



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

João Pedro Machado Araújo

Surf ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz: Estudo caso
de São Tomé e Príncipe

Mestrado em Desporto Natureza

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva
Professor Doutor Rui Manuel Ferreira da Silva

Melgaço,

Fevereiro de 2023

Araújo, João Pedro Machado

Surf ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz: Estudo caso de São Tomé e Príncipe / João Pedro Machado Araújo; Orientador Professor Doutor Bruno André Ferreira da Silva; Coorientador Professor Doutor Rui Manuel Ferreira da Silva – Dissertação de Mestrado em Desporto Natureza, Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Palavras-chave: Surf Therapy, exercício outdoor, desenvolvimento sustentável, empoderamento feminino, integração social.

“Sports has the power to change the world. It has the power to inspire. It was the power to unite people in a way that little else does. It speaks to youth in a language they understand. Sports can create hope where once there was only despair.”

Nelson Mandela (2000)

AGRADECIMENTOS

Um agradecimento a todos os que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho e que apoiaram o projeto.

Ao meu orientador de tese, Professor Doutor Bruno Silva, por todo o apoio, disponibilidade, dedicação e compreensão, este trabalho é fruto de uma paixão comum e que me foi desafiada por ele desde a licenciatura, foi sem dúvida o impulsionador para que isto acontecesse.

Ao meu Coorientador, Professor Doutor Rui Silva, pela assistência dada, disponibilidade e pelo conhecimento passado ao longo deste ano

Agradeço também à Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo pela realização deste mestrado.

Agradecer o apoio incondicional do gabinete internacional do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, na pessoa de Sónia Simas que desde que me ajudou e apoiou no financiamento e suporte para que eu pudesse ter direito a uma bolsa ERASMUS. Sem esta não poderia ir para o terreno.

Obrigado a SOMA e nela todos os voluntários, participantes, fundador e na equipa de trabalho que me acompanhou no processo em São Tomé e Príncipe durante 6 meses.

Um agradecimento especial à Ana Silva, pelo amor, paciência, conselhos, horas, persistência, pelos serões, por não me largar a mão em nenhuma circunstância e por sempre me apoiar em tudo o que fiz e faço...

Um obrigado enorme aos meus pais, meu irmão e a minha avó, pela ajuda, esforço, pelas palavras ao longo do mestrado.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	iv
ÍNDICE DE TABELAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
LISTA DE ABREVIATURAS	ix
RESUMO.....	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO GERAL	12
1. Introdução	13
2. Enquadramento	20
2.1. Pertinência dos Estudos	21
2.2. Formulação do Problema.....	22
2.3. Questões de investigação.....	22
2.4. Objetivo geral	22
2.5. Objetivos específicos.....	23
2.6. Estrutura.....	23
CAPÍTULO II.....	24
1. Desenvolvimento do Currículo de Surf Therapy SOMA	25
2. O Currículo de Surf Therapy SOMA e os objetivos para o desenvolvimento sustentável	29
CAPÍTULO III.....	32
1. Introdução	33
2. Metodologia.....	35
2.1. Constructo teórico.....	35
2.2. Local do estudo - SOMA São Tomé e Príncipe	38

2.3.	Participantes.....	39
2.4.	Instrumentos e procedimentos	39
3.	Resultados e Discussão.....	41
3.1.	Categorias Antecedentes do modelo lógico.....	41
3.2.	CORE do Modelo Lógico.....	44
3.3.	Categoria Consequentes do Modelo Lógico.....	50
3.4.	Avaliação do Projeto “teoria do programa – currículo de Surf Therapy SOMA”	54
3.5.	Impacto no bem-estar	55
CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO GERAL.....		64
1.	Discussão geral	65
2.	Estudos futuros	68
3.	Implicações práticas	68
4.	Conclusões gerais	69
CAPÍTULO V – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		71
CAPÍTULO VI – ANEXOS		80
ANEXO I.....		81
ANEXO II.....		91
ANEXO III		93
ANEXO IV		94
ANEXO V		95
ANEXO VI.....		96
ANEXO VII.....		97
ANEXO VIII		100

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Áreas temáticas relacionadas com o Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz (adaptado de (Svensson & Woods, 2017)	15
Tabela 2 - Cronograma de planificação das Sessões de Surf	28
Tabela 3 – Resumo da pontuação das participantes às 10 principais atividades do programa de Surf Therapy da Soma em uma escala de Likert de 0 a 5	54
Tabela 4 – Valores médios separadamente por momentos de avaliação para as perguntas da escala de bem-estar	55
Tabela 5 – Valores médios separadamente por momentos de avaliação para os indicadores de qualidade de vida	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Modelo lógico desenvolvido para o projeto de Surf Therapy SOMA.....	37
Figura 2 - Nuvem das palavras que mais caracterizaram a atividade em cada um dos momentos de avaliação.....	60
Figura 6 - desenho participante 16	62
Figura 5 - desenho participante 24	62
Figura 3 – desenho participante 20.....	62
Figura 4 - desenho participante 13	62

LISTA DE ABREVIATURAS

AOD - Assistência oficial ao Desenvolvimento

DSDP - Desporto ao serviço do desenvolvimento e da Paz

ISTO - International Surf Therapy Organization

ODM - Objetivos de desenvolvimento do milénio

ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

ONG - Organização não Governamental

ONU - Organização da Nações Unidas

PNUD - Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento

SOMA - Surfistas Orgulhosas da Mulher de Africa

ST - Surf Therapy

UNDAF - United Nations Development Assistance Framework

RESUMO

Enquadramento: Estudos anteriores encontraram correlações positivas entre a experiência do surfing, o estado de bem-estar psicológico e a integração das crianças envolvidas, no que se pode designar de Surf Therapy (eg. crianças com deficiência; bem-estar e integração social). Neste sentido, pretende-se refletir sobre um modelo lógico e um currículo desenvolvido em São Tomé e Príncipe, para a implementação do surfing ao serviço do desenvolvimento e da paz nos países do sul. **Objetivo:** analisar o impacto da implementação do currículo e do modelo lógico na comunidade, através do relato de cada participante, do seu bem-estar psicológico e qualidade de vida. **Métodos:** 28 participantes do sexo feminino com média de idades de $12,53 \pm 3,27$ anos. Foram avaliadas com uma entrevista focus group, onde na voz dos participantes representam a sua visão e opinião sobre a intervenção na totalidade e o questionário “The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale” antes e após 3 e 6 meses de exposição a um programa de Surf Therapy. **Resultados:** A implementação do currículo é abordada pelas participantes, donde demonstram a importância do mesmo durante as sessões, todavia, referem algumas dificuldades em certas dinâmicas, maioritariamente no grupo de menor idade. Os objetivos definidos no modelo lógico foram na sua maioria cumpridos, no entanto as participantes relatam alguma resistência por parte da comunidade local. Os índices de bem-estar psicológico encontram-se com valores relativamente altos. A qualidade de vida não teve melhorias significativas, tendo baixado ligeiramente na média 53.00 ± 11.62 para um de 50.42 ± 10.24 do primeiro ao último momento de avaliação caracterizando-se como moderada qualidade de vida, sem indicadores de depressão. **Conclusão:** Percebe-se que o modelo lógico se ajusta à realidade local, que este grupo de raparigas desenvolveu uma subcultura de surf. No entanto também se percebe que existe a necessidade de ajuste do projeto para um aproveitamento e compreensão das participantes mais novas. Também existe a necessidade de sensibilização da comunidade para que comecem a identificar as raparigas como capazes e corajosas para enfrentar com a mesma astúcia o mar e os desafios de praticar surf.

Palavras-chave: Surf Therapy, exercício outdoor, desenvolvimento sustentável empoderamento feminino, integração social.

ABSTRACT

Background: Previous studies have found positive correlations between the surfing experience, the state of psychological well-being and the integration of the children involved, in what can be called Surf Therapy (eg. children with disabilities; well-being and social integration). In this sense, it is intended to reflect on a logical model and a curriculum developed in São Tomé and Príncipe, for the implementation of surfing at the service of development and peace in the countries of the south. **Objective:** to analyze the impact of the implementation of the curriculum and the logical model in the community, through the report of each participant, of their psychological well-being and quality of life. **Methods:** 28 female participants with a mean age of 12.53 ± 3.27 years. They were evaluated with a focus group interview, where in the voice of the participants they represent their vision and opinion about the intervention in its entirety and the questionnaire "The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale" before and after 3 and 6 months of exposure to a Surf program Therapy. **Results:** The implementation of the curriculum is approached by the participants, where they demonstrate its importance during the sessions, however, they mention some difficulties in certain dynamics, mostly in the younger age group. The objectives defined in the logical model were mostly fulfilled, however the participants report some resistance from the local community. The psychological well-being indices have relatively high values. Quality of life did not show significant improvements, having dropped slightly on average from 53.00 ± 11.62 to 50.42 ± 10.24 from the first to the last moment of evaluation, characterizing it as a moderate quality of life, without depression indicators **Conclusion:** It is noticed that the logical model fits the local reality, that this group of girls has developed a surfing subculture. However, it is also perceived that there is a need to adjust the project to take advantage of and understand the younger participants. There is also a need to raise awareness in the community so that they begin to identify girls as capable and courageous to face the sea and the challenges of surfing with the same astuteness.

Keywords: Surf Therapy, outdoor exercise, sustainable development, female empowerment, social integration.

CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO GERAL

1. Introdução

A República Democrática de São Tomé e Príncipe é um arquipélago constituído principalmente por duas ilhas situadas no Golfo da Guiné e afastada 380km da costa ocidental de África (Instituto Nacional de Estatísticas da República Democrática de São Tomé e Príncipe, 2018). Eram ilhas virgens, descobertas por volta de 1471 pelos navegadores portugueses. O seu povoamento iniciou no ano 1493 essencialmente por duas categorias principais, colonos brancos e escravos africanos, que primeiro foram trazidos do vizinho reino do Benim, no delta do Rio Níger, e desde o início do século XVI também dos reinos do Congo e do Ndongo (Angola). Mais tarde, a mestiçagem genética deu origem a uma terceira categoria, os mestiços. A alforria de escravos resultou na emergência de uma quarta categoria de negros livres, os chamados forros. Ao longo do tempo, outros escravos alforriados foram sucessivamente integrados na categoria dos forros, os crioulos maioritários de São Tomé (Seibert, 2015). Porém, São Tomé é recolonizado mais uma vez na metade do século XIX, em que marca a abolição da escravatura em 1875, que traz uma nova categoria que eram os serviçais, trazidos de Angola e Moçambique. Em 1975, com a independência, é dado pelo estado independente, a cada cidadão, estatutos e direitos iguais, contudo as barreiras coloniais ainda não foram esquecidas completamente, como afirma Seibert, (2015).

Nos dias de hoje, São Tomé e Príncipe, ainda recupera de um período colonial, sobre a tutela do estado português que retrata problemas estruturais, políticos, sociais e financeiros. Na década de 90, sofre uma crise acentuada em que se degradou o acesso aos cuidados de saúde e, subsequentemente, a mortalidade aumentou. Num contexto ecológico propenso à elevada morbilidade, onde nem sempre se acede à água potável e onde as condições de salubridade dos aglomerados habitacionais são precárias, a progressiva corrosão do sistema de saúde, dado o défice em recursos humanos e materiais, e a pobreza de parte significativa da população vêm contribuindo para a perda de São Tomé e Príncipe num domínio em que esteve à frente de vários países africanos (Nascimento, 2018).

São Tomé e Príncipe (STP) enfrenta desafios de desenvolvimento devido à sua localização geográfica que aumenta os custos de exportação, limita a diversificação económica da sua economia e a torna altamente vulnerável a choques exógenos (Consultants, 2022). Com uma economia pequena e frágil, com o setor primários e comercial a não contribuir de forma decisiva para o desenvolvimento, e um setor privado que não tem resposta ao desenvolvimento do país, São Tomé e Príncipe é altamente

dependente da assistência oficial ao desenvolvimento (AOD), que financia mais de 95% do orçamento de investimento (Consultants, 2022; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD, 2017).

Como confirma Pinto & Joaquim, (2015), a sociedade santomense é maioritariamente uma sociedade machista, onde prevalecem muitos estereótipos que são perpetuados através da educação que é dada às crianças, as próprias músicas, canções e outras manifestações culturais que são transmitidas através dos diferentes meios de comunicação social. Este autor, afirma ainda que nos seus estudos, todos os inquiridos foram unânimes em afirmar que se torna necessário formar e sensibilizar a população santomense.

Existem relatos de vários autores (Nascimento, 2013a, 2013b, 2018; Seibert, 2001, 2015, 2016), que referem o facto de a mulher santomense ser frequentemente abandonada com as crianças, e a existência de famílias mono parentais chefiadas por mulheres como reportam os seguintes relatos: “Talvez o pior facto a acompanhar a pobreza seja o sentimento do que ela contém de insuperável – mormente para as mulheres sozinhas com filhos” (Nascimento, 2018), “Entre os grupos vulneráveis, estão as famílias monoparentais chefiadas por mulheres. Segundo o censo de 1991, à cabeça de 32,6% dos 27.449 lares do país estavam mulheres sozinhas” (Seibert, 2001, p. 449).

Estas afirmações retratam a realidade de um país onde o homem muitas vezes não assume as responsabilidades como pai, na vida familiar e doméstica. A avaliação do programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, reconhece existir uma fragilidade no domínio das diferenças de género na sociedade santomense, embora afirmem que houve progressos significativos nessa matéria. “Embora STP não tenha cumprido todos os Objetivos de Desenvolvimento do Milénio (ODM), o país tem feito progressos significativos nas áreas de saúde e educação e, particularmente, na promoção da igualdade de género e empoderamento das mulheres.”(Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD, 2017).

Em 2021, o United Nations Development Assistance Framework (UNDAF), reconfirma a presença no país, de um novo quadro de cooperação que será desenvolvido durante 2022 que abrangerá as atividades da Organização das Nações Unidas (ONU) para os próximos 5 anos, de 2023 a 2027. Este novo quadro irá se encarregar de promover e fazer cumprir os 17 objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) da agenda 2030. (ONU São Tomé e Príncipe, 2022; UNDAF São Tomé e Príncipe, 2021).

Na agenda 2030, o ODS 5 Igualdade de género “Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas”, não é mencionado no relatório final da Avaliação da UNDAF 2017-2021, e os parâmetros e estratégias referentes a este ODS aparecem em quadros de avaliação como “não disponível.” (Consultants, 2022; ONU São Tomé e Príncipe, s.d.).

Recentemente existe a proliferação de esforços para a utilização do desporto ao serviço do desenvolvimento e da paz (DSDP), atraindo uma gigante curiosidade por parte da comunidade académica, retratada em 2017 em uma revisão sistemática (Svensson & Woods, 2017), com 3 questões essenciais relativas aos seus efeitos: Q1 - Onde é que as organizações DSDP estão localizadas geograficamente?; Q2 - Em que tipo de esforços de DSDP estas organizações estão envolvidas?; Q3 - Quais os desportos utilizados para cumprir sua missão?

Svensson & Woods (2017) abordam que os programas de DSDP são executados um pouco por todo mundo, conforme a necessidade do país ou comunidade que estão alocados, contudo, ressaltam que estes programas de DSDP tem mais expressividade no continente africano.

Estes investigadores sentiram assim a necessidade de dividir estas áreas e desenvolveram um livro de código para ser mais fácil avaliar a área de implementação (Tabela 1).

Tabela 1 - Áreas temáticas relacionadas com o Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz (adaptado de *Svensson & Woods, 2017*)

Área Temática	Definição do livro de código	Exemplo de declaração de missão/descrição organizacional
Incapacidades	Organizações que usam o desporto como veículo para o desenvolvimento, acesso, inclusão e direitos humanos das pessoas com deficiência.	Trabalhar para a realização de direitos e oportunidades iguais para crianças com deficiência e suas famílias em países onde apoiam programas de parceiros.
Educação	Organizações que usam o desporto para promover a educação, o desenvolvimento dos jovens e as habilidades para a vida. Em vez de focar na educação desportiva, estas organizações centram-se no papel do desporto na obtenção de resultados educacionais e sociais para os jovens.	Educar e capacitar jovens para serem líderes, campeões e estudantes-atletas, desenvolvendo as habilidades necessárias para o sucesso no ensino básico, superior e ao longo da vida.

Gênero	Organizações que usam o desporto para promover a igualdade de género, desafiar as normas de género e / ou empoderar meninas e mulheres em ambientes desfavorecidos	O Projeto Komera constrói jovens mulheres autoconfiantes, através da educação, comunidade e desporto.
Saúde	Organizações que usam o desporto para tratar doenças transmissíveis e / ou não transmissíveis. Inclui o uso do desporto pode ser desempenhado em intervenções de educação preventiva e promoção da saúde	Grassroot Soccer usa o poder do futebol para educar, inspirar e mobilizar os jovens para impedir a propagação do vírus da imunodeficiência humana (HIV).
Meios de subsistência	Organizações que usam o desporto para melhorar a subsistência de pessoas desfavorecidas por meio de carreira e desenvolvimento, que abrange desde programas focados no treino de habilidades de trabalho até a reabilitação e empreendimentos sociais.	Back on My Feet é uma organização nacional que usa a corrida para ajudar os sem abrigo a mudar a forma como se veem, para que possam fazer uma verdadeira mudança que resulte em empregos e uma vida independente.
Paz	Organizações usando o desporto como veículo para reconciliação e construção de paz em comunidades divididas.	Adian German Sports Exchange Programme tem a intenção de ajudar os grupos étnicos divididos no Sri Lanka para encontrar a paz, expondo as crianças da ilha às crianças de outros grupos étnicos, como parte dos eventos desportivos
Coesão Social	Organizações que utilizam o desporto para promover o empoderamento comunitário, a inclusão social e o desenvolvimento geral da comunidade	Para capacitar comunidades carentes através da sua participação ativa no desporto.
Infraestruturas	Organizações que constroem instalações desportivas e/ou fornecem equipamentos e suprimentos para comunidades e organizações de Desporto para o Desenvolvimento	O Love Futebol desenvolve campos de futebol para crianças em comunidades mais pobres em todo o mundo. Nós imaginamos que um dia todas as crianças tenham a oportunidade de cumprir sua paixão pelo futebol. O jogo em si é um catalisador para o desenvolvimento da juventude, esperança e inspiração.

O Grupo de Trabalho Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz (*Sport for Peace and Development International Working Group*) da ONU é uma iniciativa política intergovernamental cujo objetivo é promover a integração de DDP nas estratégias de desenvolvimento nacional e internacional dos governos (United Nations - Department of Economic and Social Affairs, sem data), argumenta que: “O desporto e a atividade física estão rapidamente a ser reconhecidos como meios simples, de baixo custo e eficazes de atingir as metas de desenvolvimento. Na última década, agências, federações desportivas internacionais, organizações não governamentais (ONGs) internacionais e nacionais e governos nacionais têm usado o desporto como uma ferramenta para o desenvolvimento e a paz.” (2007, p. 30)

Existe cada vez mais coesão a nível académico no que aborda a investigação dos DPP e a maioria dos autores parecem concordar com a opinião dos integrantes do *Sport for Peace and Development International Working Group*, contudo, Gilbert & Bennett, (2012) abordam que o desporto não é a solução ou a arma que irá pôr fim aos problemas presentes nestas comunidades, mas que é uma boa e eficaz ferramenta de trabalho.

Outros autores (Oliveira Baptista, 2019), ressaltam a existência de questões a cerca do DDP que estão ainda pendentes propondo áreas de trabalho para o futuro das DDP tais como esclarecer os usos do DPP, principalmente o tipo de desporto conforme o contexto apresentado.

Dentro do contexto dos DSDP, destaca-se a relevância dos desportos de ação, apesar de representarem apenas 1,9% das organizações relacionadas com DSDP (Svensson & Woods, 2017). Conforme indicado por Thorpe (2016), tais desportos apresentam um potencial de impacto significativo. Isso deve-se, em parte, ao fato de que os desportos de ação são compatíveis com uma "abordagem intervencionista" ao DSDP.

Os desportos de ação diferem dos desportos competitivos tradicionais baseados em regras por três principais motivos. Em primeiro lugar, a estrutura competitiva não é um requisito, o que significa que muitos praticantes desses desportos têm como objetivo principal a autoexpressão e a satisfação pessoal, em vez de vencer uma competição. Em segundo lugar, os objetivos nesses desportos são definidos a um nível pessoal, o que significa que cada indivíduo pode estabelecer seus próprios objetivos em vez de seguir regras e objetivos estabelecidos externamente. Em terceiro lugar, os desportos de ação geralmente são realizados em espaços públicos ou naturais, em vez de áreas de jogo definidas, como um campo ou quadra, o que significa que os praticantes podem ter de lidar com ambientes e condições variáveis e imprevisíveis (Thorpe, 2016).

