



***“HAPPY MINDS ARE LIKE SPONGES. DON’T TEACH THINGS. TEACH HAPPINESS.”***

**TELMO TEOTÓNIO**

## INDICE

	PÁG
1. INTRODUÇÃO -----	6
2. ENQUADRAMENTO -----	6
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO -----	9
3.1. OBJETIVOS GERAIS -----	9
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS -----	9
4. CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE -----	10
4.1. CONCELHO DE PENICHE -----	10
4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE SURF DE PENICHE -----	11
5. METODOLOGIA -----	12
6. PLAY SURF -----	12
6.1. INTRODUÇÃO -----	12
6.2. OBJETIVOS DO PLAY SURF -----	13
6.3. ADAPTAÇÃO ÀS ONDAS -----	13
6.3.1. EXERCÍCIOS BASE -----	14
6.4. ADAPTAÇÃO À PRANCHA -----	16
6.5. ADAPTAÇÃO AO SURF -----	17
6.6. INTERVENÇÃO PRÁTICA -----	18
6.6.1. ATIVIDADE COLÉGIO SÃO MIGUEL -----	18
6.6.2. ATIVIDADE EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA -----	20
6.6.3. ATIVIDADE ESCOLA D. JOÃO II -----	21
6.7. CONCLUSÕES -----	22
7. ESTÁGIOS DE SURF -----	23
7.1. INTRODUÇÃO -----	23
7.2. OBJETIVOS DOS ESTÁGIOS DE SURF -----	23
7.3. METODOLOGIA -----	24
7.3.1. PLANO SEMANAL -----	24
7.3.2. RECEÇÃO AOS ATLETAS -----	25
7.3.3. MEDIÇÕES E ENTREVISTAS -----	26
7.3.4. TESTES FÍSICOS -----	26
7.3.5. PALESTRAS -----	27
7.3.6. BRIEFING DIÁRIO -----	27
7.3.7. RECOLHA E ANÁLISE DE VIDEO -----	27
7.3.8. TREINO FÍSICO -----	28
7.3.9. TREINO TÉCNICO -----	28

	PÁG	
7.3.10.	BRIEFING FINAL -----	28
7.4.	INTERVENÇÃO PRÁTICA -----	29
7.4.1.	SURFING ESDRM -----	29
7.5.	CONCLUSÕES -----	30
8.	PAPOA – BIG WAVE PROJECT -----	31
8.1.	INTRODUÇÃO -----	31
8.2.	ENQUADRAMENTO -----	32
8.3.	PROJETO PAPOA -----	33
8.4.	EQUIPA TOW-IN PENICHE -----	33
8.5.	VIDEO DE PROMOÇÃO -----	34
8.6.	PROJETO PENICHE “TOW FRIEND” -----	35
8.7.	LEGISLAÇÃO -----	36
8.8.	INFRAESTRUTURAS -----	37
8.9.	PROMOÇÃO -----	40
8.10.	CONCLUSÕES -----	41
9.	SPOTS DE SURF DE PENICHE -----	42
9.1.	INTRODUÇÃO -----	42
9.2.	ENQUADRAMENTO -----	42
9.2.1.	DESPORTO NATUREZA -----	42
9.2.2.	TURISMO DE NATUREZA -----	43
9.2.3.	GESTÃO DE ESPAÇOS DE PRÁTICA -----	44
9.3.	METODOLOGIA -----	45
9.4.	CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA -----	45
9.5.	INSTRUMENTOS -----	48
9.5.1.	GRELHA DE ANÁLISE DOCUMENTAL -----	48
9.5.2.	QUESTIONÁRIO -----	49
9.6.	RESULTADOS -----	50
9.6.1.	RESULTADOS ANÁLISE DOCUMENTAL -----	50
9.6.2.	RESULTADOS QUESTIONÁRIOS -----	51
9.7.	DISCUSSÃO -----	53
9.8.	CONCLUSÕES -----	54
10.	INTERVENÇÃO PENICHE SURFING CLUBE -----	54
10.1.	CONCLUSÕES -----	55
11.	FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO COMPLEMENTAR – CURSO ENSINO DO SURF -----	55
11.1.	INTRODUÇÃO -----	55

	<b>PAG</b>
<b>11.2. OBJETIVOS DO CURSO -----</b>	<b>56</b>
<b>11.3. ORGANIZAÇÃO DO CURSO -----</b>	<b>57</b>
<b>11.4. CONCLUSÕES -----</b>	<b>58</b>
<b>12. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE -----</b>	<b>59</b>
<b>12.1. FLOAT8 – ARNÊS DE FLUTUTAÇÃO BIPOSICIONAL -----</b>	<b>59</b>
<b>12.1.1. INTRODUÇÃO -----</b>	<b>59</b>
<b>12.1.2. RESUMO DO CONCEITO -----</b>	<b>60</b>
<b>12.1.3. CAMPO DO EVENTO -----</b>	<b>60</b>
<b>12.1.4. TÉCNICA ANTERIOR -----</b>	<b>61</b>
<b>12.1.5. DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DO INVENTO -----</b>	<b>61</b>
<b>12.1.6. CONCLUSÕES -----</b>	<b>62</b>
<b>12.2. FESTIVAL NAUTICO -----</b>	<b>63</b>
<b>12.3. SURF UNIVERSITÁRIO NACIONAL -----</b>	<b>63</b>
<b>13. PERIODIZAÇÃO DAS ATIVIDADES -----</b>	<b>65</b>
<b>14. CONCLUSÕES GERAIS -----</b>	<b>66</b>
<b>15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS -----</b>	<b>67</b>
<b>16. ANEXOS -----</b>	<b>71</b>

## **INDICE DE ANEXOS**

<b>Anexo 1</b>	- Protocolo de Cooperação entre o Município de Peniche e a ESDRM
<b>Anexo 2</b>	- Programa para projeto base para os Centre de Alto Rendimento de Surf
<b>Anexo 3</b>	- Projeto “Papoa Project” – Versão em Inglês
<b>Anexo 4</b>	- Projeto Spots de Surf de Peniche – Tabelas de Registo e Questionário
<b>Anexo 5</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Fichas Técnicas
<b>Anexo 6</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Fichas de Estação
<b>Anexo 7</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Planos de Sessão
<b>Anexo 8</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Documento “Níveis de Aprendizagem no Surf”
<b>Anexo 9</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Apresentação “PowerPoint” Sessão Teórica Inicial
<b>Anexo 10</b>	- Curso “Ensino do Surf” – Manual de Surf
<b>Anexo 11</b>	- Projeto “Surfing ESDRM” – Documentos Gerais

## INDICE DE FIGURAS

	<b>PAG</b>
Fig. 1 – Imagens da cidade de Peniche -----	<b>10</b>
Fig. 2 – Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche e a sua inauguração -----	<b>11</b>
Fig. 3 – Handplane e adaptação às ondas -----	<b>14</b>
Fig. 4 – Exemplo de pranchas adaptadas aos mais jovens -----	<b>17</b>
Fig. 5 – Exemplos de materiais didáticos -----	<b>17</b>
Fig. 6 – Adaptação ao Surf (Sessão Prática com Skates) -----	<b>19</b>
Fig. 7 – Aquecimento conjunto para a sessão prática no mar -----	<b>20</b>
Fig. 8 – Abordagem teórica sobre a prancha, regras de segurança e técnicas base -----	<b>21</b>
Fig. 9 – Imagens retiradas de uma sessão de recolha de vídeo para correção técnica -----	<b>29</b>
Fig. 10 – Atletas do “Surfing ESDRM” Filipe Afonso e Mafalda Peixoto -----	<b>31</b>
Fig. 11 – Filme realizado pela “Bro Cinema” com o nome “Mission Papoa” -----	<b>35</b>
Fig. 12 – Caracterização de um local onde a prática de “Tow-In” é permitida -----	<b>37</b>
Fig. 13 – Possíveis locais para colocar uma estrutura com bancos de madeira -----	<b>38</b>
Fig. 14 – Exemplo de modelo de banco existente na Foz do Arelho -----	<b>38</b>
Fig. 15 – Possível local para colocação da Webcam e estação meteorológica -----	<b>39</b>
Fig. 16 – Exemplo demonstrativo da identificação dos locais do projeto -----	<b>39</b>
Fig. 17 - Grupo de formandos do Curso Ensino do Surf – Julho 2014 -----	<b>57</b>
Fig. 18 - Grupo de formandos do Curso Ensino do Surf – Setembro 2014 -----	<b>58</b>
Fig. 19 – Desenho do Float8 incluído no processo de patente -----	<b>60</b>
Fig. 20 – 1º Encontro Surf Universitário Nacional – Faculdade de Motricidade Humana -----	<b>64</b>

## INDICE DE QUADROS E GRÁFICOS

Quadro 1 – Plano Semanal de atividades do Estágio de Surf -----	<b>25</b>
Quadro 2 – Grelha de análise documental -----	<b>49</b>
Quadro 3 – Resultados da análise documental -----	<b>50</b>
Quadro 4 – Resultados do questionário 1/2 -----	<b>51</b>
Quadro 5 – Resultados do questionário 2/2 -----	<b>52</b>
Gráfico 1 – Distribuição do género na totalidade da amostra -----	<b>46</b>
Gráfico 2 – Caracterização da amostra em relação às habilitações académicas -----	<b>46</b>
Gráfico 3 – Caracterização da amostra em relação ao concelho de residência -----	<b>47</b>
Gráfico 4 – Anos de prática da modalidade principal -----	<b>47</b>
Gráfico 5 – Caracterização da experiência como praticantes na sua modalidade principal -----	<b>48</b>

## **1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho surge no âmbito do Mestrado em Desporto, especialização em Desporto Natureza, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM), integrada no Instituto Politécnico de Santarém.

Fruto da experiência profissional de um treinador e professor de Surf e constituindo-se como mais uma etapa da sua formação académica na área do desporto, este relatório resume todos os objetivos, metodologias e orientações deste estágio realizado no ano letivo de 2013/ 2014 no Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche (CARSP), com a orientação da Câmara Municipal de Peniche (CMP) e da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM).

Este estágio teve como base a fundamentação de um projeto multidisciplinar de dinamização do Surf em Peniche, o planeamento de uma estratégia de ação para o CARSP e a implementação de projetos distintos na operacionalização das atividades deste centro e da Câmara Municipal de Peniche. Os projetos desenvolvidos serão posteriormente descritos neste documento de forma detalhada e são reunidos em grandes grupos:

- a) Play Surf;
- b) Estágios de Surf;
- c) Papoa – Big Wave Project;
- d) Guia dos Spots de Surf de Peniche;
- e) Intervenção Peniche Surfing Clube;
- f) Formação e Intervenção Complementar;
- g) Relação com a Comunidade.

Todo o processo de preparação, enquadramento e implementação destas atividades irá ser descrito neste relatório de estágio salientando desde já que os seus objetivos se projetam para além deste ciclo de formação.

## **2. ENQUADRAMENTO**

É impossível compreender uma modalidade sem conhecer a sua essência. “Surf” na língua inglesa tem mais do que um significado. Para além de identificar uma modalidade desportiva, é também a denominação comum dada à ondulação que atinge uma costa e serve para descrever o deslize nas ondas seja qual for o meio.

A origem concreta do Surf como prática diferenciada é desconhecida, mas os primeiros registos datam de 2000 A.C. (Warshaw, 2010). Embora os surfistas sintam que esta prática já faz parte da

nossa história, é importante perceber que a Europa apenas teve conhecimento da sua existência em 1778, pelos relatos do navegador James Cook (Warshaw, 2003). O choque surge para os portugueses quando percebemos que só se fez Surf pela primeira vez numa das nossas praias em 1959 (Lima, 2008).

A prática do Surf sempre foi caracterizada por um contacto próximo com o meio natural e por uma quase consequente inexistência de regulamentação e institucionalização. Esta característica, muito comum aos desportos de natureza, foi salientada por Pires (1993) ao categorizar esta prática desportiva de “informal”. No entanto, este facto foi ultrapassado em 1989 com a fundação da Federação Portuguesa de Surf (FPS), entidade que atualmente tutela o Surf em Portugal.

O crescimento do Surf no mundo tem sido notório e em Portugal especialmente. Dados de 2010 da Federação Portuguesa de Surf apontam para cerca de 60 mil praticantes no nosso país. A prática puramente recreativa deu lugar a uma forte componente competitiva, havendo neste momento mais de 10 mil atletas federados em cerca de 75 clubes por todo o país.

Este crescimento acompanhou a evolução do desporto natureza que veio trazer novas formas de sentir e pensar o desporto. Segundo Correia (1991): *“O desporto entra definitivamente numa nova era, onde proliferam práticas livres de cronómetro, de espaços codificados e limitados, de horários impostos, de regras exteriores. Práticas vividas na maior parte das vezes na companhia de amigos, onde se privilegia a aventura, a incerteza e o risco, em plena natureza. Esta nova realidade obriga-nos a rever conceitos, a refletir sobre o seu sentido, a repensar o espaço para as atividades desportivas e a desenvolver medidas de segurança adequadas”*.

E não foi só o mundo do desporto que ficou mais rico. Este tipo de prática veio enaltecer o meio ambiente e a preservação dos espaços naturais. A regulamentação da prática do desporto natureza veio trazer uma série de medidas institucionais que marcaram um passo importante no controlo de espaços protegidos e na mudança para uma mentalidade mais ecológica e sustentada. *“É através do desporto que o contacto com a natureza pode ser mais profícuo. São os desportistas ligados ao ar livre que revelam aquilo que os outros escondem ou espalham subtilmente no ambiente”* Cunha (1997).

A evolução da modalidade foi sempre acompanhada por uma constante procura de mais conhecimento, de novos materiais, novas técnicas e novas formas de progredir. O Surf começou e cresceu sempre pela curiosidade e o seu desenvolvimento em termos técnicos baseava-se na tentativa de cópia de exemplos externos e na experimentação e discussão conjunta de um grupo restrito de entusiastas da modalidade.

Segundo Carlos Vieira citado por Rocha (2008): *“Esforçava-me eu – em parte autodidata, em parte a tentar aprender com as manobras que via nos surfistas visitantes –, quando em Carcavelos conheci o Pedro Martins Lima (pai). Entusiasmo – penso – de parte a parte. Ele porque andava sozinho, excluindo as namoradas que “não iam à água”; eu, porque arranjava um companheiro e um mestre, que muito me veio a ensinar.”*

A percepção da dificuldade em iniciar a modalidade sem uma orientação fez com que rapidamente se percebesse que o Surf, como qualquer outra modalidade, necessita de um processo de treino acompanhado e orientado, não só pela sua dificuldade técnica mas principalmente pela incerteza do meio e pelo risco inerente à sua prática.

Assim, os amigos, familiares, ou conhecidos surfistas, rapidamente se tornaram mestres, professores e treinadores daqueles que procuravam junto de si um apoio ou aconselhamento. Eram praticantes experientes que ensinavam aos outros aquilo que lhes tinha sido ensinado, sem qualquer fundamentação teórica que apoiasse o seu método.

Estes mestres do Surf perduraram e ainda perduram nos nossos tempos. A sua incessante procura de conhecimento, aliada à institucionalização crescente deste desporto e à necessidade de afirmação desta classe profissional dedicada exclusivamente ao treino de Surf levaram a que em 1993 tivesse sido criado o primeiro curso de treinadores de Surf pela Federação Portuguesa de Surf. Este momento histórico para o Surf veio salientar a importância do trabalho do treinador de Surf e foi o primeiro passo na uniformização de um método de trabalho, orientado para uma iniciação segura e para um aperfeiçoamento técnico fundamentado.

O desenvolvimento do processo de treino do Surf veio trazer uma nova força ao mundo da competição desta modalidade. Para Portugal este mundo nasceu em 1989, pela mão de Pedro Martins Simões, quando recebemos em território nacional pela primeira vez uma etapa do Circuito Mundial da Associação de Profissionais do Surf (ASP). Esta foi a primeira experiência de Surf de alto nível de uma história que faz agora vinte cinco anos de grandes conquistas e sucessos.

Em 2008, Portugal crava o seu nome no Surf profissional com a entrada do primeiro português no World Champions Tour (WCT), Tiago “Saca” Pires.

No que respeita a Peniche, há muito que as suas ondas eram faladas além fronteiras. Mas o seu verdadeiro teste apareceu em 2009 com a receção de uma etapa do WCT na Praia d Medão, mais conhecida como “Supertubos”, na procura desta competição pelas melhores ondas do mundo. Este evento denominado Rip Curl Pro Surf, foi um sucesso, tendo levado a que esta prova ficasse em Peniche durante os anos seguintes até à atualidade.

Como estratégia de dinamização do Surf em Portugal e tendo como objetivo as melhorias das condições de treino e consequentemente a elevação do nível de prática dos praticantes nacionais foi determinada a nível nacional a construção de quatro centros de alto rendimento de Surf. O primeiro a ser terminado foi o centro localizado em Peniche, tendo sido inaugurado em 2012 com a presença dos melhores surfistas do mundo.

Este Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche é uma infraestrutura com capacidade para 30 atletas e está vocacionado para o treino e aperfeiçoamento técnico de seleções, equipas e atletas de elite de alta competição.

