constituir respostas eficazes para colmatar as limitações modelos tradicionais, ao proporcionar espaços seguros, não estigmatizantes e centrados no potencial dos participantes, fator que contribui para trajetórias de vida mais estáveis, desenvolvimento de resiliência e maior sentimento de pertença (Carless et al., 2013; Matos, 2017).

1.3. O Papel das Atividades Físicas e do Desporto na Promoção da Saúde Mental

A promoção da saúde mental em jovens com trajetórias pautadas pela vulnerabilidade social exige intervenções multidisciplinares que considerem a totalidade da experiência humana — corporal, emocional, relacional e simbólica. Neste sentido, o desporto e a atividade física têm vindo a destacar-se como estratégias particularmente eficazes, não apenas pelos seus efeitos fisiológicos, mas pelo seu impacto profundo na construção de bem-estar subjetivo, competências sociais e sentimento de pertença (Carless et al., 2013). A literatura tem vindo a destacar o papel do envolvimento em práticas desportivas, sobretudo em grupo e com componente estruturada, como promotor de melhorias significativas na saúde mental, na autoestima e na capacidade de regulação emocional (Lubans et al., 2016; Biddle et al., 2019).

Do ponto de vista neurobiológico, o exercício físico estimula a produção de neurotransmissores como a serotonina, a dopamina e as endorfinas, associados à regulação do humor e à redução do stress (Meeusen & De Meirleir, 1995). Esta resposta fisiológica tem particular relevância em jovens com histórico de trauma ou instabilidade, uma vez que contribui para restaurar níveis mínimos de equilíbrio psicofisiológico e facilitar a emergência de estados emocionais mais positivos e regulados (Anderson &

Shivakumar, 2013). No entanto, o potencial transformador do desporto ultrapassa largamente os seus efeitos bioquímicos, tornando-se evidente a nível da identidade, dos relacionamentos interpessoais e pensamento simbólico (Coalter, 2013).

Em contextos de vulnerabilidade social, onde o percurso de vida é frequentemente marcado por fatores de risco como, a rutura de vínculos, a descontinuidade escolar e a ausência de modelos sociais positivos, o desporto pode funcionar como um espaço estruturante e capacitador (Holt et al., 2017; Whitley, Massey, & Camiré, 2019). Ao participar em atividades físicas regulares, os jovens encontram oportunidades para experimentar sucesso, estabelecer metas, lidar com a frustração e desenvolver perseverança (Bean, Whitley, & Gould, 2014). A natureza colaborativa de muitas modalidades desportivas facilita a criação de laços interpessoais, promove a empatia e o respeito mútuo, e oferece um sentido de pertença, estas dimensões são fundamentais para a saúde mental e para o processo de reconstrução da identidade em jovens que atravessaram experiências de exclusão como evidenciado pelos estudos de Eime et al., (2013); Caddick et al., (2015).

Combinando a atividade física com o contacto com a natureza, o *surf*, destaca-se como uma modalidade com elevado potencial terapêutico, isto porque inerente à sua prática encontram-se desafios emocionais relacionados com a imprevisibilidade do ambiente aquático que exigem a mobilização de recursos atencionais, a resiliência e a capacidade de adaptação do praticante (Godfrey, Devine-Wright, & Taylor, 2015). A relação entre o praticante e o oceano assume, muitas vezes, uma dimensão simbólica profunda, na qual cada queda e cada nova tentativa são vividas como metáforas de superação. Em contextos de adversidade, esta experiência torna-se especialmente significativa, porque permite aos jovens reescreverem as suas narrativas internas, frequentemente marcadas por experiências de fracasso, e substituí-las por narrativas mais adaptativas pautadas por esforço, descoberta e conquista (Marshall et al., 2020).

Além disso, o ambiente natural em que o surf ocorre acrescenta uma camada terapêutica adicional, uma vez que a exposição a espaços azuis, como o mar, está associada à redução da ansiedade, à melhoria do humor e aumento da sensação de calma. Segundo a teoria de Nichols (2014), denominada por *Blue Mind Theory*, o contacto com a água provoca a ativação de áreas cerebrais associadas à criatividade, serenidade e conexão, promovendo estados mentais restauradores. Isto tem especial interesse para

jovens em situação de vulnerabilidade, que habitam contextos urbanos marcados por fatores de risco como stress, insegurança e escassez de recursos afetivos.

No caso concreto de jovens institucionalizados ou em fase de transição para a autonomia, o *surf* e, mais amplamente, a *Surf Therapy*, pode representar um espaço alternativo de cuidado. Afastando-se dos modelos clínicos tradicionais, frequentemente associados a experiências de vigilância e estigmatização, esta prática oferece uma abordagem horizontal, centrada na experiência individual e na partilha, conferindo aos jovens agência no seu próprio processo de transformação em detrimento de o classificarem como um “paciente” a ser alvo de intervenção (Prilleltensky, 2005; Frohlich & Potvin, 2008).