O desporto de natureza começou a ser estudado como promotor de benefícios acrescidos para as pessoas que o praticam, além dos benefícios para a saúde, a atividade física ao ar livre está relacionada com o desenvolvimento pessoal e interpessoal nos jovens (Eigenschenk et al., 2019).

Num estudo desenvolvido em contexto escolar verificou-se que estas intervenções estabelecem suporte para a ideia de que há benefícios claros para a saúde das crianças na prática de desporto ao ar livre, especialmente em meio aquático (Rocher et al., 2020; Silva et al., 2022). Estas informações podem ser utilizadas na definição de estratégias educativas e de promoção e educação para saúde no desenvolvimento de comportamentos

sociais, senso de comunidade, habilidades educacionais e programas de proteção ambiental para crianças e adolescentes em idade escolar (Rocher et al., 2020).

Exemplos de desportos radicais incluem skate, escalada, BTT e surf. Apesar dos estudos de caso positivos, as evidências da sua eficácia permanecem limitadas. O Surf apresenta-se como um veículo para uma série de intervenções conhecidas coletivamente como Surf Therapy (ST) (Thorpe, 2016).

Com a necessidade de representar esta terapia inovadora, foi criada em 2017 a ISTO “International Surf Therapy Organization” que defende os benefícios significativos em uma ampla gama de populações e tem sido utilizada com sucesso para o benefício de indivíduos que enfrentam desafios associados à deficiência, saúde mental, isolamento social, gestão de stress pós-traumático em veteranos de guerra e vida em uma zona pós-conflito (ISTO (International Surf Therapy Association), 2018).

Segundo o estudo de Gaspar de Matos, (2017), a maioria dos participantes dos programas de ST afirmaram que sentiram melhorias e que aprenderam sobre competências sociais e emocionais, com 89,3% do grupo a sentir-se mais incluído, com maior mediação de stress e relações positivas com os adultos significativos. Por outro lado, e de acordo com os tutores, ocorreu uma significativa diminuição de comportamentos desviantes, com uma melhoria da gestão emocional e demais dificuldades sentidas no quotidiano. Grande parte dos participantes, que demonstravam défices motivacionais e concentração em tarefas, demonstraram interesse em continuar a prática de surf (Gaspar de Matos, 2017).

Um estudo desenvolvido por Marshall e colaboradores (Marshall et al., 2020a) na ONG Waves 4 Change apresenta-se como um exemplo do DSDP na Libéria, em um cenário pós-conflito. Este estudo procurou perceber possíveis falhas de programas anteriores (Marshall et al., 2019, 2020b) em diferentes contextos, tendo a percepção que o contexto a que é inserida a intervenção influencia a forma decisiva como a intervenção do programa, sendo que toda a intervenção tem de ter aproximações e aplicações diferentes.

Os investigadores, referem 2 tipos de resultados, os resultados percebidos e os resultados a longo prazo. Os resultados percebidos poderão ser vistos durante e no final da intervenção, tais como i) aumento de interação sociais positivas (*making friends*); e ii) praticar habilidades aprendidas e colocar as mesmas no seu contexto de vida, enquanto os resultados a longo prazo estão associados a i) melhoria do bem-estar; ii) redução de

stress; iii) melhoria da confiança e iv) melhor controlo de emoções (Marshall et al., 2020a).

Outro estudo, mais recente (Burtscher & Britton, 2022), realizado apenas com mulheres, num contexto de desigualdade de género, os autores falam da importância deste tipo de intervenções com uso do surf. Esta era uma modalidade que muitas das participantes não viam como opção, embora tenha ficado comprovado que a utilização do surf em modelos locais apresenta resultados animadores. Neste contexto, surge a importância de criar um espaço seguro para a necessidade de ultrapassar as barreiras de género. A criação deste espaço não depende só da redução de riscos e ameaças, mas também pela criação de uma experiência que empodera, identificando pontos chave para a criação do espaço seguro como: ambiente exclusivamente feminino, roupas de surf adaptadas à cultura e uma metodologia segura e lúdica (Burtscher & Britton, 2022).

A criação de um espaço seguro não pode ser generalizada, pois sempre depende do contexto individual e é influenciado pelas estruturas existentes (Burtscher & Britton, 2022).

Como exposto, o desenvolvimento de uma intervenção através do surf ao serviço do desenvolvimento e da paz, aplicado a crianças e jovens do sexo feminino de São Tomé e Príncipe, enquadra-se no contexto de DSDP e dependendo da amostra e comunidade local, consegue trabalhar a maioria das áreas temáticas referidas.

É difícil estimar a origem da modalidade de surf no arquipélago, devido a sua envolvimento natural, um lado da costa é muito rico em locais com boas condições para a prática do surf, maior parte deles desconhecidos ou apenas frequentados por pescadores e pelos seus filhos. STP localiza-se no oeste africano, zona referida pelos historiadores como as origens do *surfing* tal como as Polinésias e Peru, apesar de ter sido no Hawai que a modalidade evoluiu mais e foi mais documentada (Laderman, 2017).

Em 1835, um navegador inglês estava a fazer uma viagem de observação as colónias africanas, e em Accra, não muito longe de São Tomé e Príncipe, fala de um “surf game”, onde relata crianças com tabuas de madeira sobre a barriga, a deslizar pelas ondas.

“From the beach, meanwhile, might be seen boys swimming into the sea, with light boards under their stomachs. They waited for a surf; and then came rolling in like a cloud on the top of it” (Alexander, 1837).

Realidade muito parecida com a que Sam George em 2007 e João de Sousa 2011-2020, encontram em São Tomé nos documentários “*The Lost Wave: An african surf story*” (George, 2007) e “Surf Próprio” (Sousa, 2021).

No decorrer dos 6 meses da intervenção e fruto das notas de campo, percebeu-se a mesma realidade, com os meninos que faziam essa atividade em STP a serem os filhos dos pescadores. Estes utilizavam as tábuas das divisões das canoas de madeira, que servem como auxiliar de natação para quando o pescador virava a canoa em alto mar, essa tábua de madeira flutuante é chamada de “*Taba Tcha*”, a mesma que estas crianças, filhos de pescadores e de vendedoras ambulantes de peixe (*Palaiê*), usavam para se divertir nas ondas. Afirma em uma entrevista, Paulo Pichel, português que fundou o Surf Clube de Santana, que a realidade que encontrou em 2010 era crianças a brincar na água com as tabuas de madeiras, sem a noção que estavam a praticar surf. STP apresenta muito potencial de locais ideais para a prática. Em 2016, STP apresenta-se pela primeira vez representado nos ISA World Junior Surfing Games, fruto do trabalho de Paulo Pichel, Miguel Ribeiro e João de Sousa.

O país também já conta com o seu campeonato nacional, e segundo dados da Federação de Canoagem e Surf de São Tomé e Príncipe, de 2013 até 2021 realizaram-se 5 Campeonatos Nacionais, no qual houve um crescimento de competidores de aproximadamente 155%. Isto relata o crescimento da modalidade no país, com o ano de 2021 a apresentar o 1º Circuito Nacional de Surf, com duas etapas masculinas e pela primeira vez o 1º Campeonato de Surf Feminino.

Esta dissertação irá abordar a implementação de um manual de sessões de surf como DSDP, tendo por base a bibliografia da especialidade, com uma metodologia adaptada ao contexto local e atualizada, abordando a exploração da implementação de um modelo lógico, o desenvolvimento de um programa de surf que procurará esquematizar e simplificar a implementação por todos os intervenientes e mediadores do projeto. No entanto, será ainda procurado medir os reais impactos na qualidade de vida das participantes.

2. Enquadramento

Dentro do que são os ODS e o conceito de DSDP, procurou-se investigar um tema recente na comunidade académica. Considerando as temáticas, a modalidade outdoor

escolhida, o surf, surge a parceria com uma associação local em São Tomé e Príncipe, a SOMA – Surfistas Orgulhosas da Mulher de Africa.

Esta associação tem por objetivo, através do surf, integrar raparigas na sua comunidade, dando outras perspetivas de futuro que não sejam as tarefas de lida doméstica.

A frequência do curso de Mestrado de Desporto Natureza, a colaboração com o Sports for Development Center da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço e a possibilidade de efetuar uma mobilidade ERASMUS proporcionou a oportunidade de trabalhar com a SOMA, que se encontrava a querer iniciar um programa de ST como motor de empoderamento e desenvolvimento feminino. A bolsa ERASMUS possibilitou a permanência no terreno para a implementação e recolha de dados, surgindo o projeto “Surf ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz: Estudo caso de São Tomé e Príncipe”.

2.1. Pertinência dos Estudos

Levantando as questões do que é que o surf pode contribuir para o empoderamento e desenvolvimento destas raparigas, existe a necessidade de perceber como podemos chegar a esse caminho através de um desporto como o surf. É um assunto ainda muito recente nas comunidades académicas e científicas, começando a surgir uma boa base de literatura sobre o assunto, contudo sempre muito focado no que é o Surf como Terapia, daí, haver a necessidade de salientar o surf como um ótimo exemplo de DSDP. Assim, é necessário o desenvolvimento de um modelo lógico e um currículo de ST desenvolvido para a realidade de STP, para se perceber e estudar o impacto da implementação de um projeto de ST em um grupo de 30 raparigas em uma comunidade me São Tomé e Príncipe.

Até ao presente momento não existia um currículo definido para esta intervenção, nem a possibilidade de com uma base científica se testar um Modelo Lógico e desenvolver o Currículo de ST da SOMA. Para remarcar ainda a escolha deste estudo e a pertinência do mesmo, é um estudo pioneiro nas intervenções da igualdade e equidade de género, sendo a amostra e o estudo pensado apenas para o sexo feminino

2.2. Formulação do Problema

O presente estudo pretendeu:

- Desenvolver e testar um modelo que incorpora e estabelece a estrutura de funcionamento do programa de *Surf Therapy* (ST) em São Tomé e Príncipe;
- Estabelecer, ajustar e testar um currículo de ST em um grupo de raparigas de São Tomé e Príncipe, através de sessões compostas de dinâmicas de surf e *mindfulness*;
- Perceber a influência da intervenção de ST em um grupo de raparigas e os seus efeitos na comunidade local através da voz das participantes.
- Compreender a influência da prática de atividades de surf no bem-estar psicológico e social em um grupo de raparigas em São Tomé e Príncipe.

2.3. Questões de investigação

A presente investigação pretende responder às seguintes questões de investigação:

1ªQ – O modelo lógico está ajustado ao objetivo do projeto?

2ªQ – Que influencia teve o projeto na comunidade local?

3ªQ – Quais são as limitações e direções futuras deste projeto?

2.4. Objetivo geral

O principal objetivo deste estudo é perceber as alterações no bem-estar físico e mental dos participantes, contribuindo para a diminuição da ansiedade e gestão de stress, desenvolvendo estratégias de coping, promover as relações pessoais, proporcionando alegria e melhoria da autoestima de um grupo de 30 raparigas residentes em Santana, São Tomé e Príncipe

2.5. Objetivos específicos

- Desenvolver um currículo de ST baseada no modelo lógico testado e objetivos do projeto da associação SOMA;
- Perceber e analisar o impacto do currículo de ST, após 3 e 6 meses do seu início, no bem-estar psicológico e social das participantes;
- Analisar o modelo lógico e perceber o impacto na integração e igualdade de oportunidades nas participantes e na sua comunidade;
- Conhecer as principais alterações na vida das participantes após a exposição a um programa de Surf Therapy.

2.6. Estrutura

O trabalho será apresentado segundo seis capítulos:

Capítulo I – “Introdução geral”: Capítulo introdutório contendo o enquadramento do estudo, a sua pertinência, a formulação do problema, as questões de investigação, os objetivos do estudo e a estrutura do trabalho.

Capítulo II – “Currículo *Surf Therapy* SOMA”: desenvolvimento de um manual de *surf therapy* focado nas necessidades da associação SOMA;

Capítulo III – “Investigação Ação”: desenvolvimento de um modelo lógico para implementação do surfing como mediador da inclusão em São Tomé e Príncipe.

Capítulo IV – “Discussão geral”: esta parte apresenta de forma global uma discussão geral do trabalho, centrado no currículo de *surf therapy* da associação SOMA e a Investigação Ação, seguido de uma reflexão sobre estudos futuros, implicações práticas e a conclusão do trabalho;

Capítulo V – “Referências Bibliográficas”: Neste capítulo reúne-se a bibliografia utilizada nos restantes capítulos.

Capítulo VI – “Anexos”: informação complementar relativa ao desenvolvimento do Currículo de *Surf Therapy* SOMA.

CAPÍTULO II

Currículo *Surf Therapy* SOMA

Com a participação ativa na Associação SOMA, a iniciar o projeto piloto em STP com 30 raparigas que participaram 2 vezes por semana em sessões de ST, na província de Santana, foi estabelecido o desenvolvimento um documento que guiasse essas sessões durante esta intervenção e nas intervenções futuras. Este documento é inserido em um dos *inputs* localizados no modelo lógico do projeto, desenvolvido em sessões de ST programadas aula a aula e adaptadas ao meio e espaço e contexto cultural local.

A criação deste documento alia um conjunto de planos de aula que podem ser replicados pelos monitores responsáveis das sessões de surfing ao serviço da associação SOMA. Procurou-se uma interpretação acessível que responda aos técnicos no terreno, e que consigam através das diretrizes nele apontadas, levar a cabo as sessões e a intervenção da forma que ela seja guiada e pensada, para se adaptar ao contexto e realidade local.

1. Desenvolvimento do Currículo de Surf Therapy SOMA

O Currículo de ST da SOMA foi desenvolvido tendo por base um dos programas de outra organização, com objetivos e intervenção semelhantes (Marshall, 2020; Saltzman, 2016; Saltzman & Thompson, 2018), desenvolvido na Libéria, com crianças numa situação pós-conflito. Este autor quando no terreno replicou sessões de ST já testadas e desenvolvidas em outro programa desenvolvido em África do Sul (Wave Alliance, 2020). Através deste modelo existente, começou a adaptar-se as sessões conforme as necessidades e exigências do grupo, programas e objetivos. Estas sessões eram planeadas antecipadamente ao dia de implementação, conforme a evolução do grupo. Durante este processo, foram realizadas reflexões com o grupo de trabalho que permitiram os ajustes necessários.

Foram seguidos os princípios da pedagogia inerentes às atividades de surfing (Brasil et al., 2015, 2017; Correia et al., 2005), procurando-se primeiramente estruturar de forma bem delineada e ajustada ao contexto, devido ao tempo na praia ser limitado. Para se conseguir completar a sessão foi necessário contabilizar o tempo que levaria cada temática/exercício a ser realizado, estruturando todas as sessões com o seu respetivo plano de aula, onde inclui: Fase Inicial (aquecimento, meditação, ...) uma Fase Fundamental (Surfing, jogos de cooperação, *mindfulness*, jogos desportivos, ...) e por fim uma fase de retorno à calma ou fase final (Debriefing, meditação, ...).

Com esta estrutura, conseguiu-se perceber que devido ao contexto presente, era mais fácil implementar toda a sessão de forma organizada e sistematizada.

O currículo de ST da SOMA encontra-se dividido em 3 fases de implementação (i. familiarização do grupo; ii. introdução de novas técnicas mais práticas e concretas de surfing; iii. tornar o grupo mais autónomo em relação aos treinadores e mentores na prática de surfing) com planeamentos de cada unidade de treino (Anexo I), para que não seja ultrapassada qualquer objetivo e/ou conteúdo. Todos os planos estão ordenados por fase 1, 2 e 3 sendo que é importante realçar que se acredita numa aprendizagem progressiva e que numa destas fases sejam ultrapassadas, pois o trabalho de cada sessão é a continuação do trabalho da sessão anterior.

A primeira fase do processo envolve a familiarização com e do grupo, criando um ambiente seguro, realizando-se a avaliação inicial, tendo como objetivo introduzir os participantes ao projeto e fornecer uma base para o trabalho que será desenvolvido ao longo da intervenção. É nesta fase que se estabelecem os primeiros contatos entre os envolvidos, percebendo-se as expectativas e marcando as linhas orientadoras para o restante desenvolvimento do trabalho e as rotinas orientadoras.

Na segunda fase, o trabalho iniciado na fase anterior é complementado com a introdução de novas técnicas mais práticas e concretas, trabalhando-se de acordo com a evolução do grupo e sistematizando um dos focos principais o jogo “Contar 5”. A principal preocupação nesta fase é o alcance dos objetivos definidos para cada unidade de treino, centrando-se principalmente nos conteúdos de surfing, perceberem. Que são capazes de superar os desafios recorrendo às técnicas aprendidas e/ou os problemas em conjunto interação do grupo e as tarefas de *mindfulness*. Nesta fase, os participantes terão a oportunidade de colocar em prática o que foi aprendido anteriormente, o que ajudará a consolidar o conhecimento.

Na terceira e última fase, o objetivo é tornar o grupo mais autónomo em relação aos treinadores e mentores. Essa fase exige que os participantes utilizem as técnicas aprendidas para benefício próprio e encontrem soluções para os desafios apresentados, transferindo a experiência para o seu quotidiano. Com isso, espera-se que os participantes se tornem mais independentes e confiantes em relação ao seu processo de aprendizagem e desenvolvimento.

Ao longo do processo verificou-se que pode existir contratempos associados ao meio envolvente que nos encontramos a trabalhar que impedem que as sessões se realizem como chuvas torrenciais, falta de transporte, marés vivas e etc. Por essa mesma razão existem 2 planos extra (Anexo II) para que sempre que exista uma interrupção o trabalho prossiga na próxima sessão, mantendo o desenvolvimento do projeto centrado nos seus objetivos.

O currículo de ST da SOMA também contempla outras informações úteis com exemplos de aquecimentos (Anexo III), uma vez que são uma das partes fundamentais de ligação com as participantes, com as situações jogadas a incluírem adaptações à cultura e tradição do país. Pode ser encontrado também uma imagem ilustrativa para a realização de uma bateria de testes (Anexo IV), uma outra imagem onde de uma forma ilustrada pode-se perceber a anatomia de uma prancha de surf (Anexo V), e ainda links uteis em QR Code que ao longo do documento são abordados para consulta do Leitor (Anexo VI).

De seguida é apresentado o planeamento anual referente ao decorrer das sessões (Tabela 2). Aqui podemos observar a distribuição ao longo da implementação dos 6 meses de projeto, com exemplos das unidades de treino no Anexo I e das sessões extra no Anexo II.

Tabela 2 - Cronograma de planificação das Sessões de Surf

FASE 1		
Objetivo Geral	Conteúdos	Habilidades
Desenvolver o espaço seguro de partilha, criando laços que sustentem uma boa relação e interação, baseadas na confiança, respeito e empatia (Ser SOMA)	Acolher as participantes e perceber a preparação física de cada uma; Criar relação entre os participantes e o mar; Criar Relações de confiança dentro do grupo, técnica de flutuação em caso de emergência; Integração do grupo na comunidade local através das dinâmicas	Introdução ao Programa SOMA Conta 5 Imersão Ambientação ao Meio Aquático Técnica de passar a onda Flutuação em pares Introdução ao Surfing Introdução à Comunicação em Pares
FASE 2		
Objetivo Geral	Conteúdos	Habilidades
Desenvolver competências e estratégias para lidar com problemas, eventos stressores, ansiedade, inferiorização, discriminação, etc.... através de um maior autoconhecimento, reconhecimento das suas forças, reflexão e envolvimento com os seus pares segundo partilha e apoio mútuo com recurso a técnicas de respiração e meditação.	Promover o espírito de entreajuda, através de uma tarefa; Centralizar os pensamentos nas sensações e sentimentos, introduzir a aprendizagem por reflexão; Integração do grupo na comunidade local através das dinâmicas; Criar autonomia nas suas ações através da introspeção pessoal.	Conta 5 Construir relações saudáveis Surfar em Pares Técnicas de Coping e independência Meditação com Conta 5 Comunicação em Pares Sensibilização Ambiental Verificação pessoal Aprendizagem por meio de Reflexão
FASE 3		
Objetivo Geral	Conteúdos	Habilidades
Preparar para se tornarem capazes assumir as suas diferenças e forças, de forma independente e confiante com estratégias ajustadas à sua cultura e quotidiano.	Integração do grupo na comunidade local através das dinâmicas Ensinar a identificar os nossos pontos fortes Ensinar a elogiar e a ter empatia pelo próximo Ensinar limites e alertar para “situações não normais” Criar um auxiliar de memórias através de um objeto Refletir sobre todas as sessões e finalizar a intervenção	Conta 5 Verificação Pessoal "Mão dos Super Poderes" Técnica de empatia Aprendizagem por meio de Reflexão Comunicação em pares Técnicas de Coping e Independência Trabalhar autoestima e diferenças corporais "Objeto Poderoso" Reflexão e definir intenções
Cronograma (1 Semestre/ 6 meses /aprox.48 sessões)		
FASE 1 (12 sessões/25%)	FASE 2 (22 sessões/45%)	FASE 3 (14 sessões/30%)

2. O Currículo de Surf Therapy SOMA e os objetivos para o desenvolvimento sustentável

Ao longo da construção do currículo de ST SOMA, sendo que estamos em um contexto de DSDP, houve a preocupação de o contruir tendo por base os seguintes ODS constantes no plano para STP (Nações Unidas São Tomé e Príncipe, sem data; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD, 2017; UNDAF São Tomé e Príncipe, 2021):

1. Saúde e Bem-estar - *“3.4 Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar”;*

As sessões de ST foram desenvolvidas e pensadas para o desenvolvimento de estratégias de autoconhecimento e superação nas tarefas de surfing, com transfere para o quotidiano, que vão muito além da prática de exercício físico, promovendo a saúde mental e o bem-estar físico e psicológico (Silva et al., 2022).