### **3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO**

#### **3.1. OBJETIVOS GERAIS**

- Desenvolver e aprofundar conhecimentos e capacidade de compreensão;
- Saber aplicar as bases desenvolvidas em contexto de investigação das Ciências do Desporto ao ambiente profissional;
- Saber aplicar os conhecimentos na resolução de problemas em situações novas, em contextos alargados e multidisciplinares na área do Desporto;
- Desenvolver a capacidade de integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, arranjar soluções e emitir juízos no âmbito da intervenção profissional e científica do Desporto;
- Desenvolver autonomia de trabalho e profundidade de conhecimento na área do Desporto.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar o Surf na sua história, evolução e realidade atual;
- Caracterizar a região Oeste de Portugal e a sua ligação ao Surf;
- Caracterizar o Surf em Portugal e história da competição;
- Caracterizar a região de Peniche e as condições que oferece para a prática de Surf;
- Identificar, caracterizar e registar todos os locais com potencial para a prática de Surf;
- Definir uma estratégia de operacionalização para o CARSP;
- Desenvolver o Surf rebocado e o Surf em ondas grandes em Peniche;
- Fundamentar, planear e operacionalizar a introdução do Surf em ambiente pré-escolar e primeiro ciclo de escolaridade;
- Fundamentar o treino de competição de Surf nas camadas jovens;
- Operacionalizar a oferta de estágios de treino de alto rendimento de Surf a atletas nacionais ou estrangeiros.

## 4. CARATERIZAÇÃO DA ENTIDADE

### 4.1. CONCELHO DE PENICHE

O concelho de Peniche localiza-se no litoral da Região Oeste de Portugal. Com quase 78 Km<sup>2</sup> é dividida por seis freguesias com um total de 27.630 habitantes, dados de 2011. A cidade de Peniche assenta sobre uma península com cerca de 10 Km de perímetro, constituindo o seu extremo ocidental o Cabo Carvoeiro.



Fig. 1 – Imagens da cidade de Peniche

O nome Peniche parece derivar da palavra latina península (paene + insula), que à letra significa “quase ilha”. Esta origem é aparentemente comprovada pela documentação histórica conhecida.

Fruto da sua localização e perfil geográfico este concelho desde sempre viu as suas gentes se dedicarem à pesca, sendo por isso que muito do património cultural reflete esta atividade, como é o caso do artesanato e da gastronomia local.

Com um importante porto de pesca, Peniche mantém a sua particularidade dentro de uma região onde continuam a dominar as atividades ligadas à agricultura e à indústria agroalimentar.

Do seu património arquitectónico destaca-se a Fortaleza que serviu de proteção às invasões marítimas e utilizado mais tarde como edifício prisional, tendo atualmente um museu integrado. Também as igrejas de todo o concelho retratam a riqueza arquitectónica local.

Atualmente o turismo é uma fatia fulcral da economia local, pela beleza das praias existentes e por toda a envolvência natural que contagia todos os que visitam esta região. O corte da costa marítima deste concelho é também especial, o que a torna como uma das melhores zonas do país para a prática de desportos de deslize como é o caso do Surf e Bodyboard.

## 4.2. CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DE SURF DE PENICHE

Segundo Baganha, A. *et al*, um Centro de Alto Rendimento é uma unidade operativa que conjuga um conjunto específico e diversificado de instalações e equipamentos desportivos e serviços de apoio multidisciplinar (incluindo valências de treino, investigação, medicina, psicologia, fisioterapia, nutrição, entre outras), cuja finalidade é a melhoria e otimização do rendimento desportivo, proporcionando aos atletas de alto rendimento ou que integram seleções nacionais as adequadas condições de preparação desportiva e de otimização de performance.

Estes centros têm como objetivos principais:

- Potenciar talentos desportivos;
- Possibilitar estágios;
- Integrar investigação científica ao nível da performance desportiva;
- Avaliar, controlar e otimizar o treino;
- Aprofundar o desenvolvimento técnico;
- Monitorizar resultados;
- Detetar e seleccionar talentos desportivos.

O Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche foi idealizado pela Câmara Municipal de Peniche, e projetado pelo arquiteto local e surfista Adérito Carvalho. Inaugurado em 2012, este equipamento foi concebido tendo em conta o enquadramento paisagístico e procurando reduzir ao máximo o seu impacto ambiental.



Fig. 2 – Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche e a sua inauguração

A sua forma em “X” cria proteção permanente em relação aos ventos dominantes e simula a forma típica de identificar um local ou “spot” na linguagem do Surf. Neste caso este “X” marca a posição central geográfica face às ondas de Peniche, tais como Supertubos, Baía e Pico da Mota.

A sua geometria formal distingue também as quatro áreas construídas, dividindo a zona residencial, as salas administrativas, os espaços de treino e as áreas de lazer e serviços. O edifício tem capacidade para trinta pessoas em simultâneo, entre técnicos e atletas, podendo este número ser aumentado através de tendas e bungalows no recinto a Sul.

Para além dos espaços descritos, existe ainda um espaço de cafetaria e refeitório, um espaço comercial, uma sede social para um associação local ligada ao Surf e um espaço de interpretação ambiental.

## **5. METODOLOGIA**

Este estágio está dividido em vários projetos que por se distinguirem em termos de objetivos e público-alvo terão diferentes metodologias e estratégias de implementação e operacionalização. Sendo assim, será feita a sua abordagem de forma distinta não esquecendo que embora trabalhem de forma autónoma e diferenciada são todos parte de um projeto comum e contínuo de dinamização do Surf em Peniche, desenvolvimento do Surf nas camadas jovens, introdução do Surf na escola e no treino de Surf competitivo de alto rendimento.

## **6. PLAY SURF**

### **6.1. INTRODUÇÃO**

Este projeto visa a abordagem precoce do Surf, no sentido de desenvolver nas crianças as competências base para a aprendizagem desta modalidade no ambiente pré-escolar e primeiros ciclos de escolaridade.

A sua fundamentação passa pela definição das capacidades motoras a trabalhar, desenvolvendo planos de sessão de atividades lúdicas e didáticas e de estimulação específica de preparação para a aprendizagem das técnicas base do Surf.

O objetivo é a definição de uma metodologia de ação, focando a atenção na formação dos professores integrados no projeto e no desenvolvimento de jogos e atividades possíveis de aplicar em ambiente de pavilhão, ginásio ou piscina.

Este projeto divide-se em três áreas de intervenção:

- 1) Adaptação às Ondas;
- 2) Adaptação à Prancha;
- 3) Adaptação ao Surf.

## 6.2. OBJETIVOS DO PLAY SURF

- Iniciar a abordagem do Surf no pré-escolar e primeiros ciclos de escolaridade em atividades letivas ou extracurriculares;
- Desenvolver nos alunos capacidades físicas e habilidades com *transfer* para o Surf;
- Despertar o interesse dos alunos na modalidade;
- Apresentar vídeos explicativos e demonstrativos da modalidade;
- Desenvolver nos professores do primeiro ciclo e técnicos desportivos o interesse na abordagem da modalidade;
- Fornecer aos professores e técnicos as ferramentas necessárias para abordar o Surf na escola;
- Definir uma forma planeada e fundamentada para a abordagem do Surf nos primeiros ciclos de escolaridade;
- Disponibilizar um kit de material com pranchas adaptadas e materiais didáticos construído para o efeito;
- Mostrar que o Surf é para todos e que estará acessível a todos durante o seu percurso escolar.

## 6.3. ADAPTAÇÃO ÀS ONDAS

No que respeita à adaptação às ondas, o que se pretende é a definição de um programa de sessões no mar de adaptação às ondas e desenvolvimento de confiança e autonomia na rebentação. Pretende-se criar hábitos e rotinas que facilitem as crianças no contacto com o mar, dando-lhes a conhecer como funcionam as ondas e como aproveitar a sua energia. A sua fundamentação será feita através da construção de um documento de apoio teórico onde será feito o enquadramento do projeto e onde serão definidas todas as estratégias de ensino, todas as atividades e exercícios.

A sua operacionalização terá início com a formação de técnicos específicos para o enquadramento destas sessões, estando entre eles alunos estagiários da licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior. A própria Câmara Municipal de Peniche poderá disponibilizar este serviço através dos estagiários que acolhe todos os anos. Para isso, será criada uma plataforma na internet de divulgação deste projeto, com todas as informações necessárias, nomeadamente horários, nome dos técnicos e fichas de inscrição.

Todas as sessões serão feitas nas praias de região de Peniche, preferencialmente a Praia da Gamboa e Praia do Molhe Leste, pelo facto de facilitarem o contacto com a rebentação e pela sua proximidade. No entanto, será definido sempre o local de aula tendo em conta as condições do mar e garantindo a segurança máxima de todos os participantes.

Em termos práticos serão realizados, durante no máximo de uma hora, um conjunto de exercícios planeados com rigor, onde os praticantes vão brincar nas espumas, jogar, saltar, deslizar com o seu próprio corpo ou com o auxílio a barbatanas e “Handplanes” (pranchas do tamanho da mão).



Fig. 3 – Handplane e adaptação às ondas.

Esta atividade deverá ser dinamizada pelo Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche, com o apoio da Câmara Municipal de Peniche, que deverá ajudar nas tarefas de divulgação, enquadramento das atividades e promoção. Para além deste parceiro, irá ser feito o contacto com a empresa portuguesa “AHUA”, cujo responsável é Nuno Mesquita, para cooperar com o projeto com a disponibilização das suas pranchas “Handplanes”, desenhadas e produzidas em Portugal.

### 6.3.1. EXERCÍCIOS BASE

NOME	Conquista do Oceano	REFERÊNCIA	AO-CO
OBJETIVO ESPECÍFICO	Aproximar-se o mais possível da zona de rebentação sem ser tocado pela água/ onda.		
OBJETIVOS GERAIS	Perceber a movimentação das ondas na zona de rebentação; perceber as fases da maré e a subida e descida da maré; perceber o recuo do mar e o avançar das ondas; adaptação ao mar com contacto não direto com as ondas, sentir a velocidade e força das ondas.		
DESCRIÇÃO	Este jogo consiste numa competição. Cada aluno trabalha num corredor em direção ao mar, aproximando-se e afastando-se das ondas em linha reta. A regra principal é não ser apanhado pelas ondas, ou seja, não pode molhar os pés com as ondas, apenas podendo movimentar-se na areia molhada. Cada vez que o aluno investe em direção ao mar tenta aproximar-se das ondas o mais possível. O local mais distante que pisar será a sua marca. Como não pode ser apanhado pelas ondas, terá o espaço de tempo entre o recuo do mar e o avançar da próxima onda para tentar alcançar uma distância que lhe dê a vitória. Caso a onda o apanhe perde a sua marca atual. O professor analisa todas as aproximações. O professor apenas marcará a posição mais distante ao ponto de partida, colocando-se nesse corredor exatamente na marca conseguida pelo respetivo aluno. Ao fim do tempo parcial determinado é considerado vencedor o aluno detentor da melhor marca.		

<b>NOME</b>	Saltar Espumas	<b>REFERÊNCIA</b>	AO-SE
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Saltar por cima das espumas como se fossem barreiras ou obstáculos.		
<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	Contacto lúdico com as espumas pequenas; adaptação às ondas e espumas; sentir a força das ondas e espumas, aprender a cair na água e a recuperar posição.		
<b>DESCRIÇÃO</b>	<p>A tarefa básica é saltar por cima das espumas sem cair. Caso se pretenda tornar o exercício numa competição pode ser contabilizado o número de vezes que cada aluno cai. No final ganha quem tiver caído menos vezes. Cada aluno terá a sua posição e terá que saltar por cima de cada onda que o alcançar. O professor controla os movimentos e determina uma linha mais próxima ou mais afastada da zona de rebentação. A sequência lógica será começar em águas mais rasas e ir mandando avançar os alunos para aumentar o grau de dificuldade. A progressão será também escolhida dependendo da forma do salto. Poderá ser feito salto com pés juntos de frente, salto com pés juntos de lado, salto com pés juntos de costas, salto com um pé só e salto com os dois pés alternados (tipo barreiras).</p>		

<b>NOME</b>	Bola Surfista	<b>REFERÊNCIA</b>	AO-BS
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Lançar bola para o mar de forma a que ela regresse o mais depressa possível com a ajuda das ondas.		
<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	Contacto lúdico com as espumas pequenas; adaptação às ondas e espumas; sentir a força das ondas e espumas; perceber o movimento do mar e as correntes existentes; perceber as zonas da onda onde é possível deslizar.		
<b>DESCRIÇÃO</b>	<p>Cada aluno terá uma bola identificada como sua. O professor deverá fazer uma contagem “3,2,1, Lança”. Todos os alunos devem lançar a bola em simultâneo para lá de uma medida mínima definida pela posição do professor. Aquele que recuperar a bola primeiro ganha um ponto. O aluno não deverá passar da linha definida de arremesso. Deverá ser a bola, com a ajuda das ondas, a regressar a essa linha. Caso o lançamento não ultrapasse a medida mínima o professor recupera essa bola e o aluno fica de fora até ao próximo lançamento. Será definido um número máximo de pontos que irá decidir quem ganha o jogo. O primeiro a fazer dez pontos ganha, por exemplo.</p>		

<b>NOME</b>	Pato Mergulhador	<b>REFERÊNCIA</b>	AO-PM
<b>OBJETIVO ESPECÍFICO</b>	Mergulhar por baixo das espumas, a flutuar de barriga para baixo e progredir em direção ao mar apenas apoiando as mãos no chão.		
<b>OBJETIVOS GERAIS</b>	Contacto lúdico com as espumas pequenas; adaptação às ondas e espumas; sentir a dinâmica das ondas e a força das espumas, perceber o movimento do mar e as correntes existentes, perceber como mergulhar por baixo das espumas e sentir a redução da força das espumas quando passando por baixo junto ao fundo.		
<b>DESCRIÇÃO</b>	Todos os alunos se posicionam lado a lado, a cerca de um metro de distância um dos outros, com no mínimo um palmo de água de profundidade. Adotam uma posição confortável, com o corpo em extensão, flutuando de barriga para baixo, apenas usando as mãos no fundo para se manterem à superfície e progredirem em direção ao mar. Se possível ter os braços em extensão para evitar a submersão da cabeça e tronco. Cabeça levantada e olhar atento nas espumas. Os alunos devem avançar o mais possível em direção ao mar. À exceção das mãos, mais nenhuma parte do corpo deve tocar no fundo. Cada vez que uma espuma passa pelo aluno este deve mergulhar por baixo desta, afundando a cabeça repentinamente, acompanhando este movimento com uma flexão dos braços. No momento da passagem da espuma o aluno deve estar totalmente submerso, com o seu corpo totalmente apoiado no fundo do mar. Quando o aluno sente que a onda passou deve voltar a esticar os braços e continuar a progressão. Ganha o aluno que chegar primeiro à marca definida pelo professor, respeitando todas as regras anteriores.		

#### 6.4. ADAPTAÇÃO À PRANCHA

Este projeto tem como objetivo final familiarizar as crianças com as pranchas de Surf o mais cedo possível. Para isso, pretende-se desenvolver um plano de sessões que definam um método de trabalho que conjugue a adaptação ao meio aquático com o contacto com a prancha.

Tendo em conta o trabalho desenvolvido na adaptação ao meio aquático em piscina, a ideia é incluir neste processo o contacto com a prancha de Surf como meio de flutuação. O desejado é conceber um conjunto de exercícios descritos num manual com progressões e imagens nos quais os praticantes remam sobre as pranchas, sobem e descem da prancha, rodam sobre ela e com ela, mergulham, brincam, jogam e interagem com os outros com a prancha.

Para isso, serão contactadas as empresas locais ligadas à produção de pranchas, para a médio prazo reunir um conjunto de pranchas adaptadas às idades de referência. Os materiais podem variar, sendo importante é a adaptação do tamanho e da forma para facilitar o contacto e o manuseamento. Os materiais serão pensados consoante os objetivos do projeto, no entanto prevê-se que possam ser feitos em materiais mais macios como é o caso dos utilizados para as pranchas de Bodyboard e nos materiais originais das pranchas de Surf de resina para a adaptação e os primeiros contactos e sensações serem mais próximos da realidade.



Fig. 4 – Exemplo de pranchas adaptadas aos mais jovens.

Estas empresas locais, em conjunto com a Câmara Municipal serão os maiores promotores destas atividades. A sua operacionalização no terreno será entregue a profissionais de empresas que pretendam incluir nas suas atividades estas sessões de adaptação à prancha de Surf. A própria Câmara Municipal de Peniche também deverá disponibilizar estas atividades à comunidade, entregando a sua responsabilidade aos estagiários da licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior no âmbito do estágio curricular de terceiro ano.

## 6.5. ADAPTAÇÃO AO SURF

Neste projeto o foco principal vai para as sessões de atividade física do pré-escolar e primeiros ciclos ou para atividades extracurriculares vocacionadas para o Surf. O objetivo é definir uma metodologia de abordagem ao Surf em ambiente de ginásio e pavilhão, com recurso a materiais didáticos que facilitem a adaptação aos movimentos base para a aprendizagem do Surf.

O tema é brincar com o Surf. Para além do enquadramento do projeto, planeamento de sessões e definição de exercícios, o objetivo é a construção de um conjunto de materiais didáticos para a progressão técnica do Surf. Pretende-se que as crianças aprendam a levantar-se com velocidade e técnica, aprendam a desenvolver a posição base de deslize em pé, desenvolvam o seu equilíbrio e lateralidade de deslize. Todos estes objetivos serão alcançados através da utilização de plataformas de instabilidade, skates adaptados, pranchas em esponja, bolas de estabilidade e outros tipos de equipamento já existentes ou produzidos para o efeito.



Fig. 5 – Exemplos de materiais didáticos.