A *Surf Therapy*, enquanto intervenção psicossocial, revela-se um modelo de intervenção primário de promoção de saúde mental e atua como um recurso integrador para estes jovens. A articulação entre corpo, emoção, vínculo e natureza, tornam esta abordagem num potenciador da criação de contextos que promovem uma aprendizagem experiencial com efeitos positivos não apenas na regulação emocional e na autoestima como também na integração social e na construção de projetos de vida mais consistentes que potenciam não apenas a regulação emocional e a autoestima, mas também a integração social e a construção de projetos de vida com maior consistência e sentido (Britton et al., 2021). Quando aplicada a jovens que crescem fora do seu seio familiar, muitas vezes integrando contextos de institucionalização e desconfiança este tipo de ferramenta terapêutica pode proporcionar um contexto que potencie a reconfiguração de vínculos, a reconexão com o corpo e o desenvolvimento de capacidades de autonomia e autoconfiança (Godfrey et al., 2015).

1.4. A *Surf Therapy* no Contexto Português

Em Portugal, destacam-se dois programas de referência que aplicam este modelo de forma consistente e contextualizada: o *Wave by Wave* e o *Surf-Salva Camp*. O primeiro é promovido por uma escola de surf em parceria com instituições do ensino superior e entidades do setor social, tendo como foco a intervenção com jovens institucionalizados (Wave by Wave, 2022). Adotando uma metodologia estruturada, o programa articula sessões de surf com acompanhamento psicológico, educação não formal e atividades de grupo orientadas para o desenvolvimento emocional e relacional. Os monitores, formados

em dinâmicas relacionais, funcionam como figuras de suporte e referência, promovendo a escuta ativa, o reforço positivo e a criação de um ambiente seguro e responsivo. As sessões incluem exercícios em dupla, momentos de reflexão partilhada e dinâmicas centradas em competências como a cooperação, a gestão de conflitos e a valorização pessoal.

O projeto foi submetido a uma avaliação científica que combinou uma metodologia com escalas de autoestima e de bem-estar subjetivo, com uma metodologia qualitativa pautada por observação direta e semiestruturadas. De acordo com os dados documentados por Pereira et al., (2020), foram encontrados ganhos a nível da autoestima, da regulação emocional e da adoção de comportamentos pró-sociais. Os participantes que manifestavam inicialmente comportamentos de isolamento, retração ou agressividade, passaram a demonstrar maior abertura à relação, iniciativa e capacidade de expressão emocional ao longo das sessões. Dimensões como a identidade de grupo, o sentimento de conquista e o vínculo com os pares e os profissionais envolvidos, são apontados como elementos essenciais para a aquisição e desenvolvimento destas competências acima descritas.

Já o segundo programa, o *Surf-Salva Camp*, foi desenhado para crianças e jovens em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial. Através do estudo de Matos et al., (2017) que recolheu testemunhos junto dos participantes, famílias e técnicos envolvidos, foi possível perceber um aumento a nível da autoestima, da capacidade de iniciativa e da expressividade emocional, bem como uma maior facilidade de interação interpessoal. Os relatos dos participantes demonstram que os mesmos o consideram como uma primeira experiência de valorização pessoal, num contexto socialmente significativo, estendendo-se, também segundo a perspetiva dos familiares, a outras esferas da sua vida, escola, família e comunidade.

Ambos os programas denotam a eficácia desta abordagem junto de populações com maiores reservas face às intervenções tradicionais, especialmente no caso de jovens institucionalizados cuja relação com a autoridade e com as instituições se encontra demarcada pelas experiências anteriores negativas.

As aprendizagens extraídas de ambos os programas revelam que a *Surf Therapy*, quando bem estruturada e adaptada ao contexto sociocultural dos seus participantes, pode ter impacto significativo em múltiplas dimensões: autoestima, regulação emocional,

autoeficácia, vinculação, coesão grupal e sentimento de pertença. Mais do que melhorias a nível da saúde mental, estas intervenções promoveram também a criação de redes de suporte alargadas e a construção de narrativas alternativas de identidade, baseadas na valorização pessoal. As experiências relatadas por jovens e técnicos convergem na perceção do surf, como uma ferramenta com efeito transformador que, se estende muito para além do contexto do programa, com efeitos observáveis através da adoção de comportamentos pró-sociais em contextos externos (Matos et al., 2017; Pereira et al., 2020).

Neste sentido, a *Surf Therapy* deve ser compreendida como uma abordagem alinhada com os princípios contemporâneos da promoção da saúde mental: participativa, experiencial, contextualizada e culturalmente responsiva (Kirmayer et al., 2011). A sua replicação em outros territórios e públicos, no entanto, exige não uma mera reprodução de formatos, mas uma adaptação consciente às dinâmicas locais, aos recursos disponíveis e às particularidades das populações-alvo. Requer, ainda, equipas interdisciplinares formadas não apenas nas competências técnicas do surf, mas também na escuta ativa, na interculturalidade, na facilitação de grupos e na compreensão das dinâmicas do trauma e da exclusão social (Kirmayer et al., 2011).

