



Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

Projeto de intervenção comunitária SurFeliz

Surf para pessoas com deficiência

Efeito de um programa de 8 semanas de *Surfing* no bem-estar subjetivo e felicidade de pessoas com deficiência.

Relatório de Projeto com vista à obtenção de grau de Mestre
em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde,
na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Politécnico de Leiria.

Orientador: Prof. Doutor Diogo Monteiro

Coorientador: Prof. Doutor Raul Antunes

Discente: Miguel de Bastos André

Agradecimentos

Este estudo não teria sido possível sem as pessoas que direta ou indiretamente estiveram envolvidas no processo e no decorrer do mesmo.

Assim, em primeiro lugar um agradecimento especial para todo o staff da Organização de Apoio e Solidariedade para a Inclusão Social (OASIS), especialmente à Tânia Costa e ao Bruno Mourinha pelo desafio lançado, pelo apoio na aplicação prática do mesmo e empenho na articulação de toda a logística, mas também às auxiliares (Rita e Libânia) e estagiárias (Inês e Daniela) pelo tempo dedicado e pelo apoio prestado e, não podendo naturalmente deixar de mencionar, um agradecimento a todos os participantes no estudo.

Neste campo ainda um agradecimento especial ao presidente da Associação Sorrisos da Julinha, Rui Sobreira, que em 2014 me lançou o desafio de começar a trabalhar o surf para pessoas com deficiência e que me permitiu desde então até à data ganhar a bagagem e experiência no *Surf Adaptado* (SA) com que cheguei ao início deste projeto.

Agradecer também e ainda em primeira instância ao treinador estagiário Henrique Nunes por ter abraçado o projeto de coração e por estar sempre lá para tudo. Um agradecimento à aluna de mestrado Beatrice Zaccarini que se juntou ao projeto já no decorrer do mesmo, mas que rapidamente se revelou uma mais-valia essencial para que pudéssemos levar o programa até ao fim.

Fundamental deixar uma palavra de agradecimento à PRIO, na pessoa do Vasco Ramalheira que intermediou os contactos com os responsáveis de marketing da marca e que possibilitou que viéssemos a receber vinte *t-shirts* de licra personalizadas com logotipo do projeto e que espero venham a ter ainda bastante utilização em iniciativas futuras do mesmo género.

Uma palavra de agradecimento também aos docentes da unidade curricular de Intervenção Comunitária, Prof^a Dr^a Susana Cardoso e Prof. Dr. Nuno Amaro, que, em conjunto com os colegas de mestrado, Cátia Ferreira, Sónia Filipe, Nuno Figueiredo e Nuno Gameiro, me inspiraram a seguir a opção de desenvolver este projeto.

Aos meus orientador e coordenador, os professores doutores Diogo Monteiro e Raul Antunes respetivamente, pela paciência e apoio prestados durante a execução do trabalho escrito e ao longo de todo o processo.

Por fim, mas não menos importante, uma palavra de enorme apreço e profundo agradecimento à minha família, à minha esposa Vânia pela capacidade de me apoiar em todos os momentos e aos meus filhos Mafalda e Afonso pela compreensão e carinho com que me brindaram sempre que não pude estar com eles por estar ocupado com este projeto. À minha recém falecida mãe por me ter proporcionado tudo o que esteve ao seu alcance para poder chegar onde estou hoje, que descanse em paz.

Um bem haja para todos, sem vocês não teria sido possível concluir este projeto!

Índice

Agradecimentos	2
Resumo	8
Abstract	9
1 – Introdução	10
2 – Enquadramento Teórico	12
2.1. Benefícios da Atividade Física	12
2.2. Benefícios da Atividade Física em pessoas com deficiência.....	13
2.3. Benefícios do “Exercício Azul” na população em geral	13
2.4. O Bem-Estar Subjetivo	15
2.5. Bem-Estar e Atividade Física	17
2.6. Bem-estar e Atividade Física em pessoas com deficiência.....	19
2.7. O Surf, e as pessoas com deficiência	20
2.8. Estudo presente	22
3. Diagnóstico.....	22
3.1. População.....	22
3.2. Amostra.....	23
3.2.1. Instrumentos de recolha de dados	26
3.2.2. Análise Estatística	27
3.3. Procedimentos éticos	27
3.4. Procedimentos da intervenção.....	28
3.5. Análise SWOT, benchmarking e vantagem competitiva.....	30
4. Inventário de recursos existentes	33
4.1. Recursos Ambientais.....	33
5. Objetivos do projeto	36
5.1. Objetivos Gerais.....	36
5.2. Objetivos Específicos	36
6. Intervenientes e recursos	37
6.1. Entidades.....	37
6.2. Recursos Humanos.....	37
6.3. Recursos Materiais.....	38
7. Plano de Ação	39

7.1. Marketing Mix.....	39
7.1.1. Comunicação	39
7.1.2. Catálogo de ações e atividades	42
7.1.3. Preço.....	42
7.1.4. Distribuição	43
8. Cronograma e conteúdos programáticos	44
8.1. Cronograma	44
Cronograma de Atividades previstas na intervenção prática	44
8.2. Conteúdos programáticos.....	45
9. Gestão e monitorização.....	47
10. Resultados	51
11. Discussão.....	52
12. Limitações, Reformulação e Transferência de resultados.....	53
12.1. Limitações	53
12.2. Reformulação.....	53
12.3. Transferência de Resultados.....	55
13. Conclusões.....	57
14. Referências Bibliográficas	59

Índice de tabelas

Tabela 1 – Listagem de diagnóstico dos participantes no programa de intervenção....	23
Tabela 2 – Proposta de classificação de locais de acordo com condições para prática de Surf Adaptado.....	33
Tabela 3 – Orçamento do projeto	42
Tabela 4 – Cronograma de preparação dos trabalhos e implementação dos mesmos.	44
Tabela 5 – Cronograma de atividades previstas.....	44
Tabela 6 – Cronograma das atividades realizadas	48
Tabela 7 – Análise descritiva dos resultados.....	51
Tabela 8 – Análise inferencial das variáveis em estudo	51

Índice de gráficos

Gráfico 1 – Distribuição da amostra por faixa etária	24
Gráfico 2 – Distribuição da amostra por género	24
Gráfico 3 – Distribuição da amostra por nível de IMC	25
Gráfico 4 – Distribuição da amostra por nível de nado auto-reportado.....	25

Índice de figuras

Figura 1 – Participantes do programa de intervenção no momento de apresentação do mesmo	28
Figura 2 – Slide de apresentação da calendarização do projeto.....	29
Figura 3 – Distribuição de programas e atividades financiados por localização geográfica (ISTO Impact Report 2019, 2020)	31
Figura 4 – Representação satélite da praia de São Pedro de Moel	34
Figura 5 - Representação satélite da praia de Paredes da Vitória	34
Figura 6 - Representação satélite da praia do Lagide	34
Figura 7 - Representação satélite da Lagoa de Ervedeira	35
Figura 8 – Logotipo da tipologia de atividade da MSBA.....	39
Figura 9 – Logotipo do projeto	39
Figura 10 – Figura ilustrativa da apresentação do projeto	39
Figura 11 – Maquete das t-shirts de licra afetas ao projeto	40
Figura 12 – Exemplos de publicações nas redes sociais alusivas ao projeto	41
Figura 13 – Excertos de publicações de entrevista aos órgãos sociais locais	41
Figura 14 – Exemplo ilustrativo da programação do projeto.....	42
Figura 15 – As regras de segurança antes da ida ao mar.	47
Figura 16 – Exemplo de um dos exercícios de adaptação ao meio marítimo.....	48
Figura 17 – O animado final de uma das sessões de intervenção	49
Figura 21 – A alegria nas ondas 2	50
Figura 18 – Boa Disposição dos participantes 2	50
Figura 19 – Boa disposição dos participantes 1	50

Figura 20 – A alegria nas ondas 1 50

Índice de anexos

Anexo I – Questionário submetido aos participantes (PANAS + SWLS + SHS) 68
Anexo II – Declaração de Consentimento Informado 77
Anexo III – PowerPoint da apresentação do projeto 79
Anexo IV - Benchmarking..... 84
Anexo V – Análise SWOT por quadrantes 85

Lista de abreviaturas

A#	Ameaças
AF	Atividade Física
AFMV	Atividade Física de Intensidade Moderada a Vigorosa
AFV	Atividade Física Vigorosa
AVC	Acidente Vascular Cerebral
BB	<i>Bodyboard</i>
BE	Bem-Estar
BES	Bem-Estar Subjetivo
DBE	Desporto e Bem-Estar
ESECS	Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Fo#	Forças
Fr#	Fraquezas
IMC	Índice de Massa Corporal
ISTO	<i>International Surf Therapy Organization</i>
MPEPS	Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde
MSBA	<i>Murillo's Surf & Bodyboard Academy</i>
O#	Oportunidades
OASIS	Organização de Apoio e Solidariedade para a Inclusão Social
Oesp.	Objetivo Específico
OG	Objetivo Geral
OMS	Organização Mundial de Saúde
PANAS	<i>Positive Affect and Negative Affect Scale</i>
Px	Peniche
SA	Surf Adaptado
SHS	Subjective Happiness Scale
SPM	São Pedro de Moel
SUP	<i>Stand-Up Paddle</i>
SWLS	<i>Satisfaction With Life Scale</i>
SWOT	<i>Strenghts, Weaknesses, Opportunities and Threats</i>
TPTD	Título Profissional de Treinador de Desporto
UC	Unidade Curricular

Resumo

Os benefícios da prática de *Surf* são um tema cada vez mais explorado pela comunidade científica, no entanto, a investigação científica referente aos benefícios do Surf em pessoas com deficiência é considerada bastante escassa nos registos encontrados.

Este estudo teve como principal objetivo analisar os efeitos de um programa de 8 semanas de *surf* nos níveis de Bem-Estar Subjetivo (satisfação com a vida) e Felicidade (felicidade, afeto positivo e afeto negativo) numa amostra de pessoas com deficiência.

Os elementos da amostra, composta por 18 utentes da OASIS (11 do sexo masculino e 7 do sexo feminino), participaram num programa com diferentes modalidades de *Surfing* (*Surf*, *Bodyboard* e *Stand-Up Paddle*) durante um período de 8 semanas, foram separados em dois grupos por questões de logística e cada grupo cumpriu com 1 sessão de cerca de 90 minutos em cada semana. Para recolha de dados foram elaborados questionários com recurso à “*The Positive and Negative Affect Schedule*” (PANAS), “*Satisfaction with Life Scale*” (SWLS) e “*Subjective Happiness Scale*” (SHS). Os questionários foram aplicados em dois momentos, um momento pré-programa (momento 0) e um momento pós-programa (momento 1).

Os resultados do estudo mostraram diferenças significativas, com uma redução da perceção de afeto negativo ($p < 0,001$) com efeito grande ($0.14 < \eta^2 < 0.20$). Relativamente às variáveis de satisfação com a vida, felicidade e afeto positivo, apesar de terem apresentado valores mais elevados no momento 1, a diferença não é estatisticamente significativa.

Estes resultados aparentam um efeito positivo do programa nos níveis de bem-estar subjetivo, especificamente nos níveis de afeto negativo. Esta conclusão permite sugerir que a prática de surf promove que os seus participantes percecionem menos emoções negativas.

Palavras-chave: Bem-estar Subjetivo, Satisfação com a vida, Felicidade, Afetos, Pessoas com Deficiência, *Surf*.

Abstract

The benefits of surfing are a topic increasingly explored by the scientific community, however, scientific research regarding the benefits of surfing for people with disabilities is considered quite scarce in the records found.

The main objective of this study was to analyze the effects of an 8-week surfing program on the levels of Subjective Well-Being (Satisfaction with life) and Happiness (happiness, positive affect and negative affect) in a sample of people with disabilities.

The sample elements, composed of 18 OASIS usufructuaries (11 male and 7 female), participated in a program with different Surfing modalities (Surf, Bodyboard and Stand-Up Paddle) during a period of 8 weeks and were separated into two groups (for logistical reasons), each group completed 1 session of about 90 minutes each week. For data collection, questionnaires were prepared using “The Positive and Negative Affect Schedule” (PANAS), “Satisfaction with Life Scale” (SWLS) and “Subjective Happiness Scale” (SHS). The questionnaires were applied in two moments, a pre-program moment (moment 0) and a post-program moment (moment 1).

The results of the study showed significant differences, with a reduction in the perception of negative affect ($p < 0.001$) with a large effect ($0.14 < \eta^2 < 0.20$). Regarding the life satisfaction, happiness and positive affect variables, despite having higher values at moment 1, the difference is not statistically significant.

These results suggest a positive effect of the program on levels of subjective well-being, specifically on levels of negative affect. This conclusion suggests that the practice of surfing promotes that its participants perceive less negative emotions.

Keywords: Subjective Well-Being, Happiness, Affect, People With Disabilities, Surf.

1 – Introdução

“O *surf* é um desporto estranho e mágico. Pode ser quase tudo para quase toda a gente. É uma fonte de energia ao longo da vida. Cada onda nova é como um novo começo, um jogo novo, uma nova obra de arte ou apenas um esboço” (Kampion & Brown, 1998).

A prática de *surf* é uma atividade com séculos, talvez milenar até (Mendez-Villanueva & Bishop, 2005), tendo, na sua história e até aos dias presentes assumido várias facetas. Desde os primeiros registos conhecidos, a prática de deslizar nas ondas com uma prancha teve, na sua origem, por um lado uma função de atividade de assistência à subsistência da vida dos povos polinésios que aproveitavam a energia das ondas para, nas suas embarcações regressarem à costa após atividade piscatória e, por outro lado, uma função de “*status*” social e hierárquica nas ilhas do Havai em que apenas aos reis era permitida a sua prática (Anderson, 2015).

À passagem para o século XX, por intermédio do inevitável atleta olímpico de natação e medalhado por 3 jogos olímpicos consecutivos *Duke Kahanamoku*, o *surf* passou progressivamente a ser democratizado e praticado por cada vez mais pessoas tendo passado de desporto para elites, a desporto de marginais até que conquistou um papel de atividade recreativa e de lazer de respeito perante a sociedade. Estima-se que existam atualmente 37 milhões de surfistas espalhados pelo globo (McArthur et al., 2020). Na década de 70 deu os primeiros passos na direção de se tornar um desporto devidamente institucionalizado, com provas de competição que deram origem a um circuito mundial e que mais recentemente, em 2020 passou a estar integrado no programa olímpico (Borgonovo-Santos et al., 2021).

Para além destas facetas de apoio à subsistência, status social, elemento de lazer e recreação e desporto federado e olímpico, tem surgido, especialmente nas ultimas duas décadas, como uma ferramenta terapêutica a diversos níveis (Lopes, 2015), nomeadamente no apoio à inclusão e inserção social de populações desfavorecidas, passando por terapia de pessoas com problemas psicológicos de depressão e ansiedade como por exemplo a recuperação de antigos combatentes com stress pós-traumático e na melhoria da qualidade de vida de pessoas com deficiências dos mais variados tipos com especial incidência para as deficiências mentais (Olive et al., 2023).

A este último tipo de população, parece ser evidente que, quer por questões estruturais em termos de infraestruturas e programas existentes (van der Ploeg et al., 2004), quer por ostracismo social (Burns et al., 2022), existe por um lado maior dificuldade de acesso a oportunidades de todo o tipo, o que se reflete numa maior propensão a que estas pessoas sejam menos ativas e como tal mais sedentárias (Hsieh et al., 2017; Lobenius-Palmér et al., 2018; Melville et al., 2017). Estes fatores (entre outros) levam a que as pessoas com deficiência possam experienciar níveis de Bem-estar (satisfação com a vida) e Felicidade menos elevados.

Assim, o propósito deste estudo passa por avaliar os efeitos da prática de *surf* no Bem-estar Subjetivo e na felicidade de pessoas com deficiência.

Neste documento, referimo-nos ao *Surf* de uma forma genérica como um conjunto de atividades de deslize nas ondas ou em planos de água, atividades essas que abarcam ainda o *Bodyboard* (BB) e o *Stand-Up Paddle* (SUP) e que no caso específico deste estudo adotam a denominação de *Surfing* para as representar.

2 – Enquadramento Teórico

2.1. Benefícios da Atividade Física

De acordo com o Eurobarómetro 2022, cerca de 73% da população portuguesa alega que nunca faz exercício ou pratica desporto (European Commission, 2022), percentagem elevada tendo em conta os benefícios que a atividade física (AF) podem ter na saúde física e mental da população em geral.

Efetivamente, e segundo Pedersen & Saltin, (2015), a prática regular de AF aumenta os níveis de saúde, a longevidade e diminui a incidência de várias doenças crónicas de entre elas as que mais causas de morte originam por todo o mundo como por exemplo a obesidade, a diabetes, os acidentes vasculares cerebrais (AVC's) e a hipertensão arterial. Inclusivamente, de acordo com vários estudos (Chan et al., 2019; Ruby et al., 2011), parece ser evidente que os benefícios desta prática não se revelam exclusivamente ao nível de parâmetros do foro bio fisiológico, mas também ao nível das componentes psicológicas e sociais. Uma revisão sistemática desenvolvida por Eime et al., (2013) revelou que, a prática de AF na forma de lazer e entretenimento assume-se como uma variável chave para um desenvolvimento psicológico e social mais saudável de crianças e adolescentes. Por outro lado, parece também ser genericamente aceite que a promoção do desenvolvimento cognitivo e social na população em geral são positivamente afetados pela prática de AF (Bondár et al., 2020), o que corrobora a ideia de serem efetivos os benefícios da prática de AF ao nível psicológico e social. Numa outra revisão sistemática sobre esta temática Fletcher et al., (2018), conclui que, os comportamentos gerados pela prática de AF, são efetiva e positivamente influenciados em várias dimensões, verificando-se que, quando comparados com indivíduos inativos ou menos ativos, tanto os indivíduos que praticam AF regularmente como aqueles que praticam de forma não regular ou aleatória, apresentam índices mais elevados de saúde/bem-estar nas dimensões genética (bio fisiológica), psicológica, social e até ambiental. Não obstante os mesmos autores evidenciaram ainda que, programas sustentáveis para o incremento da prática de AF devem ser implementados através de iniciativas de âmbito local, passando pelos espectros regional e nacional e culminando em iniciativas de âmbito internacional para que haja um efeito positivo sobre a saúde da população em termos globais.