A base deste projeto serão sessões de cerca de uma hora leccionadas em pavilhão ou ginásio, com montagem de estações onde os alunos são divididos e irão trabalhar os diferentes objetivos definidos, sejam eles de equilíbrio, força dos membros superiores, técnica de deslize ou movimentos transferíveis ao Surf.

## **6.6. INTERVENÇÃO PRÁTICA**

Tendo em conta a ausência de resposta da entidade e a solicitação por parte da orientação do estágio de uma operacionalização prática do projeto, foram contactadas várias escolas no sentido de organizar sessões práticas de Surf com base nos objetivos do projeto “Play Surf”.

O tempo disponível e o facto de não estarem reunidas as condições necessárias para a implementação de um projeto a médio ou longo prazo foram propostas atividades de abordagem de modalidades de deslize a realizar num dia na praia a definir com as entidades.

Todos os contactos efetuados resultaram na organização de três sessões com escolas distintas. De seguida será feito um resumo de cada uma das atividades e dos seus objetivos específicos.

### **6.6.1. ATIVIDADE COLÉGIO DE SÃO MIGUEL**

O contacto foi feito com esta entidade no sentido de organizar uma atividade de iniciação de Surf de um dia. No entanto, foi proposto pelos responsáveis do colégio que a atividade tivesse um enquadramento mais específico e a duração de dois dias.

Sendo assim, foi organizada uma visita de estudo a Peniche com a turma do 10º ano do Curso Científico e Tecnológico “Atividade Física e Desporto Adaptado”. Esta visita teve lugar nos dias 20 e 21 de Março de 2015. Os objetivos definidos foram os seguintes:

- Identificar os benefícios da inclusão do Surf em atividades ou ambiente escolar;
- Saber caracterizar todo o equipamento específico do Surf;
- Conhecer as regras de segurança na prática livre do Surf ou em regime de aula;
- Saber identificar as componentes críticas da posição base de deslize;
- Saber realizar e ensinar as técnicas de Take-Off em salto e em três tempos;
- Saber como se formam as ondas;
- Saber avaliar os ventos locais e qual a influência que têm na qualidade das ondas;
- Sensibilizar os alunos para a defesa dos direitos dos praticantes com mobilidade reduzida no acesso às praias e aos desportos de ondas;

- Inculcar nos alunos o desenvolvimento de ações de sensibilização, divulgação e proteção do ambiente.

Tendo em conta os objetivos e a estrutura pretendida para a visita de estudo as sessões de prática foram organizadas da seguinte forma:

- Dia 20 – Manhã: Sessão Prática com Skates (Lateralidade, Posição de Deslize e Viragens);
- Dia 20 – Tarde: Sessão Teórico-Prática na Praia (História do Surf, Condições do Meio, Take-Off);
- Dia 21 – Manhã: Sessão Prática “Play Surf” (Adaptação ao Meio Aquático, Bodysurf, Bodyboard);
- Dia 21 – Tarde: Sessão Prática “Surfing Adaptado” (Fundamentos e exercícios base).



Fig. 6 – Adaptação ao Surf (Sessão Prática com Skates).

Esta atividade cumpriu com rigor todos os objetivos pretendidos nas várias vertentes do “Play Surf”. Foi um bom teste na adaptação ao Surf com a aplicação prática da didática do treino “indoor” ou “em seco” com utilização de Skates e plataformas de instabilidade.

A vertente de adaptação às ondas mostrou ser muito mais favorável quando o tamanho da prancha é mais reduzido como é o caso da prática de Bodyboard e Bodysurf e dos exercícios de aquecimento realizados junto à rebentação sem prancha.

Sem dúvida que o ponto alto desta visita foi o trabalho ligado ao “Surfing Adaptado” onde os alunos puderam perceber as diversas formas de ajudar o praticante com deficiência, consoante o grau de autonomia na entrada na água e no deslize. Puderam também sentir na pele o grau de dificuldade sentido pelos praticantes, tendo sido feitos exercícios em que os alunos deslizavam com os olhos vendados e com os pés ou mãos atadas.

### 6.6.2. ATIVIDADE EXTERNATO COOPERATIVO DA BENEDITA

A atividade com os Campos de Férias do Externato Cooperativo da Benedita decorreu no dia 17 de Junho de 2015, na Praia do Cerro, em Peniche. Contou com 52 participantes de várias idades, organizados em 4 grupos para as sessões práticas no mar. Os objetivos desta atividade foram os seguintes:

- Identificar os benefícios da inclusão do Surf em atividades ou ambiente escolar;
- Saber caracterizar todo o equipamento específico do Surf;
- Conhecer as regras de segurança na prática livre do Surf ou em regime de aula;
- Saber identificar as componentes críticas da posição base de deslize;
- Saber realizar as técnicas de Take-Off em salto e em três tempos.



Fig. 7 – Aquecimento conjunto para a sessão prática no mar.

O total de praticantes foi dividido em quatro grupos, tendo sido dada uma sessão de iniciação de Surf de uma hora a cada um deles. A atividade correu muito bem, tendo sido cumpridos todos os objetivos. O feedback dos participantes e professores foi muito positivo, tendo ainda sido entregue a cada aluno um diploma no final do dia.

### 6.6.3. ATIVIDADE ESCOLA D. JOÃO II

Com os campos de férias da escola D. João II foi definido um dia na praia que enquadrasse várias modalidades de deslize. Foi então definido que todos os participantes iriam experimentar as modalidades de Surf, Bodyboard e Bodysurf. A atividade teve lugar no dia 1 de Julho de 2015, na praia de Peniche de Cima.



Fig. 8 – Abordagem teórica sobre a prancha, regras de segurança e técnicas base.

Os objetivos definidos para este “Dia na Praia” foram os seguintes:

- Identificar os benefícios da inclusão das modalidades de deslize nas ondas em atividades ou ambiente escolar;
- Saber caracterizar todo o equipamento específico do Surf, Bodyboard e Bodysurf;
- Conhecer as regras de segurança na prática livre ou em regime de aula;
- Saber identificar as componentes críticas da posição base de deslize nas três modalidades;
- Saber realizar no Surf as técnicas de Take-Off em salto e em três tempos.

Os 44 alunos foram divididos em quatro grupos, tendo sido definido que cada grupo teria uma sessão prática de Surf e uma sessão prática de Bodyboard e Bodysurf, ambas com cerca de uma hora. As modalidades foram trocadas de forma organizada entre os períodos da manhã e da tarde.

Para enriquecer o leque de atividades propostas foram também montadas na praia uma rede de Voleibol e duas balizas de Futebol, adquiridas para o efeito.

## 6.7. CONCLUSÕES

A aplicação prática do “Play Surf”, pensada no projeto inicial de estágio, era sem qualquer tipo de dúvida a de mais fácil operacionalização. Apenas teria que ser dada a luz verde pela entidade acolhedora e definido um dia por semana para cada uma das vertentes de adaptação. A partir desse momento todo o trabalho estaria facilitado já que é na condução prática do processo que se fundamenta o caminho a seguir.

As atividades apresentadas foram propostas como forma de testar em ambiente real as várias vertentes de trabalho que o projeto “Play Surf” engloba. Em termos de balanço podemos considerar que os objetivos foram cumpridos e foi possível perceber, quer o potencial deste conceito, quer a aplicabilidade prática que tem, em qualquer entidade que pretenda desenvolver as modalidades de deslize.

Tendo em conta as atividades dinamizadas e a aplicação prática dos conceitos desenvolvidos concluímos que a abordagem de cada componente separadamente facilita a adaptação. Na grande maioria das sessões de ensino de Surf as várias adaptações são feitas em simultâneo, o que para alguns alunos acarreta um nível de dificuldade maior e uma maior sensação de risco. A intervenção prática de ensino desenvolvida neste projeto mostrou que, havendo um contacto prévio com a prancha em águas paradas e uma aprendizagem em ambiente controlado das principais técnicas do Surf, os alunos demonstram maior controlo na entrada no mar e uma maior facilidade em transferir as aprendizagens para as ondas.

Outra conclusão retirada deste processo é a confirmação de que realmente existe um forte “transfer” das tarefas propostas em ambiente de pavilhão para a prática no mar. A repetição das técnicas de “Take-Off” em exercícios variados, o trabalho de equilíbrio com plataformas de instabilidade e o uso de skates para definição de lateralidade, trabalho de deslize e mudanças de direção demonstrou facilitar a sua execução nas ondas.

Embora o sucesso das atividades propostas seja uma realidade, acreditamos que deve haver uma tentativa de não fazer a abordagem do Surf em momentos pontuais. O processo de ensino deve ser progressivo e contínuo ao longo do ano. Mesmo em entidades mais afastadas do mar, o trabalho “indoor” deve ser constante para facilitar posteriormente a aprendizagem nas sessões no mar.

O trabalho desenvolvido neste projeto vem mostrar que a abordagem precoce do Surf é o caminho para um futuro de alto rendimento. Existe trabalho que deve ser desenvolvido em idades pré-escolares, nos diferentes tipos de adaptação, para que se inicie o trabalho no mar em segurança o mais cedo possível. Só assim poderemos estar a trabalhar níveis avançados de técnica em idades que permitam uma introdução da competição comparável ao que acontece em outras modalidades.

## **7. ESTÁGIOS DE SURF**

### **7.1. INTRODUÇÃO**

Como atividade central do Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche, o objetivo é o enquadramento, planeamento e dinamização de estágios de treino para atletas das modalidades de deslize, no sentido de apoiar o seu processo de treino e dar condições favoráveis ao seu desenvolvimento físico, técnico e psicológico.

O objetivo final é a disponibilização de estágios de treino, com períodos de tempo definidos, objetivos de treino moldados às expectativas dos atletas e técnicos, assentando num princípio base de rigor profissional de um equipa multidisciplinar e de optimização dos processos de treino e constante controlo dos resultados.

Este projeto contará com o apoio das várias áreas científicas que compõem a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, na tentativa de reunir o máximo de profissionais especializados disponíveis para cooperar nestas atividades.

### **7.2. OBJETIVOS DOS ESTÁGIOS DE SURF**

- Definição de uma semana padrão para receção de atletas ao CARSP;
- Garantir o financiamento de toda a estadia e atividades desenvolvidas;
- Elaborar protocolos com as várias áreas técnicas da ESDRM para apoio ao treino;
- Definir com os atletas e treinadores quais os focos de trabalho do estágio;
- Garantir o acompanhamento psicológico dos atletas;
- Garantir a avaliação física detalhada dos atletas através de uma bateria de testes definida;
- Garantir a avaliação técnica dos atletas através de softwares de análise de movimento;
- Garantir o aconselhamento nutricional dos atletas;
- Garantir um treino físico e um treino técnico por dia, todos os dias da semana;
- Fornecer aos treinadores todos os dados necessários para continuarem o trabalho desenvolvido;
- Permitir aos alunos das várias licenciaturas da ESDRM que atuem no terreno com supervisão;
- Apoiar a Federação Portuguesa de Surf na preparação da seleção nacional.

### **7.3. METODOLOGIA**

O que se pretende, em termos práticos, é o seguinte processo:

- 1) As equipas são recebidas e ficam hospedadas no CARSP com o apoio da Câmara Municipal de Peniche;
- 2) Iniciam a sua semana de estágio com uma bateria de testes físicos a realizar nas instalações e laboratórios da ESDRM;
- 3) São discutidos com os treinadores que acompanham os atletas os objetivos para o estágio e quais as atividades a dar maior relevância.
- 4) Atletas e técnicos são recebidos por uma equipa de psicólogos do Desporto com o objetivo de analisar as dinâmicas do grupo e o perfil de cada um para definir objetivos de trabalho;
- 5) Diariamente são recebidos no ginásio por uma equipa de treinadores e preparadores físicos para treino físico de força, resistência, velocidade de reação, coordenação, mobilidade e estabilidade;
- 6) Diariamente são transportados para as praias com melhores condições para treino técnico no mar com recolha de vídeo;
- 7) Em cada final de dia a equipa reúne para analisar os vídeos e correção técnica com apoio a software especializado de análise de movimento;
- 8) Durante o estágio serão visitados por um nutricionista que irá definir um plano alimentar e de suplementação para cada atleta;
- 9) Serão também visitados por um fabricante de pranchas de Surf para analisar as pranchas e desempenho dos atletas e fazer uma sessão de esclarecimento acerca dos tipos de prancha, formatos, e utilização de quilhas;
- 10) No final do estágio será feito um relatório detalhado onde serão reunidas todas as informações dos atletas e definida a periodicidade de visita futura ao CARSP.

Toda esta dinâmica assentará no trabalho coordenado das várias áreas científicas da ESDRM, e de responsáveis e alunos dos vários cursos, todos trazendo a este projeto o seu conhecimento especializado nas diversas áreas como o desporto natureza, o treino, a gestão, a atividade física, a fisiologia, a psicologia, o turismo, entre outras.

#### **7.3.1. PLANO SEMANAL**

A semana modelo prevista para enquadramento dos atletas é definida por um quadro base de planeamento com atividades definidas e organizadas pelos sete dias de estágio. Este modelo é definido tendo em conta os objetivos pretendidos e estará sempre sujeito a alterações que se

considerem pertinentes, dependendo da disponibilidade dos espaços, condições do mar e qualquer outra condicionante que impossibilite o cumprimento do plano previsto.

Em baixo é apresentado o quadro semanal, seguido da descrição das atividades:

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
9H00 ÀS 10H00	RECEÇÃO ATLETAS (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)	BRIEFING DIÁRIO (CARSP)
10H00 ÀS 12H00	MEDIÇÕES E ENTREVISTAS (ESDRM)	RECOLHA VÍDEO (PRAIA)	TREINO TÉCNICO (PRAIA)	TREINO TÉCNICO (PRAIA)	TREINO TÉCNICO (PRAIA)	TREINO FÍSICO (CARSP)	TESTES FÍSICOS (ESDRM)
12H00 ÀS 14H00	PAUSA ALMOÇO (ESDRM)	PAUSA ALMOÇO (CARSP)	PAUSA ALMOÇO (ESDRM)	PAUSA ALMOÇO (CARSP)	PAUSA ALMOÇO (CARSP)	PAUSA ALMOÇO (CARSP)	PAUSA ALMOÇO (ESDRM)
14H00 ÀS 16H00	TESTES FÍSICOS (ESDRM)	TREINO FÍSICO (CARSP)	TREINO FÍSICO (ESDRM)	TREINO TÉCNICO (CARSP)	TREINO FÍSICO (CARSP)	TREINO TÉCNICO (PRAIA)	MEDIÇÕES E ENTREVISTAS (ESDRM)
16H30 ÀS 18H30	PALESTRA (ESDRM)	ANÁLISE EXPETATIVAS (CARSP)	ANÁLISE DE VÍDEO (ESDRM)	TREINO FÍSICO (CARSP)	ANÁLISE DE VÍDEO (CARSP)	PALESTRA (CARSP)	BRIEFING FINAL

Quadro 1 – Plano Semanal de Atividades do Estágio de Surf.

### 7.3.2. RECEÇÃO AOS ATLETAS

No primeiro dia de estágio os atletas deverão comparecer para registo e confirmação de presença nas instalações do Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche.

Neste momento será feita a apresentação do estágio, recolha de toda a informação necessária acerca dos atletas, entrega do Plano Semanal e da restante documentação.

Com a visita guiada às instalações serão distribuídos os atletas pelos respetivos quartos e será dado um tempo para que organizem o seu material e se preparem para as atividades do dia.

Os atletas deverão reunir-se na entrada do CARSP para transporte para a Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Este transporte será feito através de uma carrinha providenciada pela organização do estágio.

### **7.3.3. MEDIÇÕES E ENTREVISTAS**

A recepção aos atletas na ESDRM será feita numa sala de aula a definir, onde será descrita a bateria de testes a realizar e onde serão esclarecidas todas as dúvidas acerca dos protocolos a utilizar.

Os atletas serão então divididos em três grupos que irão passar alternadamente por três componentes práticas de avaliação:

1) Avaliação Física: Esta avaliação será realizada no laboratório da ESDRM, onde será analisado o perfil físico do atleta. Será preenchido um questionário de avaliação de fatores de risco, serão registadas as medidas de altura, peso, percentagem de massa muscular, percentagem de massa gorda e metabolismo basal e serão analisados os perímetros corporais principais e recolhidos os valores de pregas adiposas de acordo com o género de cada atleta.

2) Entrevista Objetivos de Treino: Esta entrevista será realizada numa sala a definir e será conduzida por um dos técnicos responsáveis pelo plano de treino técnico de Surf e por um dos técnicos do departamento de Condição Física e Saúde da ESDRM. Serão analisadas as expectativas do atleta em relação ao processo de treino, tendo em conta quais as técnicas que o atleta pretende melhorar e em termos físicos quais as áreas em que o atleta pretende dar mais ênfase no treino. Toda esta informação será importante para determinar os objetivos de treino face à condição atual do atleta mas tendo também em conta as vontades específicas de cada indivíduo.

3) Entrevista de Perfil Psicológico: Esta entrevista será realizada numa sala da ESDRM a definir e será conduzida por um responsável do departamento da Psicologia do Desporto e Exercício. Nesta entrevista, individual e posteriormente em grupo, serão analisados os perfis psicológicos dos atletas e analisadas as expectativas e motivações de cada um em relação à modalidade, ao treino e aos momentos de competição. O objetivo deste acompanhamento prende-se com a necessidade de acompanhar todo o método treino com uma componente psicológica, procurando perceber vontades, interesses, dinâmicas de grupo, motivações, medos e constrangimentos que possam interferir com a performance de cada um dos atletas.