2. Educação de Qualidade - *“4.5 Até 2030, eliminar as disparidades de género na educação e garantir a igualdade de acesso a todos os níveis de educação e formação profissional para os mais vulneráveis, incluindo as pessoas com deficiência, povos indígenas e as crianças em situação de vulnerabilidade”;*
“4.7 Até 2030, garantir que todos os alunos adquiram conhecimentos e habilidades necessárias para promover o desenvolvimento sustentável, inclusive, entre outros, por meio da educação para o desenvolvimento sustentável e estilos de vida sustentáveis, direitos humanos, igualdade de género, promoção de uma cultura de paz e não violência, cidadania global e valorização da diversidade cultural e da contribuição da cultura para o desenvolvimento sustentável”

A associação SOMA, trabalha com raparigas entre os 6 e os 18 anos de idade, provenientes de vários contextos sociais, económicos e culturais, utilizando o surfing como motor de empoderamento feminino. Os valores incutidos ao longo de toda a intervenção passam pela identificação e elaboração de um ambiente seguro, promoção de estratégias de coping, sensibilização ambiental, respeito pelo espaço pessoal de cada um, promover saúde e bem-estar, fomentar a igualdade de género, mas principalmente um dos

valores que as participantes aprendem desde o início é “Ouvir, Respeitar e Proteger” Ouvir o próximo, respeitar a opinião de cada um, e proteger os mais débeis.

3. Igualdade de Género - *“5.1 Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas em toda parte”; “5.5 Garantir a participação plena e efetiva das mulheres e a igualdade de oportunidades para a liderança em todos os níveis de tomada de decisão na vida política, económica e pública”*

Até 2020 o surf em São Tomé e Príncipe era um desporto praticado apenas por homens, este programa veio permitir que meninas e raparigas numa sociedade predominantemente machista (Pinto & Joaquim 2015), vem iniciar os primeiros passos da construção de uma subcultura de Surfing Feminino.

4. Ação contra a mudança global do clima - *“13.3 Melhorar a educação, aumentar a conscientização e a capacidade humana e institucional sobre mitigação, adaptação, redução de impacto e alerta precoce da mudança do clima”*

O programa promove limpezas do local onde são praticadas as atividades, alertando para o problema da poluição marinha assim como as alterações para as alterações climáticas e proteção da vida marinha.

5. Vida na água

“14.1 Até 2025, prevenir e reduzir significativamente a poluição marinha de todos os tipos, especialmente a advinda de atividades terrestres, incluindo detritos marinhos e a poluição por nutrientes”; “14.5 Até 2020, conservar pelo menos 10% das zonas costeiras e marinhas, de acordo com a legislação nacional e internacional, e com base na melhor informação científica disponível”

No presente, a Ilha de São Tomé e Príncipe, tem um grande problema com os resíduos, muitos deles não sofrem tratamento e acabam por ir parar ao Oceano, durante algumas sessões são abordados os temas da poluição marinha e como ela afeta os oceanos e a vida marinha. É abordado também a preservação das espécies em vias de extinção mais concretamente das tartarugas onde algumas ONGs trabalham no país em prol da preservação e controlo da caça ilegal de tartaruga.

6. Vida Terrestre

“15.2 Até 2020, promover a implementação da gestão sustentável de todos os tipos de florestas, deter o desmatamento, restaurar florestas degradadas e aumentar substancialmente o florestamento e o reflorestamento globalmente”; “15.4 Até 2030, assegurar a conservação dos ecossistemas de montanha, incluindo a sua biodiversidade, para melhorar a sua capacidade de proporcionar benefícios que são essenciais para o desenvolvimento sustentável”

A preservação da fauna e da flora num país onde o potencial botânico é tão grande é uma tarefa urgente, devido à desflorestação excessiva da floresta nativa para a plantação massiva de palmeiras para a produção de Óleo de Palma. Assim, essa temática é abordada durante as sessões, mais concretamente em um dos jogos de interação do grupo, alertando sobre os potenciais perigos deste desmatamento.

A prevenção é a melhor forma de enfrentar desafios futuros. Por essa razão, o desenvolvimento deste documento considerou as sessões de surfing centradas em uma intervenção pedagógica e atrativa, voltada para crianças e jovens, abrangendo questões de relevância para o alcance do empoderamento das participantes. Esta intervenção aborda de forma clara e objetiva alguns dos ODS estabelecidos pelo PNUD para São Tomé e Príncipe, na perspectiva que as meninas de hoje se tornem as mulheres do amanhã, capazes de contribuir de forma livre e significativa para a sociedade. Estas sessões de surfing irão refletir o cumprimento dos ODS estabelecidos e contribuir para um futuro mais próspero e sustentável em toda a região.

CAPÍTULO III

Desenvolvimento de um modelo lógico para a implementação do surfing como mediador da inclusão e qualidade de vida em São Tomé e Príncipe. Um estudo exploratório

1. Introdução

A República Democrática de São Tomé e Príncipe é um arquipélago formado por duas ilhas situadas no Golfo da Guiné, a cerca de 380 km da costa ocidental de África. (Instituto Nacional de Estatísticas da República Democrática de São Tomé e Príncipe, 2018). Foi descoberta por volta de 1471 pelos portugueses e foi povoada por colonos brancos e escravos africanos a partir de 1493 (Seibert, 2015).

Antes e depois do colonialismo, a sociedade santomense é predominantemente machista (Pinto & Joaquim 2015), onde persistem muitos estereótipos perpetuados por uma educação sexistas dada às crianças, por músicas, canções e outras manifestações culturais transmitidas através dos meios de comunicação social. De acordo Pinto & Joaquim (2015), todos os entrevistados concordaram que é necessário formar e sensibilizar a população de São Tomé e Príncipe para a questões da igualdade de género.

A Avaliação de Fragilidade do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento, refere que apesar dos progressos significativos, ainda é sentido nos dias que decorrem as diferenças do género na sociedade santomense (Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD, 2017).

Com base no discurso do ano 2000 de Nelson Mandela, onde este afirma que o desporto tem o poder de mudar o mundo, de o inspirar e unir as pessoas de uma forma que poucas outras pessoas fazem, Kofi Annan em 2001 abre o Escritório das Nações Unidas para o Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz. O seu mandato é coordenar os esforços empreendidos pela Organização das Nações Unidas na promoção do desporto de forma sistemática e coerente como meio de contribuir para a conquista do desenvolvimento e da paz (Lopes et al., 2018).

A proliferação de esforços no Desporto a Serviço do Desenvolvimento e da Paz (DSDP) tem suscitado um grande interesse na comunidade académica. A revisão sistemática de Svensson & Woods, (2017) coloca três questões-chave para compreender os efeitos do DSDP, esclarecendo que estes são implementados em todo o mundo de acordo com as necessidades do país ou da comunidade onde estão alocados, com uma maior expressão no continente africano.

Nas últimas décadas, os projetos do DSDP, são usados pelos governantes e associações como ferramenta para o desenvolvimento (Donnelly, 2007).

Os desportos de ação ou radicais apresentam um alto impacto como DSDP, diferindo dos desportos competitivos tradicionais que são muito controlados pelas regras do jogo (Thorpe, 2016). Apesar da sua potencialidade, este tipo de intervenção representar apenas 1,9% das organizações dedicadas ao DSDP (Svensson & Woods, 2017).

Esses desportos de ação ou radicais são na sua maioria praticados em contacto com a natureza. Trata-se de uma atividade física e desportiva que acontece ao ar livre, geralmente em ambientes naturais, e pode incluir várias atividades, como caminhadas, corrida, ciclismo, canoagem, entre outras. Esta prática é reconhecida como contribuindo com inúmeros benefícios para a sociedade, saúde física e saúde mental, entre outros (Eigenschenk et al., 2019).

O desporto natureza quando desenvolvido em ambiente escolar pode ser uma estratégia eficaz para promover a saúde e o bem-estar das crianças (Rocher et al., 2020; Silva et al., 2022). Os estudos encontraram que a prática de atividade física ao ar livre e em contacto com a natureza, especialmente em meio aquático, podem ter impacto positivo na saúde das crianças. Além disso, a participação em atividades ao ar livre pode ser benéfica para o desenvolvimento pessoal e interpessoal dos jovens, bem como para o desenvolvimento de comportamentos sociais, senso de comunidade, habilidades educacionais e programas de proteção ambiental (Eigenschenk et al., 2019). No entanto, é importante destacar que os resultados dos estudos sobre o desporto natureza e seus benefícios podem variar de acordo com o contexto, a população estudada e a metodologia utilizada.

Um estudo desenvolvido recentemente por Marshall e colaboradores (2020a), desenvolvido no surfê, na organização de DSDP, Waves 4 Change, percebeu que o contexto da intervenção influencia a forma decisiva os resultados, sendo que toda a intervenção tem de ter aproximações e aplicações diferentes. Neste sentido, percebe-se que o desenvolvimento de um modelo lógico inicial é utilizado para manter a teoria do programa alinhada como os objetivos pretendidos (Marshall, 2021; Marshall et al., 2019, 2020b, 2020a).

Esse modelo lógico apresenta os elementos de informação do funcionamento do projeto, relação entre si, as ações a ter e as suas características próprias. Assim, é desenhado de acordo com os objetivos do projeto, sejam eles de longo prazo ou curto prazo, guiado de acordo com os participantes, modificado conforme os resultados e seguindo linhas

orientadoras para fazer cumprir a teoria do programa. O modelo lógico permite uma maior e mais fácil compreensão dos objetivos do projeto (Marshall et al., 2019, 2020b, 2020a).

Estes investigadores descrevem dois tipos de resultados: resultados imediatos e resultados a longo prazo. Os resultados imediatos são visíveis durante e após a intervenção, como aumento de interações sociais positivas, prática de habilidades aprendidas e aplicação dessas habilidades na vida real. Já os resultados a longo prazo estão relacionados a melhorias na qualidade de vida, redução do estresse, aumento da confiança e maior controle emocional.

O desenvolvimento de uma intervenção através do surfing aplicado a crianças e jovens do sexo feminino de São Tomé e Príncipe, enquadra-se no contexto de DSDP conseguindo trabalhar a maioria das áreas temáticas identificadas por (Svensson & Woods, 2017).

Neste sentido, pretende-se refletir sobre um modelo lógico desenvolvido para o contexto de São Tomé e Príncipe, para a implementação do surfing ao serviço do desenvolvimento e da paz nos países do Sul, além das melhorias induzidas no bem-estar destas crianças e jovens.

2. Metodologia

2.1. Constructo teórico

Nesta intervenção, existiu o objetivo de desenvolver um modelo lógico do programa de *Surf Therapy* SOMA, para o desenvolvimento do seu programa de surfing com o objetivo de promover a igualdade de género e empoderar jovens raparigas através de um desporto que a comunidade local apenas via como desporto de rapazes e homens.

Após analisada a evidência científica foi desenvolvido o modelo lógico segundo indicadores de aplicabilidade e resultados como base nos modelos de intervenções semelhantes (Marshall, 2021; Marshall et al., 2019, 2020a, 2020b). Considerando o objetivo e área de intervenção percebe-se que este projeto se enquadra nas áreas temáticas de educação, género, saúde e coesão social (Svensson & Woods, 2017).

Seguindo a estrutura dos modelos lógicos dos diferentes projetos semelhantes e com base no surfing (Marshall, 2021; Marshall et al., 2019, 2020a, 2020b), verifica-se que podemos encontrar, quatro categorias adjacentes, três categorias centrais (CORE) e cinco categorias consequentes, interligadas entre si (“leva a..”; “reforça”; e “possibilita”). Depois aparecem os Inputs, que são os indicadores oferecidos pelo programa ao participante, as categorias antecedentes, onde é procurada que sejam as respostas aos estímulos inseridos no início do programa, o CORE, a base fundamental de todos os objetivos e as categorias consequentes que aparecem em consequência a todo o programa. Por último, o que acreditamos ser os resultados a longo prazo, indicados que surgem fora do quadro principal pois são muito suscetíveis de não seguirem a linha orientadora e não serem alcançados (Figura 1).

Este modelo foi testado durante um período de 23 semanas em crianças e jovens do sexo feminino em São Tomé e Príncipe, registando-se notas de campo e realizada uma entrevista em grupo de forma semiestruturada (avaliação qualitativa). Estas entrevistas em grupo (focus grupo), tem como objetivo verificar a adequação do modelo lógico, percebendo-se o seu grau de concretização, desenvolver um modelo lógico final e entender de que forma o grupo reagiu à intervenção de *Surf Therapy*.

Para verificar as possíveis alterações nos indicadores de qualidade de vida (avaliação quantitativa), e perceber o potencial impacto na integração das meninas e adolescentes na comunidade, foi também aplicada um a escala de bem-estar, tendo por base a Wellbeing scale - The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale; WEMWBS (dos Santos et al., 2015; Tennant et al., 2007), aplicada no início, ao final de 3 meses e no final do projeto.

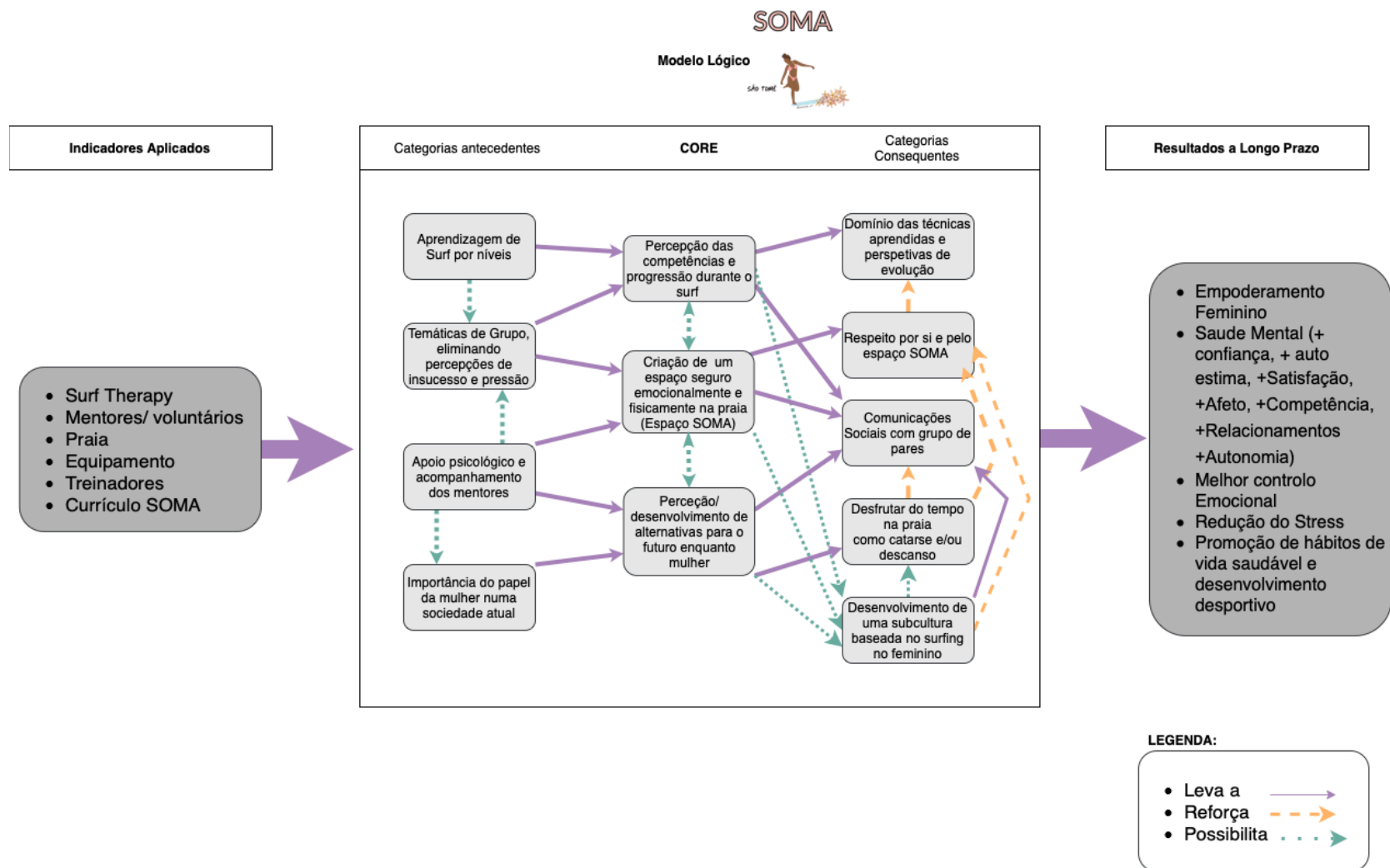


Figura 1 - Modelo lógico desenvolvido para o projeto de *Surf Therapy* SOMA

2.2. Local do estudo - SOMA São Tomé e Príncipe

A SOMA (Surfistas Orgulhosas da Mulher de Africa) surge em 2019 quando a fundadora, em uma viagem a STP convidou algumas raparigas da comunidade a ter uma aula de surf. Pensa-se ter sido a primeira vez que, em grupo, raparigas da comunidade local praticaram este desporto no país. Percebendo o contexto, nasce a SOMA, com o intuito de, através do surf, promover a igualdade de género e empoderar jovens raparigas através de um desporto que a comunidade local apenas via como desporto de rapazes e homens (SOMA, 2021).

Localizada em Santana, e com o apoio do clube de surf local, iniciou-se a primeira edição piloto com 30 raparigas. O projeto ofereceu às suas participantes 2 sessões de surf semanais, sessão de psico-educação, atividades de autoaprendizagem de equidade de género (promover a realização pessoal enquanto rapariga e mulher com os mesmos direitos e deveres dos homens) e apoio ao estudo, através de uma equipa multidisciplinar (2 Psicólogas, 1 Técnico Superior de Desporto, 1 Gestora de Projetos) que conduz o projeto e com o apoio de voluntários e mentores no local (1 estudante do 3º ano da Licenciatura de Psicologia, 1 Mestrando em Desporto de Natureza, 1 Licenciado em Matemática, 1 Gestora). A associação criou também posto de trabalho para três jovens (2 rapazes e 1 rapariga) e um adulto da comunidade. Estes jovens pertenciam ao Clube de Surf Local, um dos jovens, o presidente do clube, executava funções de tesouraria dentro do território santomense e como relações publicas e facilitador dentro da comunidade, o outro jovem, dava apoio nas sessões de surf, auxiliando o monitor responsável, visto ser um jovem experiente e com algum conhecimento sobre surf. A jovem do sexo feminino, executava funções de secretariado e economato das doações, auxiliava também na função de relações publicas e facilitadora. O adulto tinha um contrato como motorista, efetuava o transporte das participantes e monitores para as sessões de surf para a praia das 7 ondas.

A SOMA atualmente trabalha com mais 30 crianças, encontra-se no 3 semestre tendo já graduado (todas as raparigas que participam no projeto até a cerimónia de graduação final que se realiza ao fim de 6 meses de intervenção) 60 raparigas santomenses, algumas dessas raparigas continuam até aos dias de hoje a praticar surf e a participar nas atividades da SOMA, como mentoras (SOMA's Graduadas que dão apoio às novas raparigas do projeto) ou trabalhadoras (funções de secretariado, economato, relações publicas e facilitadores).

2.3. Participantes

Participaram neste estudo 30 raparigas ($12,53 \pm 3,25$ anos) entre os dos 6 aos 18 anos de idade, residentes na localidade de Santana, São Tomé e Príncipe.

A sua participação foi realizada em dois grupos (manhã e tarde), residentes em Vila Centro, Riboque, Bairro Popular e Praia Cova, localidades na aldeia de Santana capital do distrito de Cantagalo, São Tomé e Príncipe.