2. Método

2.1. Objetivos

Esta investigação tem como objetivo principal analisar o impacto do programa *Waves in You* na promoção do bem-estar psicológico e no desenvolvimento de competências socioemocionais em jovens adultos em regime de institucionalização parcial ou permanente. O foco recai sobre a terceira vaga do projeto, incidindo especificamente na análise qualitativa das vivências de quatro participantes.

Para isso propõem-se os seguintes objetivos específicos:

1. Avaliar os efeitos percebidos das sessões de *Surf Therapy* no bem-estar emocional dos participantes, incluindo alterações na regulação emocional, nos níveis de stress e na perceção subjetiva de felicidade;

2. Identificar mudanças ao nível das competências socioemocionais, como a autoestima, a autoconfiança, a resiliência e as capacidades relacionais, decorrentes da participação regular no programa;
3. Explorar, a narrativa dos próprios jovens, sobre a sua experiência no projeto, os significados atribuídos à prática do *surf* e o impacto desta vivência no seu percurso de autonomização.

Estes objetivos visam contribuir para a produção de conhecimento relevante sobre metodologias inovadoras de intervenção psicossocial aplicadas a populações em situação de risco, reforçando a importância de abordagens integradas, experienciadas e sensíveis ao contexto na promoção da saúde mental e da inclusão social de jovens em transição para a vida adulta.

2.2. Abordagem Metodológica

A presente investigação adota uma abordagem qualitativa, orientada pela compreensão aprofundada das experiências subjetivas dos participantes. Este paradigma permite captar fenómenos complexos e sensíveis, como a reconstrução identitária, a vivência emocional e os significados atribuídos à participação no programa *Waves in You*, os quais dificilmente seriam apreendidos através de métodos quantitativos tradicionais (Wilkinson, Joffe & Yardley, 2004). Ao privilegiar o ponto de vista dos jovens e a forma como constroem sentido sobre a sua vivência, a abordagem qualitativa permite uma análise densa e situada, respeitando a singularidade de cada percurso.

O estudo integra-se num conjunto de investigações que acompanham a implementação do programa *Waves in You*, com foco exclusivo na terceira vaga do projeto. Esta vaga, é composta por quatro participantes com histórico de acolhimento institucional, selecionados com base na diversidade das suas trajetórias e no seu envolvimento contínuo no ciclo de sessões. A opção metodológica recai sobre o facto deste estudo assumir um caráter exploratório e descritivo centrado nas perspetivas dos participantes como principal fonte de evidência empírica. É realizada uma análise temática das entrevistas semiestruturadas, complementada por notas de campo recolhidas durante as sessões do programa, o que permite a triangulação entre discurso, observação

e contexto. Esta estratégia visa garantir a validade interna da investigação e ampliar a profundidade interpretativa sobre os efeitos do programa na vida dos participantes.

2.3. Participantes

A amostra foi selecionada intencionalmente, com base em critérios de diversidade experiencial e disponibilidade para participação. Inclui quatro jovens adultos, com idades compreendidas entre os 20 e os 23 anos, todos com antecedentes de acolhimento institucional e participantes integrais da terceira edição do programa *Waves in You*. Estes jovens encontravam-se em distintas fases do processo de transição para a vida adulta, três encontravam-se em contexto de integração profissional e, o restante, encontrava-se em situação de integração educacional. A diversidade dos seus testemunhos enriqueceu a análise qualitativa e permitiu captar uma multiplicidade de significados atribuídos à experiência no programa, em concordância com os objetivos da investigação.

2.4. Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos principais de recolha de dados:

1. **Questionário Sociodemográfico** – concebido para recolher informação essencial sobre o perfil dos participantes, incluindo idade, género, percurso escolar, situação profissional e envolvimento em outras atividades complementares;
2. **Entrevista Semiestruturada** – estruturada a partir de um guião elaborado em colaboração com a equipa investigadora, abordando os seguintes blocos temáticos:
 - Contexto pessoal e primeiras impressões sobre o projeto;
 - Mudanças no bem-estar emocional e na regulação afetiva;
 - Estratégias de *coping* e gestão de desafios;
 - Perceção da autoimagem e sentimento de competência;
 - Relações interpessoais e envolvimento social;
 - Avaliação global do programa e sugestões de melhoria.

A entrevista semiestruturada foi escolhida por permitir flexibilidade na condução da conversa, adaptando-se ao discurso dos participantes e aprofundando conteúdos emergentes. Esta técnica facilita a livre expressão das vivências e percepções, favorecendo a construção de um ambiente de escuta ativa e empática, condição fundamental para recolher dados ricos e autênticos (Smith, 2011).