Por outro lado, também é certo que a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece os benefícios da prática de AF e da necessidade de que a população se mantenha com índices de atividade minimamente ativos, nomeadamente por recomendação de prática de 60 minutos por dia de atividade física moderada / vigorosa (AFMV) ao longo da semana (devendo a maior parte ser AF aeróbia) e, em pelo menos 3 dias da semana que essa AF seja de intensidade vigorosa com incorporação de atividades de fortalecimento muscular e ósseo (Bull et al., 2020).

2.2. Benefícios da Atividade Física em pessoas com deficiência

Para a Organização Mundial de Saúde, “*disability*” é o termo utilizado para caracterizar estados de deficiência, de limitações de atividade e restrições de participação, que denotam aspetos negativos de interação entre um indivíduo (com um determinado estado de deficiência) e fatores contextuais a que o mesmo indivíduo está relacionado (ambientais e pessoais). A deficiência nem é simplesmente um fenómeno biológico nem tão pouco apenas um fenómeno social (WHO, 2014).

Conforme a própria definição indica, o número de patologias possivelmente associadas a pessoas com deficiência é muito elevado, no entanto será de esperar que, embora com as devidas adaptações consoante a especificidade de cada patologia, também sejam efetivos os benefícios da prática de AF regular nas pessoas com deficiência. A título de exemplo, a revisão sistemática levada a cabo por (Bartlo & Klein, 2011) refere que a prática de AF regular é vital para indivíduos adultos com doenças mentais.

Segundo Rimmer & Rowland, (2008) níveis elevados de sedentarismo em populações com deficiência poderão ser aumentados devido a um menor número de oportunidades. Na mesma linha de pensamento, S. M. Schmid et al., (2019) afirmam que a oportunidade de prática de AF para estas pessoas é bastante limitada na atualidade e tem sido pouco estudada. Ainda assim, vários autores revelam que as pessoas com deficiência têm níveis mais elevados de sedentarismo do que a população sem deficiência (Hsieh et al., 2017; Lobenius-Palmér et al., 2018; Melville et al., 2017).

De acordo com outros autores, o desporto na sua vertente não competitiva permite às pessoas com deficiência usufruírem de elevados benefícios psicológicos e sociais através da sua prática (Martin, 2005; Vital et al., 2002; Winnick, 2011).

Além do mais, também para pessoas com deficiência e à semelhança do que foi referido no capítulo anterior para a população em geral, a própria OMS recomenda, que crianças e adolescentes com deficiência pratiquem 60 minutos por dia de AFMV ao longo da semana (com maior parte devendo ser AF aeróbia) e, em pelo menos 3 dias da semana que essa AF seja de intensidade vigoroso com incorporação de atividades de fortalecimento muscular e ósseo. Já no que diz respeito às recomendações desta organização para adultos com deficiência, os valores cifram-se em pelo menos 150 a 300 minutos de AF moderada ou 75 a 150 minutos de AFV devendo ainda praticar em pelo menos 2 dias por semana atividades de fortalecimento muscular de intensidade moderada ou superior que envolvam os principais grupos musculares sendo ainda recomendados 3 dias por semana de atividades multimodais que promovam o equilíbrio funcional e o treino de força de intensidade moderada ou superior (Bull et al., 2020).

2.3. Benefícios do “Exercício Azul” na população em geral

Para além dos benefícios da AF para a saúde, parece haver ainda uma componente ambiental que sugere também ser promotora de saúde para o ser humano: O contato direto com a natureza no seu estado líquido, a água, especialmente a dos oceanos e

mares (Cracknell, 2019). Segundo esta autora na sua obra “*By the Sea*”, o exercício azul é aquele praticado em espaços azuis naturais ou em torno dos mesmos. Neste incluem-se atividades de intensidades variadas, sendo que, de entre essas, a natação de águas livres, a canoagem e o surf são classificadas como atividades hiper intensas comparativamente a outras e que por consequência trazem mais benefícios cardiovasculares do que aquelas menos intensas como seja a pesca à linha por exemplo.

Um estudo referido nessa obra (Hignett et al., 2018), incluiu crianças jovens entre os 12 e os 16 anos que avaliou o impacto sobre estes de um programa de surf de 12 semanas do qual se constatou uma queda significativa do ritmo cardíaco em repouso no pós-programa quando comparado com os níveis medidos pré-programa, sugerindo assim melhoria da condição física. Adicionalmente no mesmo estudo foram reveladas pelos sujeitos uma atitude mais positiva em relação à escola e aos amigos bem como uma maior consciência ambiental, pese embora o próprio estudo reconhecer que a pesquisa deverá ser corroborada utilizando grupos de controlo e uma duração superior do programa.

Quanto a idades adultas, diz-se ainda noutra publicação, que algumas evidências episódicas de prática de exercício azul, sugerem melhorias de problemas psicológicos como (Perturbação de Stress Pós-traumático, depressão e adição) e que essas mesmas atividades possam proporcionar uma sensação de euforia alternativa satisfazendo o desejo de estímulo, novidade e intensidade neuro química do cérebro (Nichols, 2014).

Outro estudo, este randomizado e levado a cabo com um grupo de 46 pacientes adultos femininos com fibromialgia, sugere que determinados exercícios físicos para fins terapêuticos realizados em água do mar, apesar de não apresentarem diferença significativa na terapia daquela doença em comparação com os mesmos exercícios realizados em água doce, trouxeram mais vantagens relacionadas com aspetos emocionais, nomeadamente relacionados com a mitigação da depressão. (de Andrade et al., 2008)

Num estudo mais recente Rocher et al., (2020), concluiu que, para crianças e adolescentes (n=595), a participação em deportes de *outdoor* em espaços azuis como o *surfing*, remo, vela e canoagem, parece ter influência positiva na auto percepção de bem-estar (BE) e saúde global dos indivíduos, assim como na saúde mental, educação, cidadania ativa, comportamento social e envolvimento ambiental.

A concluir o tema do exercício azul, Pittsinger et al., (2017) conduziram um estudo (n=107) com o propósito principal de analisar o efeito de uma simples sessão de 30 minutos de *Surf* nos afetos induzidos pelo exercício, verificando que após a participação na sessão e comparativamente ao momento antes da mesma, os participantes reportaram alterações significativas com melhorias significativas no afeto positivo e tranquilidade e redução significativa dos afetos negativos e fadiga, o que levou a sugerir que uma única sessão de *Surf* pode trazer benefícios positivos para os participantes.

2.4. O Bem-Estar Subjetivo

No seguimento dos temas de estudo referidos no capítulo anterior, surgem dois conceitos especialmente relevantes para o presente estudo, nomeadamente o BE dos indivíduos por um lado e, por outro lado, a felicidade e os afetos positivos e afetos negativos. Ambos os temas conduzem-nos ao construto de bem-estar subjetivo (BES), que, tem sido pertinente em variadas áreas, destacando-se a importância do seu estudo e da sua aplicação nas áreas da saúde mental Matamá et al., (2017), por exemplo.

O conceito de BE vem sendo discutido por filósofos e pensadores há vários milénios (Diener et al., 1985a, 1997, 2018) no entanto, só mais recentemente este conceito começou a ser estudado pela comunidade científica e postulado como o conhecemos atualmente, mais concretamente desde o princípio da década de 60 do século passado (Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

Os primeiros registos datam da Grécia antiga, numa altura em que surgiram principalmente duas abordagens (Armbrecht & Andersson, 2020): i) Por um lado a perspetiva hedónica que defendia que a felicidade era causada por experiências agradáveis e ausência de dor ou sofrimento referenciada como felicidade hedónica, atualmente apelidada de bem-estar subjetivo (BES) (Diener et al., 1985a; Pavot & Diener, 2008) e que está relacionada com o afeto positivo (Diener & Emmons, 1984; Lyubomirsky, 2001). Nesta perspetiva, a frequência dos afetos positivos parece ter maior impacto no BES do que a intensidade desse mesmo afeto, assim como a ausência ou redução de afetos negativos também será um elemento positivamente influenciador de aumento do BES (Diener et al., 1999); ii) Por outro lado discutia-se a perspetiva eudaimónica (ou aristotélica) que defendia que a felicidade deveria ser encontrada na virtude, no desenvolvimento de capacidades e na autorrealização pessoal, mais concreta e objetiva. Esta vertente preconiza a felicidade como resultante da prática de boas ações e está mais centrada na autorrealização sendo apelidada de bem-estar psicológico (A. S. Waterman, 2008).

Estas duas perspetivas (hedónica e eudaimónica) podem ser encaradas como duas facetas da felicidade. Waterman et al., (2008) encontraram evidências de que ambas são interdependentes e que, quando um indivíduo experiêcia ou atinge sucesso num determinado evento, ambas as facetas de felicidade são positivamente afetadas.

Embora em diferentes perspetivas, o tema da felicidade e do BES tem vindo a despertar o interesse não só da população em geral, mas também, dos governantes e decisores políticos que tomam os indicadores de satisfação e felicidade como sinais para avaliar os efeitos das políticas que vão sendo implementadas (Ferreira Novo, 2005). Inclusivamente, há autores que sugerem, não só a medição dos efeitos das medidas implementadas, mas também a utilização deste indicador como elemento condutor dessas políticas (Diener & Ryan, 2009).

Para além disso, a ciência atualmente procura entender o BES de uma perspetiva diferente, concentrando-se nos fatores que induzem as pessoas a viver as suas vidas de forma positiva *versus* forma negativa, em vez de se focar em definir o que significa ter

uma boa vida e satisfação da mesma como outrora era apanágio de filósofos e pensadores. Assim, é possível ver o BES através da visão e avaliação das pessoas, segundo as suas reflexões e os seus próprios julgamentos sobre as suas vidas, reflexões e julgamentos que as mesmas comparam com padrões do que consideram ser uma boa vida, seja em que domínio for. Desta forma, os fatores que contribuem para a satisfação com a vida são definidos pelas próprias pessoas e não pelos investigadores (Diener et al., 2018).

De acordo com Diener & Ryan, (2009) existe uma variedade de quadros teóricos a partir dos quais o BE é estudado, desde teorias focadas na predisposição genética para a felicidade até teorias de padrões relativos para a mesma felicidade. Essas teorias procuram explicar como a comparação que um indivíduo faz de si mesmo em relação aos outros influencia o BES percebido pelo próprio.

Decorrente destes quadros teóricos, é evidente que, independentemente do foco atribuído à causa do sentimento / estado de felicidade, este resulta de tendências que são próprias de cada indivíduo, resultando em que algumas pessoas possam sentir que alcançaram a felicidade quando são suficientemente ricas (seja financeira, seja emocionalmente), no entanto, em iguais circunstâncias, outras considerarão que o serão ao encontrar o amor verdadeiro ou a salvação espiritual ou ainda tão simplesmente quanto pelo simples facto de serem pessoas bem-dispostas e efusivas (Lyubomirsky & Lepper, 1999). De acordo com estes autores, fatores como forças económicas, níveis de atividade, níveis de adaptação, objetivos, eventos de vida ou fatores de humor são vistos como determinantes da felicidade, de tal forma que inclusivamente terão originado nas últimas décadas teorias próprias de cada um deles.

No entanto e apesar de a grande maioria dos estudos ter analisado a forma como determinadas variáveis objetivas influenciavam o bem-estar do indivíduo, quase um século de pesquisa sugere-nos que circunstâncias objetivas, variáveis demográficas e eventos de vida, estão mais fracamente correlacionados com a felicidade do que características subjetivas como intuição ou experiências do dia-a-dia (Lyubomirsky & Lepper, 1999).

Nesta medida, um consenso quanto à definição deste conceito foi alcançado após uma revisão sistemática efetuada, postulando o mesmo que, o Bem-Estar Subjetivo será composto por uma dimensão cognitiva, na qual está presente um juízo avaliativo e que normalmente se apresenta como satisfação com a vida (seja em termos globais ou específicos), e uma dimensão emocional que pode ser positiva ou negativa e que se expressa também, em termos globais, como Felicidade, ou, em termos específicos, através das emoções na forma de afetos positivos e afetos negativos (Abdullahi et al., 2020; Galinha & Pais Ribeiro, 2005).

No que diz respeito à dimensão cognitiva do BES, esta surge como um processo contínuo de juízos de valor que o indivíduo faz sobre a sua própria satisfação com a vida, i.e., de acordo com as suas circunstâncias a cada momento e quando intrinsecamente comparadas com o que o próprio sujeito entende serem os padrões apropriados a essa

ideia de satisfação com a vida. Esta definição sugere, portanto, que o padrão de bem-estar subjetivo na sua dimensão cognitiva não é imposto por fatores externos. (Antunes et al., 2018; Diener et al., 1985b; Diener & Emmons, 1984; Pavot & Diener, 2008).

Já no que diz respeito à dimensão emocional do BES, surge-nos a felicidade que etimologicamente significa alegria experienciada mediante um objeto alcançado ou objetivo atingido, resultados que pressupõem atividade e esforço. Este estado psicológico é de agrado, relativo e dinâmico, demonstrando-se por si próprio com impulsos que levam a ações espontâneas e que estão em harmonia com as tendências fundamentais do sujeito (Yampey, 1980)

Tendo por base esta premissa, e de acordo com Diener (2000), surgem-nos por fim e em termos específicos da dimensão emocional do BES, o afeto positivo que pode ser definido como as vivências de emoções ou disposições de humor consideradas positivas pelo sujeito, e os afetos negativos que se reportam a experiências que geram emoções ou disposições de humor menos agradáveis.

É precisamente nestas componentes do BES (satisfação com a vida, felicidade, afetos positivos e negativos) que se irão estabelecer as variáveis para a medição do BES no presente estudo.

2.5. Bem-Estar e Atividade Física

Na atualidade, o desporto e a AF representam grandes pilares de um estilo de vida saudável, não apenas representativas e com impacto no foro físico, mas também no foro mental (Iwon et al., 2021; Lin & Kuo, 2013).

As evidências científicas sugerem fortemente que a AF tem o potencial de aumentar a quantidade produzida de monoaminas no organismo humano, como a serotonina e a dopamina, que por sua vez têm um papel importante na felicidade e bem-estar (Dfarhud et al., 2014; Lin & Kuo, 2013).

Uma das razões para se querer alcançar o BES é a sua associação à melhoria da saúde objetiva e da longevidade, cada vez mais procuradas na sociedade contemporânea. Sendo assim, a AF poderá ser a chave para esse aumento, uma vez que o BES se reflete na forma como as pessoas se sentem e pensam sobre as suas vidas. Para além disso, a produção hormonal produzida durante e após a AF tem grande influência nessas sensações e pensamentos de forma natural (Buecker et al., 2021; Iwon et al., 2021; Lin & Kuo, 2013).

Conforme foi já referido, nos últimos anos, os níveis de AF têm-se mantido estáveis, porém abaixo das recomendações, sendo que a sua frequência é menos encontrada em países desenvolvidos, face aos países em desenvolvimento. Nos países da União Europeia, 40% pratica AF uma vez por semana, sendo que apenas 7% o fazem pelo menos cinco vezes por semana e Portugal é um dos países menos propensos a praticar AF com regularidade (Iwon et al., 2021).

Na realidade, a falta de prática regular de AF, parece estar associada a depressão, e consequente redução do bem-estar, sendo que um estudo realizado por Marques et al., (2021) sobre idosos em 18 países europeus conseguiu fazer a ligação entre depressão mais acentuada em pessoas com níveis de AF mais reduzidos.

Por outro lado, é-nos sugerido que o BES está mais relacionado com saúde psicológica do que saúde física, mais especificamente por estar associada a níveis mais elevados de satisfação com a vida e de felicidade (Rasciute & Downward, 2010). De um ponto de vista teórico foi também assumido que as naturezas relacionais e sociais da AF afetam o BES independentemente do seu impacto na saúde física dos indivíduos (Becchetti et al., 2008).

Não obstante, num estudo relativamente recente incluindo participantes de 28 países europeus, Wicker & Frick, (2015) aferiram, que, no decurso do estudo, quantos mais dias e mais minutos as pessoas praticaram AF a uma intensidade moderada, maiores os níveis de BES reportados pelos sujeitos. Iwon et al., (2021), conseguiram chegar a concordância com esses resultados, em apenas quatro semanas, tendo concluído que existe uma forte correlação entre a AF e o BES, sendo que as pessoas mais ativas tinham índices de felicidade e de autoestima superiores às menos ativas.

Em semelhança, diversos outros estudos indicam uma relação significativamente positiva entre a AF e o BES:

Antunes et al., (2018), num estudo realizado sobre uma população de idosos, sugerem que, ao analisar as diferenças dos níveis de BES (satisfação com a vida e afetos positivos e negativos) e de acordo com o nível de AF praticada e verificada, parece que quanto maior a quantidade de AF praticada, melhor parece ser o bem-estar dos indivíduos seja na sua dimensão cognitiva seja na dimensão emocional.

Buecker et al., (2021), na sua revisão sistemática de meta-análise em que foram rigorosamente testados indivíduos saudáveis desde idades infantis até idades seniores, afirmam que, independentemente do nível de compleição ou condição física dos sujeitos antes de serem testados, existe evidência de um pequeno, mas benéfico e significativo efeito da AF no BES.

Wiese et al., (2018) realizaram uma revisão sistemática na tentativa de compreender a relação entre a AF durante o tempo de lazer e o BES. Os resultados permitiram concluir que não foram encontrados efeitos negativos, apenas positivos, e que a satisfação com a vida encontrava-se significativamente alta. Adicionalmente e num outro estudo, o lazer, onde naturalmente se inclui a prática de AF, foi identificado como uma das ferramentas principais para o aumento do BES (Sonnentag, 2001).

Mas Lehnert et al., (2012), expõem a situação de muitos estudos e livros científicos relacionados com BES e AF terem resultados duvidosos no sentido em que há demasiadas variáveis a estudar. Essas variáveis dificilmente conseguem estar enquadradas em simultâneo, influenciadas também pelo facto de grande parte dos estudos avaliar o bem-estar subjetivo apenas pela componente física enquanto outros

meramente pela componente mental, não fazendo a ligação entre ambos. Além disso, há uma heterogeneidade nos resultados dos estudos primários e diversas inconsistências nas meta-análises, que por sua vez dificultam as afirmações claras, concretas e evidentes em relação ao bem-estar e ao bem-estar subjetivo. Para além disso, a subjetividade dos conceitos de saúde mental, bem-estar e qualidade de vida também podem direta e indiretamente integrar análises diferentes. Isto faz com que alguns investigadores acreditem que será demasiado desafiante tirar conclusões realmente seguras e verdadeiras pelas inconsistências encontradas nos estudos até aquela data.