A sua participação foi desenvolvida segundo as recomendações da Declaração de Helsínquia (World Medical Association (WMA), 2013), com a aprovação pelo Comité Técnico Científico da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço com o código CTC-ESDL-CE009-2021. Além do projeto constar no plano de atividades da SOMA, todas as participantes consentiram a sua participação, com os seus encarregados de educação ou tutores legais a autorizarem a sua participação, com assinatura de um consentimento livre e informado.

2.4. Instrumentos e procedimentos

A avaliação qualitativa foi realizada segundo uma entrevista semiestruturada em grupo (*focus group*) realizada no final da intervenção, separadamente com a turma da manhã e a turma da tarde. O *focus group* foi elaborado considerando a manutenção da integridade das perguntas e a exploração completa das experiências dos participantes por meio de perguntas abertas (Caddick, Phoenix, et al., 2015; Caddick, Smith, et al., 2015; Marshall et al., 2019, 2020a, 2020b). Esse processo também garantiu que o significado das participantes fosse claramente compreendido, dado o dialeto e a gíria locais (Anexo VII).

As perguntas do *focus group* eram do conhecimento prévio das participantes. As entrevistas foram gravadas com auxílio de uma aplicação de gravação áudio de um dispositivo móvel (Dictafone IOS, iPhone XR MT2E2LL/A), para posterior transcrição e avaliação, documentando-se a opinião dos participantes sobre o projeto e a sua influência no alcance dos objetivos propostos. Durante a entrevista estavam presentes

dois intervenientes um que realizava a interação e outro que retirava notas para posterior análise.

O *focus group* foi realizado no final da intervenção enquanto que, a escala de bem-estar foi aplicada no início, ao final de 3 meses e no final da intervenção (6 meses). Esta escala teve por base a Wellbeing scale - The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale; WEMWBS (dos Santos et al., 2015; Tennant et al., 2007). Este questionário é composto por 14 questões com resposta segundo uma escala de Likert com 5 categorias (Nunca; Raramente; Algumas vezes; Frequentemente; Sempre). As respostas dos participantes vão proporcionar uma pontuação por questão e a possibilidade de subdividir em cinco áreas: Satisfação, Afeto, Competência, Relacionamentos e Autonomia. Desta forma, podemos observar as alterações dentro de cada uma das categorias e retirar elações por comparação entre os dois momentos e com investigações já realizadas. Os questionários apresentam também uma parte qualitativa, composto por uma coluna onde os participantes indicavam um conjunto de três palavras, para se perceber como os participantes percecionaram a experiência de estar envolvidos no projeto, que teve por base outras investigações relacionadas com o surfing como terapia (Godfrey et al., 2015; Walter et al., 2019) e papel do surfing nos estilos de vida (Waitt & Clifton, 2013). Foi também pedida a realização de um desenho, onde é pedido que se desenhem como se veem e sentem quando estão a desenvolver as atividades de surf. Esta representação gráfica (desenho), foi utilizada por se apresentar como uma das primeiras artes de expressão e um meio de determinar a representação dos processos mentais (Likova, 2012).

No seguimento da recolha dos dados foi utilizada a análise documental para a análise qualitativa, enquanto para a análise quantitativa, as diferenças ao longo do tempo foram verificadas com recurso ao *Wilcoxon rank-sum test*, uma vez a as variáveis não seguem uma distribuição normal. Esta última análise teve como referência a utilização o *software* SPSS (versão 28.0.1.0 para MAC, IBM, USA) considerando o intervalo de confiança de 95%, traduzindo-se num nível de significância de 0.05.

3. Resultados e Discussão

3.1. Categorias Antecedentes do modelo lógico

Quando questionadas sobre as motivações que as levaram a participar no projeto, as participantes com idade inferior a 11 anos mostram que foram as pessoas responsáveis pelo recrutamento do projeto que as levaram a participa.

“Para mim é (nome de mentor)” Participante 15

“Para mim é (nome de mentor) e (nome de mentor)” Participante 12

Quanto as restantes, com idades iguais ou superiores a 11 anos, mencionaram vários motivos tendo sido o mais consensual aprender a surfar e nadar.

“Saber, surfar.” Participante 24

“Para quem não sabe nadar, aprender toda sua a nadar também.” Participante 16

Verifica-se assim que tem de existir uma abordagem diferente de acordo com a faixa etária, reforçando que as participantes mais velhas apresentam motivações próprias como praticar surf e nadar, atividade física de forma recreativa, enquanto as mais novas não sabem bem o que esperar.

Já a opinião da família e amigos visa a marcar o ponto referido que a sociedade santomense é marcadamente machista (Pinto & Joaquim, 2015) e o facto a mulher santomense se tratar de famílias mono parenteis chefiadas por mulheres (Nascimento, 2013a, 2013b, 2018; Seibert, 2001, 2015, 2016), pois o grupo com menos de 11 anos dizer que as mães gostaram e o grupo com mais de 11 anos expressa uma opinião diferente. Estas últimas relatam que a família e amigos do seu círculo próximo, se opuseram à sua participação no programa se surf, mencionando tentativas de as impedirem e acima tudo uma marcada desigualdade na tomada de decisão e autonomia. Neste contexto, relatam que são vistas como um ser frágil, que o surf/desporto não é adequado para elas, apresentando argumentos como a saúde dos cabelos, algo importante para as mulheres santomenses.

“Eles tentaram me bater, ficaram chateados comigo.” Participante 23

“Disseram que o surf era só para rapazes. E a gente falava e eles falavam” o que é? O surf é só para rapazes, não é para meninas não.” Participante 19

“A minha avó ficava toda chateada porque o surf era só para rapazes e não para raparigas. Eu saía, podia me afogar, estragar o cabelo e não ia ficar a estudar mais porque ia para a praia, praia, praia...” - Participante 24

Outro fator que pode estar a mediar as diferenças entre os dois grupos de idade na sua aceitação em participar no projeto, pode estar também relacionado com o facto de aquelas que têm menos de 11 anos, ainda serem encardas como crianças e aquelas com mais de 11 anos, como mulheres, que se aproximam da idade de poder casar e ter filhos, não podendo estar em tarefas que as expõem a não conseguir um marido e são desajustadas para uma mulher (Nascimento, 2013a; Pinto & Joaquim, 2015; Seibert, 2015).

O grupo demonstrou sentir a posição da mulher na sociedade santomense face ao que os seus familiares e amigos lhes transmitem, contudo, quando questionadas com é ser mulher neste contexto foi unânime que sentem felicidade por estarem a aprender a modalidade ainda usam adjetivos para se descrever como, corajosa, confiante, empoderada e forte.

“Fazer parte de um grupo...” - Participante 24

“Sinto-me confiante e curiosa.” - Participante 21

“Eu sinto-me empoderada e forte.” – Participante 23

“Senti-me que só uma menina corajosa, inteligente!” - Participante 20

A relação com os mentores e treinadores, um dos inputs do projeto, foi abordada por elas como sendo um grande suporte e que todas tiveram uma boa relação com eles.

Relatam que tiveram uma importância no projeto para elas e que eram fonte de motivação e conhecimento.

“Gostei muito de falar com o meu mentor para me dar coragem.” - Participante 28

“O meu treinador foi maravilhoso. Porque eu gostei quando eu caía, ele ficava a sorrir quando eu parava, ele também sorria, então por isso é que eu gostei.” - Participante 16

Quanto às atividades e temáticas de grupo, ambos os grupos, menos e mais de 11 anos, mencionaram uma atividade em específico como sendo de extrema importância, o “Conta 5”. Relatam que é útil para o seu futuro, que as vai ajudar e que as torna mais calmas.

“Conta 5!” – Participantes 7; 13; 22 e 28

“Porque quando nós temos problema, fazemos o conta 5. E ajuda a relaxar.” – Participantes 28 e 11

O surf toma um papel preponderante neste projeto sendo o motor de desenvolvimento. Perguntamos às raparigas como foi a sensação de apanhar a sua primeira onda. Aqui, o grupo com menos de 11 anos não conseguiu contextualizar, pois a maioria descreveu como uma experiência positiva, dizendo que se sentiram bem e felizes. Já o grupo com mais de 11 anos exteriorizou mais a experiência, e mesmo apesar de todas relatarem que foi uma experiência positiva, existem narrativas de enfrentar o medo de uma onda pela primeira vez e a conquista que sentiram quando superaram.

“Eu senti feliz e Apanhei muitas.” – Participante 13

“Eu senti-me orgulhosa de mim mesma.” - Participante 11

“Senti-me bem, eu quando apanho a minha onda, a primeira onda fui e fui bem longe.” - Participante 18

“Na minha primeira onda, tive muito medo. E não conseguia apanhar e fazer o Take off da primeira vez, então eu insisti, insisti. Só para aí na terceira onda é que eu consegui. Mas depois caí, mas agora graças a Deus, eu já consigo fazer manobra.” – Participante 16

“Como na minha primeira onda, eu senti-me com muito medo, mas como eu estava rodeado de amigos, amigos, então eu vi que não ia correr muito mal. E foi ótimo.” - Participante 22

Nesta categoria podemos perceber a importância da criação de um espaço seguro onde os voluntários/mentores/treinadores, tem um papel preponderante na ambientação dos participantes ao contexto tanto aquático como de grupo, Marshal (2019) obteve resultados semelhantes, abordando pelos seus participantes a importância de estar num ambiente onde os participantes se sentem bem, seguros e confiantes para encarar o desafio de apanhar uma onda.

Em Marshall et al., (2020a) alguns participantes relatam a dificuldade em fazer amigos e a dificuldade em se sentir ligados a um grupo, muitas vezes, por serem julgados ou repreendidos em contexto familiar, escolar ou social, e que a entrada para o programa os ajudou a relacionar-se melhor com as pessoas, a entender as diferenças de cada um e perceber os limites da cada um.

3.2. CORE do Modelo Lógico

De forma a perceber quais eram as razões que mais as motivavam para a prática de surf e se a tinham a perceção das competências necessárias e a sua evolução, questionou-se o que mais gostavam e o que menos gostavam nas sessões de surf. Tentou-se também perceber se era fácil praticar surf e porquê. O grupo com menos de 11 anos respondeu que o que mais gostam é de estar na água a praticar surf e o que menos gostam é quando outras raparigas se colocam na sua frente, quando vão na onda ou tentam apanhar a mesma onda que elas. Afirmam ainda que é uma atividade fácil pois têm apenas de apanhar a onda.

“Gosto da aula de surf.” - Participante 15

“Quando eu estou a apanhar uma onda E outra pessoa vem apanhar a minha onda.”

– Participante 13

“Não de estar a surfar e a gente ficar à minha frente. E assim, não dá para surfar não.” – Participante 7

“Sim é fácil, é apanhar uma onda só e já está!” – Participante 12

O grupo com mais de 11 anos, não foi uniforme nas respostas sobre o que mais gostaram, tendo indicado vários fatores como apanhar boas ondas, apanhar ondas grandes, tentar fazer manobras e estar em grupo.

“O que eu mais gosto é ficar em grupo e apanhar algumas ondas quando o (nome do monitor) fala lá para me dizer quais são as boas ondas.” – Participante 16

“Eu gosto de apanhar a onda do SET. E depois tentar fazer algumas manobras que Eu Não consigo. E tentar parar bem na prancha. As vezes paro só e tou a cair já.”

– Participante 30

Considerando o que menos gostaram, indicam os aquecimentos e quando algumas participantes começam a falar sobre assuntos paralelos durante as temáticas.

“Exercício. Eu não gosto não” – Participante 23

“Por que eu menos gosto na aula de surfe quando aparece algumas intrometidas, fofoqueiras e dizem coisas que não são importantes e interrompem aula de surf.”

– Participante 16

“O (nome de monitor) pode deixar, é só de fazer muito exercício. (risos)” – Participante 27

Quanto à questão da facilidade da prática do surf uma das participantes afirma que só é fácil para homens.

“Surfar só é fácil para homem” – Participante 27

O restante grupo referiu que é fácil, mas requer empenho e dedicação.

“Sim, porque já sabemos. (Risos) Surfar é complicado. Mas tu tens que dedicar. E se quiseses uma coisa, vai a fundo e te dicares vais conseguir. Ao início não sabia parar nem fazer o takeoff. Mas agora eu consigo fazer descer aquelas ondas grande de 1m eu consigo. Uhuhuhuhu” – Participante 16

“Surfar é fácil para quem sabe, mas difícil para quem não sabe.” – Participante 17

Tratando-se de uma entrevista em grupo, foi possível gerar uma conversa entre as participantes, mostrando-se que os aquecimentos por vezes eram mais prolongados no tempo e mais monótonos devido ao comportamento de algumas das participantes, que faziam perder muito tempo em conversas paralelas e que depois todos saiam penalizados no tempo de surf, com uma concordância geral das presentes.

“Algumas meninas da soma que são ignorantes e tem para parar com esse vício, porque a ignorância não leva a lado nenhum. Se (nome de monitor) diz, faz aquilo, vamos fazer aquilo que é para termos mais tempo, porque senão a gente demora, demora e só temos 1 hora de relógio de aula. Que não é muita coisa.” – Participante 16

“Ya eu concordo com a Rosi.” – Participante 18

“Eu também concordo com você.” – Participante 21

“Eu também concordo com a 16 em tudo que ela disse” – Participante 27

Fica assim patente, principalmente para as participantes com mais de 11 anos, que poderá ser necessária a criação de um espaço de conversa e partilha antes das sessões de surf, que permitam reduzir a necessidade de durante o aquecimento se envolvam em conversas paralelas e permitam que as sessões decorram de forma mais fluída.

O programa prevê a criação de um espaço onde todas podem partilhar o que sentem e serem elas próprias sem julgamentos ou juízos de valor. Este espaço seguro e de partilha tem a designação de “Espaço SOMA”, um local na praia, junto o mar, com o

objetivo de promover a ligação das participantes com o mar, do grupo das participantes entre si e um ambiente de partilha e companheirismo.

Analisando a aproximação das participantes mais novas, menos de 11 anos ao “Espaço SOMA” percebe-se que todas gostam do mar, mas encararam a pergunta mais ligado à habilidade de saber nadar.

“Porque vamos ensinar os outros a nadar.” – Participante 13

“Eu Não sabia nadar, mas (nome de monitor) ensinou-me....” – Participante 12

“Eu gosto do mar porque posso lá nadar. Posso surfar. E o mar faz parte da minha vida também.” Participante 7

Já o grupo das participantes mais velhas, percebe-se que conseguiram compreender o sentido da resposta, explicando a sua ligação com o mar, demonstrando é algo que devem mostrar respeito, embora todas assumam gostar do mar.

“A minha relação com o mar que eu gosto do mar, seja ele bravo ou calmo. Eu gosto do mar toda a maneira.” Participantes 20; 25

“A minha relação com o mar é ter cuidado antes de entrar na água. Temos que ler o mar. Temos que ver como é que o mar está.” – Participante 20

O facto de gostarem do mar e ao mesmo tempo mostrarem respeito por ele pode estar relacionado às tradições locais e o facto de residirem em uma ilha e numa zona piscatória, onde o mar é ao mesmo tempo uma oportunidade para se obter o rendimento mensal e um perigo pelos riscos que os pescadores correm.

Posto isto, foi questionado o que as participantes sentiram na praia e na água quando estiveram a participar no programa. Apesar do acompanhamento constante dos mentores e treinadores, o grupo das mais jovens afirma que se sentiram bem, mas em alguns momentos tiveram medo e sentiram-se atrapalhadas.

“Eu senti-me atrapalhada. Porque quando sou eu, fico a olhar para os outros, quando são os outros, eles só querem competir comigo e não olham para mim. Aí eu fico atrapalhada” – Participante 11

“Portanto é bem e mal porque eu tenho medo.” – Participante 7

Estas situações são normais e uma das potencialidades da modalidade já que levam desafios e superação constante (Marshall et al., 2020b).

Já as participantes mais velhas, afirmam que após um período sem participar, houve um período que voltar para a água causou um pouco de ansiedade, contudo o apoio do grupo fez com se sentisse bem. Num modo geral todas afirmam que se sentiam bem, corajosas e confiantes, na praia e na água durante as sessões.

“Eu sinto-me bem e poderosa porque quando estou na água, todo o sentimento ruim, baza.” - Participante 16

“No mar eu sentir-me muito bem. Senti muito bem quando eu surfava eu Pensava que podia tudo com a ajuda destas pessoas” - Participante 22

“Eu senti-me bem, confiante, corajosa e um pouco ansiosa. Porque eu tive uns dias sem ir para a água e depois fiquei ansiosa pelo que ia fazer” - Participante 21

Aliado a isto foi questionado o que mais gostavam de fazer no projeto e porquê. Apesar de não serem respostas muito extensas, ambos os grupos indicam que gostam do surf, das atividades de autoaprendizagem de equidade de género (promover a realização pessoal enquanto rapariga e mulher com os mesmos direitos e deveres dos homens), do estudo e das aulas de psico-educação, e o motivo principal é porque aprendem coisas novas.

“Eu gosto de toda a coisa, treino, A aula de empoderamento. Porque é o que nos ensina muitas coisas.” – Participante 16

“Eu gosto de surfar e de me divertir com os meus professores e treinadores e colegas.” – Participante 22

“Aprender. E depois ler livros. Porque é bom para nós mesmo” - Participante 15

Contudo, existem outras respostas, uma participante expõe que lhe dá alegria, uma outra que participa para se divertir com todos, mas os motivos não são os mesmos para todas.

“Porque é alegria.” - Participante 15

“Gosto porque me faz sair de casa” - Participante 7

A desigualdade de género é sentida na comunidade e foi questionado as participantes porque achavam que por normal existem mais rapazes a praticar surf?

No grupo com menos de 11 anos, apenas 2 raparigas responderam a esta questão, as outras não conseguiram perceber exatamente o que era perguntado. Uma das participantes respondeu que “os rapazes não tinham de fazer as coisas de rapariga” (participante 12), a outra participante diz que “os rapazes surfam ondas com parede” (participante 7). Assim, percebe-se que provavelmente não existe maturidade suficiente para entender a perceber estas desigualdades, já que a participante 7 dá uma razão relativa à experiência no surf, ondas com parede e a outra (12), na idade limite de participação no grupo identificou claramente que os rapazes não têm de fazer as lides domésticas ou tarefas identificadas como sendo competência do sexo feminino.

O outro grupo, das participantes com mais de 11 anos, quase todo o grupo respondeu à questão. Apresentaram vários motivos, tais como, os rapazes faltam às aulas, eles têm mais jeito, o surf é para rapazes, porque eles sabem surfar melhor que as raparigas, tem mais oportunidades para surfar, porque têm mais tempo livre que as raparigas e ainda porque eles são autodidatas.

“Por que os rapazes são mais privilegiados porque eles não trabalham, eles não fazem quase nada. Por que os rapazes não fazem nada em casa, as meninas lavam prato, têm que lavar roupa, apanhar água, então não têm tempo para dedicar ao surf. Por isso é que as meninas chegam sempre atrasadas ao surf, só isso.” – Participante 21

“E eles faltam às aulas.” – Participante 25

“Porque eles dedicam mais tempo ao surf do que as meninas.” – Participante 20

Contudo existe uma resposta que justifica a razão com o facto de anteriormente não existir o projeto da SOMA e eles aprenderam primeiro e por isso é que a SOMA foi criada “para as meninas se empoderarem como os rapazes” (participante 24).

“Eu acho porque os rapazes aprenderam primeiro, porque (nome fundador) veio e não havia a SOMA ainda e por isso é que ela criou a SOMA para isso. Esse projeto. Para as meninas se empoderarem como os rapazes.” – Participante 24

Com estas afirmações fica patente que os objetivos do CORE estão a ser alcançados deixando bons indicadores do trabalho que está a ser desenvolvido, embora deixe bem claro que apenas se encontra no início, sendo necessário diferenciar a intervenção no grupo mais jovem e identificar as mudanças e reforçar o que já foi alcançado com o grupo das participantes mais velhas.

3.3. Categoria Consequentes do Modelo Lógico

Esta secção de resultados destaca o que ficou retido como aprendizagem, o que aprenderam durante a intervenção e como irá ser o futuro, tendo por base os *inputs* dados pelo projeto. No entanto fica a questão se a comunidade aceitou que estas participantes aprendessem a surfar e estivessem a frequentar a praia no seu tempo livre.

Aqui, a obtenção de respostas no grupo mais novo foi muito pouco significativa, obtendo-se apenas uma resposta positiva, com as restantes participantes a não quererem

responder. Já o grupo de participantes mais velhas, existiram mais respostas, entre “mais ao menos” (25%), “sim, mas não todos” (25%) e “não” (50%). Os rapazes assumem o principal motivo da não aceitação, por acharem que o surf é um desporto de homens, vem da voz das participantes estas afirmações que estas as rebaixam e tentam assustar, dizendo que se podem afogar e que não têm técnica.