### **7.3.4. TESTES FÍSICOS**

Esta fase do dia terá início após uma pausa de duas horas para almoço ligeiro e convívio entre os atletas. Será dado tempo para os atletas se equiparem para a realização das provas definidas.

Estes testes serão realizados no ginásio e no laboratório da ESDRM com apoio completo do departamento de Condição Física e Saúde e serão constituídos por uma rigorosa bateria de testes. Serão avaliados elementos como: Força, VO<sub>2</sub> Máximo, Resistência, Apneia, Flexibilidade, Equilíbrio,

Potência, Velocidade e Velocidade de Reação. Todos estes dados serão analisados e registados para definição do ponto de partida do planeamento de treino e para definição de estratégias e prioridades de treino, organização de micro e mesociclos de treino e definição de periodicidade de avaliação e controlo. O objetivo final será um plano estruturado de treino com estratégias e curto e médio prazo e com datas definidas para nova avaliação de desempenho.

#### **7.3.5. PALESTRAS**

Dois dos períodos de final de dia do plano semanal serão destinados a palestras com temáticas de interesse para os atletas. Os temas mediante vontade dos atletas poderão ser: Treino Físico em autonomia, Construção de Pranchas, Nutrição e Desporto, Testemunhos de Atletas, entre outros. Estas palestras terão como objetivo trazer conhecimento aos atletas relacionado com a modalidade que praticam e desenvolver em cada um deles um sentido crítico que permita analisarem a sua realidade de forma mais sustentada e com maior conhecimento das diferentes áreas que definem o seu desporto.

#### **7.3.6. BRIEFING DIÁRIO**

Todos os dias terão início com a reunião dos atletas numa sala do CARSP para apresentação do plano de atividades diário, análise e discussão de temas pertinentes para o treino e resumo dos objetivos definidos para cada um dos dias de estágio.

#### **7.3.7. RECOLHA E ANÁLISE DE VIDEO**

O segundo dia de estágio terá início, após o briefing diário com uma sessão de “Free Surf” com recolha de imagens dentro e fora de água. Esta recolha será feita com auxílio de câmaras de filmar com operadores na praia e câmaras à prova de água a colocar na prancha de cada um dos atletas. Esta primeira recolha de imagens servirá para registo e definição de ponto de partida do treino técnico e definição de planeamento individual de treino para a especificidade de cada atleta.

Nos restantes dias de treino esta recolha de imagens será constante, sempre condicionada aos objetivos previstos e definidos para cada atleta e para o momento de treino.

A análise destas imagens será inicialmente feita por técnicos especializados em análise de vídeo no laboratório da ESDRM, sem a presença dos atletas para determinação de posições base, movimentação dos vários segmentos e posicionamento do centro de gravidade. Desta análise resultará uma ficha para cada atleta com pontos positivos e pontos a melhorar e corrigir.

Serão feitas mais sessões de análise de vídeo mas em conjunto com os atletas para facilitar a correção dos vários gestos técnicos e para desenvolvimento de uma leitura própria de movimento e posição obrigatória para uma autocorreção eficaz.

### **7.3.8. TREINO FÍSICO**

As sessões de treino físico serão realizadas em espaços variados, utilizando as instalações do CARSP, os espaços envolventes e o ginásio de ESDRM. Estes treinos irão focar diferentes objetivos tendo em conta as necessidades de cada atleta, passando sempre por um grupo variado de exercícios de resistências, treino funcional, trabalho de estabilidade, deslize e manobras de skate, trabalho postural, método de Pilates, Yoga, entre outros.

Estes treinos serão acompanhados por vários elementos do departamento de Condição Física e Saúde da ESDRM, procurando inclusive a intervenção de alguns alunos da licenciatura no planeamento e operacionalização dos treinos.

### **7.3.9. TREINO TÉCNICO**

A componente técnica do treino será realizada maioritariamente no mar e na praia, havendo algumas situações em que se irá focar no trabalho de deslize com Skates. O foco principal será para as técnicas e componentes críticas base das várias manobras, tendo como estratégia a implementação de vários tipos de exercícios específicos para cada um dos atletas ou para realização conjunta de grupos de atletas. A organização dos planos de treino estará sempre dependente das condições climatéricas e do estado do mar.

### **7.3.10. BRIEFING FINAL**

O estágio terminará com uma nova fase de medições, testes e entrevistas para analisar a progressão existente após a semana de treinos e qual o balanço de cada uma das componentes de treino.

Os atletas terão tempo para arrumar todo o seu material. Finalmente o estágio será dado como terminado com a reunião dos atletas e intervenientes no estágio na sala de conferências do CARSP, para balanço final, entrega de planos futuros de treino, relatórios de estágio e estratégias e planeamento de treino. Serão finalmente agendadas as datas para nova semana de estágio e distribuídos todos os contactos necessários e documentos de conclusão de estágio.

## 7.4. INTERVENÇÃO PRÁTICA

Tendo em conta a ausência de resposta da entidade e a solicitação por parte da orientação do estágio de uma operacionalização prática do projeto, o estagiário iniciou no mês de Outubro um projeto denominado “Surfing ESDRM” que consiste na preparação de atletas da Escola Superior de Desporto de Rio Maior para o circuito universitário de Surf e Bodyboard. Neste capítulo será descrito de forma resumida o trabalho realizado com este grupo de alunos.

### 7.4.1. SURFING ESDRM

Este projeto surgiu pelo interesse do estagiário em juntar duas das suas áreas de preferência: o treino físico e o Surf. Em conversa com alguns alunos ficou a ideia de que faria falta na ESDRM um apoio para aqueles alunos que pretendiam representar a escola no Circuito Universitário da FADU nas modalidades de Surf e Bodyboard.

O primeiro passo foi a formação de um grupo na rede social “Facebook” no sentido de abrir um canal de contacto com todos os alunos interessados. Este grupo juntou cerca de doze alunos que iniciaram um programa de treino físico e técnico semanal.

Foi definido um treino de ginásio geral para todos realizarem em autonomia pelo menos duas vezes por semana e foi definido um horário às doze horas de todas as quartas-feiras para treino conjunto com supervisão e definida a saída para a praia para sessão no mar no período da tarde de todas as quartas-feiras.



Fig. 9 – Imagens retiradas de uma sessão de recolha de vídeo para correção técnica.

Foram várias as sessões de recolha de vídeo para correção técnica. Os treinos práticos eram normalmente definidos para o pavilhão polidesportivo, sendo requisitados semanalmente os equipamentos necessários para o treino ao departamento de Condição Física e Saúde da escola. Em termos de participação dos alunos, cada treino tinha em média 5 a 6 alunos, o que permitia um trabalho efetivo em grupo e a possibilidade de organização dos participantes por modalidade de forma a potenciar os objetivos específicos de treino.

Em anexo seguem as fichas de treino definidas, tendo sido aplicados os treinos apresentados de forma alternada todas as semanas. Seguem também todos os documentos criados para o projeto, nomeadamente folhas de avaliação, fichas de treino e folhas de presenças.

## **7.5. CONCLUSÕES**

O projeto “Surfing ESDRM” foi sem dúvida um sucesso, quer pela adesão dos alunos, quer pela motivação demonstrada por todos. Está já marcada para meados de Agosto uma reunião com todos os alunos para preparação do próximo ano letivo.

Concluiu-se que realmente as modalidades de deslize nas ondas necessitam de treino “indoor”, pelo enorme “transfer” existente nas várias opções de treino e principalmente pela necessidade de treino físico para um elevado nível de performance e pela facilidade de correção técnica existente nos exercícios quando feitos em ambiente controlado.

Este projeto veio mostrar que no treino de alto rendimento a oferta pode fazer a procura. Neste tipo de modalidades ainda não existe uma cultura de treino efetiva. Muitos dos atletas treinam apenas no mar e quando vão ao ginásio não existe uma aproximação real às necessidades da modalidade. O facto de disponibilizarmos estes treinos e estes terem uma forte adesão mostra que a sensibilidade dos atletas está a mudar e se houver mais oportunidades de treino os atletas vão perceber a necessidade que existe de um programa de treino estruturado e específico para cada atleta e modalidade.

O objetivo para o próximo ano é o enquadramento de três sessões de treino físico por semana e uma saída para a praia por semana. Será solicitado aos alunos que frequentam a licenciatura em Condição Física e Saúde que assumam um papel ativo na organização destes treinos.

Outro dos objetivos para o próximo ano é o apoio a atletas para puderem participar quer no Circuito Universitário, quer no Circuito Nacional. Serão desenvolvidos esforços para obtenção de patrocínios e organizados eventos para recolha de fundos monetários para aquisição de equipamento.



Fig. 10 – Atletas do “Surfing ESDRM” Filipe Afonso e Mafalda Peixoto.

De salientar que a motivação do grupo foi sempre muito alta e que todos participaram o mais possível tendo em conta a sua disponibilidade. Não poderia deixar de enaltecer os atletas Filipe Afonso e Mafalda Peixoto pelo facto de terem sido aqueles que mais trabalharam e que no final viram os seus esforços reconhecidos em prova pelo alto nível técnico que apresentaram em competição.

## 8. PAPOA – BIG WAVE PROJECT

### 8.1. INTRODUÇÃO

Este projeto surge com o objetivo de definir uma estratégia para a promoção da onda da Papoa como local com grande potencial para a prática de surf rebocado, normalmente designado por “Tow-In” e para a promoção e desenvolvimento da prática desta modalidade na região de Peniche.

A relevância deste assunto nasce do sucesso das sessões de “Tow-In” efetuadas no final de 2013 e início de 2014, na Papoa, e da demonstração de interesse, por parte das equipas presentes, em desenvolver em parceria um projeto de promoção da região e desta modalidade desportiva.

O presente documento resulta da reunião efetuada no dia 7 de Fevereiro de 2014, na Câmara Municipal de Peniche (CMP), na qual estiveram presentes:

- António José Correia (Presidente da Câmara Municipal de Peniche);
- David Langer (Um dos mais conhecidos surfistas de “Tow-In” do mundo);
- José António Carriço Lopez Rodrigues (Comandante Operacional Municipal);
- Lisa Marques (Praticante de “Tow-In”);
- Ricardo Graça (Responsável pelo Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche);
- Sérgio Cosme (Praticante de “Tow-In”);

- Telmo Teotónio (Estagiário na CMP e Mestrando na Escola Superior de Desporto de Rio Maior);
- Vítor Glória (Designer da Câmara Municipal de Peniche).

Nesta reunião foram abordadas uma série de ideias de como em conjunto se poderia adotar uma estratégia de promoção da região de Peniche, em especial da onda da Papoa e do seu potencial para a prática de “Tow-In”.

Foi proposto a Telmo Teotónio, que elaborasse um documento que resumisse as ideias discutidas e que apresentasse mais algumas ideias para serem analisadas posteriormente.

No sentido de perceber mais em concreto as ideias dos praticantes de “Tow-In”, Telmo Teotónio reuniu com David Langer e Sérgio Cosme, no dia 8 de Fevereiro de 2014. As ideias resultantes destas duas reuniões serão o objeto descrito neste projeto e constam do ponto três deste documento: Projeto Papoa.

Como tarefa de estágio, como tentativa de incluir mais ideias para este projeto e tendo o objetivo de criar um conceito mais abrangente que enquadre da melhor forma todas estas vontades, Telmo Teotónio apresenta, no seguimento do documento, o “Peniche Tow Friend Project”, um projeto que visa transformar o Município de Peniche na primeira região do país “amiga” do “Tow-In”.

## **8.2. ENQUADRAMENTO**

O “Tow-In” é uma modalidade desportiva que é definida pela prática da modalidade de Surf com auxílio de uma mota de água, para puxar o surfista para a onda, através de um cabo de Ski.

Surge no Hawaii por intermédio de surfistas e operadores de resgate com mota de água. O objetivo final é apanhar ondas que sem a ajuda da mota de água seriam impossíveis de surfar. A velocidade de remada de um surfista é limitada e não consegue igualar a velocidade de ondas muito grandes. Por isso, a única forma de as apanhar é iniciar o deslize fora da onda com a energia da mota de água. De seguida, o operador da mota coloca o surfista no local ideal para descer a onda. Neste momento, e assim que o surfista sente que já desliza na onda, larga o cabo e segue na parede da onda em autonomia, ficando a mota de água responsável por se posicionar por trás da onda para o posterior resgate do surfista.

Este desporto, pela sua espetacularidade e risco, tem vindo a ter um grande desenvolvimento e uma enorme atenção dos “media”. Cada vez existem mais pessoas interessadas em fazer “Tow-In”, levando a que se vá descobrindo, de ano para ano, novos locais com potencial para esta prática.

No dia 9 de Maio de 2012, Portugal entra formalmente no mundo do “Tow-In” com o registo do “Guinness World Records” para a maior onda de sempre, surfada pelo americano Garrett Mcnamara, na Praia do Norte, na Nazaré.

Mesmo antes desta marca já se praticava esta modalidade em Portugal, muito pela mão de António Silva e Ramon Laureano. E foi com esta dupla que a surfista Joana Andrade entrou para o concurso “Billabong XXL” com uma onda gigante surfada no feminino no dia 22 de Dezembro de 2013 e que veio mostrar ao mundo a onda da Papoa, em Peniche, e confirmar o potencial da zona Oeste da costa portuguesa para a prática de “Tow-In”.

Para a região de Peniche a confirmação deste potencial foi feito com a visita, à Papoa, de um grupo dos melhores surfistas do mundo de “Tow-In”, entre eles David Langer, Eric Rebiere, Everaldo Pato e Sebastien Steudtner. Todos eles afirmaram que a onda da Papoa tem um potencial enorme e que a sua qualidade e agressividade não fica atrás de ondas como Jaws no Hawaii e Mavericks na Califórnia.

### **8.3. PROJETO PAPOA**

Após a análise das ideias e vontades apresentadas pelos praticantes de “Tow-In” presentes, sendo eles o David Langer e o Sérgio Cosme, foi resumida a sua proposta à Câmara Municipal de Peniche. Todas as ideias se centrariam em dois projetos: a criação de uma equipa de “Tow-In” apoiada pelo Município e a elaboração de um vídeo de promoção desta equipa e da região de Peniche.

Foi realçada a vontade do surfista David Langer de apostar nesta região, pelo seu potencial natural, pela oportunidade turística e pela boa vontade demonstrada por todas as entidades do município.

### **8.4. EQUIPA TOW-IN PENICHE**

O que se pretende com este projeto é a criação de uma equipa de surfistas e operadores de mota de água, praticantes de “Tow-In”, apoiados de raiz pela Câmara Municipal de Peniche. Seria uma equipa sediada em Peniche, responsável por desenvolver o “Tow-In” de alto nível na região, por apoiar as entidades estatais de resgate em ondas grandes, por propiciar a possibilidade de formação nesta área e também com o objetivo de percorrer os vários países em que se pratica “Tow-In”, transportando o nome de Peniche.

Esta equipa, liderada por David Langer, pretende ser uma das melhores do mundo e assim levar o nome de Peniche a todos os cantos do globo. A contrapartida para o seu apoio terá que ser definida,

consoante os interesses de ambas as partes. No entanto, e com o objetivo de abrir a sua discussão, apresenta-se algumas ideias de compromisso entre as partes:

EQUIPA DE “TOW-IN” COMPROMETE-SE A:

- a) Comprovar o potencial da onda da Papoa;
- b) Analisar o potencial de outras ondas da região de Peniche para a prática de Tow-In;
- c) Dinamizar sessões de “Tow-In” em Peniche durante todo o ano;
- d) Convidar mais equipas de “Tow-In” para participar nas sessões;
- e) Disponibilizar matéria constante para os meios de comunicação nacionais e internacionais;
- f) Apoiar os Bombeiros e Proteção Civil em resgate em ondas grandes e condições extremas;
- g) Colaborar com as escolas superiores da região na formação específica da área;
- h) Visitar os melhores locais do mundo para a prática de “Tow-In” com a marca de Peniche.

CÂMARA MUNICIPAL DE PENICHE COMPROMETE-SE A:

- a) Providenciar os meios necessários para a prática desta equipa;
- b) Disponibilizar o Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche para a sua estadia;
- c) Permitir a utilização do CARSP para preparação física dos atletas da equipa e convidados;
- d) Fornecer equipamento, vestuário e autocolantes com a marca de “Peniche Capital da Onda”;
- e) Promover a equipa junto dos órgãos de comunicação social;
- f) Providenciar local para sede da equipa e armazenamento de material;
- g) Providenciar condições para o treino da equipa dentro e fora de água.

## **8.5. VIDEO DE PROMOÇÃO**

A ideia proposta pela equipa de David Langer será de realizar um vídeo promocional que terá como foco esta equipa de “Tow-In”, a sua vida, preparação e sessões de ondas grandes. O objetivo é que a quase totalidade das imagens sejam recolhidas em Peniche, à exceção das sessões que possam fazer noutros locais do país ou do mundo.

A realização será entregue a uma empresa portuguesa chamada “Bro Cinema”. Uma equipa profissional de realização que já mostrou a sua qualidade em diversos trabalhos. De realçar o vídeo promocional “ Mission Papoa – O Filme” que realizaram já este ano e que tem como tema a sessão de “Tow-In” na onda da Papoa, no passado mês de Janeiro de 2014.