2.5. Procedimentos de recolha e análise de dados

A recolha de dados teve início após a aprovação das entidades éticas competentes da Universidade Católica Portuguesa. Os participantes foram contactos, e posteriormente informados sobre os objetivos do estudo.

As entrevistas decorreram entre fevereiro e junho, em regime presencial, em locais neutros e confortáveis, e foram conduzidas por um investigador externo ao programa. No início das entrevistas, foi facultado a cada participante, um termo de consentimento informado. As entrevistas duraram em média entre 15 e 20 minutos e, foram transcritas integralmente e sujeitas a uma análise temática indutiva, conforme a metodologia proposta por Braun e Clarke (2006). Este processo incluiu as seguintes etapas: (1) leitura exploratória das transcrições; (2) codificação inicial das unidades de sentido; (3) agrupamento de códigos em temas provisórios; (4) validação e reformulação dos temas; e (5) interpretação final dos dados em articulação com os objetivos do estudo. Esta abordagem permitiu uma interpretação flexível e aprofundada das percepções dos participantes, favorecendo a construção de sentido a partir das suas narrativas, em coerência com os princípios da análise qualitativa (Nowell et al., 2017).

3. Apresentação e Discussão dos Resultados

Este capítulo apresenta e discute os principais resultados da análise qualitativa à qual as entrevistas foram submetidas. Desta análise surgiram as seguintes dimensões: bem-estar e regulação emocional; desenvolvimento psicossocial; autoestima e autoconfiança; competências socio emocionais; autonomia e continuidade pós-programa e, satisfação global do programa (consultar Anexo IV)

As dimensões emergentes da análise encontram-se destacadas a **negrito** e as subdimensões, ou dimensões de segunda categoria encontram-se sublinhadas, acompanhadas sempre de uma referência ilustrativa dada pelos participantes. Estes excertos dos testemunhos participantes encontram-se em *itálico*.

Bem-Estar e Regulação Emocional

A primeira dimensão identificada refere-se ao impacto do programa no bem-estar geral e na regulação emocional. Os participantes relataram melhorias no seu estado emocional após as sessões de surf, associando a prática ao relaxamento, alívio de tensões e melhorias a nível do humor. A imersão no ambiente marinho funcionou como um espaço regulador, potenciando sensações de leveza, clareza mental e equilíbrio emocional.

Todos os participantes relataram que as sessões de *surf* contribuíram para um maior relaxamento e alívio de tensões acumuladas. G. afirmou: "*Entro lá com "stress's" e saio mais leve... até com ideias novas*". F. referiu que, após as sessões, se sentia "*mais leve, com mais energia*", descrevendo o impacto como algo que "*melhora o meu dia*". A. destacou o sentimento de liberdade e conforto ao afirmar: "*No mar sinto-me à vontade, como se o mundo ficasse em pausa*". S. relatou que a experiência deixava uma sensação duradoura de paz, dizendo: "*Nos dias mais difíceis, lembro-me de flutuar na água e fico mais calma*". Estas declarações estão em consonância com a literatura sobre os benefícios psicofisiológicos do contacto com a natureza e da prática física regular em contextos naturais, como o mar (Godfrey et al., 2015; Nichols, 2014).

Desenvolvimento Psicossocial

No plano do desenvolvimento psicossocial, os jovens demonstraram aprendizagens relacionadas com a resiliência e a gestão de frustrações. Os relatos evidenciaram aprendizagens na gestão de frustrações, superação de obstáculos e maior capacidade de *resiliência*.

A imprevisibilidade do mar foi apontada como metáfora da vida, reforçando a necessidade de adaptação contínua e de enfrentamento construtivo dos desafios. G. destacou que "*nem sempre conseguimos à primeira*", mas que com persistência se

consegue: "*foi preciso tentar três vezes, mas valeu a pena*". A. relatou que passou a controlar melhor os impulsos em situações de conflito, especialmente com a família: "*Agora deixo a minha mãe falar e fico só a ouvir. Antes, explodia logo*". F. mencionou que o surf o ensinou a lidar com o inesperado, dizendo: "*Nem sempre as ondas vão como planeamos, e a vida também não*". Estes relatos demonstram que a experiência favoreceu a construção de uma postura mais reflexiva e adaptativa, crucial em trajetórias de transição para a vida adulta (Rutter, 2012; Masten, 2001).

Autoestima e Autoconfiança

Quanto à dimensão da **autoestima e autoconfiança**, os jovens expressaram grande orgulho pelas conquistas pessoais alcançadas. Percebemos assim que as conquistas dentro de água, mesmo que modestas, foram associadas a sentimentos de orgulho e reconhecimento pessoal. A superação de medos e a persistência diante das dificuldades contribuíram para uma reconstrução positiva da autoimagem e para o fortalecimento da autoconfiança dos participantes.