“Mais ou menos. Porque, eles estavam a dizer que uma pessoa pode morrer afogado. O surf é para homens, sai daqui, vai para casa é o que eles diziam. Gente me mandava para casa dizia “O surf é só para homens e não para Mulheres não”.”

– Participante 19

“Acho que não, porque os rapazes diziam que o surfar não é para a mulher, porque eles diziam “vocês vão perder e porque vocês não têm técnicas”, mas eu acho que sim Todas as pessoas têm de me ter uma chance para surfar. E, então surfar é um desporto. Como o futebol e outros, então é isso, podemos todos.” - Participante

16

Já numa questão da perspetiva delas em relação ao surf e elas serem sufistas, colocou-se 3 perguntas chave sobre o tema, o que significava o surf na vida delas, o que significa para elas ser surfista e se sentem que o futuro delas irá ser diferente por saberem surfar.

As respostas foram poucas no grupo das raparigas mais novas, respondendo que na vida delas surf é aprender, ser sufistas é aprender, surfar bem e participar em campeonatos. Não se obteve respostas quanto à questão se o seu futuro iria ser diferente por saberem surfar.

“É aprender.” – Participante 13; 7

“Aprender a surfar bem.” – Participante 15

“Campeonato.” – Participante 7

No grupo das raparigas com mais de 11 anos, o Surf na vida delas é visto como um desporto, algo que alcançaram e que acharam que nunca poderiam conseguir.

“De Surfe significa uma coisa para mim que eu posso fazer, e ninguém me pode dizer que não posso fazer e eu posso fazer só, então para mim é uma coisa livre.”

– Participante 22

“Para mim, significa um desporto que eu nunca pensei que ia conseguir fazer.” –

Participante 21

Ser surfista na visão destas raparigas mais velhas, significa ser uma mulher corajosa, não ter medo do desafio de enfrentar o mar, ser otimista, forte, feliz e que se elas quiserem algo elas conseguem. Por último o que este grupo achou de forma unânime é que saber surfar não iria tornar o seu futuro diferente, tendo as repostas a esta questão sido um “Não”, sem argumentação e sem fundamentação.

“Significa para mim uma mulher que pode tudo, que ela se querer, ela consegue.”

– Participante 22

“Significa que ela tem que ser muito corajosa e não ouvir de outras pessoas e entender-se.” - Participante 21

“Surfista tem que ser forte, corajosa e não ter medo de surfar sozinha.” -

Participante 25

Mais uma vez se percebe que os resultados a longo prazo requerem uma continuação do projeto para que as raparigas mais novas possam solidificar o projeto dentro da comunidade ao longo do tempo. No entanto, no imediato poderá existir a necessidade de se alargar a intervenção à comunidade, existindo uma maior aproximação às gerações mais jovens de rapazes. Esta aproximação pode permitir que se consiga que estes percebam que as raparigas são capazes de conseguir realizar as mesmas tarefas de surf e partir daí se criar uma base que as raparigas sejam percebidas como iguais.

Quanto ao projeto, foram questionadas sobre o que é ser uma SOMA e o que vão falar da SOMA aos amigos e familiares. O grupo menos de 11 anos, respondeu apenas à

questão sobre o que é ser SOMA dizendo que era aprender, surfar e que era bom, havendo mesmo respostas como lema do projeto – respeitar, proteger e ouvir.

“Respeitar, proteger e ouvir.” - Participante 13; 12; 15

“É bom, Surfar.” – Participantes 7; 12; 15

Já as participantes mais velhas responderam que era ser um grupo, ser um conjunto de mulheres corajosas. Quanto ao que vão dizer aos familiares e amigos as respostas foram idênticas, abordando que gostaram da SOMA e que iriam incentivar a participação, sendo mesmo acrescentado que iria incentivar a não terem medo do surfar, que surfar era bom.

“Soma é ser um grupo.” - Participante 16

“Para mim ser soma é ser um conjunto de Mulheres corajosas.” – Participante 22;
25

“Quero dizer a eles que gostei bué, bué mesmo e poderia também convidar a eles para vir participar numa aula de surf.” – Participante 16

“Eu vou dizer a elas que eu gostei bastante, que isto é divertido para eles não terem medo de surfar porque é muito bom.” – Participante 22

Quanto às atividades que mais sentem que as vai ajudar num futuro próximo ambos os grupos disseram o “Contar 5” como uma técnica que possa ser a mais útil para as suas vidas.

Percebe-se então que o modelo lógico se ajusta à realidade local, que este grupo de raparigas desenvolveu uma subcultura de surf, que as une em uma paixão comum que lhe dá liberdade, felicidade e momento de catarse. No entanto também se percebe que existe a necessidade de ajuste do projeto, para uma abordagem não apenas centrada nas raparigas, mas também de sensibilização da comunidade e principalmente dos subgrupos

de rapazes mais novos, para que comecem a identificar as raparigas como capazes e corajosas para enfrentar com a mesma astúcia o mar e os desafios de praticar surf.

3.4. Avaliação do Projeto “teoria do programa – currículo de Surf Therapy SOMA”

Quando pedido às participantes para classificarem numa escala de Likert de 0 a 5, onde zero significa “não gosto nada” e cinco “gosto mesmo muito”, as atividades principais, constantes no plano de atividades, verificou-se que de entre das 10 atividades principais, a atividade “Meditação com conta 5” e “Mãos dos Super Puderés” obtiveram a maior pontuação seguido do “Conta 5”.

Tabela 3 – Resumo da pontuação das participantes às 10 principais atividades do programa de Surf Therapy da Soma em uma escala de Likert de 0 a 5

Nome da Atividade	média ± desvio padrão
A1 - Conta 5	4,42±0,90
A2 - Imersão, entrar de mãos dadas na água	4,00±1,22
A3 - Técnica de Mergulhar na Onda	4,31±1,18
A4 - Flutuação a Pares	4,31±1,18
A5 - Surfar a Pares	4,15±0,99
A6 - Meditação com " conta 5"	4,46±0,66
A7 - Verificar a mim mesma - reflexão	3,25±1,29
A8 - Jogos de Grupo	4,39±1,12
A9 - Mão dos Super Puderés	4,46±0,66
A10 - Aquecimentos e Treinos Técnicos	3,58±1,51

A atividade que obteve a menor pontuação foi a atividade A7 com pontuação 3,25±1,29 seguido da A10 que obteve uma pontuação de 3,58±1,51.

Fica assim demonstrado, o que as participantes já tinham demonstrado na entrevista em grupo, que o projeto deve procurar desenvolver melhores estratégias de aquecimento e treinos técnicos, para situações mais lúdicas. Um outro fator é a capacidade de as participantes refletirem, que pode estar relacionado com as dificuldades em perceber a intenção da atividade ou simplesmente por esta atividade não ter diretamente uma interação com os outros. Assim, fica claro que e como referido nos pontos anteriores, as participantes valorizam mais a relação interpessoal, procurando o afastamento da rejeição

interpessoal e procurando emoções positivas mais facilmente encontradas quando se sentem admiradas, apreciadas sendo aceite em grupos onde são acolhidos para formar amizades e desenvolver outros tipos de laços sociais (Leary, 2015).

3.5. Impacto no bem-estar

Analisando a escala de bem de forma global, percebe-se que temos o valor médio mais baixo para a pergunta A4 no terceiro momento 3.17 ± 1.59 e o valor mais alto na pergunta A8 do primeiro momento 4.59 ± 0.75 (Tabela 3)

Tabela 4 – Valores médios separadamente por momentos de avaliação para as perguntas da escala de bem-estar

Pergunta	Momento 1			Momento 2			Momento 3		
	<i>M±DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>M±DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>M±DP</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
A1 - Sinto-me otimista sobre o futuro	4,07±1,23	1,00	5,00	3,46±1,45	1,00	5,00	4,04±1,23	1,00	5,00
A2 - Sinto-me útil	3,80±1,21	1,00	5,00	3,50±1,07	2,00	5,00	3,39±1,03	1,00	5,00
A3 - Sinto-me calma e relaxada	4,41±0,91	2,00	5,00	4,00±1,10	2,00	5,00	3,79±1,28	1,00	5,00
A4 - Sinto-me interessada nos outros	3,39±1,48	1,00	5,00	3,27±1,28	1,00	5,00	3,17±1,59	1,00	5,00
A5 - Sinto-me com energia	4,38±1,01	2,00	5,00	4,23±0,99	2,00	5,00	3,88±1,23	1,00	5,00
A6 - Tenho lidado bem com problemas	3,42±1,36	1,00	5,00	3,32±1,25	1,00	5,00	3,29±1,30	1,00	5,00
A7 - Tenho pensado com clareza de pensamento (lucidez)	3,24±1,38	1,00	5,00	3,69±1,16	1,00	5,00	3,21±1,25	1,00	5,00
A8 - Sinto-me bem comigo própria	4,59±0,75	2,00	5,00	4,46±0,95	2,00	5,00	4,00±1,35	1,00	5,00
A9 - Sinto-me próxima das outras pessoas	4,03±1,13	1,00	5,00	3,85±1,12	2,00	5,00	3,43±1,27	1,00	5,00
A10 - Sinto-me confiante	3,97±1,14	1,00	5,00	4,12±0,91	3,00	5,00	4,04±1,20	1,00	5,00
A11 - Sinto-me capaz de ter a minha opinião sobre as coisas	3,83±1,18	2,00	5,00	3,68±1,18	2,00	5,00	3,38±1,21	1,00	5,00
A12 - Sinto-me acarinhada pelos outros	3,71±1,51	1,00	5,00	3,77±1,37	1,00	5,00	3,57±1,50	1,00	5,00
A13 - Tenho tido interesse por coisas novas	3,81±1,54	1,00	5,00	3,76±1,20	1,00	5,00	3,67±1,43	1,00	5,00
A14 - Sinto-me feliz	4,52±0,83	3,00	5,00	4,16±1,03	2,00	5,00	4,13±1,08	1,00	5,00

M – Média; *SD* – Desvio Padrão; *Min.* - Mínimo; *Max.* - Máximo

Quando comparados os momentos de avaliação entre si, não se verificaram diferenças estatisticamente significativas entre as perguntas do questionário, para cada um dos momentos de avaliação.

Ao analisar os resultados, pode-se observar que as médias dos *scores* em todas as dimensões do bem-estar psicológico são relativamente altas, variando entre $(3,17 \pm 1,59)$ e $(4,59 \pm 0,75)$. Além disso, em geral, as médias dos mesmos aumentaram de Momento 1 para Momento 2, e depois diminuíram ligeiramente no Momento 3, mas ainda assim mantendo-se acima do Momento 1.

Na pergunta A1 – “Sinto-me otimista sobre o futuro” na média, os participantes apresentaram um aumento no sentimento de otimismo em relação ao futuro do Momento 1 $(4,07 \pm 1,23)$ para o Momento 3 $(4,04 \pm 1,23)$, com uma queda no Momento 2 $(3,46 \pm 1,45)$. Os valores mínimo e máximo para cada momento foram os mesmos (1,0 e 5,0, respetivamente).

Na A2 – “Sinto-me útil” houve uma queda na média do sentimento de utilidade de Momento 1 $(3,80 \pm 1,21)$ para Momento 3 $(3,39 \pm 1,03)$, enquanto a média de Momento 2 $(3,50 \pm 1,07)$ ficou intermediária. O valor mínimo para Momento 1 foi 1,0 e para Momentos 2 e 3 foi 2,0, enquanto o valor máximo foi o mesmo para os três momentos (5,0).

A3 – “Sinto-me calma e relaxada” os resultados nos três momentos ($M1=4,41 \pm 0,91$; $M2=4,00 \pm 1,10$; $M3=3,79 \pm 1,28$) sugere que, de modo geral, os participantes se sentem relativamente calmos e relaxados. No entanto, a variação nos valores mínimos e máximos (de 1,0 a 5,0) indica que há heterogeneidade entre os participantes em relação a esse sentimento.

Quanto a A4 – “Sinto-me interessada nos outros” a média do sentimento de interesse pelos outros manteve-se relativamente estável ao longo dos três momentos, com valores de $(3,38 \pm 1,48)$ para Momento 1, $(3,27 \pm 1,28)$ para Momento 2 e $(3,17 \pm 1,59)$ para Momento 3. Os valores mínimo e máximo foram os mesmos para todos os momentos (1,0 e 5,0, respetivamente).

Na A5 – “Sinto-me com energia” o sentimento de energia apresentou uma queda ao longo dos três momentos, com a média diminuindo de Momento 1 $(4,38 \pm 1,01)$ para Momento 3 ($M=3,88 \pm 1,22$), passando por Momento 2 ($M=4,23 \pm 0,99$). Os valores mínimo e máximo foram 2,0 e 5,0 para todos os momentos.

Já em A6 – “Tenho lidado bem com problemas” a média do sentimento de lidar bem com problemas manteve-se e relativamente estável ao longo dos três momentos, com valores de $(3,41 \pm 1,36)$ para Momento 1, $(3,32 \pm 1,25)$ para Momento 2 e $(3,29 \pm 1,30)$ para Momento 3. Os valores mínimo e máximo foram os mesmos para todos os momentos (1,0 e 5,0, respetivamente).

A análise comparativa dos dados da pergunta A7 – “Tenho pensado com clareza de pensamento (lucidez)” apresenta algumas diferenças interessantes. No Momento 1, a média de respostas foi de $(3,24 \pm 1,38)$, indicando que os participantes, em geral, não se sentiam muito lúcidos em relação ao pensamento. Já no Momento 2, a média aumentou consideravelmente para $(3,69 \pm 1,16)$, indicando que a maioria dos participantes passou a se sentir mais lúcida. No Momento 3, a média voltou a cair para $(3,21 \pm 1,25)$, indicando que houve uma queda significativa na sensação de lucidez dos participantes em relação ao pensamento

Analisando a pergunta A8, "Sinto-me bem comigo própria", percebemos que houve uma queda significativa no Momento 3 $(4,00 \pm 1,35)$ em relação aos Momentos 1 $(4,59 \pm 0,75)$ e 2 $(4,46 \pm 0,95)$. Isso indica que os participantes tiveram uma redução em seu sentimento de bem-estar em relação a si mesmos ao longo do tempo.

Já na pergunta A9, "Sinto-me próxima das outras pessoas", também observamos uma queda significativa no Momento 3 $(3,43 \pm 1,27)$ em relação aos Momentos 1 $(4,03 \pm 1,13)$ e 2 $(3,85 \pm 1,12)$. Isso indica que os participantes se sentiram menos próximos das outras pessoas ao longo do tempo.

Na pergunta A10, "Sinto-me confiante", não houve diferença significativa entre os Momentos 1 $(3,97 \pm 1,15)$, 2 $(4,12 \pm 0,91)$ e 3 $(4,04 \pm 1,20)$. Isso indica que os participantes mantiveram um nível de confiança estável ao longo do tempo.

Na questão A11 – “Sinto-me capaz de ter a minha opinião sobre as coisas” houve uma queda na média do Momento 3 $(3,38 \pm 1,21)$ em relação ao Momento 2 $(3,68 \pm 1,18)$, que por sua vez havia registado uma pequena queda em relação ao Momento 1 $(3,83 \pm 1,18)$. Observa-se uma diminuição no score médio da questão A11 ao longo do tempo, indicando uma diminuição na perceção dos participantes em relação à sua capacidade de ter opinião sobre as coisas. Tal mudança pode estar relacionada a fatores externos, como a influência de opiniões alheias ou mudanças em seu ambiente social.

Analisando a A12 – “Sinto-me acarinhada pelos outros” esta teve uma queda na média do Momento 3 ($3,57 \pm 1,50$) em relação ao Momento 2 ($3,77 \pm 1,37$), que por sua vez havia registado um aumento em relação ao Momento 1 ($3,71 \pm 1,51$). A média da questão A12 apresenta certa instabilidade ao longo do tempo, mas em geral não houve uma mudança significativa na percepção dos participantes em relação a se sentirem acarinhados pelos outros. Porém, é importante observar que os desvios padrões são elevados, indicando que a percepção dos participantes pode variar bastante entre si.

Já na A13, "Tenho tido interesse por coisas novas", observa-se que houve uma pequena variação ao longo dos três momentos. No Momento 1, a média foi de ($3,81 \pm 1,54$). Já no Momento 2, a média foi de ($3,76 \pm 1,20$). Por fim, no Momento 3, a média foi de ($3,67 \pm 1,43$). Essa pequena variação não é considerada significativa, já que a média se mantém próxima de 4, que indica que os participantes têm algum interesse por coisas novas.

Por último na A14, "Sinto-me feliz", é possível observar uma variação ainda menor ao longo dos momentos. No Momento 1, a média foi de ($4,52 \pm 0,83$). No Momento 2, a média foi de ($4,16 \pm 1,02$) e no Momento 3, a média foi de ($4,13 \pm 1,08$). Novamente, essa variação é pequena e não é considerada significativa, já que a média se mantém próxima de 5, o que indica que os participantes se sentem em geral felizes.

Em relação às dimensões específicas do bem-estar psicológico, pode-se observar que a dimensão A8 (Sinto-me bem comigo própria) apresentou a maior média em todos os momentos, indicando que os participantes estavam mais satisfeitos com a relação que tinham consigo mesmos. Por outro lado, a dimensão A4 (Sinto-me interessada nos outros) apresentou as médias mais baixas em todos os momentos, indicando que os participantes estavam menos envolvidos com outras pessoas.

Em geral, os resultados da tabela sugerem que os participantes apresentam níveis relativamente altos de bem-estar psicológico, mas que este varia ao longo do tempo e entre as dimensões específicas do bem-estar psicológico.

Percebendo-se que a qualidade de vida está ligada ao acesso à atividade física de forma segura e positiva, encontrando-se interligada à posição cultural e sistema de valores do indivíduo, (Górna-Lukasik & Grzybowska, 2020) sendo necessária uma observação mais atenta dos resultados. Analisando os valores máximos e mínimos para cada pergunta, observa-se que existe uma amplitude muito grande nas respostas, sendo

generalizado um valor de entre 1 a 5 pontos, apenas ocorrendo em dois momentos distintos diferentes um valor mínimo de 3 pontos, mas nunca nas mesmas perguntas.

Este indicador deixa a dúvida se este fator está a influenciar decisivamente os resultados médios, já que foram sempre reduzindo ao longo dos momentos de avaliação. Assim, será necessária uma análise mais detalhada aos fatores de qualidade de vida (Tabela 4). A análise desses dados terá como referência os valores da investigação publicada pelo *Warwick Medical School*, que desenvolveu a ferramenta (Warwick Medical School, sem data). São considerados os valores de corte de < 41 para indicação de depressão clínica e entre 41-44 como indicativo de depressão ligeira ou estágio inicial. No que respeita à qualidade de vida são ainda sugeridos valores < 43 como baixa qualidade de vida; 43-61 como moderada qualidade de vida e ≥ 61 elevada qualidade de vida. Os restantes indicadores são tidos como referência o trabalho desenvolvido por outros investigadores (Watson, 2018). Desta forma realizou-se uma subdivisão das questões em relacionamento (questão quatro, nove e doze), autonomia (questão dez e onze), satisfação (questão dois, oito e treze), afeto (questão um, três, cinco e catorze) e competência (questão seis e sete). Considerando cada um dos indicadores, uma pontuação mais elevada caracteriza uma melhor prestação nesse domínio. No indicador relacionamento poderá ser atingida uma pontuação entre 3 e 15 pontos, para a autonomia uma pontuação entre 2 e 10 pontos, para a satisfação uma pontuação entre 3 e 15 pontos para o afeto uma pontuação entre 4 e 20 pontos e para a competência uma pontuação entre 2 e 10 pontos.

Tabela 5 – Valores médios separadamente por momentos de avaliação para os indicadores de qualidade de vida

Variáveis	Momento 1			Momento 2			Momento 3		
Resultado Final	M $\pm$ DP	Min.	Max.	M $\pm$ DP	Min.	Max.	M $\pm$ DP	Min.	Max.
Relacionamento (A4, A9 e A12)	11,00 $\pm$ 3,06	5,00	15,00	10,88 $\pm$ 2,30	7,00	15,00	9,75 $\pm$ 3,39	3,00	15,00
Autonomia (A10 e A 11)	7,68 $\pm$ 2,36	2,00	10,00	7,65 $\pm$ 1,81	5,00	10,00	4,42 $\pm$ 1,98	2,00	10,00
Satisfação (A2, A8 e A13)	11,48 $\pm$ 3,26	4,00	15,00	11,58 $\pm$ 1,88	9,00	15,00	10,92 $\pm$ 2,95	3,00	15,00
Afeto (A1, A3, A5 e A14)	16,39 $\pm$ 3,52	8,00	20,00	15,38 $\pm$ 2,86	10,00	20,00	15,83 $\pm$ 3,45	4,00	20,00
Competência (A6 e A7)	6,45 $\pm$ 2,31	1,00	10,00	6,88 $\pm$ 2,05	2,00	10,00	6,50 $\pm$ 1,96	2,00	10,00

M – Média; SD – Desvio Padrão; Min. - Mínimo; Max. - Máximo

Não se verificaram diferenças estatisticamente significativas quando comparados os momentos de avaliação entre si. De facto, os dados mostram que os valores médios baixaram em todos os indicadores de qualidade de vida e principalmente no resultado final. Em média passou-se de um resultado de 53.00 ± 11.62 para um de 50.42 ± 10.24 , caracterizando-se como moderada qualidade de vida, sem indicadores de depressão (Watson, 2018). Apesar de os resultados estarem fora do esperado, já que a investigação tem demonstrado que a prática de atividade física em ambiente natural pode potenciar a qualidade de vida (Frank et al., 2009; Thompson Coon et al., 2011).