Buecker et al., (2021), fazem afirmações coerentes com Lehnert et al., (2012), frisando, para além das diversas variáveis, que as subfacetas do BES dificultam o processo de investigação unânime, bem como as amostras adquiridas tendem a ser muito distintas. Por sua vez, tudo isto vai dificultar a clareza da compreensão entre a relação positiva geral e as diferentes características do estudo, as subfacetas, as amostras e a própria atividade física escolhida.

Em suma, as evidências ao longo dos anos comprovam que a AF tem um peso considerável nos efeitos positivos do BES (Cummins, 2018; Iwon et al., 2021; Lin & Kuo, 2013) mas que, simultaneamente, não é possível comprovar o impacto concreto dos mesmos devido à escassez de coerência entre estudos pelas diversas adversidades dos mesmos (Buecker et al., 2021; Lehnert et al., 2012).

2.6. Bem-estar e Atividade Física em pessoas com deficiência

Segundo as recomendações da OMS em que se reporta uma importância da AF em crianças e adultos com deficiência para garantir uma boa qualidade de vida relacionada com a saúde (nomeadamente para pessoas com esclerose múltipla, lesão da espinal medula, deficiências mentais, depressões clínicas agudas e esquizofrenia), parece ser certo que a AF traz benefícios no que diz respeito à qualidade de vida das pessoas com deficiência, bem como ao seu bem-estar (Bull et al., 2020).

Para Van der Ploeg et al., (2004) além das doenças associadas, existe, habitualmente, uma tendência para uma diminuição de interações sociais normais e dependência de outros, o que poderá sugerir que um estilo de vida fisicamente ativo e o bem-estar de pessoas com deficiência é ainda mais importante do que em comparação com a população em geral.

No entanto, na revisão sistemática levada a cabo por Ngamaba et al., (2017), é também sugerido que o estado de saúde tem um impacto consistente na satisfação com a vida, não havendo ainda assim diferença significativa desse impacto entre população sem deficiências e população com deficiências.

Vitorino et al., (2015) mencionam, também, que a prática de AF promove a formação global e do bem-estar psicológico das pessoas com deficiência, permitindo a promoção da qualidade de vida desta população. Num estudo de meta análise, Ginis et al., (2010)

concluíram que se verificou uma pequena a média relação positiva entre AF e BES entre pessoas com lesão da espinal medula tendo identificado um espectro alargado de medidas e definições operacionais para justificar estes construtos em torno da AF e os seus efeitos no BES das pessoas com deficiência.

Num outro estudo levado a cabo por Pereira et al., (2013), refere-se que a prática desportiva contribui para a socialização da pessoa com deficiência uma vez que promove a realização pessoal, a autoimagem e a autonomia, ajudando ainda a relativizar as suas limitações por valorizar e divulgar as capacidades físicas do indivíduo, reforçando também a autoestima, melhorando a qualidade de vida e favorecendo assim a comunicação e o convívio social.

Numa revisão narrativa recente sobre efeitos do envolvimento e sustentabilidade de pessoas com doenças intelectuais e desenvolvimentais em programas de AF, afirma-se por um lado que, apesar de este tipo de população ser afetada por diversas desigualdades sociais e de saúde, está provado que a promoção de intervenções de AF é uma solução válida para combater esses estigmas, mas, por outro lado, sugere-se também que as descobertas científicas de estudos de intervenção nesta área apresentam poucos resultados bem sucedidos (Burns et al., 2022).

Neste capítulo das evidências científicas que demonstram os efeitos da AF em populações com deficiência, Kim et al., (2022), desenvolveram um estudo, financiado pelo Ministério da Saúde e Bem-estar coreano, no qual pretenderam avaliar a frequência e o tempo de AF e condições relacionadas à saúde de pessoas com deficiência e que veem a sua qualidade de vida afetada. Num total de 6549 pessoas coreanas com deficiência avaliadas, os autores puderam concluir, entre outras ilações, que quanto maior a frequência da AF, mais positiva era a qualidade de vida relacionada à saúde, bem como no caso de idosos incapacitados, quanto maior a gravidade de incapacidade menor a qualidade de vida relacionada à saúde, mostrando a importância da independência promovida pela AF para a manutenção de uma qualidade de vida saudável. Sugerem ainda que o investimento na promoção do bem-estar para pessoas com deficiência, seja por meio de incentivos financeiros ou políticos, é fundamental para posteriormente reduzir a carga socioeconómica dos serviços de saúde. Os dados utilizados para amostragem são, no entanto, de 2017.

2.7. O Surf, e as pessoas com deficiência

Aproximando-nos mais especificamente do tema em estudo, e trazendo o surf para a discussão, Clapham et al., (2020) conduziram um estudo na Califórnia que consistiu em avaliar o *surf* adaptado (n=71) e outros programas aquáticos (n=20) quanto aos seus benefícios a nível fisiológico, neste caso em crianças e no decorrer de um programa de 8 semanas. Concluíram, no seu estudo, que houve melhorias significativas no reforço do core, na flexibilidade e na endurance cardiorrespiratória.

Por outro lado, foram também identificados estudos que, para além da componente fisiológica, se centraram na terapêutica através do *surf* em aspetos mais relacionados com o foro psicológico e social, nomeadamente Drake et al., (2021) que num estudo qualitativo com base num processo de análise indutivo (n=18), concluíram que a terapia através do surf, aparenta ter um rol de benefícios na promoção de fatores que protegem a saúde mental dos participantes. Também Olive et al., (2023), num estudo piloto randomizado controlado (n=36 / n=18+18 ?) apontam que, para crianças com problemas mentais de depressão e ansiedade, os resultados preliminares de um programa de seis semanas é potencialmente eficaz na promoção de uma melhoria da saúde mental dos indivíduos.

Quanto ao impacto do *surf* em pessoas com deficiência, de acordo com Lopes, (2015), o *surf* pode desempenhar um papel importante nas vidas das pessoas com deficiência. No estudo conduzido pelo autor e que versou sobre a realização de eventos experimentais das modalidade de surfing por parte da *SurfAddict* (Associação Portuguesa de Surf Adaptado) ao longo da costa portuguesa entre Maio de 2012 e Dezembro de 2013 e com a participação de cerca de 300 indivíduos, o mesmo sugere que o SA (referindo-se à prática de surf direcionada para pessoas com deficiências) pode e deve ser visto como potenciador de valor acrescentado na prevenção e tratamento de várias condições patológicas, contribuindo para a inclusão social, melhorando a autoestima, facilitando o trabalho de equipa, desencorajando estilos de vida sedentários e exclusão assim como estimulando uma melhoria da qualidade de vida dos seus praticantes. Este autor refere ainda que existem poucos treinadores com conhecimento específico sobre o SA.

Num outro estudo com parâmetros idênticos, este realizado no Havai, foram levadas a cabo pela Organização AcesSurf várias atividades relacionadas com o meio aquático onde o surf assumiu um papel primordial e em que, para além de os participantes estarem envolvidos em modo de desporto lazer, foi incluída também uma vertente de competição. Apesar de uma amostra relativamente reduzida (n=6) e de a metodologia assentar num processo dedutivo-indutivo, os autores apontam que o programa contribuiu para que os participantes tenham tido um aumento dos níveis de frequência de AF, construíssem uma identidade atlética, se tenham sentido “empoderados” mas sobretudo que a variedade de oportunidades proporcionada propiciou aos participantes efeitos classificados como “*life-changing events*” quer no curto quer no longo prazo (S. Schmid et al., 2019)

Em suma, apesar de ser consensual que a prática de *surf* é benéfica para a saúde e aumenta a qualidade de vida quer da população em geral quer de pessoas com deficiência, surge-nos, de forma transversal a todos os estudos apresentados, também o consenso quanto ao facto de existirem ainda um reduzido número de publicações e evidências científicas sobre a utilização do surf como ferramenta terapêutica em pessoas com deficiências (Clapham et al., 2020; Lopes, 2015; S. Schmid et al., 2019).

2.8. Estudo presente

O presente estudo propõe-se a analisar os efeitos de um programa de 8 semanas de *Surfing*, no Bem-estar Subjetivo (satisfação com a vida, afeto positivo e negativo e felicidade subjetiva) de uma amostra de pessoas com diversas tipologias de deficiência, conforme elencado na caracterização da amostra. Pretende-se que seja um projeto piloto que permita alavancar a realização de um programa de período de intervenção bastante mais alargado.

Para este projeto piloto, realizaram-se sessões de intervenção prática com frequência de uma vez por semana, sessões essas com cerca de 90 minutos a cada semana. Das sessões previstas sete ocorreram em contexto de mar (quatro sessões de BB e três de SA) em praias determinadas (São Pedro de Moel e Peniche) selecionadas de acordo com as condições oceanográficas e meteorológicas, e uma em contexto de Lagoa (Lagoa da Ervedeira), qualquer uma das localizações pertencentes ao distrito de Leiria em Portugal Continental.

A pertinência deste estudo justifica-se dado que:

- . O número de publicações e evidências científicas sobre a utilização do surf como ferramenta terapêutica para a saúde global de pessoas com deficiências é escasso (Clapham et al., 2020; Lopes, 2015; S. Schmid et al., 2019);
- . As pessoas com deficiência têm níveis mais elevados de sedentarismo do que a população sem deficiência (Hsieh et al., 2017; Lobenius-Palmér et al., 2018; Melville et al., 2017) sendo que com este programa estaremos a potenciar uma diminuição desses níveis de sedentarismo e de inatividade junto deste tipo de população;
- . Níveis elevados de sedentarismo em populações com deficiência poderão ser aumentados devido a um menor número de oportunidades (Rimmer & Rowland, 2008), pelo que, ao proporcionar este tipo de experiência aos participantes, este projeto estará a contribuir para o alargamento das oportunidades e tipos de experiência que estas pessoas têm acesso.
- . A população com deficiência tem maior probabilidade de apresentar menores níveis de Bem-Estar Subjetivo (Sacks & Kern, 2008), promovendo um aumento dos níveis de AF, criando a oportunidade de os participantes interagirem com uma nova oportunidade (neste caso o *surfing*), crê-se que os níveis de BES serão potencialmente aumentados, sendo esse o objeto em estudo.

3. Diagnóstico

3.1. População

A população a ter em conta para este projeto compreende os indivíduos com deficiência existentes por um lado e de uma forma mais genérica em território nacional e por outro lado, mais especificamente na região de atuação do projeto, ou seja, a região de Leiria.

Consultando os censos de 2001 foi possível aferir que, à data referida, existiam 636059 pessoas com deficiências entre deficiências auditivas (84172), visuais (163569, motoras (156246), mentais (70994), de paralisia cerebral (15009) e outras deficiências (146069) sendo que em todas estas categorias reportavam a faixas etárias entre os 0 e os 90 ou mais anos e o número de pessoas com deficiência do género feminino está ligeiramente abaixo dos 50%. Destes números, pudemos apurar ainda que, no que respeita à região centro (distribuição geográfica mais específica encontrada que corresponda à região de Leiria) os dados estatísticos apresentam um total de 156133 pessoas com deficiência (INE - Censos, 2001).

Consultando os censos de 2011 e de 2021, a tarefa de apurar a população que representa as pessoas com deficiência ficou significativamente mais difícil uma vez que nestes últimos relatórios deixou de se incluir o termo deficiência e passou a considerar-se pessoas com dificuldades, para além de que nos censos de 2021 esta categoria de perguntas deixou de ser de carácter obrigatório. Assim, os mais recentes relatórios, não oferecem dados estatísticos que sejam fidedignos quanto ao número de pessoas com deficiência (INE - Censos, 2011, 2021).

3.2. Amostra

A amostra selecionada era inicialmente composta por 20 sujeitos, todos eles utentes de uma instituição de solidariedade social, a OASIS. No entanto, no decorrer da intervenção 2 dos sujeitos abandonaram por questões alheias ao programa. Assim quer a caracterização da amostra quer a análise dos resultados, foram efetuados com base nos 18 participantes que iniciaram e terminaram o programa (n=18).

De entre as deficiências reportadas, destaca-se uma heterogeneidade bastante acentuada com apenas 3 tipos de deficiência a serem observados em mais do que um dos participantes: 2 participantes apresentam diagnóstico de esquizofrenia (ainda que com nuances divergentes), outros 2 apresentam debilidade mental moderada, e 3 com síndrome de down. Todas as restantes foram identificadas as que se enumeram no quadro abaixo:

Diagnósticos
Atraso Global do Desenvolvimento e Epilepsia; Glaucoma bilateral.
Atraso mental, por acidente de viação, com TCE. Glaucoma bilateral. Acuidade visual 6/10 ODE com correção miopia bilateral. Limitação motora e funcional
Debilidade Mental Moderada
Défi ce Cognitivo com atraso Global do Desenvolvimento
Défi ce Cognitivo grave secundário a quadro de pneumonia aos 2 meses de vida. Epilepsia.
Deficiência Intelectual
Deficiência intelectual com diagnóstico de surdez e perturbação de espectro do autismo.
Deficiência Mental
Diagnóstico de Síndrome de Turner
Diagnóstico Esquizofrenia Esquizoaffectiva
Diagnóstico Esquizofrenia tipo Hebefrénico
Microcefalia, Descoordenação motora e Paraparesia espástica. Atraso global de desenvolvimento, com grandes dificuldades na coordenação motora, visiomotricidade e também na linguagem
Oligofrenia moderada e transtorno de personalidade SOE
Paralisia Cerebral, com atraso global de desenvolvimento.
Perturbação da personalidade borderline
Síndrome de Down
Síndrome de Down
Síndrome de Down - Trissomia 21 - Deficiência Cognitiva e Dificuldades Globais de Aprendizagem

Tabela 1 – Listagem de diagnóstico dos participantes no programa de intervenção

Dentro destes participantes, verificou-se uma média de 39,90 (+/- 10,6) anos de idade, sendo que o grupo etário entre os grupos 20-29 e 40-49 anos são os mais representativos, correspondendo a 33% dos participantes cada um (gráfico 1).



Gráfico 1 – Distribuição da amostra por faixa etária

Quanto à distribuição por sexo, 44% dos inquiridos são do sexo feminino e 56% do sexo masculino (gráfico 2).



Gráfico 2 – Distribuição da amostra por género

No que diz respeito ao peso, a média apresentada no momento 0 era de 68,75 (+/- 14,1) Kg enquanto relativamente à altura, os sujeitos apresentaram uma média de 162,20 (+/- 7,4) cm. Partindo destas duas medidas, foi calculado o índice de massa corporal (IMC) por questões de apresentação gráfica e de logística (aferição dos tamanhos de fatos térmicos a utilizar), verificando-se que cerca de 44% dos sujeitos apresentam um IMC acima do peso normal e desses, 4 apresentam excesso de peso, verificando-se ainda com obesidade grau I, grau II e mórbida um sujeito em cada uma destas categorias (gráfico 3).

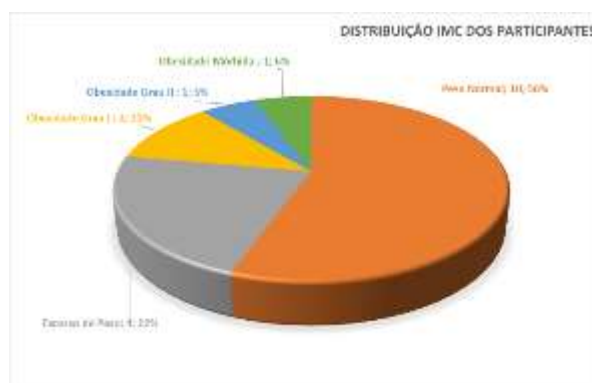


Gráfico 3 – Distribuição da amostra por nível de IMC

Relativamente à distribuição geográfica, a totalidade dos participantes tem como localidade de residência a região urbana de Leiria, o que se coaduna e justifica com o espaço geográfico de atuação da entidade de acolhimento.

Quanto às atividades de piscina e aquáticas, 17 dos 18 sujeitos afirmaram já ter participado em aulas de natação ou outras atividades de piscina, sendo que 11 destes afirmam participar 1 vez por semana nesse tipo de atividades. Quando questionados como classificariam o seu nível de nado numa escala de 1 a 5, 39% dos inquiridos reportaram um nível de nado igual a 2 correspondendo esta à categoria com maior representatividade seguida do nível de nado igual a 5 com 28% das respostas dos inquiridos, seguindo-se os níveis 1, 4 e 3 respetivamente com 17%, 11% e 5%.



Gráfico 4 – Distribuição da amostra por nível de nado auto-reportado

Referindo a questão se já teria tido algum contacto com alguma modalidade de surfing apenas 2 sujeitos responderam que sim, um deles na modalidade de bodyboard e com uma participação e outro na modalidade de surf com mais de 5 participações em atividades do género.