Fig. 11 – Filme realizado pela “Bro Cinema” com o nome “Mission Papoa”

Link para o vídeo: <http://vimeo.com/85100392>

O que se pretende é um filme que retrate como começou o “Tow-In” na Papoa, incluindo os testemunhos de todos aqueles que estiveram presentes nas primeiras sessões, quer na primeira a 22 de Dezembro de 2013, com António Silva, Ramon Laureano e Sérgio Cosme, a qual ficou marcada pela entrada da surfista portuguesa Joana Andrade na corrida ao prémio Billabong XXL, quer as sessões seguintes, com a visita de surfistas de renome como é o caso de David Langer, Eric Rebiere Everaldo Pato e Sebastien Steudtner.

O plano de produção deste filme não foi ainda apresentado nem discutido com os responsáveis da “Bro Cinema”, tendo sido apenas apresentadas neste projeto as ideias propostas nas reuniões efetuadas entre a Câmara Municipal de Peniche e a equipa de “Tow-In”. Também não foi ainda definida a fonte de financiamento, colaborações e condições de produção.

#### **8.6. PROJETO PENICHE “TOW FRIEND”**

Este projeto foi elaborado por Telmo Teotónio e é incluído neste documento com o objetivo de complementar as propostas existentes e de certa forma trazer a discussão mais alguns temas pertinentes para o conteúdo das várias ideias apresentadas.

O “Peniche Tow Friend Project” tem como objetivo principal transmitir ao exterior que o Município de Peniche é “amigo” da prática desta modalidade. Este será um conceito inovador que permitirá no futuro perceber os locais onde a prática de “Tow-In” tem o apoio das entidades locais.

Para isso, assenta num conjunto de medidas e estratégias que regulamentam, organizam e facilitam a visita de todos aqueles que queiram praticar “Tow-In” em Peniche e que reúnam as condições pedidas para o fazer.

Este projeto resume-se em três grandes pilares de ação:

- a) Legislação;
- b) Infraestruturas;
- c) Promoção.

## **8.7. LEGISLAÇÃO**

A prática de surf rebocado, ao qual normalmente dão o nome da sua tradução inglesa “Tow-In”, está longe de estar regulamentada e de ter uma opinião pública unânime. Embora o seu valor para o Turismo nacional não traga discussão, o seu risco e a sua especificidade em relação à lei trazem problemas que só com boa vontade e uma linha estratégica de implementação podem ser contornados ou eliminados.

A incompatibilidade do “Tow-In” em relação às regras existentes prende-se por um lado com as distâncias à costa e zonas de navegação permitidas às motas de água e por outro com a regra que obriga a que qualquer embarcação que reboque um praticante de deslize tenha que ter um tripulante para além do piloto para supervisão do rebocado.

Acrescido a esta divergência existe ainda o problema do perigo de operar com estas motas de água em ondas grandes e zonas de rebentação e o risco de “surfear” nestas condições. O caso do acidente da surfista brasileira Maya Gabeira vem trazer aos meios de comunicação social uma série de discussões acerca das regras para esta prática e de que forma se podem minimizar os riscos.

Para vencer este impasse será necessário, a nível local, estabelecer um conjunto de regras discutidas presencialmente pelos praticantes de “Tow-In” e os responsáveis pelas autoridades locais como a Capitania, Polícia Marítima e Proteção Civil, que levem à elaboração de um Plano de Segurança e Emergência específico para este tipo de práticas. Este plano deve permitir que qualquer equipa que reúna as condições necessárias possa agendar uma sessão de “Tow-In” num determinado local da região e numa determinada data ou período de tempo.

Uma outra estratégia a médio prazo será de definir na região locais aprovados para a prática de “Tow-In”, por um lado para evitar que se pratique esta modalidade em locais que possam por em causa a prática de outras modalidades (Surf, Bodyboard, Vela), por outro, para se definir, para cada local, as zonas de Surf, zonas de segurança, zonas de entrada e saída das embarcações e trajetos e procedimentos de emergência.

A Figura 12 apresenta uma das formas como pode ser apresentado cada local de prática.



Fig. 12 – Caracterização de um local onde a prática de “Tow-In” é permitida.

## 8.8. INFRAESTRUTURAS

Este ponto do projeto refere-se a uma estratégia a implementar na região para melhoria das condições físicas dos locais que se pretendem definir como “Tow-In Spots”. Para este efeito, pretende-se dar àqueles que praticam a modalidade e também àqueles que querem assistir à sua prática as melhores condições possíveis. Com grande foco para a promoção da região, os visitantes perceberem que este município “Tow Friend” fez um esforço para melhorar a envolvência destes locais.

Entre as várias estratégias e seguir podemos salientar as seguintes:

- Melhorar os acessos para os espectadores que pretendem ir para a Ponta da Papoa;
- Colocar uma “Webcam” no local com acesso no “site” da CMP – Peniche Tow Friend Project;
- Providenciar uma estação meteorológica no local ou nas proximidades com acesso no mesmo “site”;
- Construir na Ponta da Papoa uma estrutura em madeira com bancos para os espectadores;
- Construir na Ponta da Papoa uma torre específica para os operadores de rádio que apoiam os atletas na água;
- Implementar no local um poste de contacto de emergência como existe no meio da Baía;
- Identificar com placas específicas do projeto o pico da Papoa e todos os acessos e locais.

As figuras seguintes representam algumas das ideias apresentadas:



Fig. 13 – Possíveis locais para colocar uma estrutura com bancos de madeira.



Fig. 14 – Exemplo de modelo de banco existente na Foz do Arelho



Fig. 15 – Possível local para colocação da Webcam e estação meteorológica.



Fig. 16 – Exemplo demonstrativo da identificação dos locais do projeto.

## **8.9. PROMOÇÃO**

Nada do que foi apresentado anteriormente tem o efeito pretendido sem a definição de um plano concreto e estruturado de promoção deste projeto.

Primeiro é importante assumir que o “Tow-In” será a ferramenta de eleição para combater as épocas com menos procura turística. A chamada “Época Baixa” é precisamente no período em que se esperam maiores ondulações e tempestades. Desta forma, seria positivo para economia local, que a curto prazo, Peniche estivesse cheia, nos meses de Inverno, com entusiastas do “Tow-In”, sejam eles praticantes ou meros espectadores.

Para isso, o conceito “Peniche Tow Friend Project” deve ser posto em prática com a maior brevidade possível. Devem ser definidas metas a curto prazo e delegadas responsabilidades nas várias áreas de ação.

O centro deste projeto e da sua promoção deverá ser uma página na internet, associada ou não à página da Câmara Municipal de Peniche. Nesta página, para além da promoção de todas as ideias contidas neste documento, deverá existir o processo que será a “Via Verde” para a prática de “Tow-In” em Peniche. Constará neste local todas as informações detalhadas acerca da região e dos locais autorizados para a prática da modalidade, assim como será disponibilizada, a todos os interessados, uma plataforma de inscrição para sessões de “Tow-In”, onde deverão preencher todos os dados acerca dos surfistas, operadores de resgate, documentos das embarcações, locais pretendidos e períodos de espera. Caberá à Câmara Municipal, em conjunto com as autoridades locais, definir a forma mais rápida para este processo e quais as regras a implementar.

Outra forma de complementar a promoção de todas estas atividades é a organização de um ou de um conjunto de eventos de “Tow-In”.

Havendo uma boa relação com a autarquia da Nazaré poderia ser contratado um evento da elite das ondas grandes mundial ou um circuito de provas a acontecer na Papoa e na Praia do Norte, consoante as condições do tempo e o nível dos praticantes. O evento, ao contrário de outros já feitos, contemplaria vários níveis de competição, vários escalões e classes. Traria um conceito de aproximação à comunidade, com a possibilidade de ensinar aos interessados, os primeiros passos na iniciação ao “Tow-In”.

Um ponto forte a apostar seria a organização de um evento de “Tow-In” exclusivamente feminino na onda da Papoa. Com o objetivo de convidar as praticantes de elite desta modalidade de todo o

mundo, mas também de abrir a participação a surfista sem experiência no “Tow-In”, sendo apoiadas pela equipa de operadores de motas de água de Peniche.

## **8.10. CONCLUSÕES**

Este documento não é um projeto definido, tendo o seu conteúdo resultado de uma aproximação de ideias que ainda requerem discussão, reestruturação e amadurecimento.

O leque de atividades a dinamizar é vasto e rico, dependendo claro da formalização de algumas das ideias base apresentadas neste projeto.

O potencial natural é uma realidade e o momento não poderia ser o melhor, pela notoriedade que o “Tow-In” tem tido nos órgãos de comunicação social e na comunidade em geral.

Sendo Peniche a “Capital da Onda”, sendo um dos locais mais procurados para a prática de modalidades de deslize, sendo já palco de umas das mais cobiçadas competições de Surf do mundo e sendo o “Tow-In” uma modalidade com potencial para ser implementada na “Época Baixa” do Turismo em Peniche, estão reunidos os ingredientes perfeitos para tornar esta receita um sucesso para a região.

Este projeto foi dinamizado no primeiro trimestre de 2014 e não constava inicialmente naquilo que seria a intervenção do estagiário na Câmara Municipal de Peniche. No início do ano, aquando de um conjunto de sessões de “Tow-In” às quais o estagiário participou por iniciativa própria, surgiu o contacto e a ideia de que o desenvolvimento do surf de ondas grandes poderia também ser uma área em que o Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche se poderia associar. Estando já a entidade em conversações com as equipas de “Tow-In” foi solicitado ao estagiário que participasse das reuniões seguintes e que colaborasse num possível projeto de dinamização da onda da “Papoa”.

É importante salientar que o projeto acima descrito resume aquelas que foram as ideias apresentadas pelas equipas de “Tow-In” que estariam na altura interessadas em formalizar um compromisso de parceria na divulgação do pico da “Papoa”. As ideias apresentadas resumiram-se à formação de equipa e na realização de um documentário financiado pela Câmara Municipal de Peniche.

O projeto “Peniche Tow Friend” é da exclusiva responsabilidade do estagiário. Foi solicitado que apresentasse uma ideia que complementasse o projeto das equipas participantes. Os pontos apresentados foram alvo de análise e de algumas alterações. Foi também traduzida uma versão deste projeto para Inglês já que um dos membros da equipa não falaria Português. Esta versão segue em anexo a este relatório.

## **9. SPOTS DE SURF DE PENICHE**

### **9.1. INTRODUÇÃO**

Este trabalho surge com o intuito de responder à dificuldade existente no Concelho de Peniche em definir, de forma consensual, quais os locais “Spots” existentes com condições para a prática de desportos de deslize nas ondas e qual a sua denominação.

Tendo por base a experiência do estagiário, quer como praticante de Surf, quer como treinador, há muito que verifica no terreno algumas divergências no que respeita à denominação de determinados locais da região Oeste de Portugal, em especial na zona do costeira do Concelho de Peniche.

Em análise dos guias internacionais existentes para estas modalidades e tendo em conta a informação disponibilizada por algumas empresas ligadas ao Surf na região foi constatado que a elaboração de mapas identificativos dos “Spots” existentes na região incide na totalidade na opinião de um número restrito de surfistas experientes.

Este trabalho visa a obtenção de dados mais claros no que respeita à denominação de cada um dos locais, procurando um método científico mais fidedigno que facilite a obtenção de um consenso que no futuro permitirá a elaboração de novos estudos de investigação com vista à análise detalhada das características e especificidades de cada um destes espaços de prática.

### **9.2. ENQUADRAMENTO**

#### **9.2.1. DESPORTO DE NATUREZA**

A procura de espaços naturais para a prática desportiva tornou-se uma tendência das sociedades mais atuais, que passaram a olhar o meio ambiente muito para além do aspeto consumista/de benefício humano (Carvalhinho, Bento, & Rosa, 2013). De acordo com os mesmos autores, estas práticas são importantes para o desporto, dado que oferecem espaços e estímulos, que alimentam a diversidade das práticas desportivas, com novas modalidades ou formas de as praticar.

Os denominados Desportos de Natureza são alvo de uma multiplicidade de conceitos e a literatura científica existente é prova disso mesmo (Rosa,2014). Contudo, o conceito nacional de desporto de natureza está definido na Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto (LBAFD) (Lei nº 5/2007 de 16 de Janeiro) como sendo: “ as atividades físicas e a prática desportiva em espaços naturais que devem reger-se pelos princípios do respeito pela natureza e da preservação dos seus recursos, bem

como pela observância das normas dos instrumentos de gestão territorial vigentes, nomeadamente das que respeitam às áreas classificadas, de forma a assegurar a conservação da diversidade biológica, a proteção dos ecossistemas e a gestão dos recursos, dos resíduos e da preservação do património natural e cultural.”

Neste domínio, e com base no trabalho de Rosa (2014), estatísticas do Instituto Português de Desporto e Juventude (IPDJ,I.P) revelam um número considerável de praticantes federados em modalidades relacionadas com o DN, no ano de 2011, contando atualmente com cerca de 71262 praticantes em atividades como o Montanhismo, Surf, Orientação ou as Atividades Subaquáticas. O Surf é um dos exemplos de crescimento constante nos últimos anos (1997-2011).

### **9.2.2. TURISMO DE NATUREZA**

O fenómeno turístico tem vindo a sofrer alterações ao nível da oferta, nomeadamente nos segmentos do turismo de natureza e do turismo ativo ou de aventura. Rollins, Eagles e Dearden (2009) citados por Rosa (2014) definem o turismo na natureza como aquele desenvolvido em áreas naturais, e cujos objetivos da visita se centram sobretudo na (i) aventura (com ênfase na atividade), (ii) na natureza (com ênfase no simples contato e deslumbre de paisagens), (iii) vida selvagem (com ênfase no visionamento e conhecimento da vida selvagem) e o (iv) ecoturismo (com ênfase em atividades relacionadas com a conservação da natureza e a vivência cultural das regiões de destino).

Em termos nacionais, o conceito de turismo de natureza foi inicialmente proposto no Plano Nacional de Turismo de Natureza (PNTN) através da Resolução de Conselho de Ministros nº 112/98 de 25 de Agosto. Até 2009, o Turismo de Natureza foi exclusivo da Rede Nacional de Áreas Protegidas. Com a publicação do Decreto-Lei nº 108/2009 de 15 de Maio reconheceu-se o Turismo de Natureza como o conjunto das atividades de animação turística desenvolvidas em áreas classificadas ou outras com valores naturais, desde que devidamente reconhecidas pelo Instituto de Conservação da Natureza e Biodiversidade I.P.(Rosa, 2014)

No que concerne ao Turismo de aventura, Beedie (2003) defende que, em primeiro lugar, o Turismo de aventura envolve o compromisso físico do turista. Existe uma dimensão física envolvida com maior ou menor expressão, e que pode assumir um conjunto diferenciado de motivações, associadas ao desenvolvimento físico, perda de peso, redução de stress, entre outros.

Neste domínio, e voltando à esfera portuguesa, o Plano Estratégico Nacional do Turismo (PENT) definiu 10 produtos selecionados em função da sua quota de mercado e potencial de crescimento, bem como da aptidão e potencial competitivo de Portugal, nos quais deverão assentar as políticas de desenvolvimento e capacitação da nossa oferta turística (TurismodePortugal, 2007). De entre estes constava o Turismo de Natureza. Um destaque especial dentro do turismo de natureza é dado às

atividades de Desporto de Natureza em dois formatos diferenciados: *Soft* e *Hard*. Estas têm características específicas, representando respetivamente 80% e 20% da procura pelo mercado internacional. Neste caso, a oferta de surf revela-se pertinente, no sentido em que se enquadra no formato de maior procura (*soft*).

### **9.2.3. GESTÃO DE ESPAÇOS DE PRÁTICA**

Considerando que a qualidade das áreas recreativas e desportivas são um aspeto crítico na conceção das experiências recreativas (Manfredo, Driver, & Brown, 1983, cit. in Carvalhinho, Rosa & Gomes, 2015) e que a existência de oferta em variedade e qualidade são fatores essenciais para o aumento da visitação de espaços naturais (IUCN, 2002, cit. in Carvalhinho, Rosa & Gomes, 2015), é importante considerar que é fundamental uma gestão adequada destes espaços.

Aparentemente, a literatura no domínio da gestão de espaços de prática desportiva em meio natural é escassa, contudo, podemos referir apontamentos de alguns autores.

Cunha (2007), referindo-se ao apetrechamento de espaços de prática desportiva em meio natural, faz referência à importância de i) se proceder ao levantamento e caracterização dos espaços naturais; ii) Identificação da sua inclusão ou não na rede nacional, regional ou local de espaços e áreas protegidas; iii) Identificação das características naturais (locais) com significado ambiental ou a serem elegíveis com significado desportivo; iv) Identificação das condicionantes ou restrições ambientais e desportivas, entre outros.

Ceballos-Lascuráin (2002) defendem que o apetrechamento de espaços naturais para fins recreativos, e o planeamento da sua integração no espaço é um processo que exige a consideração de questões do uso do solo, estruturas, instalações e serviços públicos, sem que estes afetem negativamente o meio natural e humano. A consideração da conceção sensível da infraestruturas, dos planos de ordenamento do território, o design consciente, em termos sociológicos e ecológicos dos espaços, e o paisagismo, são aspetos essenciais se a harmonia entre o desenvolvimento do turismo e proteção ambiental pretende ser assegurada.

Outros considerações como a gestão ambiental dos espaços (Font, Flynn, Tribe, & Yale, 2001) ou a própria adequação aos motivos de visitação dos espaços protegidos são aspetos a ter em conta e dos quais dependem fortemente a qualidade das estruturas (Haider & Payne, 2009). O trabalho de Carvalhinho, Rosa e Gomes (2015), embora focado na avaliação de percursos pedestres, foca aspetos como a segurança, a sinalização, e aspetos ambientais e de conservação.

