

Promoção do bem-estar e saúde mental através do surf em jovens em contexto de acolhimento.

Mental health and well-being promotion through surf therapy among institutionalized young people

Margarida Gaspar de Matos¹⁾²⁾³⁾, Anabela Santos¹⁾, Cristiana Fauvelet¹⁾, Francisco Marta⁴⁾, Ema Shaw Evangelista⁴⁾, José Ferreira⁴⁾, Miguel Moita⁴⁾, Tim Conibear⁵⁾ e Matt Mattila⁵⁾



Resumo

O projeto Surf-Salva Camp 2016 teve como objetivo promover através do surf a inclusão social, bem-estar e saúde mental, bem como desenvolver valores de segurança na praia e cidadania social em crianças e jovens em instituições de acolhimento. Participaram 48 adolescentes com idades compreendidas entre os 10 e os 16 anos, selecionados de 4 instituições de acolhimento da área de Lisboa.



Discussão

Para os itens das subescalas de esforço e perseverança, resolução de problemas, gestão do tempo, competências de grupo e relações interpessoais, é possível verificar que os jovens sentiram que o projeto influenciou estas dimensões, aspecto este corroborado tanto pelos técnicos das instituições, como pela equipa de campo. Para os itens referentes à regulação emocional, os jovens referem que a prática de surf os ajudou, facto este corroborado pelos profissionais de campo.

Quanto à escala das situações negativas a maior parte dos jovens refere não ter sentido stress, influência negativa dos pares ou exclusão social, dado este que é corroborado pelos técnicos das instituições e profissionais pela equipa de campo.

Em relação às perspetivas do futuro: "esta atividade fê-lo(a) querer continuar a fazer surf", 83% dos jovens respondeu afirmativamente, fato partilhado pelos técnicos das instituições e profissionais de surf.

Metodologia

O projeto Surf Salva Camp 2016 incluiu 48 adolescentes (70,8% eram rapazes) entre os 10 e os 16 anos, com uma média de idades de 13,31 anos (DP= 1,68). Tratou-se de uma amostra por conveniência: adolescentes em situação de vulnerabilidade e risco psicossocial, integrados em centros de acolhimento temporário ou permanente com os quais havia sido estabelecida uma parceria. Quanto ao número de jovens que frequentaram cada Campo, 16 frequentaram o Campo I, 14 o Campo II e os restantes 18 o Campo III. Estiveram envolvidos 4 Centros de Acolhimento.

Introdução

O surf é considerado como uma atividade de lazer para muitas pessoas em todo o mundo. Aqueles que o praticam sentem-se como se estivessem no "topo do mundo" e esta sensação é denominada por "flow", que pode ser melhor explicado como o conjunto de sentimentos positivos, como a sensação de liberdade enquanto focados e concentrados apenas na tarefa (Finney & Houston, 1996). Maddux (1995) refere que o surf parece permitir a desvalorização de pensamentos negativos e a sua prática conduz a uma sensação de felicidade.

Para além de uma atividade de lazer, o surf pode ser utilizado enquanto mediador terapêutico, existindo cada vez mais estudos que a nível mundial validam a sua utilização junto de populações vulneráveis (Armitano, Clapham, Lamont, & Audette, 2015; Godfrey et al., 2015; Stuhl, & Porter, 2015). Como exemplos desta prática destacamos na Austrália, o projeto "One Wave"



Resultados

Os resultados sugerem que a intervenção através da prática de surf aliada à promoção de competências socio-emocionais teve um impacto positivo. O autoconhecimento, a exploração, o esforço e perseverança, a resolução de problemas, a gestão do tempo, as competências de grupo, as relações interpessoais e a regulação emocional, tiveram uma evolução positiva nos participantes ao longo do projeto. Os resultados sustentam a afirmação de que, dentro de um quadro teórico adequado, com uma equipa sólida e com formação, com adequada supervisão e avaliação psicoterapêutica, a Surf Therapy pode ser uma alternativa muito promissora no cuidado de jovens em situação de risco.

Conclusão

O Projeto Surf Salva Camp 2016 é um projeto pioneiro em Portugal, que utiliza o surf como mediador terapêutico destinado a jovens em contexto de vulnerabilidade social. De acordo com as limitações sentidas estas estão associadas ao facto de a equipa de avaliação ter tido acesso tardio ao projeto, o que impossibilitou obter uma avaliação mais robusta, principalmente em relação ao Campo I. Também a pouca disponibilidade por parte de alguns jovens, bem como de alguns técnicos das instituições para o preenchimento das avaliações.