3.2.1. Instrumentos de recolha de dados

Os dados foram recolhidos através do preenchimento de questionários elaborados com recurso à plataforma *google forms*, compostos por três partes distintas:

- Uma primeira parte constituída por 4 perguntas relativa a dados sociodemográficos de resposta fechada e 5 perguntas relativas a caracterização de antecedentes na relação com o meio aquático e com o *surfing*. No que diz respeito às perguntas relativas a dados sociodemográficos recolheram-se dados referentes a idade, sexo, peso, altura e local de residência. Já no que diz respeito à caracterização de antecedentes na relação com o meio aquático, a primeira questão, de resposta sim ou não, se os sujeitos já teriam tido aulas de natação ou participado em qualquer outra atividade de piscina, ao que seguiu uma questão caso tivessem respondido sim à questão anterior, a inquirir sobre a frequência semanal numa escala de 1 a 5 representando uma a cinco ou mais vezes por semana em que pudessem ter tido esse contato com atividades de piscina. Na questão seguinte pretendia-se apurar o nível de nado auto-percebido de cada um dos sujeitos com uma escala de 1 (“não sei nadar”) a 5 (“sei nadar muito bem”). As últimas duas questões tinham como propósito avaliar se algum dos sujeitos já tinha tido algum contato com atividades de surfing num formato de resposta múltipla entre não ou sim e se sim, com surf, bodyboard ou stand-up paddle. A terminar e no caso de terem respondido sim à questão anterior, qual o número de vezes que teriam tido contato com essas mesmas atividades com uma escala de 1 (“Uma vez”) a 5 (“cinco vezes ou mais”);
- A segunda parte do questionário apresentou aos participantes a Positive Affect and Negative Affect Scale de Watson et al. (1988), na sua versão reduzida validada para a população portuguesa (PANAS-VRP) por Galinha et al. (2014), constituída por 5 + 5 questões, correspondendo cada cinco a afetos positivos e afetos negativos. Todas as questões são dadas através de uma escala tipo Likert de 5 pontos, variando entre 1 (“Nada”) e 5 (“Extremamente”), em que o 3 corresponde a uma posição intermédia (“Nem muito nem pouco”). A pontuação total poderá oscilar entre 10 e 50 pontos.
- A terceira parte do questionário é constituída por uma versão portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985a) validada para a população portuguesa por (Neto, 1993). A estrutura deste instrumento é composta por 5 afirmações, cujas respostas para cada item são dadas através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 1 (“Não concordo totalmente”) e 7 (“Concordo totalmente”), em que o 4 corresponde a uma posição intermédia (“Não concordo, Nem discordo”). A pontuação total poderá oscilar entre 5 e 35 pontos;

- A quarta e última parte constituída por versão portuguesa da *Subjective Happiness Scale* (SHS) de (Lyubomirsky & Lepper, 1999) versão validada para a população portuguesa por Couto et al. (2018). Este instrumento é constituído por 2 afirmação e 2 questões, todas elas com resposta dada também com recurso a uma escala tipo Likert de 7 pontos. Para a primeira afirmação as respostas podem variar entre 1 (“pouco feliz”) e 7 (“muito feliz”), a segunda afirmação entre 1 (“menos feliz”) e 7 (“mais feliz”) e as duas questões a variar entre 1 (“nada”) e 7 (“completamente”). Em qualquer dos casos o 4 assume uma posição intermédia, representando (“nem pouco nem muito feliz”), (“nem menos nem mais feliz”) e (“nem nada nem completamente”) respetivamente. A pontuação total varia entre 4 e 28 pontos.

O questionário aplicado encontra-se em anexo (anexo I)

3.2.2. *Análise Estatística*

Tomando em consideração o tamanho da amostra ($n=18$), foi assumida uma distribuição assimétrica conforme referido pelos pressupostos da teoria do limite central (Hair et al., 2019). Neste sentido, foram calculadas as medidas de tendência central (i.e., mediana) e dispersão (i.e., intervalo interquartil) para as variáveis estudadas. Posteriormente, para dar resposta ao objetivo do estudo, foi utilizada a técnica de comparação não paramétrica de Wilcoxon, assumindo-se um $p < .05$ para rejeitar a hipótese nula (H_0 , 2014), com os tamanhos de efeito correspondentes (η^2 ao quadrado, η^2). A interpretação do efeito utilizando η^2 baseou-se nos seguintes critérios: <0.01 sem efeito; $0.01-0.04$ efeito pequeno; $0.06-0.11$ efeito intermédio; e $0.14-0.20$ efeito grande (Cohen, 1998). Os dados foram analisados através do software estatístico SPSS v.27.

3.3. Procedimentos éticos

No que concerne às questões éticas, o formulário foi elaborado tendo em consideração as recomendações da declaração de Helsínquia (2013). O preenchimento do formulário foi voluntário, foi garantida a total confidencialidade dos dados recolhidos a todos os participantes e foi previamente solicitada autorização para a participação no programa de intervenção bem como para a distribuição e administração dos questionários por meio de uma declaração de consentimento informado (anexo II) junto dos responsáveis legais de cada um dos participantes. Foi ainda autorizada a utilização de imagens para fins de divulgação do projeto.



Figura 1 – Participantes do programa de intervenção no momento de apresentação do mesmo

3.4. Procedimentos da intervenção

O início do desenvolvimento deste projeto teve por base a premissa de que grande parte desta população tem o acesso a este (e outros tipos de atividade) muito mais condicionado do que pessoas que não apresentam deficiências e esta oportunidade de proporcionar a esta amostra uma experiência tão inebriante quanto é a do deslizar sobre uma prancha nas ondas e o contato direto com meio(s) aquático(s), só por si, justificaria o empenho em levar avante o projeto. Tendo como objetivo primordial o de proporcionar aos participantes momentos de atividade física em espaços azuis por intermédio de um programa que prevê a prática de modalidades de *Surfing*, o projeto foi estruturado de forma que os participantes tivessem a oportunidade de realizar a prática uma vez por semana durante oito semanas.

O primeiro passo da intervenção foi a definição da amostra. Foram selecionados pelo promotor do projeto 20 beneficiários da OASIS de entre um total de 60 utentes da mesma entidade. Todos os participantes tinham diagnosticado algum tipo de deficiência cognitiva, intelectual e/ou motora, conforme elencado na caracterização da amostra, tendo a seleção sido efetuada de acordo com critérios de risco (se a participação colocaria em risco ou agravaria sintomas associados ao tipo de doença/deficiência apresentada), mobilidade (até que ponto os potenciais participantes poderiam ser autónomos na sua mobilidade e não sendo qual o grau de dependência), idade (>18 e <55 anos de idade) e probabilidade de aceitação por parte dos seus tutores em participar no projeto.

Após identificados os potenciais participantes foram contactados, por intermédio dos responsáveis da OASIS, os próprios e os seus tutores no sentido de aferir a disponibilidade para, e vontade de participar no projeto. Posteriormente foi realizada, com os participantes selecionados, uma sessão de apresentação do projeto nas

instalações da OASIS onde foram recolhidas autorizações dos tutores dos mesmos para a sua participação bem como para utilização de imagens recolhidas para fins de publicitação do programa nos meios de comunicação ao dispor dos promotores do programa (nomeadamente redes sociais e outros meios digitais) bem como na apresentação do projeto a terceiros.

Definida a amostra, passou-se à recolha de respostas aos questionários. Esta foi efetuada com recurso a *smartphones* em dois momentos distintos: Momento 0 (pré-intervenção) aquando da sessão de apresentação com a assistência dos treinadores de surf e dos técnicos da OASIS; e Momento 1 (pós intervenção), com a assistência por parte dos funcionários e assistentes da OASIS.

Assim, o programa teve início com uma apresentação (anexo III) efetuada no dia 19 de Abril de 2022 nas instalações da OASIS, com o propósito de, em primeiro lugar conhecer e permitir aos participantes que se apresentassem, apresentar os promotores que foram também os técnicos do projeto, aproveitar o momento de reunião para proceder ao



Figura 2 – Slide de apresentação da calendarização do projeto

preenchimento dos questionários no momento “0” e, após este procedimento, apresentar aos participantes o programa e calendário das atividades previstas deste projeto de intervenção comunitária. O programa de intervenção prática teve início no dia 21 de abril de 2022 e decorreu ao longo de 8 semanas, estando inicialmente prevista a calendarização distribuição de conteúdos de acordo com a imagem abaixo:

Por questões de logística, os elementos da amostra foram divididos em 2 grupos, um de 7 sujeitos (relativamente mais autónomos, mais destemidos em relação ao mar e às ondas e com maior independência motriz) e outro de 13 (relativamente mais dependentes, menos avessos / com maiores reservas nas idas ao mar e alguns com dependência parcial na locomoção) por forma a otimizar o tempo de atividade de cada

um e a minimizar número de alunos por instrutor. Os grupos foram organizados em dois momentos distintos da semana, ocupando, quer um quer o outro, um período inteiro do dia (manhã ou tarde).

3.5. Análise SWOT, benchmarking e vantagem competitiva

Neste subcapítulo o intuito é levar a cabo uma caracterização comparativa e absoluta do Projeto SurFeliz, recorrendo a duas vertentes da análise SWOT. Num primeiro exercício, procedeu-se a uma análise concorrencial (anexo IV) na qual, mediante a consulta de outros projetos de âmbito semelhante, se estabeleceram pontos de comparação com base nas variáveis críticas que se consideraram mais relevantes, para daí retirar não só exemplos de boas práticas, mas também as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças do presente projeto face a outros. Ainda assim, é convicção dos autores que, para uma fase posterior a este projeto piloto, ou seja, para um futuro projeto final, este exercício deverá ser alargado à consulta de outros projetos nacionais e internacionais, podendo ser elencados a título de exemplo e de referência a nível nacional: “SurfAddict” e “Wave by wave” (Lisboa); “Surf.art” e “Surf para todos” (Porto); e “Surfing4inclusion” (Ericeira). E a nível internacional: “Waves of Wellness Foundation” e “Disabled Surfers Association of Australia” da Austrália; “Waves for change” e “Surf Emporium” (África do Sul); “Adaptive Surf Project” (Estados Unidos da América); “AcesSurf” (Hawaii); “Surfability UK CIC” (Reino Unido); “Handi-Surf” (França); e “KindSurf” (Espanha).

De referir por fim, num âmbito mais alargado e de dimensão completamente distinta, a existência da International Surf Therapy Organization (ISTO) organização sem fins lucrativos fundada na África do Sul através de outro projeto, e com sede nos Estados Unidos da América, que tem como grande foco de atuação o de perceber e compreender a prática da modalidade e os benefícios da mesma como terapia, intervindo na saúde mental e física, baseada em evidências científicas. Assim, a mesma apoia organizações e instituições académicas e investigadores independentes para atingir o seu objetivo, a nível nacional e internacional (ISTO).

A ISTO identifica-se como sendo o recurso principal para o setor da terapia de surf, seja através de ferramentas de avaliação e programação seja mesmo através dos eventos criados anualmente. Nesses mesmos eventos há uma junção de elementos que ajuda a promover o surf adaptado, bem como os relacionamentos através do mesmo (ISTO1).

A organização oferece, para leitura do público, um relatório anual, referente a 2019, onde é possível observar, através de um gráfico, o impacto global da organização, a nível mundial, consoante o financiamento que obtiveram, inteiramente obtido por doações e organizações de saúde (ISTO Impact Report 2019, 2020).

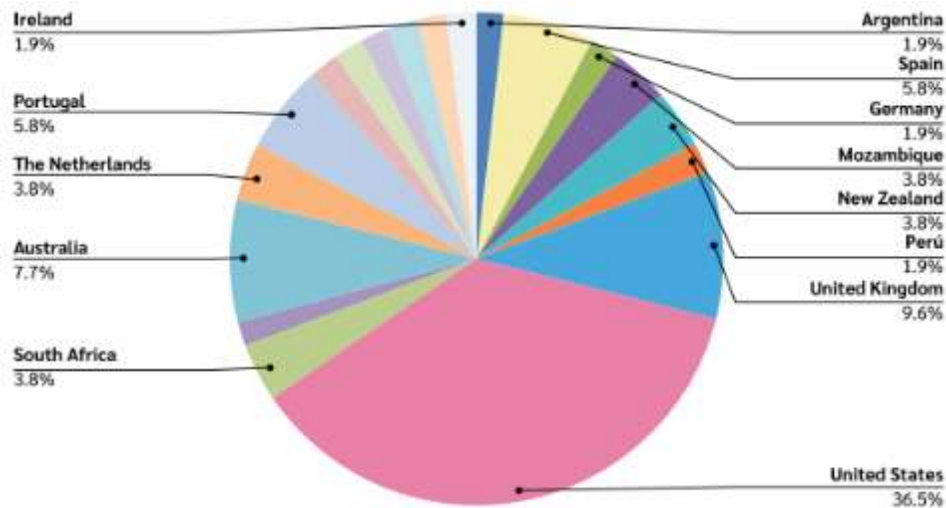


Figura 3 – Distribuição de programas e atividades financiados por localização geográfica (ISTO Impact Report 2019, 2020)

Tendo em conta a complexidade da análise comparativa, selecionaram-se apenas dois projetos dos anteriormente referidos como termo de comparação, um nacional (SurfAddict) e outro internacional (AcesSurf), especialmente por serem estes dois projetos, de entre os referidos e do que é o conhecimento do autor, os que geraram estudos científicos que serviram de referência para a análise da temática em estudo.

Para melhor entender os pressupostos em que assentam cada um dos projetos, fazemos uma breve descrição da atividade de cada um deles.

SurfAddict

A SurfAddict, auto denominada de Associação Portuguesa de Surf Adaptado, encontra-se em funcionamento desde 2012 e tem como base a praia de Carcavelos embora atue pontualmente em diversos pontos do país. É reconhecida como uma das primeiras associações de surf adaptado na Europa e conta com uma série de voluntários que permitem manter o objetivo principal da associação. Esse objetivo é transformar a modalidade do Surf num desporto para todos, independentemente da condição ou limitação associada, seja ela motora, visual ou cognitiva. Trabalha de forma gratuita tendo desenvolvido, ao longo desta década, uma comunidade de participantes considerável e contando com uma série de parceiros, incluindo a federação portuguesa de surf (SURFaddict1).

A SURFaddict atua em três áreas distintas (SURFaddict2):

1. Na área do lazer, através de experiências adequadas a pessoas com limitações, sejam elas motoras, visuais ou cognitivas, duas vezes por mês, entre os meses de abril a Outubro para garantir as condições adequadas, e pelo país inteiro;

2. Na área terapêutica, no sentido em que oferece sessões de surf regulares e individualizadas para aliar os benefícios da AF e melhoria das competências físicas aos benefícios obtidos pelos estímulos sensoriais e sociais;

3. Através da competição, na qual o treino de surf é orientado para um lado mais competitivo, na qual se procura levar os praticantes a superar aos diversos níveis necessários, nomeadamente o técnico, tático e psicológico.

A SURFaddict ambiciona desenvolver um projeto para criar um polo de surf adaptado para combater a exclusão social de pessoas com deficiência na modalidade desportiva, contando com instituições de apoio e de solidariedade social do concelho de Lisboa (Portugal, Inovação Social, 2020). Segundo uma notícia da Revista SapoDesporto, (2022), a associação conseguiu desenvolver uma seleção nacional de surf adaptado, tendo, após competirem a nível mundial, regressado a Portugal em dezembro de 2022 com duas medalhas de ouro.

A Associação Portuguesa de Surf Adaptado é reconhecida pela International Surf Therapy Organization (ISTO2).

AcesSurf

A AccesSurf é uma organização sem fins lucrativos localizada no Havai, em funcionamento desde 2006, que permite pessoas com deficiência praticar diversos desportos relacionados com água, incluindo natação e surf adaptado às suas limitações e com material mais adequado, quando aplicável. No relatório anual de 2020 encontrado na página oficial, accessurf.org, é possível encontrar um gráfico onde se visualiza que 54% dos seus praticantes têm uma deficiência física, sendo os restantes ocupados por pessoas com espectro de autismo, stress pós traumático e outro tipo de condições. A organização desenvolve, com frequência, diversos programas e eventos, de curta ou longa duração, através de voluntários e organizações voluntárias, organizando ainda eventos de competição para equipas de elite de surf adaptado, nacionais e internacionais, através dos quais terá em 2016 criado uma equipa de competição de surf adaptado própria (S. Schmid et al., 2019).

Numa segunda fase, e após ser feita a análise concorrencial, recorreu-se ao modelo tradicional da análise SWOT, ou seja, por quadrantes (Tabela 3) onde a lógica assumida foi a de sumarizar as forças, oportunidades, fraquezas e ameaças recolhidas na análise concorrencial.

4. Inventário de recursos existentes

Um dos principais propósitos deste projeto passa por proporcionar aos seus participantes a possibilidade de experienciar e praticar modalidades de surf que implicam a utilização de planos de água ao ar livre sujeitos a condições ambientais. No contexto atual em que nos encontramos, conforme foi referido na introdução deste documento, os recursos disponíveis como ambiente de prática são elementos da natureza, sobretudo as praias marítimas, mas também lagoas no caso do SUP. Não menos importante, são necessários recursos humanos qualificados e credenciados que se ocupem da componente pedagógica e educativa, mas também da segurança e da organização logística. Num outro patamar, temos os recursos materiais, nomeadamente os meios de prática (pranchas e acessórios) e os fatos térmicos entre outros.

4.1. Recursos Ambientais

Nesse sentido este o primeiro recurso a ter em conta, o que se concretiza elencando as praias que, da experiência dos promotores do projeto, têm, por um lado acessos viáveis para pessoas com deficiência, e por outro lado condições geomorfológicas e topográficas que permitam a prática de surf para este tipo de população. Neste sentido sugerimos três níveis de volatilidade em relação aos fenómenos naturais que condicionam a prática nestes locais, nomeadamente:

Nível de volatilidade	Condições oceanográficas	Condições topográficas
Pouco volátil	Moderadamente exposto a ondulações oceânicas	Pouco variáveis
Moderadamente volátil	Muito exposto a ondulações oceânicas	Moderadamente variáveis
Extremamente volátil	Muito exposto a ondulações oceânicas	Muito variáveis

Tabela 2 – Proposta de classificação de locais de acordo com condições para prática de Surf Adaptado

Praias locais para prática de Surf e Bodyboard adaptados:

– Praia de São Pedro de Moel (SPM) – situada no concelho da Marinha Grande, recebeu no verão de 2022 a classificação de Praia Acessível, carece, no entanto, de vários melhoramentos ao nível dos acessos. O curto areal está demasiado exposto ao oceano atlântico e como tal nem sempre apresenta condições topográficas propícias (extremamente sujeita à volatilidade dos vários fenómenos naturais associados) para se



Figura 4 – Representação satélite da praia de São Pedro de Moel

– Praia de Paredes da Vitória (PdV) – localizada no concelho de Alcobaça, é uma praia com relativamente bons acessos ao areal que se apresenta bastante extenso e que por norma apresenta condições topográficas favoráveis para a prática de Surfing adaptado embora esteja mais moderadamente exposta às ondulações provenientes do oceano atlântico, apresenta condições oceanográficas praticáveis mais frequentemente que a praia de São Pedro de Moel podendo-se considerar como uma praia com ligeira maior probabilidade de proporcionar condições para o ensino e prática de surf adaptado e como tal classificar-se-ia como moderadamente volátil. Também esta praticável mediante boa análise das previsões oceanográficas. Dispõe de casas de banho públicas abertas em permanência.