### **9.3. METODOLOGIA**

Neste capítulo será descrita toda a metodologia do estudo, assim como explicados todos os procedimentos seguidos e instrumentos utilizados.

Em termos gerais este trabalho foi iniciado com uma revisão bibliográfica. Esta revisão serviu primariamente como fundamentação e enquadramento do estudo, através da análise de vários autores acerca da modalidade Surf e de temas como o Turismo, o Turismo de Natureza e a gestão de espaços de prática.

Numa segunda fase a revisão bibliográfica assentou numa amostra de documentos base de definição dos “Spots” existentes no Concelho de Peniche, como guias nacionais, guias internacionais e sites de entidades privadas da região ligadas ao Surf e ao Turismo de Natureza.

Para comparação e triangulação de dados com estas referências bibliográficas foi construído um questionário com o objetivo de questionar os praticantes das modalidades de deslize nas ondas, quais os “Spots” que conheciam e por que nome os identificavam.

Através de toda esta recolha de informação foi possível chegar a um conjunto de tabelas apresentadas no final deste capítulo, tabelas estas que reúnem de forma completa todos os dados relevantes para uma discussão dos resultados obtidos e posteriores conclusões acerca daquilo que se considera importante para análise num estudo futuro.

### **9.4. CARATERIZAÇÃO DA AMOSTRA**

A amostra deste estudo é constituída por dois conjuntos distintos de objetos de recolha de informação: a amostra documental e amostra física de aplicação dos questionários.

No que respeita à amostra documental foram analisadas um total de catorze referências, entre elas o site da Câmara Municipal de Peniche, sites de “Surf Camps” da região e os principais guias de Surf internacionais. A referências foram então as seguintes:

- Site “Peniche Surf Camp”;
- Site “Baleal Surf Camp”;
- Site “Peniche Surf Guide”;
- Site “Alex Surf School”;
- Site “Escola de Surf de Peniche”;
- Site “Câmara Municipal de Peniche”;
- Site “Ocean Ferrel Surf Camp”;
- Site “Tribo do Mar”;

- Site “Foz Camp”;
- Site “Portugal Surf Guide”;
- Guia “Stormrider Surf Guide”;
- Guia “WannaSurf Surf Guide”;
- Guia “Stormrider Europe Guide”;
- Guia “Surfing Europe FootPrint”.

A amostra resultante da aplicação do questionário é composta por 44 praticantes de desportos de deslize nas ondas. No que respeita ao género a maioria dos inquiridos é do género masculino, contabilizando 37 questionários. Do género feminino foram inquiridas 7 praticantes.

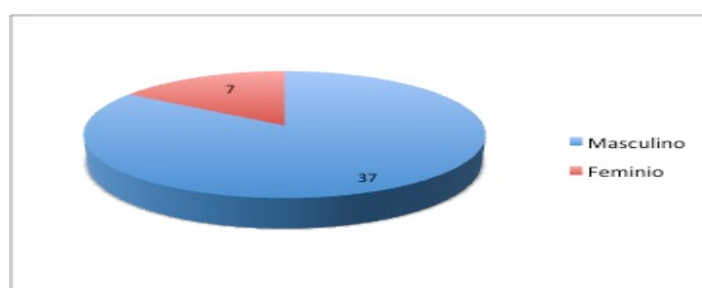


Gráfico 1 – Distribuição do género na totalidade da amostra.

No que respeita à idade dos inquiridos, tendo como idade mínima os 12 anos e máxima os 71 anos, a média de idades da totalidade da amostra é de 29,59 anos com desvio padrão de 11,53.

A ocupação ou profissão dos inquiridos é variada, havendo economistas, instrutores de Surf, gerentes, engenheiros, guardas prisionais, técnicos desportivos, estudantes, entre outros.

Foram solicitadas também as habilitações académicas de todos os praticantes, apresentadas no gráfico seguinte:

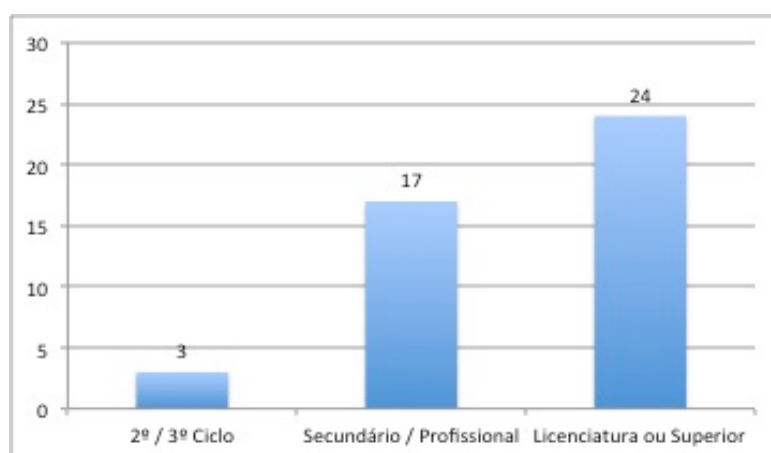


Gráfico 2 – Caracterização da amostra em relação às habilitações académicas.

No que respeita à caracterização do concelho de residência a amostra apresenta a seguinte distribuição:

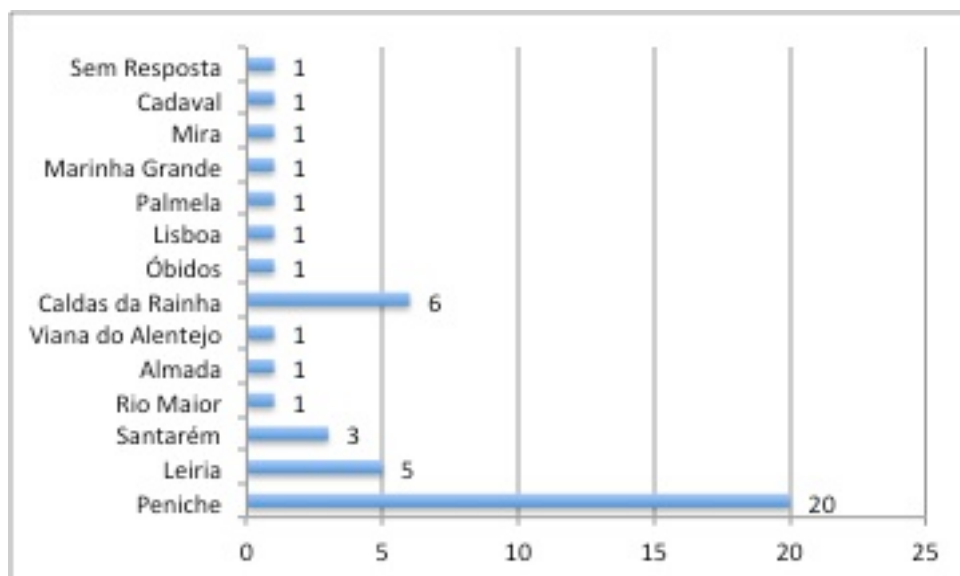


Gráfico 3 - Caraterização da amostra em relação ao concelho de residência.

Como praticantes de modalidades de deslize foram questionados sobre qual a modalidade principal que praticam. De entre as modalidades de deslize nas ondas existentes, o Surf foi a modalidade que se destacou com 36 praticantes do total de 44 inquiridos. As outras modalidades referidas foram o Bodyboard com 3 praticantes, o Longboard com 3 praticantes e o Stand Up Paddle com 2 praticantes.

Em relação aos anos de prática desta modalidade principal os inquiridos apresentaram nas suas respostas os seguintes resultados:

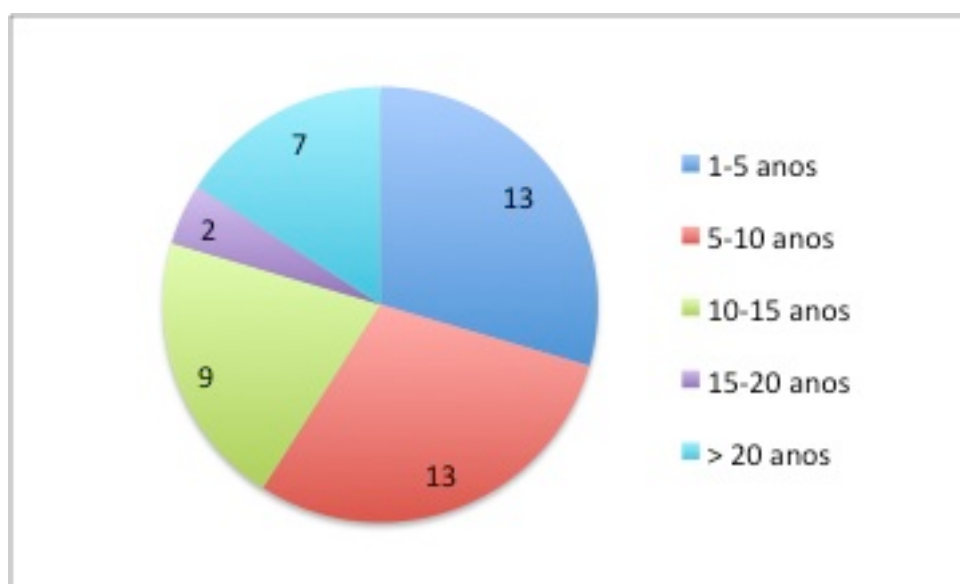


Gráfico 4 – Anos de prática da modalidade principal.

Para terminar, a última questão perguntava aos inquiridos como caracterizavam a sua experiência como praticante na sua modalidade principal, estando as respostas resumidas na figura seguinte:

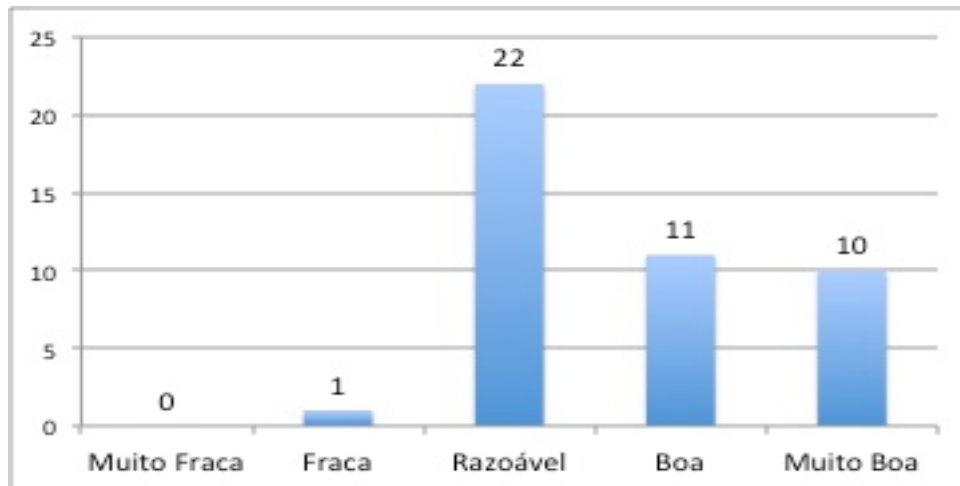


Gráfico 5 – Caraterização da experiência como praticantes na sua modalidade principal.

## 9.5. INSTRUMENTOS

Para análise dos resultados obtidos foram utilizados dois instrumentos: uma grelha de análise documental e um questionário.

### 9.5.1. GRELHA DE ANÁLISE DOCUMENTAL

Este grelha foi construída de forma a puderem ser comparados todos os elementos recolhidos na revisão dos documentos referentes aos “Spots” de Surf do Concelho de Peniche. Foram identificados em cada uma das referências os “Spots” incluídos nas listagens ou mapas referentes. Desta forma, foi possível determinar com que frequência cada um dos locais é mencionado. Outros elementos mais detalhados foram recolhidos para análise futura e consequente aplicação num estudo seguinte.

À medida que cada referência era analisada eram acrescentados todos os “Spots” novos e enumerados aqueles com múltiplas referências. A grelha de análise documental foi concluída com a seguinte configuração encontrando-se em formato original em anexo.

	Peniche Surf Camp www.penichesurfcamp.com	Baleal Surf Camp www.balealsurfcamp.com	Peniche Surf Guide www.penichesurfguide.com	Alex Surf School www.alexsurfschool.com	Escola de Surf de Peniche www.escolasurfpéniche.com	Câmara Municipal de Peniche www.cm-peniche.pt	Ocean Ferrel Surf Camp www.oceanferrelsurfcamp.com.pt	Tribo do Mar www.surftiobodomar.com	Foz Camp - Foz do Arelho http://surfcamp-portugal.eu/	Portugal Surf Guide www.portugalurfguide.pt	Stomrider Surf Guide www.Lowpressure.co.uk	WannaSurf Surf Guide www.wannasurf.com	Stomrider Europe Guide	Surfing Europe Footprint
Classificação	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
Lagido	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Supertubos	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Molho Leste	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Consolação	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Meio da Baía (Baía, Praia Norte, Cova de Alfarroba)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
Bélgas	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0
Almagreira	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0
Cantinho da Baía	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0
Porto Batel	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0
Foz do Arelho	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
Areia Branca	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
Santa Cruz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
Prainha	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
Cerro	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
Ferrel	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1
Praia do Baleal	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Praia Azul	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Pico da Mota	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Papoa	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Marques Neves	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Banana Beach	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
Buarcos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
Mini Pipe Consolação	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Praia de Ribeiro	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Praia de Porto Novo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

Quadro 2 – Grelha de Análise Documental

## 9.5.2. QUESTIONÁRIO

Para construção do questionário foi feita uma revisão de literatura de forma a perceber se haveria ou não um questionário já validado para imediata aplicação ou adaptação para as modalidades em causa. No entanto, não foi encontrado qualquer questionário que permitisse obter as informações necessárias.

Em termos objetivos o que se pretendia era que cada um dos inquiridos, sem qualquer tipo de formatação ou influência, assinalasse num mapa em branco o local específico de todos os “Spots” que conhecia com condições para a prática de desportos de deslize nas ondas. Não menos importante seria necessário que fosse também referido o nome pelo qual o praticante identificava cada um dos locais.

Para cumprir com estes objetivos foi construído um questionário de raiz constituído por duas páginas. Uma primeira página de caracterização do inquirido onde eram colocadas questões relativas a Género, Idade, Profissão, entre outros, e onde era feita a caracterização do inquirido relativamente às modalidades que pratica, qual a sua modalidade principal e qual a sua frequência de prática, tempo de prática e nível de experiência. A segunda página é constituída por uma mapa em branco do Concelho de Peniche, com instruções de preenchimento e uma tabela de enumeração dos locais marcados no mapa.

Este questionário foi validado através de um processo de peritagem tendo para o processo sido escolhidos dois “experts” da modalidade, treinadores de Surf com mais de 10 anos de experiência e com fortes conhecimentos acerca da modalidade e da região Oeste de Portugal e dois académicos

da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, doutorados e com uma grande experiência em investigação e na construção e aplicação de questionários.

Depois de recolhidas todas as recomendações o questionário foi melhorado até assumir o formato final, formato este que pode ser analisado na versão original que se encontra em anexo neste relatório.

Terminada a validação o questionário foi impresso e aplicado em mão pelo estagiário. Alguns dos questionários foram deixados em espaços comerciais do Concelho de Peniche com forte afluência de praticantes de modalidades de deslize nas ondas. Mais tarde foram recolhidos e numerados.

## 9.6. RESULTADOS

Após recolhidos todos os dados e depois de analisados e comparados os resultados, foi possível reunir toda a informação relevante em tabelas de fácil consulta. De seguida, serão apresentadas duas tabelas referentes aos dados obtidos na análise documental e aos resultados apresentados pela a aplicação dos questionários.

### 9.6.1. RESULTADOS ANÁLISE DOCUMENTAL

S P O T S	F R E Q U Ê N C I A
Lagido	14
Supertubos	14
Molho Leste	13
Consolação	13
Meio da Baía	10
Belgas	8
Almagreira	8
Cantinho da Baía	8
Porto Batel	6
Foz do Arelho	5
Areia Branca	5
Santa Cruz	5
Prainha	4
Cerro	4
Ferrel	4
Praia do Baleal	4
Praia Azul	4
Pico da Mota	1
Papoa	1
Marques Neves	1
Banana Beach	1
Buarcos	1
Mini Pipe Consolação	1
Praia de Ribeiro	1
Praia de Porto Novo	1

Quadro 3 – Resultados de Análise Documental

De um total de 14 referências bibliográficas, apenas os spots “Lagido” e “Supertubos” são referidos pela totalidade dos guias e sites.

Mesmo se considerarmos que são merecedores de inclusão num suposto mapa de spots, os locais referidos por mais de 50% das fontes, apenas nos referimos aos primeiros 8 spots da tabela com mais de 7 referências cada.

O mesmo número de spots temos para os spots que são referidos apenas por uma fonte. O que demonstra que não há uma certeza de quais os principais locais de prática, havendo referências individuais de alguns locais que acabam por ser incluídos nestes guias e sites sem se perceber a razão de estes constarem no mapa em detrimento de outros.