De acordo com os resultados, a intervenção dos técnicos de campo, bem como a adesão por parte dos jovens teve um impacto positivo. Verificou-se que o autoconhecimento, a exploração, o esforço e perseverança, a resolução de problemas, a gestão do tempo, as competências de grupo, as relações interpessoais e a regulação emocional, tiveram uma evolução positiva ao longo do projeto. Quanto às perspetivas sobre o futuro, a grande maioria expressou grande interesse em querer continuar a praticar surf. A análise dos Questionários de Capacidades e Dificuldades sugere uma diminuição significativa na variável Problemas de Comportamento entre os dois momentos de avaliação corroborada pelos técnicos das instituições. Na opinião dos técnicos houve ainda uma diminuição significativa na subescala sintomas emocionais e globalmente, no total de dificuldades percebidas.

Tendo em conta os resultados do presente estudo pode-se concluir que utilizar o surf como instrumento de intervenção psicoterapêutica parece ser benéfico para o estilo de vida saudável, bem-estar e competências pessoais e sociais em jovens inseridos em contextos de vulnerabilidade psicossocial.

Futuro

Após esta intervenção, a equipa técnica por trás desta feita criou a Wave by Wave – Associação Portuguesa de Surf Therapy com fim de criar uma estrutura em continuidade que alia os benefícios do surf a uma equipa multi-disciplinar que cria o setting terapêutico a ser aplicado a vários tipos de população de risco.

References

1. Abreu-Lima, I., Alarcão, M., Almeida, A. T., Brandão, T., Cruz, O., Gaspar, M. F. et al. (2010). Avaliação de intervenções de educação parental. Relatório 2007-2010. Comissão Nacional de Crianças e Jovens em Risco.
2. Amado, J., Ribeiro, F., Límão, I., & Pacheco, V. (2003). A escola e os alunos institucionalizados. Lisboa: Departamento de Educação Básica: Grafis CRL.
3. Armitano, C., Clapham, E., Lamont, L. & Audette, J. (2015). Benefits of surfing for children with disabilities: a pilot study. Palaestra, 29 (3), 31-34.
4. Branco, C., Matos, M.G., & Equipa Aventura Social/Dream Teens (2016). "Dream Teens": Uma geração autónoma e socialmente participativa. In A. Marques Pinto & R. Raimundo (Coord.) Avaliação e Promoção de Competências Socioemocionais em Portugal, (421-440). Lisboa: Coisas de Ler.
5. Cavanaugh, L. K., Rademacher, S., Rademacher, J., & Simons, R. (2013). Planning and implementing a surf camp for students with Autism Spectrum Disorder. Palaestra, 27(1), 17-22.
6. Cavanaugh, L. K., & Rademacher, S. B. (2014). How a SURFing social skills curriculum can impact children with Autism Spectrum Disorders. The Journal of the International Association of Special Education, 15(1), 27-35.
7. Clausen, J. M., Landsverk, J., Ganger, W., Chadwick, D. & Litrownik, A. (1998). Mental health problems of children in foster care. Journal of Child and Family Studies, 7, 283-296.
8. Finney, B., & Houston, J. (1996). Surfing: A History of the Ancient Hawaiian Sport. San Francisco: Pomegranate Artbooks.
9. Fleitlich, B., Loureiro, M. J., Fonseca, A., & Gaspar, F. (2004). Questionário do SDQ, versão traduzida e adaptada para a população portuguesa. Consultado em 12 de março de 2013 em <http://www.sqdinfo.com/d23ahtlm>.
10. Frasquilho, D., Ozer, E., Branco, C., Camacho, I., Reis, M., & ... Matos, M. G. (2016). Dream Teens, Adolescents-Led Participatory Project in Portugal in the Context of the Economic Recession. Health Promotion Practice, 27, 1-9. doi: 10.1177/1524839916660679

Contact

José Ferreira / Ema Shaw Evangelista

Wave by Wave

Email: josemcrferreira@gmail.com / evangelista.ema@gmail.com

Website: www.facebook.com/wavebywave

Phone: +351 915919085 / +351 914709618