Figura 5 - Representação satélite da praia de Paredes da Vitória

– Praia do Lagide – localizada no concelho de Peniche (Px), apresenta acessos de qualidade bastante pouco cuidada embora praticáveis. Areal bastante extenso com areia de grão fino e, portanto, de maior estabilidade na pegada. Apresenta condições topográficas muito estáveis independentemente da época do ano e está por norma, menos sujeita a ondulações oceânicas, tendo todo o potencial para se considerar, mediante uma boa análise das previsões, uma praia com muito boas condições de prática para o Surfing Adaptado. Esta condição confere-lhe a classificação de pouco volátil. Não dispõe de casas de banho públicas.



Figura 6 - Representação satélite da praia do Lagide

poder considerar como ideal para o ensino e prática de Surfing adaptado. Ainda assim, praticável mediante boa análise das previsões. Dispõe de casas de banho públicas embora não estejam abertas em permanência, podendo a sua abertura ser solicitada à junta de freguesia da Marinha Grande.

Locais para a prática de SUP

– Lagoa da Ervedeira – Situada no concelho de Leiria, é um plano de água com cerca de 230 a 700 metros de extensão e 2kms de margem. As condições de acesso através do passadiço de madeira existente são excelentes exceto no acesso à praia onde não existe rampa de acesso, terminando o passadiço com cerca de 8 a 10 lanços de escada. Dispõe de um parque de merendas e de um bar de apoio que mesmo não estando aberto em permanência pode ser solicitada a utilização das casas de banho à junta de freguesia do Coimbrão. Ótima localização para a prática de SUP carecendo de condições de vento moderado a fraco para se apresentar como ideal para SUP adaptado.



Figura 7 - Representação satélite da Lagoa de Ervedeira

5. Objetivos do projeto

O plano traçado a priori pelo(s) responsável(eis) de uma determinada campanha reflete a intenção ou forma de abordagem quanto a um objetivo genérico que se pretende alcançar. Neste quadro, definiram-se um grande objetivo geral e correspondentes objetivos específicos que orientam a implementação do presente projeto.

O objetivo geral será assim aquele que numa perspetiva Macro, orienta e define o destino desejado do projeto idealizado, sendo que, na perspetiva de alcançar os desígnios estabelecidos nesse objetivo geral, haverá que reunir e programar um conjunto de esforços, ações e recursos, concretizados em objetivos específicos. Estes últimos definem as metas específicas que permitirão avaliar os resultados da implementação prática do programa definido.

5.1. Objetivos Gerais

Na sequência do que tem vindo a ser analisado, o projeto de intervenção comunitária SurFeliz assenta na premissa de trazer mais bem-estar e mais felicidade a populações com deficiência de uma forma geral, através da promoção de AF, nomeadamente por recurso à prática de modalidades de Surfing. Ao promover a prática de uma atividade tão peculiar e tão distinta das “habituais” modalidades desportivas pela sua componente de contato direto com uma força tão poderosa como é o mar e os oceanos, pretende-se potenciar a estas pessoas o sentimento de que se sintam valorizadas, inseridas na sociedade de igual para igual (quando comparados com a população que não apresenta deficiências) e que essa igualdade de oportunidades possa ser geradora de bem-estar e felicidade, traduzindo-se assim num incremento da sua qualidade de vida e a partir daí na possibilidade de elas próprias sentirem iniciativa para gerar novas oportunidades. Este é um ponto determinante na prossecução do projeto e é a partir dessa premissa do aumento de Bem-estar e felicidade que se definiu o objetivo geral:

Objetivo Geral (OG) – Aumentar o Bem-estar Subjetivo e a Felicidade da população com deficiência através da implementação de um programa de surfing;

5.2. Objetivos Específicos

Tendo em conta o objetivo geral enunciado, definiram-se como objetivos específicos avaliar o efeito, na amostra em análise, do programa estruturado de 8 semanas de Surfing nas variáveis:

- 1.1 – Satisfação com a vida;
- 1.2 – Felicidade;
- 1.3. – Afetos positivos e afetos negativos.

6. Intervenientes e recursos

Neste capítulo espelham-se os intervenientes e recursos que estiveram envolvidos na elaboração e prossecução deste projeto. Faz-se menção às pessoas e instituições que nele participaram de alguma forma e elencam-se os recursos materiais utilizados.

6.1. Entidades

O projeto teve participação direta e/ou indireta de várias entidades, nomeadamente:

- . Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Politécnico de Leiria na qualidade de entidade formadora do Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde (MPEPS) do qual o presente projeto faz parte, e na qualidade de promotora da licenciatura em Desporto e Bem-estar da qual são provenientes estagiários e voluntários para a intervenção prática do projeto.
- . Organização de Apoio e Solidariedade para a Inclusão Social (OASIS) de Leiria na qualidade de entidade acolhedora dos participantes do projeto e técnicos assistentes que os acompanharam;
- . Murillo's Surf & Bodyboard Academy (MSBA) na qualidade de fornecedora de recursos materiais vários e de viaturas;
- . The Surfer's Place na qualidade de fornecedora de pranchas de SUP.

6.2. Recursos Humanos

No que diz respeito a recursos humanos, o projeto piloto pôde contar com:

- . Um coordenador e Treinador de Surf com cédula TPTD Grau II e título de Nadador Salvador Coordenador, o promotor principal do projeto;
- . Um estagiário do curso de Desporto e Bem-estar da ESECS simultaneamente em estágio para cédula de treinador de Surf TPTD Grau I, o promotor assistente do projeto;
- . Uma estudante Erasmus em mestrado do curso de Desporto e Bem-estar proveniente de Itália e a frequentar a ESECS;
- . A título pontual, houve também a oportunidade de contar com cerca de 36 alunos do curso de DBE da ESECS distribuídos por duas das sessões práticas de intervenção no âmbito da UC de surf do mesmo curso e numa vertente prática de ensino e apoio de surf adaptado.
- . Contou ainda com o precioso apoio do coordenador da OASIS, duas técnicas e três estagiárias da ESECS transporte, acompanhamento e cobertura multimédia das sessões de intervenção.

6.3. Recursos Materiais

No que diz respeito a recursos materiais, foram utilizados recursos pertencentes a 3 entidades, MSBA, OASIS e The Surfer's Place. Estes recursos foram agrupados por: i) material técnico para as sessões práticas da intervenção; ii) viaturas para o transporte dos participantes dos treinadores e dos técnicos da OASIS; e ainda iii) material eletrónico.

i) Material Técnico

- . 26 fatos térmicos de tamanhos variados
- . 26 t-shirts de licra identificativas
- . 14 pranchas de bodyboard
- . 10 pranchas de surf softtop (MSBA)
- . 2 bandeiras sinalizadoras (MSBA)
- . 1 caixa de 1ºs socorros (MSBA)
- . 2 pranchas de SUP (MSBA)
- . 10 pranchas de SUP (Surfer's Place)

ii) Viaturas

- . 2 viaturas MSBA
- . 2 viaturas OASIS

iii) Material eletrónico

- . 1 Máquina fotográfica
- . 2 Laptops (MSBA + estagiário)
- . 1 Projetor (OASIS)
- . Vários telemóveis para captura de fotografias e vídeos

De referir que os recursos elencados não foram necessariamente utilizados em simultâneo.

7. Plano de Ação

O plano de ação operacionaliza em ações e atividades, distribuídas ao longo do período temporal do projeto cuja intervenção prática durou 8 semanas, os objetivos gerais e respetivos objetivos específicos elencados.

7.1. Marketing Mix

7.1.1. Comunicação

A comunicação é um dos fatores considerados como uma vantagem competitiva do projeto e, como tal é uma componente de importância fulcral.

. Criação de logotipos – Foi criado um logotipo para o projeto que pretende simbolizar o propósito do mesmo, o de aumentar a felicidade através do Surfing e foi readaptado um outro logotipo que pretende caracterizar a atividade de Surfing Adaptado da academia que deu origem ao projeto:



Figura 9 – Logotipo do projeto



Figura 8 – Logotipo da tipologia de atividade da MSBA

. Elaboração de apresentação – A apresentação relativa ao evento de abertura foi outra das peças elaboradas, e embora se reporte a comunicação interna, não deixa de ter relevância no contexto do marketing mix sendo naturalmente considerada uma peça de comunicação.



Figura 10 – Figura ilustrativa da apresentação do projeto

. Criação de T-shirts de Lica específicas do projeto – Através de um apoio que a MSBA recebe da PRIO, foi possível personalizar licras identificativas do projeto conforme se ilustra na imagem abaixo:



Figura 11 – Maquete das t-shirts de licra afetas ao projeto

Plataformas digitais - As plataformas digitais, nomeadamente as redes sociais, foram o principal elemento de comunicação do projeto. Foram publicados “posts” no instagram, Facebook, e LinkedIn e nesta última também efetuadas publicações na forma de “stories”. Abaixo alguns exemplos:

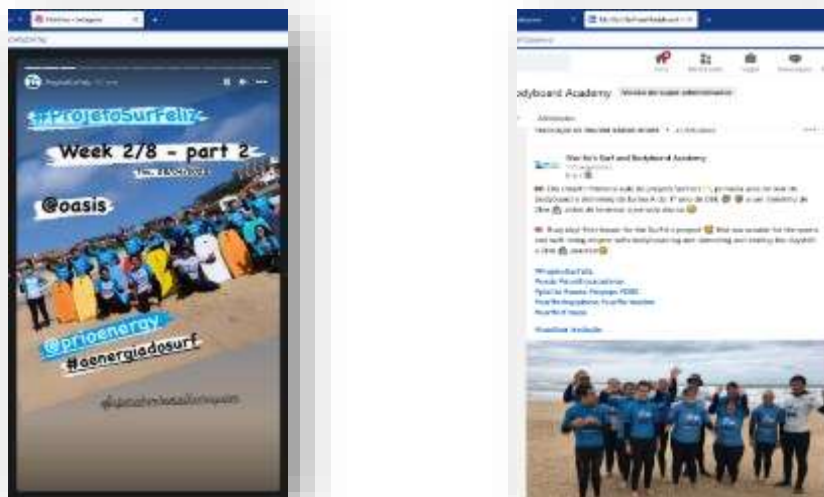


Figura 12 – Exemplos de publicações nas redes sociais alusivas ao projeto

. Clipping

Fruto da implementação do projeto, a pedido da entidade acolhedora dos participantes (OASIS) e com as devidas autorizações da parte da entidade formadora que rege o mestrado do qual este projeto é pertencente (ESECS), foi dada uma entrevista a repórteres da agência LUSA que resultou na publicação dos dois excertos abaixo.



Figura 13 – Excertos de publicações de entrevista aos órgãos sociais locais

7.1.2. Catálogo de ações e atividades

No caso concreto do projeto SurFeliz, este centrar-se-á sobretudo na vertente das sessões práticas de intervenção compostas por 8 sessões e 4 tipos distintos de abordagem e 3 modalidade de surfing.



Figura 14 – Exemplo ilustrativo da programação do projeto

7.1.3. Preço

O Preço será o custo que o projeto terá seja para o promotor seja para um eventual patrocinador do projeto, no entanto este está definido tendo por base uma vertente comunitária e desconsiderando por completo quer os custos para o desenvolvimento do projeto quer os custos com pessoal que se teriam de ver refletidos no caso de haver uma nova edição do mesmo.

Na tabela abaixo onde temos um orçamento resumido, podemos verificar que as rubricas com maior despesa são as das deslocações e nos gastos genéricos o investimento em material técnico, nomeadamente fatos térmicos adquiridos especificamente para implementação do projeto.

Foram desconsideradas ainda quaisquer despesas com marketing e comunicação.

No final o orçamento tem um valor total de seiscentos e cinco euros e trinta cêntimos (605,30 €) (Tabela 14).

Orçamento Projeto SurFeliz 2022				
Rubricas	Abril	Maior	Junho	Total
Gastos c/ pessoal	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
Combustíveis	83,40 €	96,80 €	35,00 €	215,20 €
Portagens	14,20 €	14,20 €	14,20 €	42,60 €
FUDR – Fatos térmicos	348,50 €	0,00 €	0,00 €	348,50 €
Aluguer de pranchas	0,00 €	0,00 €	0,00 €	0,00 €
TOTAL	446,10 €	110,00 €	49,20 €	605,30 €

Tabela 3 – Orçamento do projeto

7.1.4. Distribuição

No que diz respeito à distribuição, este projeto terá como principal ferramenta o marketing direto, sendo privilegiado o contato direto entre o promotor do mesmo e o técnico responsável da OASIS dispensando qualquer tipo de intermediação de contatos /ou negociações.

8. Cronograma e conteúdos programáticos

O cronograma espelha as ações programadas ao longo do tempo. Apresentamos por um lado o cronograma de preparação dos trabalhos com a programação de toda a fase de planeamento e ação “extra-mar”, e por outro lado o cronograma de atividades.

8.1. Cronograma

Cronograma de preparação dos trabalhos e implementação

Ação	Ano	2021		2022					2023
	Período	Setembro	Outubro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Jan a Mar
Contatos com a entidade parceira									
Reformulação tipo de trabalho final									
Análise Pop. e definição amostra									
Planeamento e aprovação Projeto									
Elaboração de elementos gráficos									
Realização Apresentação na Instit.									
Recolha respostas Pré-intervenção									
Implementação da Intervenção prática									
Recolha respostas Pós-intervenção									
Análise estatística/tratamento dados									
Conclusão do relatório de Projeto									

Tabela 4 – Cronograma de preparação dos trabalhos e implementação dos mesmos

Cronograma de Atividades previstas na intervenção prática

O programa original foi estruturado tendo em conta uma lógica de complexificação progressiva para uma adaptação suave à prática destas modalidades e ambientes, uma vez que ambas as situações eram novidade para a maioria dos participantes.

	Semana	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23
Atividade	Dias	19 + 21 Abr.	26 + 28 Abr.	3 + 5 Mai.	10 + 12 Mai.	17 + 19 Mai.	26 + 27 Mai.	31Mai + 02Jun	(06 + 07 Jun.)
Adaptação ½ marítimo		½ Aquat							
Stand Up Paddle			SUP						
Bodyboard				BB 1	BB 1				
Surf						Surf 1	Surf 2	Surf 3	Surf 4
Participação Alunos DBE									DBE

Tabela 5 – Cronograma de atividades previstas

8.2. Conteúdos programáticos

Para a primeira sessão foi perspectivada uma adaptação ao meio marítimo, aos materiais e às instalações da escola de surf que acolherá a iniciativa (MSBA). A primeira experiência será atribuir fatos térmicos a cada um dos alunos de acordo com o seu tamanho e composição corporal e equipar os alunos com os fatos térmicos. Após estarem equipados, segue-se a apresentação das pranchas de bodyboard e de surf. Feitas as apresentações segue-se o percurso até à praia onde se instalam as bandeiras sinalizadoras a demarcar a zona de atuação e segurança. Executa-se um breve e adaptado aquecimento com ativação cardiovascular e mobilização articular. Antes ainda da sessão prática se iniciar, o treinador responsável dará uma breve, mas detalhada palestra sobre as condições do mar, os perigos que podem advir do contato com o mar e as regras de segurança a ter em conta durante a sessão prática. Dar-se-á início então à sessão prática com a incursão de treinadores, auxiliares e participantes até à linha de água. Numa primeira fase todos estarão de pé com água pelos tornozelos, de mãos dadas ou mesmo apoiados ombro a ombro, participantes intercalados com treinadores e auxiliares e com água pelos tornozelos sendo solicitado que todos chapinhem com os pés nas ondas que sobem e recolhem sucessivamente. Numa segunda fase, ao mesmo nível de água, todos se colocam de joelhos na areia e “chapinham” a água evoluindo para uma “luta de água” atirando água uns aos outros sem saírem do lugar. Por último, e mediante a reação de cada um dos participantes aos estímulos das primeiras duas fases, os participantes serão convidados a entrarem na água até terem água pela cintura acompanhados individualmente por um treinador ou auxiliar e incentivados a submergirem a cabeça debaixo de água pelo menos uma vez.

Na segunda sessão está prevista uma introdução ao SUP. Como em todas as sessões, após equipar os participantes, seguir-se-á uma palestra inicial por parte do treinador responsável sobre as condições do local, potenciais perigos, programa da sessão e as fundamentais regras de segurança. A sessão será estruturada em três partes: aquecimento, introdução teórico-prática fora do plano de água e sessão prática no plano de água. Na última parte, inicialmente os participantes farão à vez, um pequeno percurso sentados na prancha de SUP, conduzidos e acompanhados pelos treinadores enquanto os auxiliares estarão fora das pranchas a acompanhar os participantes. Numa segunda fase promover-se-á um percurso em que os participantes possam tentar, na medida das possibilidades de cada um, conduzir a prancha de SUP autonomamente, primeiro de joelhos e de seguida, para os mais aventureiros e capazes, de pé.

Para a terceira sessão e quarta sessões, para além dos habituais e recorrentes procedimentos de equipar os participantes e da palestra sobre as condições de mar, perigos potenciais, programa da sessão e regras de segurança, o programa passa por introduzir as técnicas de base do bodyboard como a posição base, posições de equilíbrio, como apanhar a onda etc. Na primeira sessão serão os treinadores a colocar os participantes na onda de forma individualizada. À medida que os participantes forem

ganhando confiança pretende-se que, na segunda sessão de bodyboard a maior parte dos alunos já consiga apanhar ondas autonomamente.

Para as últimas quatro sessões, pretende-se introduzir o surf e promover o máximo número de ondas em que os participantes deslizem em cima da prancha de pé ou de joelhos. Na medida do que seja o desenvolvimento de cada um dos participantes tentar-se-á que possam ter alguma autonomia seja a deslizar nas ondas com ou sem acompanhamento seja a apanhar ondas sozinhos.

9. Gestão e monitorização

Com o projeto piloto terminado no que diz respeito à intervenção prática, neste capítulo reporta-se a forma como foram geridas as operações e como foram sendo monitorizadas as atividades.