A. referiu: "*Quando consegui meter-me em cima da prancha, senti-me tão bem comigo mesma. Foi tipo: eu consigo!*". G. partilhou o momento em que superou o medo do *outside*, afirmando: "*Antes nem conseguia pensar em ir lá. Agora não tenho medo*". F. realçou o valor do esforço, mesmo sem sucesso imediato: "*Mesmo que não conseguisse, sinto-me orgulhoso porque tentei*". S. concluiu: "*Antes de surfar, não era tão confiante. Agora sinto que posso enfrentar mais coisas*". Estas perceções reforçam o papel do desafio físico e emocional como alavanca para a construção de uma imagem pessoal mais positiva (Bandura, 1997; Allen et al., 2017).

Competências Sociemocionais

Na dimensão das competências socioemocionais, destacou-se o fortalecimento dos laços afetivos e da empatia. Esta dimensão surge, pois, todos os jovens destacaram melhorias nas suas interações sociais e na perceção de pertença ao grupo. As dinâmicas de entrevista e partilha foram vivenciadas como fatores estruturantes, proporcionando um ambiente relacional seguro, horizontal e afetivo.

G. afirmou: "*Parecia que já nos conhecíamos todos há muito tempo. Senti que podia contar com eles*". A. revelou ter ultrapassado a inibição social: "*Antes esperava que falassem comigo. Agora, já vou e puxo conversa*". S. referiu que passou a valorizar mais os amigos e o convívio, indicando: "*Ajudou-me a confiar mais nas pessoas*". Estas transformações no plano relacional são particularmente relevantes em jovens com experiências de institucionalização, frequentemente marcadas por histórias de perda e desconfiança (Delgado, 2010; Baumeister & Leary, 1995).

Autonomização e Continuidade da Experiência

Na dimensão da autonomização e continuidade da experiência após o programa constituem outra área de impacto significativo. G. relatou estar a frequentar um curso de formação como treinador de surf e mencionou: "*Agora penso mesmo em trabalhar com isto. Foi aqui que descobri o que queria fazer*". A. disse que passou a visitar a praia sozinha para refletir e acalmar-se: "*Sinto que o mar é meu espaço, mesmo que não esteja a surfar*". Estes testemunhos sugerem que o programa desencadeou processos de apropriação subjetiva do surf como parte integrante do projeto de vida, em linha com uma intervenção transformadora e sustentável (Prilleltensky, 2005).

Satisfação Global do Programa

A satisfação global do programa foi unânime na sua positividade. G. sintetizou: "*Acho que está perfeito como está*". Assim, as perceções globais revelaram elevada satisfação com a estrutura, os conteúdos e a equipa envolvida. O projeto foi descrito como “completo”, “bem pensado” e “transformador”, apontando para uma adesão simbólica que transcende o âmbito das sessões. A. e S. concordaram, reiterando que "*não mudariam nada*". A qualidade do vínculo com os instrutores, o ambiente seguro e o sentimento de acolhimento foram destacados como elementos fundamentais para a experiência. A perceção de serem ouvidos, respeitados e apoiados contribuiu para reforçar a motivação intrínseca e a adesão à intervenção.

Em síntese, os dados obtidos permitem afirmar que o programa *Waves in You* teve um impacto positivo na vida dos participantes, promovendo melhorias significativas ao

nível emocional, relacional e identitário. A *Surf Therapy*, ao conjugar natureza, desafio, relação e simbolismo, revela-se uma ferramenta poderosa de intervenção psicossocial junto de populações vulneráveis. Os testemunhos dos jovens confirmam que o mar não é apenas um espaço físico, mas um lugar de reencontro, reequilíbrio e projeção de futuro.

4. Conclusão

A presente investigação procurou compreender os efeitos da *Surf Therapy* no bem-estar psicológico, no desenvolvimento psicossocial e no sentimento de pertença de jovens com histórico de acolhimento institucional, participantes do programa *Waves in You*. Através de uma análise qualitativa centrada nas narrativas de quatro jovens adultos, foi possível aceder à complexidade das suas vivências, revelando como esta intervenção contribuiu para processos de transformação pessoal e relacional em contextos marcados por vulnerabilidade. Os dados analisados evidenciam que o programa funcionou como uma intervenção integradora, com impactos significativos nas dimensões emocional, cognitiva e social dos participantes. A prática do surf, desportiva e simbolicamente desafiadora, operou como mediadora de experiências de autorregulação emocional, aumento da autoconfiança, fortalecimento da autoestima e construção de vínculos significativos. As sessões proporcionaram momentos de liberdade, prazer e superação, criando condições para o desenvolvimento de competências pessoais e interpessoais essenciais à promoção da saúde mental positiva. Como apontam autores como Ryff (1989) e Antonovsky (1996), o bem-estar psicológico resulta não apenas da ausência de sintomatologia, mas da presença ativa de experiências de sentido, pertença e crescimento. As narrativas dos participantes confirmam esse entendimento: G. afirmou sentir-se “*mais leve*” e com “*ideias novas*” após as sessões, enquanto S. relatou que, nos momentos de maior stress, se imaginava “*a flutuar na água*” como forma de reencontrar a calma.