### 9.6.2. RESULTADOS QUESTIONÁRIO

SPOTS	FREQUÊNCIA
Lagide	37
Molhe Leste	31
Cantinho (15) / Cantinho da Baía (15)	30
Papoa (23) / Papoa Direita (1)	24
Prainha	24
Almagreira	23
Cerro (11) / Cerro da Praia (1) / Cerros (5) / Praia do Cerro (4)	21
Consolação (14) / Consolação Norte (3) / Consolação Sul (2) / Direita da Consolação (1)	20
Mota (2) / Pico da Mota (17)	19
Gigi	17
Gamboa	15
Bocaxica	12
Baía (4) / Meio do Baía (7)	11
Porto Batel	11
Bar do Bruno (7) / Brunos (3)	10
Campo de Tiro (9) / Praia Norte (1)	10
Marques Neves	8
Bananas (4) / Bananas Beach (2) / Bananas Spot (1)	7
Batel	7
Point Fabril (5) / Ponto Fabril (1)	6
Tupatur	5
Secret	5
Antena (1) / Pico da Antena (3)	4
Baleal	4
Belgas (2) / Béltico (1) / Bom Sucesso (1)	4
Cortiço (2) / Rio Cortiço (1)	3
Fabril	3
Mini Pipe	3
Piscinas	3
Praia Del Rei	3
Areia Branca	2

Quadro 4 – Resultados do Questionário 1/2

De um total de 44 questionários, com identificação de 423 spots individuais, à exceção do spot “Supertubos” que era referido por defeito e como exemplo no questionário, mais nenhum reuniu unanimidade entre o total de inquiridos.

Considerando que são merecedores de inclusão num mapa de spots, os locais referidos por mais de 50% dos inquiridos, apenas nos referimos aos primeiros 6 spots da tabela., ou seja, “Lagide”, “Molho Leste”, “Cantinho”, “Papoa”, “Prainha” e Almagreira.

Referência mais uma vez à grande quantidade de spots apenas identificados por um inquirido. Embora se trate de opiniões pessoais fica a dúvida de qual a razão de denominações tão variadas e distintas.

SPOTS	FREQUÊNCIA
Bico da Princesa / Brinco Princesa	2
Cova de Alfarroba	2
Esquerda do Moinho	2
Foz / Foz do Arelho	2
Grilo	2
Pico da Corda	2
Porto da Areia / Porto da Areia Sul	2
Sem Resposta	2
Sol Village 2	2
Baía Baleal	1
Campos	1
Casa Partida	1
Cds	1
Costa Norte	1
Cova	1
Cu do Judas	1
Direita do Cantinho / Direita da Ilha	1
Etar	1
Finchs Spot	1
Intermarché	1
Luis	1
Peniche de Cima	1
Pico da Casa	1
Pico da ESDRM	1
Pico do Cão	1
Pico do Cerro	1
Pico do Céu	1
Porto da Areia Norte	1
Quebrado	1
Relvinha	1
Três Picos	1

Quadro 5 – Resultados do Questionário 2/2

## 9.7. DISCUSSÃO

A apresentação dos resultados obtidos quer na análise documental, quer nos dados recolhidos pelo questionário foram apresentados sem qualquer tipo de alteração em relação aquilo que foi identificado na fonte. Este facto, embora torne os dados mais extensos e menos objetivos serve o propósito de evitar alterar a informação recolhida.

A verdade é que o primeiro facto que verificamos é que para o mesmo local existem em determinadas situações várias denominações diferentes. Teria lógica assumir que é o mesmo local e foi por isso que foram agrupados, como é o caso do “Spot” “Bananas / Bananas Beach / Bananas Spot”. No entanto, facilmente verificamos que existe sempre uma denominação com mais referências pelo que de futuro deverá ser importante assumir estes termos em detrimento dos outros com menos referências para facilitar a sua identificação e possibilitar que mais estudos se realizem sobre o mesmo local para caracterização, avaliação e classificação.

Se para os questionários as divergências se assumem mais normais já que cada inquirido expressa apenas a sua expressão e opinião, já nas fontes relativas a guias e sites de empresas da região a situação é um pouco mais confusa. De um total de 14 fontes em análise, apenas os spots “Lagido” e “Supertubos” apresentam unanimidade. Os restantes spots ou ficam de fora em algumas das referências ou são apenas referidos em alguns dos sites ou guias.

A análise final que se faz dos dados recolhidos demonstram uma identificação individualizada, pouco fundamentada, muito focada em opiniões e vivências isoladas e sempre sem referências que permitam “fechar” denominações para os locais de prática que sejam suportados por maiorias. Estes factos demonstram e refletem a carência de estudos neste área e a ausência de uma procura em uniformizar uma terminologia que só traria benefícios para a identificação dos spots para apresentação a praticantes desconhecedores da região.

A comparação dos dados dos inquiridos com a análise documental vem demonstrar de forma acentuada uma incerteza que se espera que com este estudo e com a sua análise e discussão paralela venha a ser ultrapassada para benefício do Turismo na região e como vetor de facilitação de um trabalho mais profundo acerca dos locais de prática com vista à sua caracterização e com a meta final de no futuro virem a ser desenvolvidas fichas de locais de prática com descrição, definição de condições atmosféricas favoráveis, análise de recursos, acessibilidades e serviços existentes.

## **9.8. CONCLUSÕES**

A primeira conclusão que foi tirada deste estudo é que é obrigatório que se defina o objetivo a que um “Guia de Spots” se propõe, logo mesmo no início da sua construção. A identificação dos locais merecedores de referência nestes guias pressupõe que seja pensado qual o público alvo para estes documentos. Os locais poderão mudar no caso de ser um guia para turistas e praticantes sem experiência ou se for para o praticante experiente.

Pela a análise dos resultados percebemos que não existe unanimidade em relação aos Spots de referência. Foram identificados variados locais de prática, mas são poucos os que são referidos pela maioria dos inquiridos. É importante também referir que para os mesmos locais existem nomes diferentes o que ainda torna mais difícil a escolha de um nome para estes locais.

A análise documental foi mais profunda, tendo sido analisados dados adicionais que ficarão prontos para aplicação num novo estudo depois de ver consolidados todos estes problemas inerentes à denominação deste locais de prática.

A aplicação dos questionários irá ser prolongada até ao final de 2015 de forma a reunir um maior número de opiniões, tentando que os valores se aproximem de um total passível de facilitar a generalização da opinião para todos os praticantes da região.

O primeiro passo para uma uniformização de identificação de locais de prática de desportos de deslize na ondas está dado. O passo seguinte será uma análise mais detalhada de qual o caminho a seguir e uma discussão de vários intervenientes para orientar e construir um mapa que sirva de referência e que possa ser proposta para inclusão na totalidade dos guias, documentos de apoio e sites de empresas locais especializadas neste tipo de modalidades.

## **10. INTERVENÇÃO PENICHE SURFING CLUBE**

Sendo este estágio de Mestrado de Desporto na Escola Superior de Desporto de Rio Maior e tendo em conta a boa relação existente entre esta instituição, a Câmara Municipal de Peniche e o clube local de Peniche com a denominação “Peniche Surfing Clube” foi incluída neste projeto a possibilidade de intervenção do estagiário em atividades desenvolvidas nesta parceria.

De entre outras a definir, a realçar a existência no Peniche Surfing Clube de um projeto de uma Academia de Desportos de Ondas, no qual se pretende que o estagiário colabore na sua definição, no seu planeamento e futura implementação.

Neste momento, esta hipótese depende da existência de um projeto por parte do Peniche Surfing Clube que defina de forma clara em que contornos pretendem que o estagiário intervenha e quais os objetivos da sua participação. Depois desta fase, será decidido o respetivo modo de colaboração.

## **10.1. CONCLUSÕES**

Não houve qualquer contacto por parte do clube para qualquer tipo de apoio ou intervenção do estagiário. No primeiro trimestre de 2014 houve contactos no sentido do estagiário trabalhar em cooperação com o clube no Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche. Estes contactos terminaram em simultâneo com o término de resposta por parte da Câmara Municipal de Peniche aos contactos do estagiário.

## **11. FORMAÇÃO E INTERVENÇÃO COMPLEMENTAR – CURSO ENSINO DO SURF**

Este capítulo embora se refira a todas as atividades de formação que o estagiário participou, quer como formando, quer como formador ou orador, será estreitamente relacionado com o projeto de operacionalização de um curso de ensino do Surf.

Estarão no entanto incluídas na calendarização todas as atividades em que estagiário participou:

- a) I Congresso Atividades Náuticas para Pessoas com Deficiência. Participação como Orador;
- b) Formação Jet Resgate aos Bombeiros Voluntários de Peniche: Formação e treino em resgate e Salvamento em meio aquático com mota de água. Participação como Colaborador;
- c) Colóquio Integração de Instituições no Desporto Adaptado. Participação como Orador;
- d) Curso de Formação o Ensino do Surf: a introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf. Participação como Formador (Julho e Setembro 2014).

### **11.1. INTRODUÇÃO**

A fase de intervenção deste estágio foi, como nenhum estagiário deseja, caracterizada por uma ausência completa de resposta por parte da entidade acolhedora. O acolhimento nunca se verificou o que veio a comprometer todos os projetos pensados para este estágio de mestrado.

No entanto, confrontado com a ausência de acolhimento, o estagiário procurou compensar a dificuldade de intervenção prática com projetos totalmente autónomos e sem qualquer tipo de relação e dependência da entidade acolhedora.

O projeto “Curso Ensino do Surf” surge em parceria com o Gabinete de Formação Contínua da Escola Superior de Desporto de Rio Maior como forma de dar aos professores de Educação Física e a todos os técnicos desportivos a possibilidade de saberem mais sobre o Surf e poderem levar um pouco desta modalidade para o seu local de trabalho.

Tendo por base a ideia de que nem todos os profissionais têm acesso direto ao mar, o conceito deste curso assumiu várias formas de abordar o Surf, quer em ambiente de pavilhão com estações de ensino e desenvolvimento das técnicas base do Surf com auxílio a Skates e plataformas de instabilidade, quer em ambiente de Piscina em que os alunos podem aprender a contactar com a prancha antes de irem para o mar e para as ondas.

Para além destes conceitos pretendia-se que os participantes tivessem à sua disposição um conjunto de ferramentas que permitissem apoiar a sua intervenção, como fichas de estações, fichas técnicas, vídeos demonstrativos das técnicas base e um manual de apoio.

Para a elaboração deste manual de apoio foi feita uma análise bibliográfica descrita no ponto seguinte como sendo a fundamentação teórica do curso.

Seguem como anexos a este relatório todas as fichas elaboradas para este curso, assim como a apresentação de slides da primeira sessão teórica do curso.

## **11.2. OBJETIVOS DO CURSO**

- Caracterizar o Surf como modalidade e o que o distingue dos outros desportos de deslize
- Conhecer a história do Surf, a sua origem e evolução
- Conhecer a história do Surf em Portugal e a sua realidade atual
- Saber caracterizar todo o equipamento específico do Surf
- Conhecer os equipamentos existentes no mercado e como recomendar a sua aquisição
- Saber como se formam as ondas
- Conhecer as principais diferenças entre os tipos de fundos existentes
- Saber avaliar os ventos locais e qual a influência que têm na qualidade das ondas
- Saber identificar as correntes de maré e como lidar quando confrontados com a sua presença

- Conhecer todas as regras de segurança na prática livre do Surf ou em regime de classe
- Conhecer as técnicas de identificação da lateralidade e as suas progressões
- Saber identificar as componentes críticas da posição base de deslize
- Saber realizar e ensinar as técnicas de Take-Off em salto e em três tempos
- Saber ensinar e realizar as técnicas de mudança de direção e de passagem das espumas
- Conhecer as manobras base do Surf
- Saber definir uma unidade didática para a iniciação do Surf na praia
- Saber definir uma unidade didática para a iniciação do Surf em pavilhão
- Saber definir uma unidade didática para abordagem do Surf em piscina
- Saber estruturar um programa com progressão lógica no ensino das diferentes técnicas da modalidade
- Identificar os benefícios da inclusão do Surf em atividades ou ambiente escolar

### 11.3. ORGANIZAÇÃO DO CURSO

Depois de definido o plano do curso este foi sujeito a apreciação e acreditação pelo Ministério da Educação e pelo Instituto do Desporto de Portugal.

Foram planeadas duas edições deste curso, uma a realizar nos dias 12, 13, 19 e 20 de Julho de 2014 e outra a realizar nos dias 27 e 28 de Setembro e 4 e 5 de Outubro de 2014, tendo ambas esgotado por completo com 30 participantes cada.



Fig. 17 - Grupo de formandos do Curso Ensino do Surf – Julho 2014.



Fig. 18 - Grupo de formandos do Curso Ensino do Surf – Setembro 2014.

#### 11.4. CONCLUSÕES

O foco em desenvolver um trabalho fundamentado e com uma componente prática forte veio trazer grandes resultados pela grande procura que estas duas edições do curso tiveram e pelo feedback muito positivo dos formandos em relação ao objetivos e estrutura do mesmo.

A procura deste curso veio realçar a necessidade existente em formação contínua especializada e orientada não só para as expectativas dos técnicos mas também para as tendências do mercado.

O interesse pelo Surf e o seu crescimento exponencial obrigam a que sejam dadas as oportunidades necessárias a todos aqueles que pretendam abordar esta modalidade no âmbito da sua intervenção profissional. Assim sendo, este curso procurou abordar as modalidades de deslize nas ondas numa vertente multidisciplinar e com utilização de diferentes ambientes de trabalho. O objetivo principal foi assim cumprido, que era de permitir que em qualquer lado do país os técnicos tivessem as ferramentas necessárias para abordar as técnicas base do Surf.

No que respeita à operacionalização prática do curso o estagiário sentiu que será no futuro uma mais valia se for definido um assistente extra ao formador para ajudar em questões de arrumação e transporte de materiais.

Em relação ao número de participantes, todos os feedbacks apontam para que existe condições para manter os 30 participantes. O facto de haver material suficiente para todos trabalharem em simultâneo e tendo por base o trabalho de cooperação entre os formandos considera-se que este número é viável para formações futuras.

De salientar que este projeto veio no seguimento de todo o trabalho pensado pelo estagiário para os projetos do “Play Surf”. Estas edições focaram a sua intervenção primordialmente na adaptação à prancha e ao Surf, estando pensado para o decorrer deste ano de 2015 a preparação de um curso que englobe também o trabalho de adaptação às ondas com construção de planos de sessão e continuação na definição de exercícios base de implementação das adaptações pretendidas.

## **12. RELAÇÃO COM A COMUNIDADE**

Este estágio engloba também algumas atividades de relação com a comunidade. Algumas deverão ser associadas à entidade acolhedora, outras associadas ao desempenho como docente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior e pelo menos uma atividade como iniciativa e projeto próprio do estagiário. Apenas serão descritas aquelas cuja informação é mais detalhada.

### **12.1. FLOAT8 – ARNÊS DE FLUTUAÇÃO BIPOSICIONAL**

#### **12.1.1. INTRODUÇÃO**

Este projeto foi iniciado em 2010 e tem como tema a invenção e o desenvolvimento de um arnês de flutuação biposicional concebido para indivíduos paraplégicos ou com mobilidade reduzida dos membros inferiores.

A ideia foi amadurecida e foi proposta no Instituto Nacional da Propriedade Industrial para patente de invenção nacional. Finalmente em Maio de 2013, após três anos de trabalho e investigação, o pedido de patente de invenção nacional foi aceite tendo sido atribuído o número de processo 105425.

Este arnês de flutuação biposicional foi concebido para indivíduos paraplégicos ou com mobilidade reduzida dos membros inferiores. Tem como função permitir na água a passagem da posição horizontal para vertical, assim como rodar horizontalmente de uma posição de decúbito ventral para dorsal. O seu funcionamento resulta do posicionamento variável de forma oposta de um flutuador (1) e de um peso (2) conectados por um cabo rotativo (3) e fixo ao corpo do utilizador por presilhas (4) na cintura pélvica e tornozelos. Quando o peso (2) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo

posiciona-se verticalmente na água. Quando inversamente o flutuador (1) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo posiciona-se horizontalmente. Através de um outro flutuador (5) que roda em torno da cintura pélvica permite rodar na posição horizontal podendo o utilizador posicionar-se ventralmente ou dorsalmente.

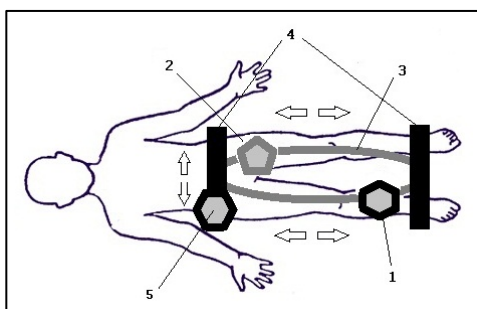


Fig. 19 – Desenho do Float8 incluído no processo de patente.

Este projeto vem incluído neste estágio pelo empenho constante do estagiário em tornar esta ideia num produto que possa chegar a todos aqueles que dele precisem. Este ano já estão previstos dois congressos nos quais o Float8 vai ser apresentado, estando atualmente a trabalhar no desenvolvimento do segundo protótipo.

### 12.1.2. RESUMO DO CONCEITO

Este arnês de flutuação biposicional foi concebido para indivíduos paraplégicos ou com mobilidade reduzida dos membros inferiores. Tem como função permitir na água a passagem da posição horizontal para vertical, assim como rodar horizontalmente de uma posição de decúbito ventral para dorsal. O seu funcionamento resulta do posicionamento variável de forma oposta de um flutuador (1) e de um peso (2) conectados por um cabo rotativo (3) e fixo ao corpo do utilizador por presilhas (4) na cintura pélvica e tornozelos. Quando o peso (2) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo posiciona-se verticalmente na água. Quando inversamente o flutuador (1) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo posiciona-se horizontalmente. Através de um outro flutuador (5) que roda em torno da cintura pélvica permite rodar na posição horizontal podendo o utilizador posicionar-se ventralmente ou dorsalmente.