Sendo este um projeto piloto e não havendo experiência anterior quer por parte dos promotores (MSBA) quer por parte da entidade responsável pelos participantes (OASIS), a gestão do projeto foi sendo efetuada ao longo do decorrer do mesmo, numa base temporal com frequência semanal e até, por vezes, de dia para dia. Essa gestão teve como principais focos: i) Gestão programática; ii) Seleção dos locais de intervenção; iii) Gestão de presenças e assiduidade; iv) Gestão logística (transportes e deslocações); e v) Gestão emocional.

i) A gestão do programa requereu uma preocupação semanal quanto à reação dos participantes aos estímulos de cada uma das sessões para que pudessem ser adaptados os conteúdos de acordo com a resposta dos mesmos às tarefas/exercícios que foram sendo propostas. Esta gestão foi executada com enorme atenção à individualidade de cada um dos participantes e em estreita colaboração por parte dos intervenientes no processo entre os treinadores da MSBA (onde se inclui o promotor do projeto e autor do presente documento) e os colaboradores da OASIS. Entre treinadores a análise dos comportamentos e reações dos participantes foi decorrendo no final de cada sessão enquanto com os colaboradores da OASIS foram sendo desenvolvidos contatos no início de cada semana de intervenção para planeamento da semana em questão tendo por base o decorrido na semana anterior.



Figura 15 – As regras de segurança antes da ida ao mar.

Neste sentido, e tendo em conta para além da reação dos participantes, as condições meteorológicas, oceanográficas e atmosféricas, o programa original acabou por ter de ser adaptado seja por alteração da sequência das atividades (o SUP foi abordado apenas na 5ª semana da intervenção), seja pela extensão de cada um dos conteúdos (a abordagem ao Bodyboard foi alargada para 4 sessões e o surf foi reduzido para 2) conforme tabela abaixo:

	Semana	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20	Semana 21	Semana 22	Semana 23
Atividade	Dias	19 + 21 Abr.	26 + 28 Abr.	3 + 5 Mai.	10 + 12 Mai.	17 + 19 Mai.	26 + 27 Mai.	31Mai + 02Jun	(06 + 07 Jun.)
Adaptação ½ marítimo	½ Aquat								
Stand Up Paddle						SUP			
Bodyboard			BB 1	BB 2	BB 3		BB 4		
Surf								Surf 3	Surf 4
Participação Alunos DBE									DBE

Tabela 6 – Cronograma das atividades realizadas

ii) A seleção dos locais para cada semana e mais especificamente para cada dia de intervenção foi rigorosamente analisada através de websites especializados nesta matéria (surfforecast, windguru e magicseaweed) e articulada entre os treinadores de surf do projeto que no início de cada semana analisaram as previsões de mar para cada um dos locais elencados nos recursos ambientais e daí tendo resultado a realização de dezasseis sessões (8 por cada grupo), duas sessões na lagoa da Ervideira (SUP), duas sessões na praia do Lagide em Peniche, dez sessões na praia de São Pedro de Moel e duas sessões na praia de Paredes da Vitória.



Figura 16 – Exemplo de um dos exercícios de adaptação ao meio marítimo

iii) De forma a apurar a persistência da população alvo ao projeto apresentado, foi criado um relatório onde se registaram as presenças dos participantes nas diversas ações que constam no plano de ação. Assim, em cada ação houve identificação de todos os participantes aderentes, permitindo ao longo da implementação do projeto verificar quem participou de forma frequente, ou se alguém abandonou o mesmo. Durante o decorrer do projeto, esta gestão de presenças e assiduidade foi sendo coordenada entre o coordenador do projeto e a psicóloga da OASIS. Embora a maioria dos participantes (13) tenha estado presente em todas as oito sessões do projeto, houve alguns participantes que não atingiram a totalidade das sessões: dois participantes que apenas marcaram presença em sete das oito sessões, dois participantes que estiveram presentes em seis das sessões e um participante que só conseguiu marcar presença em cinco das oito sessões. Um dos participantes abandonou o projeto após 4 sessões por motivos disciplinares alheios ao projeto e um dos participantes não chegou a participar no projeto por ter sido retirada a autorização por parte do seu representante legal. Os motivos das restantes ausências foram sobretudo devido a doença dos participantes tendo havido ainda uma falta de material como motivo apontado para ausência de um dos participantes numa das sessões.



Figura 17 – O animado final de uma das sessões de intervenção

iv) A localização da entidade (OASIS) bem como a variabilidade dos locais de prática, exigiram que houvesse uma preocupação acrescida por um lado com o transporte dos participantes, e por outro, do transporte dos materiais. No que diz respeito ao transporte dos participantes, a logística foi sendo articulada entre o coordenador do projeto e o coordenador da OASIS, tendo para o efeito recorrido a viaturas da OASIS e, nas primeiras três semanas, para o grupo mais numeroso, uma das viaturas da MSBA e um treinador para a conduzir. Já quanto ao transporte dos materiais (fatos e pranchas), a gestão logística ficou a cargo do coordenador do projeto com base nas informações sobre as presenças disponibilizadas pela psicóloga da OASIS.

v) Quanto à gestão emocional, foram, como foi já referido, avaliadas a cada sessão e progressivamente a forma como os participantes foram reagindo no que às emoções diz respeito. Na primeira sessão o sentimento de medo perante o mar foi geral, no entanto, ao longo das sessões e após a adaptação ao meio marítimo, esse sentimento foi sendo dissipado em grande parte dos participantes, muito em parte, fruto também da abordagem individualizada por parte dos treinadores que nas primeiras 3 a 4 sessões acompanharam os participantes um a um no momento de ir ao mar. Independentemente do sentimento de medo, foi unanimemente verificado um enorme êxtase e entusiasmo a cada sessão por parte dos participantes que, de acordo com o coordenador, a psicóloga e auxiliares da OASIS se refletia nos dias que antecederiam as atividades. Para além disso, foi notório o sentimento de alegria e felicidade estampado nos rostos dos participantes a cada onda que faziam e a cada momento como o demonstram as imagens abaixo. Houve ainda, desde o primeiro momento de intervenção uma preocupação em desenvolver processos que conferissem o máximo de autonomia a cada um dos participantes tendo em conta as limitações de cada um.



Figura 20 – Boa disposição dos participantes 1



Figura 19 – Boa Disposição dos participantes 2



Figura 21 – A alegria nas ondas 1



Figura 18 – A alegria nas ondas 2

10. Resultados

Na tabela abaixo (tabela 6) apresentam-se os resultados descritivos das variáveis em estudo. De uma forma global, verifica-se que a mediana aumentou do momento inicial para o momento final nas variáveis afetos positivos, satisfação com a vida e felicidade, tendo reduzido nos afetos negativos. Não obstante, é ainda possível observar uma redução da dispersão dos dados do momento inicial para o momento final. Por fim, no que à amplitude diz respeito, os valores evidenciam que os sujeitos tendem a valorizar os afetos positivos, satisfação com a vida e felicidade e a desvalorizar os afetos negativos do momento inicial para o momento final.

Variáveis	Mínimo	Máximo	Mediana	Intervalo Interquartil
Afetos Positivos_1	2	5	3.90	2
Afetos Negativos_1	1	4	2.10	1.80
Satisfação com a Vida_1	2	7	5.10	2.85
Felicidade_1	3	7	4.75	1.00
Afetos Positivos_2	2	5	4.30	1.45
Afetos Negativos_2	1	2	1.30	0.80
Satisfação com a Vida_2	3	7	5.10	2.25
Felicidade_2	4	7	5.25	1.38

Nota. 1= momento inicial; 2= momento final

Tabela 7 – Análise descritiva dos resultados

Na tabela 7 demonstram-se os resultados das variáveis em estudo nos dois momentos. Verifica-se que apenas existe uma diferença estatisticamente significativa na variável afetos negativos com um efeito grande e que se traduziu numa diminuição na perceção dos afetos negativos do momento inicial para o momento final. Nas restantes variáveis (i.e., afetos positivos, satisfação com a vida e felicidade) não se verificaram diferenças significativas do momento inicial para o momento final. No entanto, verifica-se que, do ponto de vista descritivo (ver tabela XXX) os valores aumentaram do momento inicial para o momento final.

Variáveis	z	p	η^2
Afetos Positivos	-.934 ^b	.35	-
Afetos Negativos	-2.84 ^c	.004	2.2
Satisfação com a Vida	-.77 ^b	.44	-
Felicidade	-1.68 ^b	.09	-

Nota. - = sem valor; z= valor do teste de wilcoxon; ^b = com base em classificações negativas; ^c = com base em classificações positivas; p= valor de significância; η^2 = tamanho do efeito

Tabela 8 – Análise inferencial das variáveis em estudo

11. Discussão

O presente estudo teve como principal objetivo comparar os níveis de bem-estar subjetivo e felicidade de uma população com deficiência pré (momento 0) e pós (momento 1) um programa de surfing com a duração de 8 semanas.

Relativamente à variável cognitiva da satisfação com a vida assim como as variáveis da felicidade e do afeto positivo não houve diferenças significativas entre o momento 0 e o momento 1, embora seja de notar que para todas estas variáveis os valores médios apresentados no momento 1 tenham sido mais elevados que no momento 0.

Quanto à variável do afeto Negativo verificou-se uma diferença significativa ($p < 0,001$) de efeito grande ($\eta^2 > 0.14$) tendo-se verificado uma diminuição nos valores desta variável após a participação no programa. Estes resultados vão de encontro ao sugerido pela literatura que nos indica que a prática de Atividade Física regular está associada a valores mais elevados de Bem-Estar Subjetivo (Buecker et al., 2021; Cummins, 2018; Iwon et al., 2021).

A redução estatisticamente significativa nos valores de Afeto Negativo parece indicar que houve uma menor perceção de emoções negativas por parte dos participantes após a participação no projeto. Efetivamente, de acordo com (Fletcher et al., 2018) quem pratica AF pelo menos uma vez por semana apresenta um maior nível de BES que os não praticantes de Atividade Física regular. Além disso, a prática de AF ao ar livre e num ambiente azul poderá resultar na redução de estados psicológicos de depressão e afins (Nichols, 2014), no aumento da autoperceção de BE (Rocher et al., 2020) e inclusivamente resultar em melhorias significativas no afeto positivo e tranquilidade e redução significativa dos afetos negativos e fadiga (Pittsinger et al., 2017). Assim, quer a prática de AF “*per se*”, quer a prática de AF em contato com meios aquáticos ao ar livre, quer ainda a prática de surf propriamente dita, poderão ser fatores influenciadores na diminuição da perceção de Afetos Negativos por parte dos praticantes destas modalidades, com especial foco nas populações com deficiências.

Aliás, revela-se de importância fulcral a promoção deste tipo de programas com práticas diferenciadas que permitam a promoção de mais e melhores oportunidades (Rimmer & Rowland, 2008), que levem a combater o sedentarismo e a elevação dos níveis de AF e BES das pessoas com deficiência (Schmid et al., 2019), uma vez que, de acordo com vários outros autores, o desporto na sua vertente não competitiva permite às pessoas com deficiência usufruírem de elevados benefícios psicológicos e sociais através da sua prática (Martin, 2005; Vital et al., 2002; Winnick, 2011).

No decurso da promoção deste tipo de programas, será também essencial, levar a cabo uma monitorização mais frequente dos níveis de BES e felicidade destas populações com o intuito de verificar se o que está a ser desenvolvido poderá ser ainda mais potencializado.

12. Limitações, Reformulação e Transferência de resultados

Neste capítulo pretende-se expor as implicações que a realização deste estudo teve na prática, ou seja, tendo em conta as várias áreas de gestão referidas e aplicadas na realização do presente projeto, quais os aspetos dessas e outras áreas que se consideram potencialmente a ser revistas no sentido de que o mesmo possa ser melhorado, reformulado e/ou reproduzido.

12.1. Limitações

Como qualquer projeto ou empreendimento, não existe perfeição, pelo que verificaram-se, após a implementação deste projeto algumas limitações, nomeadamente:

- Rácio de treinadores de surf *versus* número de alunos;
- Orçamento para recursos humanos e materiais quase inexistente;
- Equipa de recursos humanos com formação muito concentrada nas áreas da AF, ficou a faltar equipa multidisciplinar de apoio;
- Falta de formação específica por parte dos treinadores em AF adaptada;
- Falta de registos escritos e relatórios qualitativos individualizados sobre a reação dos participantes a cada sessão prática realizada;
- Dimensão da amostra para efeitos do estudo relativamente reduzida;
- Tipo de intervenção exclusivo para a população não permitindo explorar eventuais benefícios de uma interação social própria de atividades inclusivas;
- Tempo de intervenção oito semanas demasiado curto para perceber se o efeito do programa será duradouro no tempo;
- Variáveis apenas referentes a aspetos psicológicos, podendo colocar-se a hipótese de que a exigência física da prática possa também surtir efeito na população em análise;

Não obstante, e embora estas limitações sejam aspetos a ter em conta na análise dos resultados e numa potencial generalização dos mesmos, considerou-se que o projeto pode e deve ser replicado conforme se descreve no subcapítulo seguinte.

12.2. Reformulação

Expostas as principais limitações identificadas, segue-se a reformulação que se recomendaria, tendo por consciência no entanto que, a primeira premissa da qual partimos para esta análise, é a de que, o projeto SurFeliz, com todas as limitações

verificadas, tomando a perspetiva na dimensão do empreendimento necessário e quanto ao principal objetivo do mesmo, foi um autêntico sucesso.

É importante salientar que, acima de todo e qualquer objetivo científico, esteve sempre premente o bem-estar e a felicidade dos participantes na aceção prática do termo. Esse era o objetivo primário que foi sendo confirmado sessão após sessão, pela alegria, entusiasmo e felicidade que os participantes do projeto foram testemunhando *in vivo* e demonstrando no dia-a-dia extra Surfing conforme reportado verbalmente pelos colaboradores da OASIS.

Para este sucesso, o primeiro “segredo” foi a dedicação, empenho e empatia das pessoas envolvidas no projeto SurFeliz, nomeadamente promotor/coordenador e treinadores de surf. Nesse sentido, a primeira recomendação que deixamos a escolas de surf, treinadores de surf e outros eventuais agentes interessados em replicar este projeto é a de que é absolutamente primordial que todos os envolvidos, em especial da parte dos promotores do projeto, assumam um comprometimento indelével em relação aos participantes, à promoção do seu bem-estar e à gestão das suas expectativas.

Inerente a este comprometimento, surge a necessidade (ou pelo menos a consciência dela) de que as pessoas envolvidas obtenham formação superior/credenciada nas áreas do desporto e AF, da AF adaptada, da saúde e do surf. No caso do presente projeto, verificou-se como *handicap* a falta de formação específica em AF adaptada não tendo ainda assim essa lacuna comprometido o bom sucesso do mesmo, tendo em conta a experiência prática e tácita do promotor e coordenador do projeto e a dedicação dos treinadores envolvidos. Como forma de suplantar este handicap, sugere-se que, previamente à implementação de um projeto idêntico ao presente, sejam levadas a cabo formações/workshops específicos da área da saúde e da AF adaptada que permitam melhor capacitar os recursos humanos na prossecução dos objetivos primários do projeto e na organização pedagógica do mesmo. Considerando, naturalmente, que a formação específica nas áreas do Surf e do desporto e AF é dada como requisito implícito no recrutamento da equipa.

Todo este aparentemente básico e elementar pressuposto de comprometimento e de formação afetam diretamente a área da gestão programática. Assim, e no seguimento do reportado no capítulo 9, verificou-se, *a priori*, uma necessidade premente, por parte de qualquer entidade que pretenda ser promotora deste género de projeto, de ter recursos humanos (leia-se coordenador(es) e treinadores de surf) com disponibilidade quase total de agenda para, para além de disponibilizar o seu tempo para as formações sugeridas, tenha ainda capacidade para suportar alterações de calendário (datas e horários) de forma célere e descomprometida. As constantes avaliações e reavaliações que as condições oceanográficas e mesmo meteorológicas obrigaram e obrigam no decorrer duma intervenção deste género assim o exigem. Por outro lado, por parte das instituições que possam estar interessadas em colaborar em projetos desta ordem, é também necessária essa capacidade e possibilidade de ajustar e adaptar o calendário das atividades numa base semanal, por forma a que a frequência das atividades de pelo menos uma vez por semana seja cumprida tão fielmente quanto possível.

Já quanto à gestão da seleção dos locais da intervenção, referir que esta é uma tarefa/função de risco elevado e como tal da mais alta responsabilidade. Consideremos, a título elucidativo, que a pessoa responsável por esta função (que poderá eventualmente ser o coordenador do projeto), assumirá por um lado eventuais implicações legais, e por outro lado as consequências em termos de carga emocional e moral, por qualquer incidente ou acidente que possa decorrer no local de prática. Dadas estas condicionantes, é da mais alta importância que esta pessoa cumpra com requisitos mínimos de formação e de experiência prática no desempenho das suas funções. Assim sendo, recomendar-se-ia como requisitos mínimos no recrutamento da pessoa responsável pela coordenação de espaços e organização programática das atividades: i) Experiência no ensino de surf e na coordenação de aulas de surf de pelo menos 5 anos consecutivos ou 10 anos cumulativos não consecutivos; ii) Experiência na realização de aulas de Surf adaptado de pelo menos 15 sessões no período de 5 anos imediatamente prévios à implementação do projeto.

Ainda tendo em conta as funções do coordenador de projeto, recomenda-se, ao contrário do que sucedeu no presente caso, que por este sejam supervisionados a elaboração de registos escritos tais como relatórios qualitativos individualizados semanais ou por sessão, onde sejam reportadas as reações dos participantes a cada sessão, seja por meio de indicadores auto reportados de confiança, autoestima e bem-estar por exemplo, seja por meio de observação direta dos intervenientes no processo.

No que diz respeito à gestão emocional, seria interessante, para um projeto desta dimensão, a existência de uma equipa multidisciplinar no acompanhamento dos participantes, nomeadamente psicólogo(s), médico(s) especializado(s) em deficiências, fisioterapeutas, *marketeters*, etc.

12.3. Transferência de Resultados

Tendo em conta as recomendações no subcapítulo anterior, recomenda-se que este tipo de projeto seja reproduzido devendo, no entanto, ser revistas algumas questões estratégicas conforme referido nos parágrafos acima.