No plano da autoestima e da autoeficácia, os jovens descreveram conquistas significativas, mesmo em pequenas vitórias. Destacando que se sentiam orgulhosos, mesmo quando não conseguia atingir o objetivo, demonstrando uma valorização do esforço que contraria a interiorização de crenças de impotência frequentemente presentes em percursos de institucionalização (Seligman, 1975). Estes dados sugerem que a prática regular de *surf* contribuiu para a construção de um self mais confiante, resiliente e orientado para o sucesso, mesmo diante de adversidades.

As relações interpessoais constituíram outra dimensão fortemente impactada pela intervenção. O grupo, constituído por pares e profissionais, foi vivenciado como um espaço seguro, de confiança mútua e reconhecimento, onde os participantes puderam desenvolver competências de empatia, comunicação e cooperação. Os participantes descreveram a equipa como uma “*família*” revelando o sentimento de pertença e confiança, partilhando ainda que se sentiam mais à vontade para iniciar e manter interações. Estas experiências indicam que a *Surf Therapy* não apenas promove competências relacionais, mas constrói uma identidade grupal, vital para jovens que frequentemente experienciaram isolamento ou rejeição (Baumeister & Leary, 1995).

A dimensão da autonomia também emergiu de forma espontânea e consistente nos testemunhos. G. revelou estar a frequentar um curso de formação como instrutor de surf, motivado pela experiência no projeto, enquanto A. referiu que começou a visitar a praia sozinha para ver o pôr do sol e “*estar com o mar*”. Estes comportamentos sugerem uma apropriação pessoal da experiência e a transição para uma prática autónoma e significativa, refletindo a interiorização de novos hábitos de autorregulação e de contacto com o bem-estar. Esta continuidade pós-projeto revela que a intervenção ultrapassou o espaço e o tempo das sessões formais, estendendo-se à vida quotidiana dos participantes e contribuindo para trajetórias de maior agência e construção de futuro (Prilleltensky, 2005; Britton et al., 2020).

Contudo, esta investigação possui as suas limitações. A amostra reduzida e a ausência de triangulação com técnicos, familiares ou outros agentes institucionais restringem o alcance da generalização e, a heterogeneidade do envolvimento dos participantes poderá ter influenciado a profundidade das transformações relatadas. Ainda assim, estas limitações não comprometem a validade dos resultados obtidos, mas apontam para caminhos relevantes de aprofundamento em futuras investigações, com maior robustez metodológica, inclusão de perspetivas múltiplas e seguimento longitudinal.

Com base nos resultados, tornam-se evidentes várias recomendações relevantes. Em primeiro lugar, é crucial assegurar a continuidade do projeto, promovendo ciclos de intervenção mais longos, bem como momentos de acompanhamento pós-sessões que reforcem os ganhos alcançados. Em segundo lugar, deve ser garantida formação contínua para os profissionais envolvidos, com enfoque em literacia emocional, empatia, trauma e mediação cultural, preservando a dimensão relacional, amplamente valorizada pelos jovens. Em terceiro lugar, é fundamental criar mecanismos que facilitem o acesso à

prática autónoma do surf após o fim do programa, como transporte, empréstimo de equipamento, parcerias com escolas de surf e bolsas para formação certificada. Estas medidas podem consolidar os efeitos da intervenção e fomentar percursos de autonomização sustentáveis.

Referências

Allen, J., Kern, M. L., Vella-Brodick, D., Hattie, J., & Waters, L. (2017). What schools need to know about fostering school belonging: A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 30(1), 1–34. <https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8>

Allen, J., & Tan, L. (2016). Exploring the therapeutic benefits of surfing for children and young people. *Children Australia*, 41(4), 232–239. <https://doi.org/10.1017/cha.2016.33>

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>

Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2020). Blue care: A systematic review of blue space interventions for health and wellbeing. *Health Promotion International*, 35(1), 50–69. <https://doi.org/10.1093/heapro/day103>

Britton, E., Kindermann, G., Domegan, C., & Carlin, C. (2021). Therapeutic blue spaces: A scoping review of real-world coastal nature-based programs. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 35, 100403. <https://doi.org/10.1016/j.jort.2021.100403>

Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The effects of surfing and the natural environment on the well-being of combat veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76–86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Delgado, P. (2010). Jovens em acolhimento residencial: Percursos e projetos de vida. *Revista de Ciências Sociais*, 26(1), 75–93.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

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. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., ... Marks, J. S. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Fonseca, C., & Cruz, O. (2008). O acolhimento de crianças e jovens: O papel das instituições e dos profissionais. *Análise Psicológica*, 26(3), 399–411. <https://doi.org/10.14417/ap.479>

Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the well-being of male youth in secure care. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 15(2), 110–122. <https://doi.org/10.1080/14729679.2013.850732>

Humberstone, B., & Olive, R. (2016). Soul, craft, harmony and small places: Waves of meaning and matter in surfing and nature-based sport pedagogies. *Sport, Education and Society*, 21(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/13573322.2015.1040753>

Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., ... Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>

Marshall, J., Ferrier, B., Ward, P., & Browning, M. (2020). Surf therapy with at-risk youth: Exploring change in psychological functioning and the role of the therapeutic alliance. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37(2), 143–155. <https://doi.org/10.1007/s10560-019-00626-z>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Matos, M. G., Gaspar, T., Ferreira, M., & Tomé, G. (2017). *Jovens com saúde: Diálogos entre investigação e ação*. Lisboa: Coisas de Ler.