No entanto, os dados estão em linha com outras investigações baseadas no surf (Gonçalves et al., 2022; Silva et al., 2022), pensando-se que o instrumento possa não ser sensível a alterações na qualidade de vida. Outro indicador importante é a amplitude do desvio padrão coloca mais uma vez as dúvidas sobre as respostas das participantes. Pode também ser um indicador que a intervenção não seja eficiente em alterar os indicadores de qualidade de vida, ou até mesmo que, apesar de o questionário estar escrito em português, este não estar a ser entendido de forma rigorosa pelas participantes.

Outro fator determinante pode ser o facto de as participantes perceberem que com o passar do tempo o projeto ia ser interrompido, com a avaliação do terceiro momento a



Figura 2 - Nuvem das palavras que mais caracterizaram a atividade em cada um dos momentos de avaliação

realizada, no preciso dia do preenchimento da escala. Assim, os sentimentos de perda deste momento podem ter influenciado a avaliação da sua qualidade de vida, tornando-se muito importante analisar as palavras que caracterizaram como interpretam as sessões decorridas em cada um dos momentos, olhando assim para o passado (Figura 2)

Percebe-se que a palavra “feliz” aparece a partir do segundo momento, mantendo-se no terceiro, embora perca influência sendo menos referida. Podemos verificar que no primeiro momento as palavras mais usadas eram elementos, elementos estes que as participantes identificavam com o surf e praia, elementos como “toalha” e “fato banho” eram pedidos pelos monitores para a participação nas aulas de surf, tendo cada

participante recebido um fato de banho quando entraram no programa. Ao longo dos momentos estes elementos deixam de ser referidos e são substituídos por outras palavras.

É de salientar a presença da palavra “amigos”, que apesar de não ter a maior expressão, encontra-se sempre presente na Figura-2, o que nos leva a querer que as participantes identifiquem a praia e o surf com “amigos”.

No momento 2 podemos identificar palavras como “amar”, “confiante” e “alegre”. A presença destas palavras neste momento, a meio da intervenção, mostram o estado de espírito das participantes onde substituem as palavras usadas no 1º momento que eram objetos por ações e estado de espírito, neste momento da intervenção o amor, a confiança e a alegria eram associados com a praia e o surf.

No momento 3, a palavra mais usada é “Prancha”, isto pode-se dever ao facto de estarem mais evoluídas na prática do surf e verem a prancha como o objeto mais importante para a prática, algo que acontecia nas sessões onde cada rapariga gostava de ter a mesma prancha para todas as sessões. A palavra “Feliz” aparece com mais expressão que no 2º momento, o que podemos perceber que as participantes sentem felicidade quando estão na praia e no Surf.

Posto isto, ao inverso que vimos na escala de qualidade de vida, as participantes apresentam palavras que nos parece indicar um bom estado de espírito, um ótimo ambiente para proporcionar uma experiência positiva às participantes, podendo assim aumentar a qualidade de vida, como vimos em outros estudos (Gonçalves et al., 2022; Marshall et al., 2019, 2020a; Silva et al., 2020). Mas respeito a obtenção de resultados tendo uma ligeira queda nas palavras positivas do 2º para o 3º momento, o mesmo acontece com as médias desses momentos no indicador de qualidade de vida. Isto pode mostrar mais uma vez que é um indicador de que uma ferramenta como o questionário por estar escrito em português, pode criar dificuldades na compreensão das participantes, visto o vocabulário das mesmas não ser tão rico.

Ainda continuando com a análise qualitativa, torna-se também importante analisar as representações gráficas. As figuras 3, 4, 5 e 6 representam como algumas das participantes se veem quando estão a participar no projeto, já os restantes desenhos encontram-se no Anexo VIII.



Figura 4 – desenho participante 20



Figura 3 - desenho participante 13



Figura 6 - desenho participante 16



Figura 5 - desenho participante 24

Como encontrado em uma outra investigação com surfistas com deficiência visual (Silva et al., 2020), percebe-se claramente que se representam com uma atitude positiva, com caras desenhadas a sorrir e enquadradas em grupo. Ficam aqui novamente indicadores de qualidade de vida e sentido de cumprimento das categorias do modelo lógico.

Nos desenhos feitos pelas participantes, podemos ver raparigas a surfar, maioritariamente com pranchas do seu tamanho ou ligeiramente maiores, em formato de *shortboard*, isto pode indicar que as mesmas se imaginam a surfar com pranchas mais pequenas e mais avançadas que as de aprendizagem, o que nos leva a pensar que poderá ser um objetivo alcançável na mente de cada uma.

É possível também observar que, as ondas onde se desenham a surfar, são ondas grandes, cavadas, como podemos ver na figura 3 e 5, estas ondas são de grande dificuldade técnica, mostrando que as participantes que as desenham mostram a confiança e a coragem de poder enfrentar uma onda maior que elas. Algumas das participantes, já não representam a onda, como podemos ver na figura 4, isto deve-se ao facto de haver uma parte do grupo que preferia sempre ficar na zona da espuma, onde as ondas não tinham tanta força e sentiam-se mais seguras, o facto de o mostrarem no desenho mostra que para elas, o surf não são só as ondas grandes.

Algumas participantes, desenham o ambiente da praia, isto, mostra que para estas participantes, o espaço “praia” também tem importância no contexto do surf, com uma indicação clara de tranquilidade e felicidade, com vários elementos como animais selvagens. Era possível observar durante as sessões que o grupo desfrutava do ambiente e de puderem ir à praia.

Para finalizar, nos desenhos onde é perceptível entender o rosto, pode ser observado que as caras das raparigas, incluindo o próprio Sol, encontram-se a sorrir. Isto pode ser um indicador que aquela atividade, o facto de estarem a surfar e estar na praia, lhes transmite alegria e felicidade.

A interação social e qualidade de vida, encarada como a posição cultural e o sistema de valores do indivíduo que vive em relação às suas realizações, expectativas, padrões e interesses (Łukasik & Grzybowska, 2020). De uma forma geral os resultados da pesquisa sobre o bem-estar psicológico e a qualidade de vida de participantes foram obtidos com sucesso. Embora os participantes tenham apresentado níveis relativamente altos de bem-estar psicológico, a qualidade de vida diminuiu ao longo do programa e os resultados não foram consistentes com pesquisas anteriores sobre a prática de atividade física em ambientes naturais.

A amplitude do desvio padrão levanta dúvidas sobre a precisão destes resultados, e uma interrupção do programa pode ter afetado a percepção dos participantes sobre sua qualidade de vida. No entanto, os desenhos e palavras utilizados pelas participantes sugerem uma associação positiva entre a praia e o surf, onde abordam palavras como amizade, confiança e felicidade, o que pode indicar um bem-estar psicológico e realização de objetivos reais e alcançáveis.

CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO GERAL

1. Discussão geral

No que é o objetivo deste estudo que se encontra entre a criação de um currículo que auxilia as sessões de surf, a elaboração de um modelo lógico para guiar a estrutura do projeto e o impacto que estes tiveram no bem-estar e qualidade de vida das participantes. Podemos afirmar que os objetivos definidos no modelo lógico foram cumpridos na sua maioria, o currículo de surf teve influência positiva nas participantes. Os índices de bem-estar psicológico são elevados, e qualidade de vida das participantes encontra-se em valores moderados. Estes resultados encontram-se de acordo com os encontrados nos artigos de Marshall (2019, 2020a) que teve resultados positivos no bem-estar psicológico dos participantes num projeto de surf therapy no contexto de DSDP.

O currículo encontra-se dividido em 3 fases de implementação (i. familiarização do grupo; ii. introdução de novas técnicas mais práticas e concretas de surfing; iii. tornar o grupo mais autónomo em relação aos treinadores e mentores na prática de surfing) Todos os planos estão ordenados por fases (1, 2 e 3) sendo que é importante realçar que se acredita numa aprendizagem progressiva e que nenhuma destas fases sejam ultrapassadas, pois o trabalho de cada sessão é a continuação do trabalho da sessão anterior, tal como é feito em projetos do mesmo meio de intervenção.(Marshall, 2020; Wave Alliance, 2020) assim, o currículo foi elaborado com estas diretrizes, sendo aplicado segundo o cronograma (tabela 2).

O mesmo, respeita os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável definidos para São Tomé e Príncipe, de acordo com a UNDAF no PNUD (Consultants, 2022; Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD, 2017; UNDAF São Tomé e Príncipe, 2021)

Nos resultados do focus group, podemos balizar o modelo lógico, mostrando que os objetivos definidos nas “Categorias Antecedentes”, “Core” e “Categorias consequentes” são, na sua maioria, cumpridos. Assim, tal como diz Marshall et al., (2019) o mesmo se interliga entre as categorias em “leva a”; “reforça” e “possibilita”, com as afirmações na voz dos participantes, conseguimos perceber a importância destas ligações e que elas acontecem de uma categoria para a outra.

Nas categorias antecedentes do estudo foi observado que as participantes mais jovens não tinham uma clara ideia da sua participação no projeto, enquanto as mais velhas estavam motivadas para aprender a surfar e nadar. Algumas participantes relataram que

as suas famílias e amigos eram contra sua participação no programa, devido a estereótipos de gênero e à desigualdade de gênero. No entanto, a maior parte das participantes relataram sentir-se corajosas, confiantes e empoderadas ao aprender a surfar. A relação com mentores e treinadores foi considerada um grande apoio e as atividades em grupo, como "Conta 5", foram vistas como úteis e calmantes. O mesmo é descrito por (Gaspar de Matos, 2017; Marshall et al., 2020a) em relação a interação de um grupo e da importância que ele tem para os participantes. Já como nos afirma (Burtscher & Britton, 2022) surfar pode ser uma experiência que empodera e como nos relatam as participantes, neste projeto, a mesma tem essa percepção.

Dentro das questões sobre o “Core” do modelo lógico, encontramos fortes indicadores que o currículo está a ser bem aplicado e os objetivos definidos a ser cumpridos. O programa prevê a criação de um espaço onde todas podem partilhar o que sentem e serem elas próprias sem julgamentos ou juízos de valor, denominado "Espaço SOMA". Segundo as respostas das participantes, este espaço foi criado e demonstram que se sentem à vontade para partilhar os seus sentimentos e emoções. É abordado a questão da desigualdade de gênero na comunidade onde afirmam que o rapaz tem mais oportunidades para praticar pois não tem as tarefas de uma rapariga, algo que era esperado, tendo sido abordado por (Nascimento, 2018; Pinto & Joaquim, 2015; Seibert, 2001) no contexto santomense e por (Burtscher & Britton, 2022) em um outro contexto similar no Sri Lanka.

Nos resultados obtidos nas “Categorias consequentes” as raparigas mais velhas sentiram-se mais confiantes e acreditaram que o surf as tornou mais fortes e corajosas. Embora algumas raparigas mais novas tenham respondido de forma positiva à intervenção, não houve respostas significativas. Este resultado segue a linha da literatura existente, dando especial atenção ao que nos diz Brutsche e Marshal em (2022) e (2021) respetivamente, na matéria que todos os projetos devem ser adaptados á realidade local, por vezes, é difícil fazer esta aproximação, aqui, demonstra-nos que algumas perguntas não são bem percebidas pelo grupo das participantes mais novas, o que leva a que nestas, não exista muita expressão por parte deste grupo.

É recomendada uma continuação do projeto para solidificar a participação das raparigas mais novas e também uma maior aproximação à comunidade em geral, incluindo os rapazes. Por fim, as raparigas foram questionadas sobre o que significa ser

uma SOMA e o objetivo foi bem recebido, com elas a afirmarem que a SOMA significa respeitar, proteger e ouvir, lema usado nas sessões estipuladas no currículo.

Nos resultados do bem-estar psicológico, analisando as questões (A1 à A14) deparamo-nos com um balanço positivo do que é o bem estar psicológico do grupo presente na amostra, contudo, os estudos indicam-nos melhorias significativas na prática de desportos de natureza (Frank et al., 2009; Thompson Coon et al., 2011), ao contrário do que é apresentado no nossos dados, apesar do índice ser alto, não existiu uma mudança significativamente positiva, para afirmarmos que houve realmente um aumento do bem estar psicológico. O mesmo acontece quando avaliamos a qualidade de vida, em que os indicadores até nos dão uma ligeira baixa na média ao longo dos momentos, todavia, não o projeto não influenciou esta descida, segundo (Watson, 2018) os indicadores encontram-se sempre numa qualidade de vida moderada, e sem sinais de depressão. O que nos remete a que podem ser pequenas oscilações normais, facilmente influenciadas pelo humor. Mas, perante isto, surgem os dados das palavras escritas pelas participantes, no mesmo questionário, para identificar o que sentem quando pensam em “praia” Surf”, neste momento, as respostas mostram o contrário do que é referido, ao longo dos momentos, as palavras como “toalha”, “bikini”, são substituídas por “amigos” “alegre”, assim, vimos uma melhoria de momento para momento. Podemos então referir que, as respostas dadas no questionário, estão dentro do que investigações nos mostra (Silva et al., 2020) mas, pela utilização de uma ferramenta que não está bem focada nem adaptada ao contexto social, educacional e do grupo.

Por último, foi pedido ao grupo de participantes que se desenhassem a fazer surf. Estas, desenharam-se com silhuetas de raparigas a fazer surf, muitas delas em ondas grandes e com pranchas pequenas, mostra a vontade e a confiança de serem surfistas ambiciosas na sua progressão, tentando alcançar objetivos difíceis, mas não impossíveis. Mas abordando o assunto anterior, nestes desenhos, tal como em outro estudo com surf (Silva et al., 2020), as raparigas representam-se com caras sorridentes, ambientes muito coloridos e animados, o que contrasta mais uma vez, com os resultados obtidos nos índices de bem-estar e qualidade de vida, que, apesar de não terem valores negativos ou que indiquem mau bem-estar e má qualidade de vida, estes permaneceram estáveis ao oposto do que nos diz a literatura.

2. Estudos futuros

Trabalhar num projeto numa fase inicial é sempre um caminho novo a cada avanço que damos, logo, o trabalho desenvolvido cria a possibilidade de se deixarem questões e ajuste para que em investigações futuras possam ser trabalhadas e respondidas, tais como:

1. Elaborar um formato de questionário que seja mais inclusivo linguisticamente devido ao contexto que nos encontramos, o vocabulário muitas vezes era pobre o que fazia com que algumas questões não fossem percebidas pelos participantes

2. A divisão dos grupos de participantes conforme a faixa etária, é recomendada, para que se possa adaptar o método de investigação, linguagem e tarefas exigidas as participantes, pois tarefas mais complexas criam constrangimento nas participantes mais novas

3. A continuidade das raparigas graduadas no projeto SOMA, irá afetar positivamente a qualidade de vida e o bem-estar das mesmas?

4. Que indicadores inseridos pelo programa foram mais preponderantes e potenciaram o desenvolvimento para a igualdade de género na comunidade que esta o programa inserido?

3. Implicações práticas

No contexto da realidade Santomense, onde o papel da mulher é muitas vezes limitado ao trabalho doméstico e de cuidado dos filhos, este estudo pretende perceber a influencia de um programa de DSDP focado nas questões de igualdade de género, em que se trabalha com um grupo de participantes do sexo feminino, dando a oportunidade de praticar surf em sessões estruturadas, durante 6 meses, focadas na melhoria do bem-estar psicológico, qualidade de vida e empoderamento feminino num ambiente predominantemente masculino.

O estudo sugere que durante este período existiu uma adaptação da comunidade á iniciação da prática de surf de 30 raparigas, desporto este que anteriormente era apenas praticado por rapazes. É possível ver que se está a desenvolver uma subcultura de Surfing feminino, que foi surgindo e ganhando forma até aos dias de hoje, onde valores como

respeito, proteção e ouvir o próximo são as suas máximas. Apesar dos resultados do bem-estar psicológico e da qualidade de vida não serem os esperados, pois não existiram alterações significativas de forma positiva, ambos se encontram em valores aceitáveis, contudo, em estudo futuros, deve-se tomar em conta a ferramenta usada para avaliação do mesmo, tendo esta de ser adaptada a linguagem local assim como utilizar novas ferramentas de apoio para uma melhor análise do desenvolvimento do bem-estar e qualidade de vida das participantes.

4. Conclusões gerais

Programas onde o surf é usado como um veículo para o desenvolvimento e a paz, exige a criação de um espaço seguro e acolhedor para os participantes, onde voluntários, mentores e treinadores desempenham um papel fundamental na ambientação dos participantes ao meio aquático e ao grupo. O programa alcançou bons resultados, mas ainda está numa fase inicial e precisa ser diferenciado de acordo com o grupo e faixa etária das participantes. É necessária uma continuação do projeto para solidificar os resultados a longo prazo, além de uma sensibilização da comunidade, principalmente dos subgrupos de rapazes mais jovens, para identificar as raparigas como capazes de realizar as mesmas tarefas de surf. É de salientar a importância da relação interpessoal para as participantes ser um mediador do desenvolvimento, sendo necessária a aplicação de melhores estratégias de aquecimento e treino técnico com situações mais lúdicas.

Numa análise quantitativa, podemos verificar que não existiram ganhos nem perdas significativas nos indicadores de bem-estar físico e da qualidade de vida, não descurando que estes indicadores devem ser controlados sempre que uma intervenção destas seja feita. Apesar dos resultados não serem os esperados, podemos verificar valores normais dentro dos padrões. É aconselhado que seja tido em conta a variação do desvio padrão, que levanta questões da total funcionalidade da ferramenta usada para a medição destes indicadores no meio em que foi aplicado, pois, analisando outros fatores como as palavras usadas para a descrição de “Surf” e “Praia”, podemos verificar a existência de palavras positivas que contrastam com a realidade apresentada nos questionários, assim como nos desenhos feitos pelas participantes durante o focus group onde podemos ver, caras sorridentes, cores vivas e ambientes alegres o que indicam um fator de felicidade e bem estar.

Para finalizar, a implementação destes programas deve ser adaptada ao meio e contexto, pois encontramos na sua totalidade, por vezes, que a redação de um texto ou a execução de uma tarefa no nosso contexto social, pode ser percecionada de forma distinta em outro contexto social, fazendo com que os resultados obtidos não sejam os esperados.