Já no que diz respeito a estudos futuros dentro da temática apresentada, deixam-se algumas sugestões:

- O presente estudo teve como variáveis apenas aspetos psicológicos, em futuros estudos poder-se-ia estender o estudo a variáveis referentes a condição física (diversas características de condição física, níveis de atividade física, sedentarismo, etc.) e eventualmente estudar a existência ou não de correlação entre os efeitos psicológicos e os efeitos físicos;
- Aumentar o tempo de intervenção (e consequentemente o número de sessões) para um período temporal de médio/longo prazo poderá ajudar a obter resultados mais sólidos;

- Alargar o estudo a mais pessoas com deficiência, promovendo este tipo de oportunidade a um espectro mais alargado da população;
- Enquadrar no projeto as atividades realizadas como meio promotor de inclusão social, combate à desigualdade e promoção de igualdade de oportunidades para pessoas com deficiências.

13. Conclusões

Finalizando o presente documento, a expectativa do autor é a de que o resultado do projeto vá de encontro ao que eram os objetivos inicialmente propostos, que passavam por um lado por apresentar um projeto de intervenção comunitária na área da promoção da saúde (sob a égide do MPEPS – ESECS), e, por outro lado, fazer jus ao lema da instituição que o acolhe (Instituto Politécnico de Leiria) preconizado pela máxima de trazer o conhecimento produzido no seio académico para a prática, aplicando-o ao serviço da sociedade.

Desde logo na sua origem, a vertente académica, foi apanágio na sua projeção e corolário da sua implementação, a inclusão de várias valências em simultâneo neste domínio, nomeadamente: i) A elaboração do presente relatório de projeto de intervenção comunitária como trabalho final no âmbito do Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde; ii) A realização de estágio curricular por parte de um aluno do curso de DBE (ESECS - IPEiria) e que serviu ao mesmo de base para o seu trabalho final de licenciatura do mesmo curso; e por último mas não menos importante, iii) gerar oportunidade a cerca de quarenta alunos do primeiro ano do curso de DBE, na unidade curricular de Surfing, de realizar uma prática pedagógica em contato direto com o surf para pessoas com deficiência; iv) Acabou ainda por, inadvertidamente, proporcionar a hipótese de elaboração de uma tese de mestrado de uma estudante internacional em programa Erasmus acolhida na ESECS;

Numa outra perspetiva, a da aplicação do conhecimento adquirido, especificamente no que concerne ao ano curricular do ciclo de estudos do MPEPS, referir que a dotação de matérias tão relevantes como a atividade física adaptada, a psicologia comportamental, a metodologia de investigação e o desenvolvimento de projetos de intervenção comunitária (entre outras temáticas), permitiram obter as bases teóricas e a inspiração para a prossecução e desenvolvimento do projeto em si e da redação do presente documento.

Numa perspetiva social e das oportunidades, e neste caso na ótica dos participantes no projeto, a oportunidade que a estes foi proporcionada de experimentarem três novas modalidades desportivas (Bodyboard, SUP e Surf), da alteração às rotinas habituais levando a que pudessem visitar novos locais onde sentiram a magia e imensidão da energia da natureza (sobretudo representada pelo mar, ondas, e espaços azuis), e de, inevitavelmente colocarem à prova a sua capacidade de resiliência perante situações muitas vezes inéditas e potencialmente arriscadas, foi de importância fulcral para os mesmos. Ainda neste domínio mas na perspetiva dos promotores, a hipótese de colaborar com os técnicos e auxiliares da OASIS que diariamente lutam pelo bem-estar de pessoas com deficiência, a oportunidade de com estes aprender como estar e lidar com situações diversas que decorrem da vivência no dia-a-dia com este tipo de população, foram uma dádiva acrescida para o balanço deste projeto.

Por último, e no que diz respeito ao conhecimento científico, a investigação que resulta deste projeto bem como os seus resultados, vão de encontro ao preconizado por

Onderková, (2022) no seu trabalho intitulado “Infographic. Surfing and Health” em que refere que mais pesquisa e discussão é necessária sobre o potencial de riscos e benefícios para a saúde que o surf pode proporcionar, especialmente no sentido de dotar a comunidade de uma maior consciência sobre esta temática.

Tendo em conta todos os aspetos referidos anteriormente nos diferentes domínios, considera-se que este projeto piloto foi bastante bem sucedido, tendo resultado do mesmo as conclusões abaixo:

- Os resultados do estudo mostraram diferenças significativas na dimensão emocional do bem-estar subjetivo por intermédio da variável afeto negativo, com uma redução da perceção de afeto negativo estatisticamente significativa ($p < 0,001$) com efeito grande ($0.14 < \eta^2 < 0.20$);
- No que diz respeito às restantes variáveis em estudo (satisfação com a vida, felicidade e afeto positivo), apesar de não terem diferenças estatisticamente significativas, apresentaram valores mais elevados no momento 1;
- Estes resultados aparentam um efeito positivo do programa nos níveis de bem-estar subjetivo, especificamente nos níveis de afeto negativo. Esta conclusão permite sugerir que a prática de surf promove que os seus participantes percecionem menos emoções negativas;
- A criação deste tipo de programas promove que este tipo de população tenha acesso a mais e diferentes oportunidades (prática de AF, prática de “exercício azul”, prática de Surfing), combatendo a inatividade física, o sedentarismo e um potencial sentimento de exclusão social por parte das pessoas com deficiência.
- Cada vez mais a prática de surf está a ser indicada como ferramenta terapêutica não só para pessoas com deficiência, mas também para crianças com condições desfavoráveis e/ou problemas de inclusão social, pessoas com problemas de stress pós-traumático, depressões e estados de ansiedade, entre outros problemas dos foros social e psicológico.
- Além dos potenciais efeitos do surf em populações com algum tipo de problema de saúde ou social, Colpus & Taylor, (2014) referem que a prática regular de surf melhora os níveis de confiança, auto estima e bem-estar.

Por fim e em jeito de consideração final, destacar que a intervenção comunitária é uma ferramenta de excelência para atuar na promoção da saúde tendo-se revelado extremamente proveitosa e bem sucedida no caso do projeto SurFeliz.

14. Referências Bibliográficas

- Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabi, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality and Subjective Well-Being: Towards Personalized Persuasive Interventions for Health and Well-Being. *Online Journal of Public Health Informatics*, 12(1), e1. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v12i1.10335>
- Anderson, J. (2015). On being shaped by surfing: Experiencing the world of the littoral zone. In M. Brown & B. Humberstone (Eds.), *Seascapes: Shaped by the sea* (pp. 55–70). Ashgate Publishing, Ltd.
- Antunes, R. de S., Couto, N., Monteiro, D., Moutao, J., Marinho, D., & Cid, L. (2018). Goal Content for the Practice of Physical Activity. *Journal of Aging Science*, 06(01). <https://doi.org/10.4172/2329-8847.1000189>
- Armbrecht, J., & Andersson, T. D. (2020). The event experience, hedonic and eudaimonic satisfaction and subjective well-being among sport event participants. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 12(3), 457–477. <https://doi.org/10.1080/19407963.2019.1695346>
- Bartlo, P., & Klein, P. J. (2011). Physical Activity Benefits and Needs in Adults With Intellectual Disabilities: Systematic Review of the Literature. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 116(3), 220–232. <https://doi.org/10.1352/1944-7558-116.3.220>
- Becchetti, L., Pelloni, A., & Rossetti, F. (2008). Relational Goods, Sociability, and Happiness. *Kyklos*, 61(3), 343–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2008.00405.x>
- Bondár, R. Z., di Fronso, S., Bortoli, L., Robazza, C., Metsios, G. S., & Bertollo, M. (2020). The effects of physical activity or sport-based interventions on psychological factors in adults with intellectual disabilities: a systematic review. In *Journal of Intellectual Disability Research* (Vol. 64, Issue 2, pp. 69–92). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/jir.12699>
- Borgonovo-Santos, M., Zacca, R., Fernandes, R. J., & Vilas-Boas, J. P. (2021). The impact of a single surfing paddling cycle on fatigue and energy cost. *Scientific Reports*, 11(1), 4566. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-83900-y>
- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B. A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574–592. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1760728>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen,

- J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Burns, J., Carter, A., Draper, S., & Foad, A. (2022). Engaging and sustaining people with intellectual disabilities in physical activity: a narrative review of existing evidence. *International Journal of Developmental Disabilities*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/20473869.2022.2149096>
- Chan, J. S. Y., Liu, G., Liang, D., Deng, K., Wu, J., & Yan, J. H. (2019). Special Issue—Therapeutic Benefits of Physical Activity for Mood: A Systematic Review on the Effects of Exercise Intensity, Duration, and Modality. In *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied* (Vol. 153, Issue 1, pp. 102–125). Routledge. <https://doi.org/10.1080/00223980.2018.1470487>
- Clapham, E. D., Lamont, L. S., Shim, M., Lateef, S., & Armitano, C. N. (2020). Effectiveness of surf therapy for children with disabilities. *Disability and Health Journal*, 13(1), 100828. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100828>
- Cohen, M. P. (1998). Determining sample sizes for surveys with data analyzed by hierarchical linear models. *Journal of Official Statistics*, 14(3), 267.
- Colpus, S., & Taylor, J. (2014). RIDE EVERY CHALLENGE: THE IMPACT OF SURFING ON 100 YOUNG PEOPLE FACING PERSONAL AND EMOTIONAL CHALLENGES: Table 1. *British Journal of Sports Medicine*, 48(21), 1581.2-1581. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-094215.2>
- Cracknell, D. (2019). *By the sea : The therapeutic benefits of being in, on and by the water*. Octopus Publishing Group.
- Cummins, R. A. (2018). *Physical Activity and Subjective Wellbeing* (pp. 275–291). https://doi.org/10.1007/978-3-319-75529-8_16
- de Andrade, S. C., de Carvalho, R. F. P. P., Soares, A. S., de Abreu Freitas, R. P., de Medeiros Guerra, L. M., & Vilar, M. J. (2008). Thalassotherapy for fibromyalgia: a randomized controlled trial comparing aquatic exercises in sea water and water pool. *Rheumatology International*, 29(2), 147–152. <https://doi.org/10.1007/s00296-008-0644-2>
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors - Systematic Review Article. *Iranian Journal of Public Health*, 43(11), 1468–1477.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985a). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985b). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: a general overview*.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. In *Psychological Bulletin* (Vol. 125, Issue 2).
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Drake, C. J., Keith, M., Dober, M. R., Evans, S., & Olive, L. S. (2021). A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. *Complementary Therapies in Medicine*, 59, 102713. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102713>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. In *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (Vol. 10). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- European Commission. (2022). *Eurobarómetro Especial 525 - Desporto e atividade física*. <https://europa.eu/eurobarometer/>.
- Ferreira Novo, R. (2005). *Bem-Estar e Psicologia: Conceitos e Propostas de Avaliação Well-Being and Psychology: Concepts and Assessment Proposals* (Vol. 2).
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting Physical Activity and Exercise: JACC Health Promotion Series. In *Journal of the American College of Cardiology* (Vol. 72, Issue 14, pp. 1622–1639). Elsevier USA. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2141>
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203–214.
- Ginis, M., Jetha, A., Mack, D. E., & Hetz, S. (2010). Physical activity and subjective well-being among people with spinal cord injury: a meta-analysis. *Spinal Cord*, 48(1), 65–72. <https://doi.org/10.1038/sc.2009.87>

- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2–24. <https://doi.org/10.1108/EBR-11-2018-0203>
- Hignett, A., White, M. P., Pahl, S., Jenkin, R., & Froy, M. le. (2018). Evaluation of a surfing programme designed to increase personal well-being and connectedness to the natural environment among ‘at risk’ young people. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 18(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/14729679.2017.1326829>
- Ho, R. (2014). *Handbook of Univariate and Multivariate Data Analysis with IBM SPSS* (Second). CRC Press - Taylor & Francis Group.
- Hsieh, K., Hilgenkamp, T., Murthy, S., Heller, T., & Rimmer, J. (2017). Low Levels of Physical Activity and Sedentary Behavior in Adults with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(12), 1503. <https://doi.org/10.3390/ijerph14121503>
- INE - Censos. (2001). 06_Populacao-CENSOS2001. <https://Tabulador.Ine.Pt/Censos2021/>.
- INE - Censos. (2011). *Dificuldades (N.º) da população residente com 15 e mais anos de idade com dificuldades por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo, Grupo etário, Principal meio de vida, Tipo de dificuldade e Grau de dificuldade; Decenal - INE, Recenseamento da população e habitação - Censos 2011.*
- INE - Censos. (2021). *Dificuldades (N.º) da população residente com 15 e mais anos de idade com dificuldades por Local de residência (à data dos Censos 2021), Sexo, Grupo etário, Fonte de rendimento, Tipo de dificuldade e Grau de dificuldade; Decenal - INE, Recenseamento da população e habitação - Censos 2021.* https://Www.Ine.Pt/Xportal/Xmain?Xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0011714&contexto=bd&selTab=tab2.
- Iwon, K., Skibinska, J., Jasielska, D., & Kalwarczyk, S. (2021). Elevating Subjective Well-Being Through Physical Exercises: An Intervention Study. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.702678>
- Kampion, D., & Brown, B. (1998). *Stoked: A History of surf Culture*. Taschen Amerca Llc.
- Kim, T., Park, S.-Y., & Oh, I.-H. (2022). Exploring the Relationship between Physical Activities and Health-Related Factors in the Health-Related Quality of Life among People with Disability in Korea. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7839. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137839>
- Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2012). Subjective well-being and exercise in the second half of life: a critical review of theoretical approaches. *European Review of Aging and Physical Activity*, 9(2), 87–102. <https://doi.org/10.1007/s11556-012-0095-3>

- Lin, T.-W., & Kuo, Y.-M. (2013). Exercise Benefits Brain Function: The Monoamine Connection. *Brain Sciences*, 3(4), 39–53. <https://doi.org/10.3390/brainsci3010039>
- Lobenius-Palmér, K., Sjöqvist, B., Hurtig-Wennlöf, A., & Lundqvist, L.-O. (2018). Accelerometer-Assessed Physical Activity and Sedentary Time in Youth With Disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 35(1), 1–19. <https://doi.org/10.1123/apaq.2015-0065>
- Lopes, J. T. (2015). Adapted Surfing as a Tool to Promote Inclusion and Rising Disability Awareness in Portugal. *Journal of Sport for Development*, 3(5), 4–10.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.239>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of Subjective Happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- Marques, A., Gaspar de Matos, M., Bordado, J., Gouveia, É. R., Peralta, M., & Gomez-Baya, D. (2021). Different levels of physical activity and depression symptoms among older adults from 18 countries: A population-based study from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *European Journal of Sport Science*, 21(6), 887–894. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1795273>
- Martin, J. (2005). Sport psychology consulting with athletes with disabilities. *Sport & Exercise Psychology Review*, 1(2), 32–39.
- Matamá, J., Mendes, R., Pinho-Pereira, S., Nascimento, D., Campina, A., & Costa-Lobo, C. (2017). Bem-Estar Subjetivo: Uma Revisão Narrativa da Literatura. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, 243–246. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2664>
- McArthur, K., Jorgensen, D., Climstein, M., & Furness, J. (2020). Epidemiology of Acute Injuries in Surfing: Type, Location, Mechanism, Severity, and Incidence: A Systematic Review. *Sports*, 8(2), 25. <https://doi.org/10.3390/sports8020025>
- Melville, C. A., Oppewal, A., Schäfer Elinder, L., Freiburger, E., Guerra-Balic, M., Hilgenkamp, T. I. M., Einarsson, I., Izquierdo-Gómez, R. H., Sansano-Nadal, O., Rintala, P., Cuesta-Vargas, A., & Giné-Garriga, M. (2017). Definitions, measurement and prevalence of sedentary behaviour in adults with intellectual disabilities — A systematic review. *Preventive Medicine*, 97, 62–71. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2016.12.052>
- Mendez-Villanueva, A., & Bishop, D. (2005). Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. *Sports Medicine*, 35(1), 55–70. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535010-00005>

- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 27(5), 879–885. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx081>
- Nichols, W. J. (2014). *Blue Mind: How Water Makes You Happier, More Connected and Better at What You Do*. Little, Brown Book Group.
- Olive, L., Dober, M., Mazza, C., Turner, A., Mohebbi, M., Berk, M., & Telford, R. (2023). Surf therapy for improving child and adolescent mental health: A pilot randomised control trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102349. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102349>
- Onderková, A. (2022). Infographic. Surfing and health. *British Journal of Sports Medicine*, bjsports-2022-106022. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106022>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine - Evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 25, 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
- Pereira, R., Osborne, R., Pereira, A., & Cabral, S. I. (2013). A importância do desporto de alto rendimento na inclusão social dos cegos: Um estudo centrado no Instituto Benjamin Constant - Brasil. *Motricidade*, 9(2). [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(2\).2671](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(2).2671)
- Pittsinger, R., Kress, J., & Crussemeyer, J. (2017). The Effect of a Single Bout of Surfing on Exercise-Induced Affect. *International Journal of Exercise Science*, 10(7), 989–999.
- Rasciute, S., & Downward, P. (2010). Health or Happiness? What Is the Impact of Physical Activity on the Individual? *Kyklos*, 63(2), 256–270. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6435.2010.00472.x>
- Rimmer, J. A., & Rowland, J. L. (2008). Physical activity for youth with disabilities: A critical need in an underserved population. *Developmental Neurorehabilitation*, 11(2), 141–148. <https://doi.org/10.1080/17518420701688649>
- Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., & Inglés, E. (2020). Benefits of Outdoor Sports in Blue Spaces. The Case of School Nautical Activities in Viana do Castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8470. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228470>
- Ruby, M. B., Dunn, E. W., Perrino, A., Gillis, R., & Viel, S. (2011). The Invisible Benefits of Exercise. *Health Psychology*, 30(1), 67–74. <https://doi.org/10.1037/a0021859>

- Sacks, G., & Kern, L. (2008). A Comparison of Quality of Life Variables for Students with Emotional and Behavioral Disorders and Students Without Disabilities. *Journal of Behavioral Education, 17*(1), 111–127. <https://doi.org/10.1007/s10864-007-9052-z>
- Schmid, S. M., Short, C. T., & Nigg, C. R. (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 : A Journal of Asia Pacific Medicine & Public Health, 78*(2), 52–60.
- 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. *Hawaii Journal of Medicine & Public Health, 78*(2), 52–60.
- Sonnentag, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: A diary study. *Journal of Occupational Health Psychology, 6*(3), 196–210. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.6.3.196>
- van der Ploeg, H. P., van der Beek, A. J., van der Woude, L. H. v, & van Mechelen, W. (2004). Physical Activity for People with a Disability. *Sports Medicine, 34*(10), 639–649. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00002>
- Vital, R., Leitão, M. B., Mello, M. T. de, & Tufik, S. (2002). Avaliação clínica dos atletas paraolímpicos. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte, 8*(3), 77–83. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000300003>
- Vitorino, A., Monteiro, D., Moutão, J., Morgado, S., Bento, T., & Cid, L. (2015). Adapted Physical Activity in the Population With Special Needs. *Desporto e Atividade Física Para Todos - Revista Científica Da FPDD, 1*(1).
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology, 3*(4), 234–252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Waterman, A., Schwartz, S., & Conti, R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies, 9*, 41–79.
- WHO. (2014). *WHO Global Disability Action Plan 2014-2021. Better health for all people with disability* (WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Ed.). WHO Document Production Services, Geneva, Switzerland.
- Wicker, P., & Frick, B. (2015). The relationship between intensity and duration of physical activity and subjective well-being. *The European Journal of Public Health, 25*(5), 868–872. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv131>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 57–66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>

Winnick, J. (2011). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics.