Nichols, W. J. (2014). *Blue mind: The surprising science that shows how being near, in, on, or under water can make you happier, healthier, more connected and better at what you do*. Little, Brown.

Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, *16*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2007). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, *15*(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health*, *33*(66_suppl), 53–60. <https://doi.org/10.1080/14034950510033381>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, *24*(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Smith, J. A. (2011). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (3rd ed.). SAGE.

Stein, M. (2006). Research review: Young people leaving care. *Child & Family Social Work*, *11*(3), 273–279. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2206.2006.00439.x>

Ungar, M. (2005). Pathways to resilience among children in child welfare, corrections, mental health and educational settings: Navigation and negotiation. *Child & Youth Care Forum*, 34(6), 423–444. <https://doi.org/10.1007/s10566-005-7755-7>

Wade, J. (2008). The ties that bind: Support from birth families and substitute families for young people leaving care. *British Journal of Social Work*, 38(1), 39–54. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl342>

Wilkinson, S., Joffe, H., & Yardley, L. (2004). Qualitative data collection: Interviews and focus groups. In D. Marks & L. Yardley (Eds.), *Research methods for clinical and health psychology* (pp. 39–55). SAGE.

Wright, L. J., Williams, S. E., & Vannini, P. (2021). Embodying ocean mindfulness: Coastal blue space and wellbeing. *Sociology of Health & Illness*, 43(5), 1167–1183. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.13264>

Anexos

Anexo I – Guião da Entrevista Semiestruturada

1. Género:

- Masculino
 Feminino
 Outro: _____

2. Idade: _____ anos

3. Ano escolar que frequentas atualmente:

- Não frequento a escola atualmente
 1.º ciclo (1.º ao 4.º ano)
 2.º ciclo (5.º ou 6.º ano)
 3.º ciclo (7.º ao 9.º ano)
 Ensino Secundário (10.º ao 12.º ano)
 Outra situação (Especificar): _____

4. Há quanto tempo estás em acolhimento residencial?

- Menos de 6 meses
 Entre 6 meses e 1 ano
 Entre 1 e 3 anos
 Mais de 3 anos

5. Já tiveste contacto com o surf antes do projeto Waves in You?

- Sim, já tinha experimentado antes
 Não, foi a minha primeira vez

6. Participas em outras atividades extracurriculares ou desportivas?

- Sim, quais? _____

Guião de Entrevista – Adolescentes

Introdução e Contexto

1. Conta-nos um pouco sobre ti! O que gostas mais de fazer nos teus tempos livres?
Tens algum passatempo ou algo que te deixa feliz?
2. Como foi que conheceste o projeto **Waves in You**? Lembras-te do que pensaste quando ouviste falar dele pela primeira vez?
 - O que te fez querer experimentar o surf? Estavas entusiasmado(a) ou nervoso(a)?
3. Como costumavas sentir-te depois de uma sessão de surf? O que muda em ti?

- Consegues descrever essa sensação? É mais como uma felicidade leve, um alívio, ou uma energia boa?
4. Alguma vez tiveste um dia difícil e sentiste que o surf te ajudou a mudar o teu humor?
 - Consegues contar um momento em que isso aconteceu?
 5. Achas que o surf te ajudou a lidar melhor com situações difíceis, como momentos de stress, tristeza ou ansiedade?
 - Consegues lembrar-te de uma situação em que, antes, terias reagido de uma forma diferente, mas agora consegues lidar melhor?
 6. Como te sentes quando estás dentro de água? Sentes-te mais calmo(a), livre, ou algo diferente?
 - Essa sensação dura depois do surf ou desaparece rápido?
 7. Houve algum momento no surf em que te sentiste super orgulhoso(a) de ti mesmo(a)?
 - O que aconteceu nesse dia? Como te sentiste depois?
 8. Se te comparares com a pessoa que eras antes de começar no **Waves in You**, notas alguma diferença na tua confiança?
 - Sentes que essa confiança aparece também noutras áreas da tua vida, como na escola ou com amigos?
 9. Como foi conhecer novas pessoas no projeto? Fizeste amigos?
 - Sentiste-te bem acolhido(a) desde o início ou demoraste um pouco a ganhar confiança?
 10. Desde que começaste a surfar, achas que te relacionas de forma diferente com os teus amigos ou família?
 - Consegues dar um exemplo de alguma mudança na forma como falas ou reages com eles?
 11. O que é que mais gostas nas sessões de surf? Há alguma coisa que te deixa especialmente entusiasmado(a) antes de cada sessão?
 12. Se pudesses mudar ou acrescentar alguma coisa ao projeto, o que seria? O que tornaria a experiência ainda melhor para ti?
 13. Se tivesses de explicar a um amigo porque é que este projeto é especial, o que lhe dirias?
 - Qual foi a maior mudança que sentiste em ti desde que começaste?
 14. Há algo que ainda não falámos e que gostarias de partilhar sobre a tua experiência no **Waves in You**?