CAPÍTULO V – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alexander, J. E. (1837). *Narrative of a Voyage of Observation Among the Colonies of Western-Africa and of a Campaign in Kaffirland, in 1835* (Número vol. 1). Henry Colburn. <https://books.google.pt/books?id=GRZOAAAACAAJ>
- Brasil, V. Z., Ramos, V., Kuhn, F., Souza, J. R. de, & Nascimento, J. V. do. (2017). Os conhecimentos de base para intervenção pedagógica do treinador de surf. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 31(4), 807–817. <https://doi.org/10.11606/1807-5509201700040807>
- Brasil, V. Z., Ramos, V., Souza, J. R. de, Barros, T. E. da S. de, & Nascimento, J. V. do. (2015). AS AÇÕES PEDAGÓGICAS PARA A INTERVENÇÃO DO TREINADOR DE SURF. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 22(2), 403. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.57346>
- Burtscher, M., & Britton, E. (2022). “There Was Some Kind of Energy Coming into My Heart”: Creating Safe Spaces for Sri Lankan Women and Girls to Enjoy the Wellbeing Benefits of the Ocean. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063342>
- Caddick, N., Phoenix, C., & Smith, B. (2015). Collective stories and well-being: Using a dialogical narrative approach to understand peer relationships among combat veterans experiencing post-traumatic stress disorder. *Journal of Health Psychology*, 20(3), 286–299. <https://doi.org/10.1177/1359105314566612>
- Caddick, N., Smith, B., & Phoenix, C. (2015). The Effects of Surfing and the Natural Environment on the Well-Being of Combat Veterans. *Qualitative Health Research*, 25(1), 76–86. <https://doi.org/10.1177/1049732314549477>
- Consultants, I. E. (2022). *São Tomé & Príncipe Evaluation of the UNDAF 2017 – 2022 Final Report. January.*

- Correia, M., Rosado, A., & Mesquita, I. (2005). *Concepções didáticas e metodológicas do ensino do surf*. 146. <http://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/6077>
- Donnelly, P. (2007). *LITERATURE REVIEWS ON SPORT FOR DEVELOPMENT AND PEACE Commissioned by Sport for Development and Peace International Working Group (SDP IWG) Secretariat Toronto, Canada Literature Reviews on Sport for Development and Peace*.
- dos Santos, J. J. A., da Costa, T. A., Guilherme, J. H., da Silva, W. C., Abentroth, L. R. L., Krebs, J. A., & Sotoriva, P. (2015). Adaptation and cross-cultural validation of the Brazilian version of the Warwick-Edinburgh mental well-being scale. *Revista da Associacao Medica Brasileira*, 61(3), 209–214. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.61.03.209>
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of outdoor sports for society. A systematic literature review and reflections on evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060937>
- Frank, M., Zhou, S., Bezerra, P., & Crowley, Z. (2009). Effects of Long-Term Recreational Surfing on Control of Force and Posture in Older Surfers: A Preliminary Investigation. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(1), 31–38. [https://doi.org/10.1016/S1728-869X\(09\)60005-8](https://doi.org/10.1016/S1728-869X(09)60005-8)
- Gaspar de Matos, M. (2017). Surfing for Social Integration: Mental Health and Well-Being promotion through Surf Therapy among Institutionalized Young People. *Community Medicine & Public Health Care*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.24966/cmph-1978/100026>
- George, S. (2007). *The Lost Wave: An African Surf Story*.
- Gilbert, K., & Bennett, W. (2012). *Sport, peace, and development*. Common Ground Pub. LLC.
- Godfrey, C., Devine-Wright, H., & Taylor, J. (2015). The positive impact of structured surfing courses on the wellbeing of vulnerable young people.

Community practitioner : the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association, 88(1), 26–29.

Gonçalves, S. M., Silva, B. A. F. da, & Mendes, S. F. da R. R. (2022). *Blue gym - impacto de atividades outdoor em pessoas com mais de 65 anos*. <http://hdl.handle.net/20.500.11960/3197>

Górna-Lukasik, K., & Grzybowska, M. (2020). ACTIVE LIFE STYLE IN SENIOR AGE-HOW TO LIVE HEALTHILY AND WISELY- LONGEVITY IN A GOOD EUROPEAN STYLE. *Acta Salus Vitae*, 8(2).

Instituto Nacional de Estatísticas da República Democrática de São Tomé e Príncipe. (2018). *Sobre nós*. <https://www.ine.st/index.php/o-pais/sobre-o-pais>

ISTO (International Surf Therapy Association). (2018). *Surf Surf Therapy Therapy DECLARATION*.

Laderman, S. (2017). *The complicated history of surfing*. <https://ed.ted.com/lessons/the-complicated-history-of-surfing-scott-laderman#digdeeper>

Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(4), 435–441. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.4/mleary>

Likova, L. T. (2012). Drawing enhances cross-modal memory plasticity in the human brain: a case study in a totally blind adult. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00044>

Lopes, J. T., Masdemont, M., & Cruz, G. M. V. (2018). Adaptive surfing: leisure, competition or therapy? *Cadernos de Educação Tecnologia e Sociedade*, 11(1), 148. <https://doi.org/10.14571/brajets.v11.n1.148-159>

Łukasik, K. G., & Grzybowska, M. (2020). Active Life Style in Senior Age - How to Live Healthily and Wisely - Longevity in a Good European Style. *Acta Salus Vitae*, 8(2).

Marshall, J. (2020). *Waves for Change Curriculum Overview*.

- Marshall, J. (2021). *A Global Exploration of Programme Theory within Surf Therapy*.
- Marshall, J., Ferrier, B., Ward, P. B., & Martindale, R. (2020a). I feel happy when I surf because it takes stress from my mind”: An Initial Exploration of Program Theory within Waves for Change Surf Therapy in Post-Conflict Liberia. *Journal of Sport for Development*, 9(1), 1–17.
- Marshall, J., Ferrier, B., Ward, P. B., & Martindale, R. (2020b). “When I was surfing with those guys I was surfing with family.” A Grounded Exploration of Program Theory within the Jimmy Miller Memorial Foundation Surf Therapy Intervention. *Global Journal of Community Psychology Practice*, 11(2). <http://www.gjcopp.org/>
- Marshall, J., Kelly, P., & Niven, A. (2019). “When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself.” Exploring programme theory within the wave project surf therapy intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph16122159>
- Nações Unidas São Tomé e Príncipe. (sem data). *Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável em São Tomé e Príncipe Sobre*. Obtido 14 de Fevereiro de 2023, de <https://saotomeeprincipe.un.org/pt/sdgs>
- Nascimento, A. (2013a). As fronteiras da nação e das raças em São Tomé e Príncipe The boundaries of nation and race. *VARIA HISTÓRIA, Belo Horizonte*, 29(Iii), 721–743.
- Nascimento, A. (2013b). Das bancas de matraquilhos ao “campo dos caranguejos”, dos estádios aos terreiros: campos de jogos num espaço microinsular do tempo colonial ao pós-independência. *Cadernos de Estudos Africanos*, 26, 177–222. <https://doi.org/10.4000/cea.1166>
- Nascimento, A. (2018). Quatro décadas de independência, das “mudanças” à indeterminação das vidas em São Tomé e Príncipe. *Cadernos de Estudos Africanos*, 35, 61–87. <https://doi.org/10.4000/cea.2605>

- Oliveira Baptista, C. (2019). *O Que é o Desporto Para o Desenvolvimento e a Paz?* <https://www.researchgate.net/publication/337033314>
- ONU São Tomé e Príncipe. (sem data). *Sobre o nosso trabalho para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável em São Tomé e Príncipe.* <https://saotomeeprincipe.un.org/pt/sdgs>
- ONU São Tomé e Príncipe. (2022). *RELATÓRIO ANUAL DE RESULTADOS DAS NAÇÕES UNIDAS.* <https://saotomeeprincipe.un.org/sites/default/files/2022-06/Relatório%20Anual%20ONU%202021.pdf>
- Pinto, T., & Joaquim, T. (2015). *UNIVERSIDADE ABERTA A IGUALDADE DE GÉNERO EM SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: ENTRE A REALIDADE E A UTOPIA* Lurdes Maria Lima Viegas Pires dos Santos Mestrado em Estudos Sobre as Mulheres Dissertação orientada pelas Professoras Doutoras.
- Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento PNUD. (2017). *São Tomé e Príncipe Fragility Assessment Report.* 45.
- 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), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228470>
- Saltzman, A. (2016). *A Still Quiet Place for Teens: A Mindfulness Workbook to Ease Stress and Difficult Emotions.* New Harbinger Publications. <https://books.google.pt/books?id=tl2fCwAAQBAJ>
- Saltzman, A., & Thompson, J. (2018). *A Still Quiet Place for Athletes: Mindfulness Skills for Achieving Peak Performance and Finding Flow in Sports and Life.* New Harbinger Publications. <https://books.google.pt/books?id=n1NODwAAQBAJ>
- Seibert, G. (2001). *Camaradas, clientes e compadres: colonialismo, socialismo e democratização em São Tomé e Príncipe.* Vega.

- Seibert, G. (2015). Colonialismo em São Tomé e Príncipe: hierarquização, classificação e segregação da vida social. *Anuário Antropológico*, v.40 n.2, 99–120. <https://doi.org/10.4000/aa.1411>
- Seibert, G. (2016). São Tomé and Príncipe 1975-2015: politics and economy in a former plantation colony. *Estudos Ibero-Americanos*, 42(3), 987. <https://doi.org/10.15448/1980-864x.2016.3.22842>
- Silva, B., Cruz, G., & Bentes, R. (2020). *Surfing in Blind Athletes: A Case Study / A prática de surf em atletas com deficiência visual: um estudo de caso /*. 6.
- Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., & Ricardo Franco Lima. (2022). Surfing on physical education curriculum and the impact on student's well-being. *Journal of Physical Education*, 33(1). <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v33i1.3317>
- SOMA. (2021). *SOMA Pilot Edicion Report*. <https://doi.org/10.1002/sapm194423145>
- Sousa, J. de. (2021). *Surf Próprio*. <https://surfproprio.com/the-story>
- Svensson, P. G., & Woods, H. (2017). A systematic overview of sport for development and peace organisations. *Journal of Sport for Development*, 5(9), 36–48. https://jsfd.files.wordpress.com/2017/09/svensson_2017_jsfd_a-systematic-overview-of-sport-for-development-and-peace-organisations.pdf
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Dinburgh mental well-being scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 1–13. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental*

Science & Technology, 45(5), 1761–1772.
<https://doi.org/10.1021/es102947t>

Thorpe, H. (2016). Action sports for youth development: critical insights for the SDP community. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 91–116. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.925952>

UNDAF São Tomé e Príncipe. (2021). *PLANO-QUADRO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ASSISTÊNCIA AO DESENVOLVIMENTO NA ÓTICA DE UM DESENVOLVIMENTO EQUITATIVO, INCLUSIVO E SUSTENTÁVEL EM SÃO TOMÉ ET PRÍNCIPE-UNDAF 2017-2021*. https://saotomeeprincipe.un.org/sites/default/files/2021-05/UNDAF%20São%20Tomé%20e%20Pr%C3%ADncipe_2021_Final_pt.pdf

United Nations - Department of Economic and Social Affairs. (sem data). *Sport for Development and Peace*. Obtido 26 de Fevereiro de 2023, de <https://www.un.org/development/desa/dspd/sport-development-peace.html>

Waitt, G., & Clifton, D. (2013). ‘Stand out, not up’: bodyboarders, gendered hierarchies and negotiating the dynamics of pride/shame. *Leisure Studies*, 32(5), 487–506. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.684397>

Walter, K. H., Otis, N. P., Ray, T. N., Glassman, L. H., Michalewicz-Kragh, B., Powell, A. L., & Thomsen, C. J. (2019). Breaking the surface: Psychological outcomes among U.S. active duty service members following a surf therapy program. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101551. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101551>

Warwick Medical School. (sem data). *Collect, score, analyse and interpret WEMWBS*. Collect, score, analyse and interpret WEMWBS. Obtido 27 de Fevereiro de 2023, de <https://warwick.ac.uk/fac/sci/med/research/platform/wemwbs/using/howto/>

Watson, K. J. (2018). *Establishing psychological wellbeing metrics for the built environment*. 1–12. <https://doi.org/10.1177/0143624418754497>

Wave Alliance. (2020). *Wave Alliance Surf Therapy Starter Pack*.

CAPÍTULO VI – ANEXOS

ANEXO I

Aula 2	PROGRAMA SURF THERAPY SOMA		
	Duração: 3h30 Horas.	Local: Praia Plano.	Fase: 1
Objetivo Geral	Criar Laços Positivos, através da confiança e empatia		
Objetivo específico	Criar relação entre os participantes e o mar		
Material necessário	A definir de acordo com o número de participantes e local.		
Tarefa	Conteúdos/Atividades	Tempo	
1.Receção das SOMA's	Receber as SOMA's, cumprimentando todos os presentes, falar sobre os pontos principais da sessão anterior, introduzir o que será realizado, organizando o início das atividades e distribuição do material necessário.	15'	
2.Aquecimento e "Conta 5"	Fazer um aquecimento divertido, segundo formas jogadas que promova a atividade física e para descomprimir do stress do dia (ver exemplos Anexo II). De seguida, é realizado o jogo "Conta 5", em que um mentor deve guiar a dinâmica até ao fim, falando calmamente, com as participantes em roda, transmitindo segurança, pedido para fechar os olhos, inspirar pelo nariz, contar até 5, expirar pela boca e contar até 5 - fazer isto 5 vezes. O mentor vai guiando para as participantes usarem os seus sentidos excetuando a visão para sentir o meio que as rodeia (caso alguma participante não quiser fechar os olhos aplicar o princípio do desafio pela escolha e redirecionar). No final, o mentor pergunta qual é o sentimento geral, partilhando os seus sentimentos sobre aquele momento e o que conseguiu captar. O objetivo é as participantes identificarem o "Conta 5" como uma tarefa que transmite segurança, tranquilidade e ligação com o meio envolvente, que pode ser usada em casa, na escola, nas suas comunidades, etc.	20'	
3.Imersão	<u>Introduzir a atividade da seguinte forma:</u> "Hoje vamos aprender a ser SOMA's, vamos aprender a ser Surfistas orgulhosas da Mulher de Africa. Ser SOMA, significa respeitar, proteger e comunicar, connosco e com nós próprios. Aqui e em casa, vamos tentar ser SOMA's. Hoje vamos entrar na água pela primeira vez, vamos dar as mãos para nos mantermos todos seguros, isto significa que temos de dizer uns aos outros o que sentimos e temos de respeitar os sentimentos dos outros, quando alguém quiser voltar para trás, todos voltamos para trás." Numa linha, de mãos dadas, todos dão 5 passos para a frente. Depois dos 5 passos, perguntamos se todos estão "OK" (se tudo está bem), se toda a gente estiver "OK", damos mais 5 passos para a frente e assim sucessivamente. Se alguém	25'	

quiser voltar a trás, todos voltamos, explicando que ninguém é deixado para trás e nos apoiámos mutuamente.

Os mentores devem estar distribuídos entre as participantes durante toda a atividade, procurando apoiar e incentivar com linguagem não verbal durante todo o processo, sem nunca se sobreporem aquele que está a liderar a atividade.

Assim que a água estiver pela cintura, voltamos todos para a praia juntos. O mentor volta a perguntar como cada uma se sente! Comunicando de forma pausada e segura.

Nesta fase, devemos perguntar como se estão a sentir, encorajar a partilhar os seus sentimentos, se alguém tiver assustado nomeia-se uma participante para ser a parceira especial e ir ao lado dela.

Repetir a Imersão (Caminhada para a água) de novo e explicar que temos de treinar a ser SOMA's.

Repetir 3 vezes, para que possam dominar a ser SOMA's e olhar umas pelas outras conversando e exteriorizando os seus sentimentos de forma segura.

Debriefing

Sentar em Roda, com os mentores entre as participantes, e explicar, que, apoiarmo-nos uns nos outros significa, comunicar, ouvir e respeitar. Fazer as seguintes 3 perguntas dando tempo para pensar e exteriorizar pensamentos e ideias de forma organizada, mas sem pressa e uma ordem regida de pergunta-resposta:

- i) Como foi estar na água todas juntas?
- ii) O que fizemos para nos respeitarmos uns aos outros na água?
- iii) Só conseguimos fazer isto na água, significa que conseguimos respeitar os sentimentos dos nossos amigos e família em casa?

“Então, o que aprendemos hoje?”

Objetivos:

Aprender o que significa ser SOMA;
Aprender a olhar umas pelas outras e respeitar os sentimentos de cada uma.

Currículo de Surf Therapy da SOMA

4. Tempo Livre	Tempo livre: Surfar, brincar, nadar, mergulhar enquanto os mentores supervisionam e encorajam a usar as novas técnicas e ser SOMA's.	... ⁴
5. Fim da aula	Arrumar material e pequena conversa tendo como ponto de partida preparar a próxima sessão. Despedida segundo o modelo SOMA's (mão ao centro em Shaka e gritamos "São Tomé, São Tomé, São Tomé... SOMA").	5'

⁴ ... – sempre que aparecer o (...) na barra do tempo, significa que esta atividade ou temática não tem um tempo definido pois o que vai definir a sua duração é o decorrer da restante sessão. Por vezes, o grupo encontra-se mais cansado, aborrecido, distraído o que cria bastante constrangimento a nível de horários, daí haver a necessidade de existir uma atividade flexível em questões de duração para que o objetivo final da sessão não seja prejudicado.

Aula 7	PROGRAMA SURF THERAPY SOMA	
	Duração: 3h30 Horas Local: Praia 7 ondas. Fase: 2	
Objetivo Geral	Consolidar Surfar em Pares, contruir relações saudáveis	
Objetivo Específico	Promover o espírito de entreajuda, através de uma tarefa	
Material Necessário	A definir de acordo com o número de participantes e local.	
Tarefa	Conteúdos/Atividades	Tempo
1.Receção das SOMA's	Receber as SOMA's, cumprimentar todos presentes, falar sobre os pontos principais da sessão anterior, introduzir o que será realizado, organizando o início das atividades e distribuição do material necessário.	15'
2.Aquecimento e "Conta 5"	Fazer um aquecimento divertido, segundo formas jogadas que promova a atividade física para descomprimir do stress do dia (ver exemplos Anexo II). De seguida, é realizado o jogo "Conta 5", em que um mentor deve guiar a dinâmica até ao fim, falando calmamente, com as participantes em roda, transmitindo segurança, pedido para fechar os olhos e inspirar pelo nariz e contar até 5, e expirar pela boca e contar até 5, fazer isto 5 vezes. O mentor vai guiando para as participantes usarem os seus sentidos excetuando a visão para sentir o meio que as rodeia. No final, o mentor pergunta qual é o sentimento geral, partilhando os seus sentimentos sobre aquele momento e o que conseguiu captar. O objetivo é as participantes identificarem o "Conta 5" como uma tarefa que transmite segurança, tranquilidade e ligação com o meio envolvente, que pode ser usada em casa, na escola, nas suas comunidades, etc.	20'
3.Surf em pares	<u>Introduzir a atividade da seguinte forma:</u> "Hoje vamos continuar a atividade da última sessão e como vocês viram é mais fácil quando todos ajudam fazemos ondas muito mais facilmente. Primeiro vamos voltar a ver como devemos fazer e depois, vocês vão se ajudar umas às outras a entrar nas ondas de forma mais fácil, estar seguras e levarem para casa muitas ondas na memória" NOTA: - Os mentores devem mostrar como se entra com a prancha na água, e como se posicionam para ajuda a mais facilmente a entrar numa onda; - Procurar sempre que quem está na prancha se posicione com o peito do pé a tocar na parte de trás da prancha (tail) e ao centro da prancha tendo como referência o stringer (Anexo III e IV); - Quem está a ajudar deve empurrar a prancha numa onda de rebentação – junto da espuma; - Alertar quem está a ajudar que está responsável por essa pessoa, procurando sempre falar, encorajar e felicitar, garantindo que está segura e que tem sempre ajuda para entrar mais facilmente em uma nova onda;	30'

	- Mesmo não sendo necessário realizar o take-off (Anexo IV), apenas deslizar na onda, quem se sentir mais confiante pode começar a realizar take-off. O mentor divide o grupo em pares e explica que vão fazer turnos de 5 ondas e trocam de funções. Entrar na água, lembrando que devemos assistir e encorajar a serem SOMA. NOTA: Verificar sempre se os pares se mantêm juntos e encorajar a que se ajudem. Assim que todos os pares fizerem 2 vezes cada uma das tarefas (10 ondas por participante), reunir na praia e realizar um diálogo sobre como se estão a sentir naquele momento, tendo por base as questões: - “quando tu és o treinador, deves confirmar se a tua colega está OK, perguntar, e ouvir as suas respostas”. Confirmaram? - “se ela não tiver OK, lembrá-la do “Contar 5”, de como fazer as respirações para controlar a situação.” - “têm falado com calma e numa voz relaxada?” - “fica sempre com a tua colega, é importante que ninguém seja deixado sozinho.”. Repetir o exercício 4 vezes. Debriefing ⁸ Sentar em Roda, com os mentores entre as participantes, e explicar, que, “Quando ensinamos uns aos outros a fazer surf, apoiamos e cuidamos uns dos outros.” Fazer estas 3 perguntas dando tempo para pensar e exteriorizar pensamentos e ideias de forma organizada, mas sem pressa e uma ordem regida de pergunta-resposta: - Como é ensinar os outros a surfar? Sentiram alguma diferença desde a última sessão? - O que fizeram para se apoiarem uns aos outros na água? - Se conseguimos ajudarmo-nos na água, o que podemos fazer para ajudar os nossos amigos e família em casa? “Então, o que aprendemos hoje?” Objetivos: - Aprender a ajudar a fazer surf; - Aprender a tentar ser resiliente e não desistir perante as dificuldades de fazer surf e ensinar a fazer surf;	
--	---	--

⁸ Debriefing – Serve para impulsionar a aprendizagem por reflexão, é uma chave importante para, neste momento da intervenção, começar a fixar conhecimentos da fase 2 do manual que se caracteriza por desenvolver competências e estratégias para lidar com problemas, eventos stressores, ansiedade, inferiorização, discriminação, etc.... através de um maior autoconhecimento, reconhecimento das suas forças, reflexão e envolvimento com os seus pares segundo partilha e apoio mútuo com recurso a técnicas de respiração e meditação.