Yampey, N. (1980). En torno al concepto de felicidad [The concept of happiness]. *Acta Psiquiatr Psicol Am Lat.*, 26(4), 308–317.

ANEXOS

Anexo I – Questionário submetido aos participantes (PANAS + SWLS + SHS)

Projeto SurFeliz - Efeitos de um programa de 8 semanas de Surfing no bem-estar subjetivo e felicidade de pessoas com deficiência.

Âmbito do estudo:

O presente estudo foi elaborado no âmbito do mestrado em prescrição do exercício e promoção da saúde e da licenciatura em Desporto e Bem-estar, ambos cursos da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria e sob a orientação dos Professores Doutores Diogo Monteiro (diogo.monteiro@ipleiria.pt) e Raul Antunes (raul.antunes@ipleiria.pt).

Objetivos do estudo:

O principal foco do estudo é o de proporcionar aos sujeitos em estudo momentos de atividade física em espaços azuis por intermédio de um programa que prevê a prática de modalidades de surfing uma vez por semana durante oito semanas, aproveitando a implementação desse mesmo programa para fazer uma análise dos efeitos que essa prática poderá ter no bem-estar subjetivo e felicidade dos sujeitos em causa. Os dados necessários serão recolhidos através do preenchimento de questionários disponibilizados online com base nas escalas de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985), de Felicidade (LyuBomirsky & Lepper, 1999) e de Afetos Positivos e Afetos Negativos (Watson et al., 1988), todas validadas para a população portuguesa (Neto (1993), Couto et al. (2018) e Galinha et al. (2014) respetivamente) nas quais serão colocadas questões relacionadas com dados sócio-demográficos, de interação com atividade física em meio aquático e de sentimentos relativos à satisfação com a vida, à felicidade e a emoções positivas e negativas dos mesmos. O tempo total de preenchimento dos questionários ronda os 5-6 minutos sendo os dados recolhidos antes do início do programa e no pós-programa serão apagados assim que estiverem cumpridos os seus propósitos académicos e de investigação.

Participação:

A participação no estudo é voluntária, como tal o sujeito pode decidir participar ou não nesta investigação. Se decidir participar será pedido que responda a algumas questões, contudo poderá desistir a qualquer altura, sem se sentir obrigado a dar qualquer justificação. A participação no estudo é anónima e não remunerada, sendo que os dados recolhidos neste estudo, que não a(o) identificam individualmente, serão guardados e processados em computador.

Enquanto proponentes do atual estudo, estaremos ao inteiro dispor para prestar qualquer esclarecimento de dúvidas e/ou questões adicionais e agradecer a participação de todos no estudo.

Os proponentes do estudo:

Miguel de Bastos André e Henrique Marques Nunes

Contacto: 912078770

Email: surfexercicioesaude@murillosacademy.com

Consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudos de investigação nos termos da norma n.º 015/2013 da Direção-Geral da Saúde (de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo). Por favor, leia atentamente a informação que se segue antes de proceder ao preenchimento do questionário

Assim, por favor, leia com atenção o "Consentimento do participante" abaixo. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira selecionar a caixa de verificação disponível a seguir ao referido consentimento.

***Required**

1. Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como a informação sobre o estudo acima referido. Foi-me disponibilizado tempo para refletir sobre a participação, assim como, colocar todas as minhas dúvidas. Compreendo que a minha participação é voluntária e que posso desistir a qualquer momento sem dar qualquer justificação. Desta forma, consinto participar neste estudo e permito a utilização dos dados, confiando em que apenas serão utilizados para fins científicos e publicações que delas decorram e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a. *

Mark only one oval.

- Declaro que aceito participar no presente estudo
- Não quero participar neste estudo

Dados sócio-demográficos e de interação com o meio aquático

2. Data de Nascimento: *

Example: 7 January 2019

3. Género: *

Mark only one oval.

- Masculino
 Feminino
 Não Binário
 Prefiro não dizer

4. Peso(kg): *

5. Altura(cm): *

6. Local de residência: *

7. Já teve aulas de natação ou participou em outras atividades de piscina? *

Mark only one oval.

- Sim
 Não

8. Se sim, com que frequência semanal?

Mark only one oval.

- 1 2 3 4 5
1x p 5xs por semana ou mais

9. Como classifica o seu nível de nado? *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Não Sei nadar muito bem

10. Já teve algum contacto com alguma modalidade de surfing? *

Mark only one oval.

- Não
- Sim, Surf
- Sim, Bodyboard
- Sim, Stand Up Paddle

11. Se respondeu sim à pergunta anterior indique quantas vezes:

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

1x 5xs ou mais

Escalas de
afetos positivos
e afetos
negativos
(PANAS-VRP)

Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) de Watson et al. (1988), na sua versão reduzida validada para a população portuguesa (PANAS-VRP) por Galinha et al. (2014)

De um modo geral como costuma sentir-se em cada um das suas emoções no seu dia-a-dia:

12. Forte *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

13. Culpado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

14. Assustado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

15. Zangado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

16. Entusiasmado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

17. Irritado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

18. Inspirado(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

19. Nervoso(a) *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5

Nad Extremamente

28. Comparando-me com a maioria dos meus colegas e amigos, considero-me uma pessoa *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7

Men Mais feliz

29. Algumas pessoas são normalmente muito felizes. Gostam da vida independentemente do que lhes acontece, retirando o melhor de todas as coisas ou momentos. Em que medida esta descrição se aplica a si? *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7

Nad Completamente

30. Algumas pessoas são normalmente pouco felizes. Apesar de não estarem deprimidas, parecem nunca estar tão felizes como poderiam estar. Em que medida esta descrição se aplica a si? *

Mark only one oval.

1 2 3 4 5 6 7

Nad Completamente

Gratos pela sua participação!

Anexo II – Declaração de Consentimento Informado



Estudo dos efeitos de um programa de 8 semanas de Surfing no bem-estar subjetivo e felicidade de pessoas com deficiências.

Declaração de Consentimento Informado

Âmbito do estudo:

O presente estudo foi elaborado no âmbito do mestrado em prescrição do exercício e promoção da saúde e da licenciatura em Desporto e Bem-estar, ambos cursos da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Politécnico de Leiria (ESECS-PL) e sob a orientação dos Professores Doutores Diogo Monteiro (diogo.monteiro@ipleiria.pt) e Raul Antunes (raul.antunes@ipleiria.pt).

Objetivos do estudo:

O principal foco do estudo é o de proporcionar aos sujeitos em estudo momentos de atividade física em espaços azuis por intermédio de um programa que prevê a prática de modalidades de surfing uma vez por semana durante oito semanas, aproveitando a implementação desse mesmo programa para fazer uma análise dos efeitos que essa prática poderá ter no bem-estar subjetivo e felicidade dos sujeitos em causa. Os dados necessários serão recolhidos através do preenchimento de questionários disponibilizados online com base nas escalas de Satisfação com a Vida (Diener et al., 1985), de Felicidade (Lyubomirsky & Lepper, 1999) e de Afetos Positivos e Afetos Negativos (Watson et al., 1988), todas validadas para a população portuguesa (Neto (1993), Couto et al. (2018) e Galinha et al. (2014) respetivamente) nas quais serão colocadas questões relacionadas com dados sócio-demográficos, de interação com atividade física em meio aquático e de sentimentos relativos à satisfação com a vida, à felicidade e a emoções positivas e negativas dos mesmos. O tempo total de preenchimento dos questionários ronda os 5-6 minutos sendo os dados recolhidos antes do início do programa e no pós-programa serão apagados assim que estiverem cumpridos os seus propósitos académicos e de investigação.

Participação:

A participação no estudo é voluntária, como tal o sujeito pode decidir participar ou não nesta investigação. Se decidir participar será pedido que responda a algumas questões, contudo poderá desistir a qualquer altura, sem se sentir obrigado a dar qualquer justificação. A participação no estudo é anónima e não remunerada, sendo que os dados recolhidos neste estudo, que não a(o) identificam individualmente, serão guardados e processados em computador.



Enquanto proponentes do atual estudo, estaremos ao inteiro dispor para prestar qualquer esclarecimento de dúvidas e/ou questões adicionais e agradecer a participação de todos no estudo.

Os proponentes do estudo:

Miguel de Bastos André e Henrique Marques Nunes

Contacto: 912078770

Email: surfexerciciosaude@murillosacademy.com

Consentimento informado, esclarecido e livre para participação em estudos de investigação nos termos da norma n.º 015/2013 da Direção-Geral da Saúde (de acordo com a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo). Por favor, leia atentamente a informação que se segue antes de proceder ao preenchimento do questionário

Assim, por favor, leia com atenção o "Consentimento do participante" abaixo. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira selecionar a caixa de verificação disponível a seguir ao referido consentimento.

Eu, _____, na qualidade de encarregada/o de educação / tutor / responsável (riscar o que não se aplicar) pelo utente da OASIS _____, declaro ter lido e compreendido este documento, bem como a informação sobre o estudo acima referido. Foi-me disponibilizado tempo para refletir sobre a participação da pessoa em causa, assim como, colocar todas as minhas dúvidas. Compreendo que a minha participação é voluntária e que posso desistir a qualquer momento sem dar qualquer justificação. Desta forma, consinto que o sujeito acima identificado participe neste estudo e permito a utilização dos dados do mesmo, confiando em que apenas serão utilizados para fins científicos e publicações que delas decorram e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas pelo/a investigador/a.

O Encarregado de Educação / Tutor / Responsável Legal

Leiria, __ de Abril de 2022

Anexo III – PowerPoint da apresentação do projeto



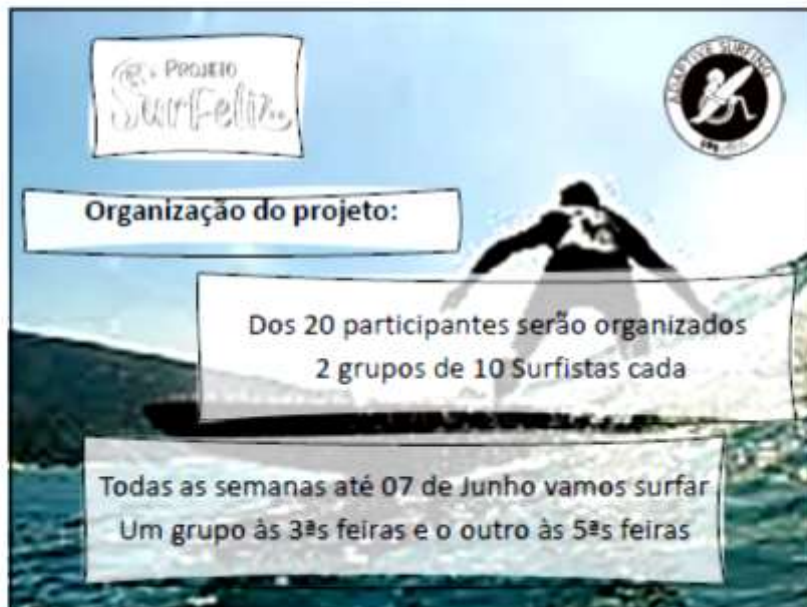
1



2



3



4

Projeto SurFeliz

Associação Surfeliz

Conteúdos do projeto:

- Adaptação aos materiais e ao meio marítimo
- Experiência de Stand Up Paddle
- Introdução ao Bodyboard (2xs)
- Introdução ao Surf (4xs)

5

Projeto SurFeliz

Associação Surfeliz

Calendarização do projeto:

Semana 16 (Ter 19 e Qui 21 Abr)	- Introdução ao Stand Up Paddle -
Semana 17 (Ter 26 e Qui 28 Abr)	- Adaptação ao meio marítimo
Semana 18 (Ter 03 e Qui 05 Mai)	- Introdução ao Bodyboard
Semana 19 (Ter 10 e Qui 12 Mai)	- Bodyboard (parte 2)
Semana 20 (Ter 17 e Qui 19 Mai)	- Introdução ao Surf
Semana 21 (Ter 24 e Qui 26 Mai)	- Surf (parte 2)
Semana 22 (Qui 02 e Sex 03 Jun)	- Surf (parte 3) - Interação alunos DRE
Semana 23 (Seg 06 e Ter 07 Jun)	- Surf (parte 4) - Sessão final

Preenchimento dos Inquéritos pós-programa de intervenção

6





Anexo IV - Benchmarking

Projeto Variáveis Críticas	SurFeliz	SurfAddict	AcesSurf	Benchmarking
Tipo de Projeto	Projeto Piloto	Plano de ação	Plano de ação	Proj. Piloto => Plano Ação
Âmbito Geográfico	Local (Leiria)	Nacional (Portugal)	Regional (Havai)	Alargar o âmbito geográfico do projeto
Público-Alvo	Restrito: pessoas com deficiência selecionado a partir de utentes de uma instituição predefinida	Livre: Aberto à comunidade de Pessoas com deficiência	Livre: Aberto à comunidade de Pessoas com deficiência e antigos combatentes com lesões de guerra	Alargar o projeto a outras instituições Eventualmente à comunidade de pessoas com deficiência em geral
Âmbito de Atuação	Evento único com duração de oito semanas	Vários eventos anuais de caráter experimental Eventos de caráter regular de continuidade individualizados Criação de equipa de competição Gala de Natal	Vários eventos anuais de caráter experimental e de continuidade Eventos de caráter regular e de continuidade Organização de eventos competitivos e criação de equipa de competição Atividades extra-surf	Transformar um evento único num programa de intervenção de período mais alargado Organizar eventos pontuais abertos à comunidade
Marketing-Mix	Grande enfoque na vertente da qualidade do serviço	Capacidade instalada rede contatos Forte comunicação redes sociais	Elevada qualidade conceptual Forte comunicação redes sociais e merchandising	Aumento da qualidade conceptual Aposta no merchandising como meio de apoio a financiamento

Anexo V – Análise SWOT por quadrantes

	Fatores positivos	Fatores Negativos
Ambiente Interno	<p>FORÇAS</p> <p><i>Fo1 - Âmbito geográfico local (maior sentido de proximidade);</i></p> <p><i>Fo2 – Público-Alvo (vs. SurfAddict e AcesSurf) - Aposta na tónica do desenvolvimento do serviço regular a prestar aos utentes de instituições de apoio a pessoas com deficiência com vista ao aumento do BES e Felicidade dos mesmos;</i></p> <p><i>Fo3 - Âmbito de atuação (vs. SurfAddict) - A lógica de regularidade a adotar empresta ao projeto uma componente relacional mais efetiva a nível emocional;</i></p> <p><i>Fo4 – Marketing Mix (vs. SurfAddict) - Grande capacidade de adaptação de ideias, de grafismos e de modelo do projeto, decorrentes do processo de benchmarking e da experiência instalada da empresa promotora.</i></p>	<p>FRAQUEZAS</p> <p><i>Fr1 - Tipo de Projeto Piloto: o facto de ter havido implementação operacional deste projeto apenas em projeto piloto faz com que não haja ainda um aproveitamento efetivo do fator de economias de experiência;</i></p> <p><i>Fr2 – Escassez de recursos humanos especializados na temática do Surf Adaptado</i></p> <p><i>Fr3 – Condições adversas nas praias locais sobretudo no período “extra verão” requerem grande investimento financeiro em deslocações até praias com condições favoráveis (Peniche).</i></p> <p><i>Fr4 – Incerteza quanto à capacidade de se financiar o projeto;</i></p>
Ambiente Externo	<p>OPORTUNIDADES</p> <p><i>O1 - Abertura de várias instituições de apoio à comunidade de pessoas com deficiência para participar no projeto;</i></p> <p><i>O2 - Decorrente da Fo2 - Dinamizar ações pontuais em parceria com as instituições interessadas e que permitam capitalizar a mais-valia de um serviço regular a desenvolver a posteriori com essas mesmas instituições;</i></p> <p><i>O3 - Decorrente da Fo3 – A regularidade poderá permitir por um lado desenvolver competências nos participantes que os levem a ter condições de se tornarem atletas e por outro a maximizar o potencial de transmissão ;</i></p> <p><i>O4 - Decorrente da Fo4 - Mimetizar a elevada qualidade conceptual e de comunicação com o intuito de melhorar e desenvolver o projeto numa vertente multidisciplinar;</i></p> <p><i>O5 - A existência de outros projetos complementares em curso a nível nacional constitui uma oportunidade de estabelecer parcerias e ou trocas de ideias.</i></p>	<p>AMEAÇAS</p> <p><i>A1 - Decorrente da Fr1 - O percurso operacional pode ser afetado por dificuldades exógenas não identificadas a priori decorrentes da inexperiência dos promotores e da estreita do projeto;</i></p> <p><i>A2 - Decorrente da Fr2 - Não existe garantia que um presumível financiamento seja continuado com o tempo;</i></p> <p><i>A3 – A localização periférica relativamente aos centros urbanos onde se encontra massa crítica a nível de recursos humanos pode afetar a capacidade de recrutamento e de manutenção dos recursos existentes.</i></p>

Instituto Politécnico de Leiria
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais
Mestrado em Prescrição do Exercício e Promoção da Saúde

Efeitos de um programa de *Surfing* em pessoas com deficiência
SurFeliz – *Surf* para pessoas com deficiência
Projeto de Intervenção Comunitária