Anexo II - Termo de 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), Pedro Miguel Lagos Lucas (s-pmlucas@ucp.pt) e Pedro Miguel Pereira Garcês (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 III - Exemplo de Transcrição (Excerto)

E: E como costumavas sentir-te depois das aulas, tanto a nível emocional como físico?

G: Super relaxado. Às vezes vou para lá com o cérebro a mil, cheio de stress, e sinto que aquilo serve mesmo para me distrair, divertir-me, fazer o que gosto. Quando saio de lá, saio com muito mais ideias, e o stress com que entrei praticamente desaparece.

E: Então sentes que a prática do surf te ajuda a melhorar o teu bem-estar?

G: Muito, muito mesmo.

E: Consegues dar-me um exemplo de uma situação em que te sentiste mal, ou estavas irritado, e foste surfar e isso melhorou?

G: Sim, claro. Há cerca de duas semanas andava a dormir mal, com muito stress por causa do trabalho e da equipa. Precisava de falar com alguém, mas não conseguia abrir-me com ninguém. Depois vi na aplicação que estavam boas ondas e decidi ir surfar. Lá, acabei por me abrir com um dos professores, o Ivan. Ele deu-me uns conselhos, e, durante a prática do surf, comecei a fazer uma analogia — ao apanhar ondas, às vezes não conseguimos à primeira, nem à segunda, mas conseguimos à terceira. Isso fez-me perceber que com os problemas é igual: às vezes não se resolvem logo, mas mais tarde acabam por se resolver. Isso ajudou-me muito.

E: Então sentes que o surf te ajuda a lidar melhor com o stress e com a ansiedade?

G: Sim, sem dúvida.

Anexo IV - Sistema de Categorias e Exemplos de Dados

Dimensão	Subdimensão	Explicação Sintética	Citação Ilustrativa	Participante	
Bem-Estar Regulação Emocional	e	Sensação de leveza e clareza mental	Sentimento de relaxamento e alívio após as sessões de surf.	<i>Entro lá com stress e saio mais leve... até com ideias novas.</i>	3
		Aumento de energia e humor positivo	Melhoria do humor e disposição após as sessões.	<i>Mais leve, com mais energia... melhora o meu dia.</i>	
		Conexão emocional com o mar	O mar como espaço regulador e de conforto emocional.	<i>No mar sinto-me à vontade, como se o mundo ficasse em pausa.</i>	
Desenvolvimento Psicossocial		Resiliência e persistência	Capacidade de lidar com obstáculos e continuar a tentar.	<i>Nem sempre conseguimos à primeira... foi preciso tentar três vezes, mas valeu a pena.</i>	2
		Gestão de impulsos	Desenvolvimento de respostas emocionais mais controladas.	<i>Agora deixo a minha mãe falar e fico só a ouvir. Antes,</i>	

			<i>explodia logo.</i>	
Autoestima e Autoconfiança	Orgulho pelas conquistas	As pequenas vitórias no surf contribuíram para o reforço da autoestima.	<i>Quando consegui meter-me em cima da prancha, senti-me tão bem comigo mesma.</i>	2
	Superação de medos	Enfrentar o medo do mar ajudou a reforçar a autoconfiança.	<i>Antes nem conseguia pensar em ir lá. Agora não tenho medo.</i>	
Competências Socioemocionais	Fortalecimento dos laços sociais	Criação de um grupo coeso, de apoio e confiança.	<i>Parecia que já nos conhecíamos todos há muito tempo. Senti que podia contar com eles.</i>	2
	Iniciativa na interação social	Maior iniciativa nas relações interpessoais.	<i>Antes esperava que falassem comigo. Agora, já vou e puxo conversa.</i>	

Autonomia e Continuidade	Projeto de vida associado ao surf	Integração do surf no futuro profissional.	Agora penso mesmo em trabalhar com isto. Foi aqui que descobri o que queria fazer.	2
	Apropriação do mar como espaço pessoal	Uso do mar como espaço de autorregulação e reflexão.	Sinto que o mar é meu espaço, mesmo que não esteja a surfar.	
Satisfação Global do Programa		Satisfação com o modelo e equipa do projeto.	Acho que está perfeito como está.	2