	- Aprender a encorajar os outros; - Manter os outros em segurança.	
4. Tempo Livre	Tempo livre: Brincar, nadar, mergulhar enquanto os mentores supervisionam e encorajam a usar as novas técnicas e ser SOMA's.	...
5. Fim da aula	Arrumar material, pequena conversa tendo como ponto de partida preparar a próxima sessão. Despedida segundo o modelo SOMA's (mão ao centro em Shaka e gritamos aos "São Tomé, São Tomé, São Tomé... SOMA").	2'

Aula 18	PROGRAMA SURF THERAPY SOMA	
	Duração: 3h30 Horas Local: Praia 7 ondas. Fase: 3	
Objetivo Geral	Trabalhar autoestima e as diferenças corporais	
Objetivo Específico	Ensinar limites e alertar para “situações não normais” ¹¹	
Material Necessário	A definir de acordo com o número de participantes e local.	
Tarefa	Conteúdos/Atividades	Tempo
1.Receção das SOMA's	Receber as SOMA's, cumprimentar todos presentes, falar sobre os pontos principais da sessão anterior, introduzir o que será realizado, organizando o início das atividades e distribuição do material necessário.	5'
2.Aquecimento, “Conta 5”, verificar a mim mesma	Fazer um aquecimento divertido, segundo formas jogadas que promova a atividade física para descomprimir do stress do dia (ver exemplos Anexo II). De seguida, é realizado o jogo “Conta 5”, em que um mentor deve guiar a dinâmica até ao fim, falando calmamente, com as participantes em roda, transmitindo segurança, pedido para fechar os olhos, inspirar pelo nariz, contar até 5, expirar pela boca e contar até 5 - fazer isto 5 vezes. O mentor vai guiando para as participantes usarem os seus sentidos excetuando a visão para sentir o meio que as rodeia. No final, o mentor pergunta qual é o sentimento geral, partilhando os seus sentimentos sobre aquele momento e o que conseguiu captar. O objetivo é as participantes identificarem o “Conta 5” como uma tarefa que transmite segurança, tranquilidade e ligação com o meio envolvente, que pode ser usada em casa, na escola, nas suas comunidades, etc. Pedir as participantes que pensem nas seguintes questões, que devem ser feitas de forma pausada para dar tempo de pensar: - Como me sinto hoje? - Sei o que sinto? E entendo? - Se precisar de ajuda, consigo pedir? - Vou me lembrar de fazer sempre o conta 5 em caso de estar mal? - Qual é o “Superpoder” que mais gosto em mim?	20'
3. Desenhar o Corpo	<u>Introduzir a atividade da seguinte forma:</u> “Hoje vamos praticar a ser SOMA, vamos ouvir, respeitar, proteger e aprender o tamanho do nosso corpo e a forma dele, vamos olhar e ver as diferenças dos corpos. Não há corpos iguais e todos os corpos são bonitos e diferentes uns dos outros. O nosso corpo, é a nossa casa, é nosso e de mais ninguém, e por isso temos também de o respeitar e respeitar os corpos dos outros”	25'

¹¹ Situações Não Normais – Comportamentos que normalmente são banalizados pela comunidade, que são um atentado ao espaço pessoal e íntimo, normalmente feitos por familiares ou pessoas próximas, na maioria do sexo masculino para com jovens raparigas

	Em roda, para que todas se vejam umas as outras, o mentor pergunta se existe alguma participante que queira ser exemplo. Caso não haja voluntários, um dos mentores deve iniciar a atividade sendo ele o modelo para início da atividade. O objetivo é traçar o contorno do corpo de forma bem detalhada (dedos das mãos, forma do pé, ...). NOTA: Devido à proximidade e possibilidade de existir contacto e se gerarem situações de desconforto e invasão da privacidade, quem desenha o contorno corpo na areia, antes de iniciar, deve perguntar se caso aconteça algum contacto entre a sua mão e o corpo, se este se importa com o isso. Caso alguém se manifestar contra o contorno é realizado mantendo a distância, salientando que as participantes terão de se desenhar umas as outras, e o toque é provável que aconteça e pode ser incomodativo, dando a opção de se desenhar com ajuda de um pau/cana, não realizar o contorno dos dedos, etc. Em uma primeira fase o voluntário vai desenhar o contorno do mentor. No final de concluírem o corpo do mentor, e todas as participantes terem percebido a tarefa, em pares, devem fazer os contornos dos seus corpos na areia e depois olhar para eles. Enquanto as participantes desenhavam, os mentores, devem ir passando pelos pares e verificar se estão todas a respeitar-se, incentivando a apreciarem os seus corpos usando elogios e a celebrar as conquistas. Depois de todas as participantes terem os seus corpos desenhados, o mentor reúne todos em uma roda e conversam sobre a experiência: “Desenhar o nosso corpo na areia e vê-lo na escala real pode ser poderoso, conseguimos ter uma percepção do nosso corpo de forma diferente e como podem ver, todos os corpos são diferentes”. - Alguém quer partilhar o que sentiu quando alguém desenhava o vosso corpo? - Como foi ver o vosso corpo na areia? O mentor pode ajudar a desbloquear a conversa dando a sua perspectiva de quando foi desenhado, procurando responder às perguntas.	
4. Tempo Livre	Tempo livre: Surfar, brincar, nadar, mergulhar enquanto os mentores supervisionam e encorajam a usar o “Contar 5” para se acalmar e quando pedem ajuda, incentivando a pensar no que sentiram na atividade de hoje. Os mentores devem circular pelo espaço de prática, falar com as participantes individualmente para que pensem em todas as coisas que são boas.	...

5. Aprendizagem por meio de Reflexão (Debriefing)	Sentar em círculo, com mentores entre as participantes. Um dos mentores inicia o debrief com a seguinte declaração: “Quando desenhamos o corpo de outra pessoa de forma correta e deixamos que alguém desenhe o nosso de forma consentida, isso é respeitar o corpo e espaço pessoal de cada um” De seguida os mentores fazem as seguintes perguntas dando tempo para pensar e exteriorizar pensamentos e ideias de forma organizada, mas sem pressa e uma ordem regida de pergunta-resposta: - Como se sentiram quando hoje, uma colega desenhou o vosso corpo? - O que fizeram para conseguir desenhar a colega? - Saber os limites de cada uma e respeitar o corpo umas das outras como nos poderá ajudar no nosso dia-a-dia (escola/casa, amigos/família)? Fechar a sessão resumindo o que foi abordado: • Aprendemos a respeitar e ser respeitadas em relação ao nosso corpo. • Aprendemos a ver o nosso corpo de outra perspetiva e as diferenças entre o corpo de cada um. • Ouvimos, compartilhamos e respeitamos o espaço pessoal de cada uma. • É muito importante que se alguém não respeitar o vosso corpo e vos tentar tocar sem a vossa autorização, que saibam que não é normal acontecer e não devem deixar que aconteça. Devem dizer sempre que não e caso a pessoa não pare devem pedir ajuda e informarem um adulto de confiança, que saibam que vos vai ajudar, lembrem-se o corpo é vosso, é o vosso espaço. Comportamentos-chave a incentivar: • Devemos ir devagar e respeitar o espaço pessoal quando estamos a desenhar e parar se alguém não se estiver a sentir confortável. • Ajudar a identificar onde as participantes poderiam usar esta ferramenta no ambiente familiar, escola e grupo de amigos. • Ser SOMA é celebrar as conquistas umas das outras, bem como as suas. NOTA: O toque não consentido é um problema sério que não deve ser ignorado, nem relevado. Devemos estar muito atentos a qualquer sinal verbal e não verbal das participantes. Lembrem-se que não sabemos o passado ou a realidade de cada uma das participantes. As participantes veem os mentores como modelos de comportamento, não tenham medo de partilhar elogios, dar exemplos e liderar a atividade de forma atenciosa já que levarão as coisas mais a sério se virem	15'
---	--	------------

	adultos a fazer a mesma atividade com este padrão de comportamento.	
5. Fim da aula	Arrumar material, pequena conversa tendo como ponto de partida preparar a próxima sessão. Despedida segundo o modelo SOMA's (mão ao centro em Shaka e gritamos aos "São Tomé, São Tomé, São Tomé... SOMA").	2'

ANEXO II

PROGRAMA SURF THERAPY SOMA			
Objetivo Geral	Duração:	3h30	Fase: sessão extra após paragem do projeto
	Retorno as Sessões		
Tarefa	Conteúdos/Atividades		Tempo
1.Receção das SOMA's	Receber as SOMA's, cumprimentar todos presentes, falar sobre os pontos principais da sessão anterior, introduzir o que será realizado, organizando o início das atividades e distribuição do material necessário. Cada SOMA pegar no material necessário e atribuído a si.		15'
2.Aquecimento e "Conta 5"	Após uma pequena Interrupção não voluntária do Projeto, devemos recorrer a este plano de aula para recuperação de conteúdos. Iniciar com uma conversa amigável e chamativa com as SOMA's de como correu o tempo delas durante o tempo que o projeto teve parado. Perguntar sobre os conteúdos mais recentes que foram abordados nas últimas 2/3 sessões, fazendo um teste diagnóstico rápido se o que foi transmitido foi assimilado pelas participantes. Tentar que elas partilhem um pouco do que fizeram durante estes tempos e se aplicaram as técnicas aprendidas. Após isso fazer uma última questão: Sentiram falta de vir para a SOMA? Porquê? Fazer um aquecimento divertido, segundo formas jogadas que promova a atividade física para descomprimir do stress do dia (ver exemplos Anexo II). De seguida, é realizado o jogo "Conta 5", em que um mentor deve guiar a dinâmica até ao fim, falando calmamente, com as participantes em roda, transmitindo segurança, pedido para fechar os olhos, inspirar pelo nariz, contar até 5, expirar pela boca e contar até 5 - fazer isto 5 vezes. O mentor vai guiando para as participantes usarem os seus sentidos excetuando a visão para sentir o meio que as rodeia (caso alguma participante não quiser fechar os olhos aplicar o princípio do desafio pela escolha e redirecionar). No final, o mentor pergunta qual é o sentimento geral, partilhando os seus sentimentos sobre aquele momento e o que conseguiu captar. O objetivo é as participantes identificarem o "Conta 5" como uma tarefa que transmite segurança, tranquilidade e ligação com o meio envolvente, que pode ser usada em casa, na escola, nas suas comunidades, etc.		20'
3.Relembrar conteúdos	<u>Introduzir a atividade da seguinte forma:</u> "Como sabem tivemos algum tempo parados sem vir á praia então numa forma rápida vamos aplicar os exercícios que fizemos nas 2 últimas sessões. Sei que para algumas pode ser repetido, mas é sempre importante praticar em ser SOMA's e estes exercícios ajudam-nos nesse caminho. " Aplicar os exercícios do objetivo principal das duas últimas sessões, fazê-los de forma não tão pausada como seria de		30'

	esperar, tratando-se apenas de relembrar conteúdos. No entanto deve ser dada especial atenção que cada participante tem o seu tempo e os tempos de assimilação são todos diferentes, devendo estar atentos aos comportamentos das participantes e avaliar possíveis desconfortos ou entrosamento na atividade. Devemos durante este momento incentivar as participantes a ser SOMA's, a ouvir, respeitar e proteger-se. Se alguma participante estiver com medo ou desconfortável é a altura ideal para avaliar o grupo, definindo amigas especiais dentro do projeto que vão ajudar diretamente e de forma individual essa participante. A atividade dos mentores é apoiar todo este processo de novo, avaliando e ajustado numa base diária. Após o término das atividades, devemos dar um pequeno incentivo a voltarem para a SOMA. NOTA IMPORTANTE: introspeções não programadas não são aconselhadas no projeto, pois podem criar barreiras para a criação de um espaço seguro. Assim, devem ser evitados embora, caso aconteça, devemos deixar seguir e aplicar um incentivo no final. O incentivo final é deixa as participantes usufruir da praia e do surf á vontade durante um maior tempo possível, neste momento podemos avaliar o comportamento delas dentro da água sem a regra do exercício guiado. Devemos sempre dar feedback positivos sempre que as virmos a ter alguma atitude digna do projeto, isso irá encorajá-las a ser mais SOMA's e a motivar as outras a ser. Surf, nadar, quanto os mentores veem e encorajam a usar a estratégia abordada na aula e aquilo que é ser SOMA.	
4. Fim da aula	Arrumar material, pequena conversa tendo como ponto de partida preparar a próxima sessão. Despedida segundo o modelo SOMA's (mão ao centro em Shaka e gritamos aos "São Tomé, São Tomé, São Tomé... SOMA").	40'

ANEXO III

Ideias e propostas de Aquecimentos Divertidos

Surfista na Onda (roda a fazer a onda)

Colocar todas as participantes em roda e de mãos dadas. Escolher 1 ou 2 pessoas para irem para o dentro da roda. Estes serão os surfistas que irão correr a volta a roda, enquanto que as restantes serão as ondas. Então sempre que os "surfistas" passam junto das colegas, estas elevam os braços, fazendo o efeito de onda. Ao longo da corrida, vamos pedir para as "surfistas" fazerem manobras, como:

- Correr para a esquerda ou para a direita - a onda acompanha;
- Fazer S (cutback) - a onda deve abrandar;
- Fazer tubo (tem de correr, mas devem baixar-se) - a onda em vez de levantar os braços para acima, deve levar os braços a frente criando uma ligeira curvatura para que os "surfistas" passem entre o espaço criado.

Cabe ao mentor, dar ritmo ao jogo, criando interação e animo na sua realização. Quantas mais manobras, mais divertido se torna. Troque os surfistas a cada 2 minutos ou sempre que perceber cansaço por parte das "surfista". É importante ter sempre presente que se trata de um aquecimento, sendo necessário se ser muito ativo, quantas mais manobras, mais o grupo se mexe e interage.

Espelho

Posicione todas as participantes à sua frente, com distância entre si de um braço em todas as direções (para os lados, para a frente e para trás). O mentor transmite que as participantes têm de repetir tudo o que ele fizer, incluindo o que diz para torna o jogo mais divertido e interativo. O mentor enquanto fala, deve fazê-lo de forma pausada para que as participantes consigam dizer as frases

Dica: as tarefas propostas podem ser acompanhadas por uma história que conjugue gestos, fale sobre correr, dançar, etc. O mentor deve acompanhar a atividade com caras engraçadas, gestos e ações criativas e ativas. As crianças adoram palhaçadas...

Raposa

Delinear um campo que permita quês as participantes possa deslocar-se livremente pelo espaço, através de marcação de linhas na areia. Todas as participantes têm de estar dentro desse terreno de jogo. O mentor irá distribuir a cada uma das participantes uma corda/licra/fita, que esta colocará na parte de trás do calção. O objetivo do jogo é deslocarem-se dentro do espaço de jogo retirarem a corda/licra/fita das colegas. Ganha a participante que conseguir o maior número de corda/licra/fita.

Regras:

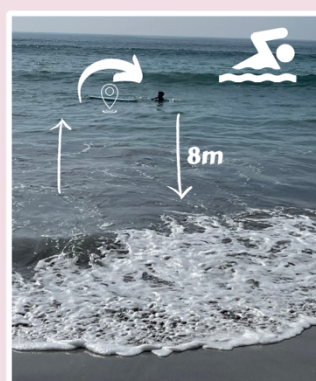
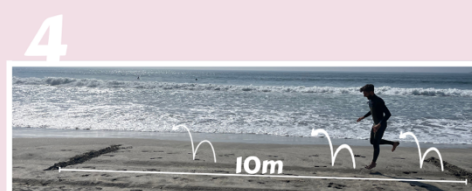
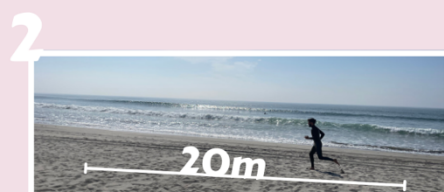
- Não se pode dar qualquer tipo de nó, na corda/licra/fita;
- Se sair do recinto de jogo perde todas as corda/licra/fita;
- Se ficar sem cauda deve sair do campo de jogo.

Tartaruga Marinha

(Aquecimento dentro de água)

O mentor passa a ser encarado como uma "Tartaruga Marinha" que tem de ser salva pelas restantes participantes. A Tartaruga Marinha é salva quando for tocada pelo menos por duas participantes. Todos têm de se deslocar sempre em cima da sua prancha, não sendo válido se tocar na "Tartaruga Marinha" quando estiver fora da prancha. Evitar que existam choques entre as pranchas promovendo a entreaduda e criação de estratégias conjuntas para a concretização do objetivo do jogo.

ANEXO IV



ANEXO V



ANEXO VI



Apoio Técnico Surf

Condições de Segurança

CAR Surf Tutorial | Ep 1 - Condições de Segurança



Introdução ao Surf

CAR Surf Tutorial | Ep 4 - Introdução ao Surf

FONTE : Surf Clube Viana



ANEXO VII

Guião de Questões do Focus Group com SOMA's

I. Parte – Contexto da Intervenção/Investigação

1. Situar as SOMA's no contexto da investigação e informar sobre os objetivos da realização do Focus Group;
2. Salientar às participantes que mais do que a resposta às questões colocadas, pretende-se que elas partilhem e discutam experiências em grupo. Relembrar que não existem respostas certas ou erradas, apenas pontos de vista diferentes;
3. Solicitar autorização para gravar em áudio a conversa, garantindo a confidencialidade e assegurando a utilização dos dados apenas para efeitos de investigação;
4. Solicitar para realizarem um desenho sobre raparigas/mulheres a fazer surf, mostrando exemplos.

II Parte – Motivações para participar no Programa SOMA de Surf Therapy

1. Quais as razões que vos levaram a entrarem no Projeto SOMA?
2. Como conheceram o projeto?
3. O que a vossa família e amigos pensaram quando vocês decidiram estar neste projeto, que vos põe a fazer surf e a passar vários momentos na praia e no mar?
4. Qual a vossa relação com o mar? Toda a gente sabe nadar? (caso haja alguém que não sabe nadar, pedir para explicar as razões de se manter no projeto)
5. Como conheceram o Surf?
6. É fácil praticar Surf? Porquê?
7. O que mais gostam no Surf?
8. O que menos gostam no Surf?

9. Como é ser rapariga e praticar Surf?
10. Porque acham que normalmente há mais rapazes a praticar surf do que raparigas?
11. Sentiram que a vossa comunidade aceitou bem que as raparigas pudessem praticar Surf? Se sim porquê? Se não, quais as razões e como conseguiram estar aqui a fazer surf?

III Parte – Experiência da participação na SOMA

1. Querem falar sobre o que é ser uma SOMA?
 2. O que mais gostam de fazer na SOMA e porquê?
 3. Como se sentiram na praia e na água?
 4. Ainda se lembram como se sentiram na vossa primeira onda?
 5. O que significa na vossa vida o Surf?
 6. Podem falar sobre como foi estar com os vossos mentores e treinadores?
 7. Quias as atividades que mais gostaram de participar?
 - Numa escala de 0 a 5 pontos em: Gostei Muito = 5; Gostei = 4; Indiferente = 3; Não gostei = 2; detestei = 1
 8. , pontua as diferentes atividades que estão na folha à tua frente, não precisas de mostrar a resposta a ninguém nem de pôr o teu nome. Quais dessas atividades vos pareceram mais úteis para o vosso futuro?
- Fizeste novas amigas(os)?
9. Acham que o que aprenderam no projeto vos vai ajudar no vosso futuro? Se sim como, se não porquê.
 10. Sentem que o vosso futuro pode ser diferente por saberem fazer Surf?
 11. O que irão dizer aos vossos amigos sobre ter participado na SOMA?
 12. O que significa para vocês ser Surfista (fazer Surf)?

IV Parte – Observações Finais

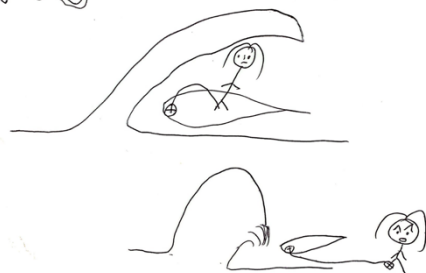
1. Algun assunto que gostariam de falar que não falamos durante este tempo juntos e que acham que deveríamos falar?

Obrigado por participarem!

ANEXO VIII



Nº 23



1



Nº 21



Nº 27

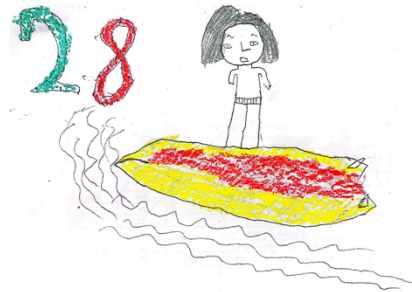


Esto es una
anda de made
que esto pronto
para glabra.



Esto es una
anda de made
que esto pronto
para glabra.

Nº 30



28



Nº 22