### 12.1.3. CAMPO DO EVENTO

Este arnês de flutuação biposicional foi concebido para indivíduos paraplégicos ou com mobilidade reduzida dos membros inferiores e tem como objectivo dar autonomia e facilitar a sua movimentação na água.

O facto de estes indivíduos não controlarem os seus membros inferiores leva a que não controlem também a sua flutuação. Por este motivo, não têm a capacidade de autonomamente passarem de um posição de descanso ou recreio em que se posicionam verticalmente na água para uma posição horizontal de propulsão e deslocação.

#### **12.1.4. TÉCNICA ANTERIOR**

Uma análise detalhada de todos os dispositivos de flutuação existentes mostra a incapacidade de resolução deste problema. Os sistemas existentes apenas servem o objectivo de garantir a flutuação. Atualmente verificam-se novos formatos de coletes que facilitam a flutuação do tronco e a manutenção da cabeça sempre na superfície mas nenhum deles oferece mais do que uma posição. Com os sistemas convencionais o utilizador flutua verticalmente e é nesta posição que tem que se movimentar e deslocar. Como é lógico a posição horizontal é a mais favorável à propulsão, e se for garantida a flutuação dos membros inferiores o utilizador poderá nadar com qualquer uma das técnicas convencionais, excluindo o movimento de pernas que na maioria das técnicas serve prioritariamente para estabilização do corpo.

#### **12.1.5. DESCRIÇÃO PORMENORIZADA DO INVENTO**

Este arnês de flutuação biposicional tem como função permitir na água a passagem da posição horizontal para vertical, assim como rodar horizontalmente de uma posição de decúbito ventral para dorsal. O seu funcionamento resulta do posicionamento variável de forma oposta de um flutuador (1) e de um peso (2) conectados por um cabo rotativo (3) e fixo ao corpo do utilizador por presilhas (4) na cintura pélvica e tornozelos.

Quando o peso (2) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo posiciona-se verticalmente na água.

Quando inversamente o flutuador (1) se aproxima dos pés do utilizador o seu corpo posiciona-se horizontalmente.

Através de um outro flutuador (5) que roda em torno da cintura pélvica permite rodar na posição horizontal podendo o utilizador posicionar-se ventralmente ou dorsalmente. Na posição vertical este flutuador auxilia os movimentos e ajuda no início das mudanças de posição.

Todas estas alterações de posição são feitas manualmente em tempo real pelo próprio utilizador sem necessidade de sair da água ou retirar o arnês. Permitem que se movimente na água em autonomia,

adaptando o ajuste do arnês às necessidades e vontades. Permite que nade, jogue na água e pratique desportos aquáticos sem necessidade de apoio constante.

O facto de haver nos indivíduos paraplégicos uma redução substancial da massa muscular do trem inferior leva a que este arnês esteja adaptado a qualquer utilizador, independentemente do seu peso e altura.

No entanto, este arnês tem pesos e flutuadores extra de menores dimensões que são facilmente conectados aos existentes caso o utilizador sinta necessidade de mais peso e/ou mais flutuação.

A construção do protótipo deste arnês tem por base materiais de desportos aquáticos, principalmente da vela. Os materiais garantem a resistência e durabilidade do arnês assim como a simplicidade de construção e de utilização.

O arnês é ainda caracterizado pela existência de dois mosquetões de desconexão rápida de emergência, um em cada uma das presilhas (4). Quando puxados os dois irão libertar o utilizador do cabo rotativo (3) e conseqüentemente do peso (2) e do flutuador (1), caso fique preso ou danificado.

#### **12.1.6. CONCLUSÕES**

Este projeto surge neste mestrado por fazer parte do trabalho do estagiário na sua intervenção como profissional e indivíduo e pela relação que se pretende que tenha com o desporto e meio social.

De salientar que a estrutura deste capítulo respeita todos os documentos pedidos durante o processo de patente de invenção nacional. É por esta razão que a mesma descrição é repetida por vezes em diferentes pontos deste relatório.

Tendo o processo de patente terminado, este ano foi um ano de promoção do projeto através da participação em dois ciclos de conferências e da sua divulgação na internet.

O estagiário participou como orador no I Congresso de Atividades Náuticas para Pessoas com Deficiência e no Colóquio “Integração de Instituições no Desporto Adaptado” onde apresentou o projeto e o conceito.

Em termos de divulgação na internet foi construída na rede social “Facebook” uma página de divulgação do projeto “Float8” que reúne neste momento cerca de 360 seguidores. O passo seguinte será a inclusão deste projeto numa plataforma de crowdfunding na perspetiva de angariar verbas para desenvolver um protótipo com potencial para ser apresentado a empresas do ramo.

## **12.2. FESTIVAL NÁUTICO**

Este evento denominado por WaveFest – Powered by ESDRM foi um evento marcado para os dias 15, 16 e 17 de Maio de 2014 e contou com a organização da turma de terceiro ano da licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O objetivo deste festival foi promover a região e o Concelho de Peniche, promover a ESDRM e o curso de Desporto Natureza e Turismo Ativo e dinamizar modalidades como o Surf, Bodyboard, Bodysurf, Canoagem e Stand Up Paddle.

Foram dois dias da semana direcionados para as escolas secundarias da região e um Sábado aberto à comunidade em geral. Nestes dias, foram feitas várias sessões de iniciação às várias modalidades, localizando-se os locais de prática na Praia da Gamboa e no foço junto à muralha às Portas da Cidade de Peniche.

O balanço da atividade não podia ser mais positivo. O feedback do participantes foi muito positivo, quer em relação à organização do evento, quer no que respeita à postura e intervenção dos alunos.

O festival foi caracterizado por uma primeira sessão para participantes da CERCI Peniche, sendo uma população com necessidades especiais. Sendo uma sessão de desporto adaptado, para a qual os alunos da licenciatura ainda não tinham muita experiência, correu de forma exemplar, tendo sido um grande momento de aprendizagem para todos sem exceção.

Os dias abertos às escolas correram muito bem. A dinâmica de rotação e gestão entre estações escolhida demonstrou ter sido assertiva, não havendo grandes tempos mortos e tendo fluído de forma constante durante todo o dia.

O melhor dia ficou para o fim com o dia aberto à comunidade em geral. A afluência à praia foi grande, tendo esgotado todos os grupos do dia.

Foi um evento de sucesso que será com certeza para repetir no próximo ano letivo. Todos os alunos estiveram à altura, tendo sido um evento cansativo para todos mas muito gratificante.

## **12.3. SURF UNIVERSITÁRIO NACIONAL (SUN)**

No âmbito da intervenção do estagiário na docência das disciplinas de deslize nas ondas na Licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior surgiu a oportunidade do estagiário pertencer ao grupo Surf Universitário Nacional (SUN). Este grupo

tem como membros todos os docentes de Surf no ensino superior, assim como investigadores na área do Surf e técnicos com ligação a esta modalidade.

O primeiro encontro teve lugar na Faculdade de Motricidade Humana, no dia 25 de Maio de 2015 e serviu para criar um rede de contactos e incentivar o convite e inclusão de novos membros e participantes.

Nos dias 13 e 14 de Junho de 2015 teve lugar o segundo encontro, desta vez em Viana do Castelo, com a visita do Centro de Alto Rendimento de Surf de Viana. Foram definidos membros para encabeçar o projeto e foram discutidas as novas orientações para os currículos escolares tendo em conta o novo Programa Nacional de Formação de Treinadores e consequentes possibilidades de equivalências de cursos e níveis de treinador.



Fig. 20 – 1º Encontro Surf Universitário Nacional – Faculdade de Motricidade Humana

O próximo encontro será em Outubro deste ano, tendo o estagiário ficado responsável por organizar parte da visita em parceria com a coordenação da licenciatura em Desporto Natureza e Turismo Ativo da ESDRM e membros do Instituto Politécnico de Leiria.

É com grande otimismo que se vê este tipo de iniciativas como forma de estabelecer contactos e vias de cooperação. É este o caminho para uma formação na área do Surf fundamentada e construída de forma sustentada e apoiada por todas as entidades de ensino superior que trabalham ou visam trabalhar com esta modalidade.

### 13. PERIODIZAÇÃO DAS ATIVIDADES

<b>FEVEREIRO 2014</b>		
1	Início da Fase de Planeamento	
7	Reunião Câmara Municipal de Peniche / Início da Fase de Planeamento do Projeto Papoa	
12	Data Limite de Envio do Projeto Papoa – Versão Português e Inglês	
14	Reunião Projeto Papoa - CARSP	
15	Elaboração da Apresentação Power Point do projeto Float8	
17	I Congresso de Atividades Náuticas para Pessoas com Deficiência – Apresentação Float8 - Lisboa	
20	Reunião com o orientador académico	
23	Data Limite de Envio do Documento Projeto Papoa II	
24	Formação Jet Resgate aos Bombeiros de Peniche – Resgate de Mota de Água	
25	Formação Jet Resgate aos Bombeiros de Peniche – Resgate de Mota de Água	

<b>MARÇO 2014</b>		
1	Início da elaboração do Projeto de Estágio “Centro de Alto Rendimento de Surf”	
20	Reunião com o orientador académico	
21	E-mail de contacto com a Câmara Municipal de Peniche – Sem Sucesso	
29	Colóquio Integração de Instituições no Desporto Adaptado – Apresentação Float8 - Sobralinho	

<b>ABRIL 2014</b>		
4	Reunião com BH Fitness – Orçamento para equipamento de Fitness para o CARSP	
14	Entrega do Projeto de Estágio ao Orientador Académico	
15	Envio do Projeto de Estágio para a Câmara Municipal de Peniche	
20	Reunião com o orientador académico	

<b>MAIO 2014</b>		
14	Aprovação em Conselho Científico do Projeto de Estágio	
15	Festival Náutico – Water Fest Powered by ESDRM	
16	Festival Náutico – Water Fest Powered by ESDRM	
17	Festival Náutico – Water Fest Powered by ESDRM	
20	Reunião com o orientador académico	

<b>JUNHO 2014</b>		
1	Início da Fase de Intervenção	
7	Início da Preparação do Projeto Curso de Ensino do Surf	
20	Reunião com o orientador académico	

<b>JULHO 2014</b>		
12	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	
13	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	
19	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	
20	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	

<b>AGOSTO 2014</b>		
4	Cerimónia de assinatura de Protocolo de Gestão Local do CARSP	
20	Reunião com o orientador académico	

<b>SETEMBRO 2014</b>		
27	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	
28	Curso “Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf”	

<b>OUTUBRO 2014</b>	
4	Curso "Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf"
5	Curso "Ensino do Surf: A introdução do Surf na escola e o enquadramento de atividades de Surf"
8	Início do Moche Rip Curl Pro Portugal - Peniche
19	Final do Moche Rip Curl Pro Portugal - Peniche
20	Reunião com o orientador académico

<b>NOVEMBRO 2014</b>	
1	Início da Fase de Conclusão
20	Reunião com o orientador académico
21	E-mail do orientador para a Câmara Municipal de Peniche – Sem resposta
24	Início da Elaboração do Relatório Final de Estágio

<b>FEVEREIRO 2015</b>	
10	Revisão Bibliográfica Spots de Surf

<b>MARÇO 2015</b>	
21	Atividade Play Surf Colégio São Miguel
22	Atividade Play Surf Colégio São Miguel

<b>ABRIL 2015</b>	
5	Construção do Questionário Spots de Surf

<b>MAIO 2015</b>	
25	1º Encontro Surf Universitário Nacional – Faculdade de Motricidade Humana

<b>JUNHO 2015</b>	
17	Atividade Play Surf Externato Cooperativo da Benedita

<b>JULHO 2015</b>	
1	Atividade Play Surf Escola D. João II
13	2º Encontro Surf Universitário Nacional – Centro de Alto Rendimentos de Surf de Viana do Castelo
14	2º Encontro Surf Universitário Nacional – Centro de Alto Rendimentos de Surf de Viana do Castelo

## **14. CONCLUSÕES GERAIS**

No que respeita aos projetos desenvolvidos o balanço é sem dúvida positivo. O facto de serem projetos diferentes não deve levar a que se pense que devem ser dinamizados de forma autónoma e sem interligação. A verdade é que todos estes projetos em conjunto mostram uma das formas possíveis para encarar o ensino e a formação do Surf e das modalidades de deslize nas ondas.

Analisando os três grandes projetos deste mestrado ligados à formação e ensino, sendo eles o "Play Surf", o "Surfing ESDRM" e os cursos de "Ensino do Surf", percebemos que a ligação que existe entre eles leva a que os seus fundamentos se cruzem e se complementem. Parte das ferramentas que não são descritas com exatidão no projeto "Play Surf" são explicadas com detalhe nos materiais construídos para os cursos "Ensino de Surf".

Para além do referido é importante salientar que conseguimos neste mestrado abordar três grandes áreas do desporto: a formação e o treino de atletas, o ensino e a didática das modalidades de deslize

nas ondas e por fim a formação de técnicos. É com uma forte aposta nestes três grandes pilares que o futuro do alto rendimento do Surf será garantido.

A principal conclusão retirada de todo o trabalho desenvolvido é que a abordagem ao Surf deve ser precoce mas progressiva. Devem ser inicialmente garantidas as adaptações necessárias o mais cedo possível. Os praticantes devem ser incentivados a um contacto saudável e divertido com as ondas. Devem brincar de forma controlada, trabalhando naturalmente as habilidades que irão facilitar a aprendizagem das técnicas base da modalidade.

A visão sobre o Surf deve ser inclusiva no que respeita a todas as modalidades de deslize. O Bodysurf deve ser encarado como uma forma de excelência de contacto com as ondas e adaptação ao meio aquático. O Bodyboard visto como uma forma segura e controlada de levar os praticantes para fora de pé e de perceber a dinâmica das ondas e o posicionamento ideal no “outside”. O uso do Skate deve ser garantido desde o início, de forma a facilitar a adaptação ao deslize e pensando que irá ser uma ferramenta essencial no futuro para desenvolvimento das técnicas avançadas do Surf.

Para não alterar em grande medida a estrutura deste relatório final de estágio, grande parte do real trabalho destes projetos segue como anexo. Foram desenvolvidas ferramentas de ensino como fichas, manuais e vídeos que têm como objetivo uniformizar o ensino e facilitar a sua abordagem nos diferentes ambientes possíveis.

Este projeto surge como mais uma etapa de trabalho, sendo que nenhum dos projetos apresentados foi dado como concluído. Todos estes projetos continuam em desenvolvimento sendo a nossa base de trabalho diário.

Terminando este projeto concluímos que o Surf é sem dúvida uma modalidade a apostar. Pela sua riqueza de movimentos, pela sua história, pelo seu enquadramento natural e pela forma como pode mudar a vida de quem o pratica.

## **15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Abbott, R.; Baker, M. (1980) *Start Surfing*. 2nd Edição 1989. Lisboa: Editorial Presença, Lda.

Almond, E. (2009) *Surfing: Mastering Waves from Basic to Intermediate*. Canada: The Mountaineers Books.

Baganha, A.; Teixeira, M.; Bessa, J.; Bibe, J.; Marcolino, P. (2009) Centros de Alto Rendimento Desportivo – Modelo de Gestão e Financiamento.

Baker, T. (2007) *Go Surf*. Dorling Kindersley Limited.

Beedie, P. (2003). Adventure Tourism. In S. Hudson (Ed.), *Sport and Adventure Tourism* (pp. 203-239). USA: The Haworth Hospitality Press.

Butt, T.; Russel, P. (2002) *Surf Science: An introduction to waves for surfing*. Honolulu: University of Hawaii.

Carvalhinho, L., Bento, T., & Rosa, P. (2013). Desporto, Ambiente e Turismo Ativo: Estado da arte e relações emergentes. *Revista da Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém*, 1(1), 174-194.

Carvalhinho, L., Rosa, P., & Gomes, F. (2015). Hiking Trails Evaluation in The Natural Park of Serras de Aire e Candeeiros, Portugal. *European Journal of Tourism, Hospitality and Recreation*, 6(2), 139-156.

Ceballos-Lascuráin, H. (2002). Environmentally-friendly design and planning of sustainable tourism facilities in protected areas. *PARKS*, 12(1), 11-16.

Conway, J. (1988) *Surfing*. United Kingdom: Salamander Books Ltd.

Correia, A. (1991) Desportos Náuticos – Rios, espaços de aventura. *Revista Horizonte*. Vol.III, 43, Mai/Jun, 3-8.

Cunha, L. (1997) *O Espaço, o Desporto e o Desenvolvimento*. UTL-FMH, Lisboa.

Cunha, L. (2007). *Os espaços do desporto* (1ª ed.). Lisboa: Edições FMH.

Font, X., Flynn, P., Tribe, J., & Yale, K. (2001). Environmental Management Systems in Outdoor Recreation: A Case Study of a Forest Enterprise (UK) Site. *Journal of Sustainable Tourism* 9(1), 44-60.

Haider, W., & Payne, R. (2009). Visitor planning and management. In R. R. P.Dearden (Ed.), *Parks and Protected Areas In Canada – Planning and Management* (3rd ed., pp. 169-201). Canada: Oxford University Press.

Kempton, J. (2008) *Surfing The Manual: Advanced*. Wavefinder Ltd.

Leal, A.; Cipriano, F. (2012) *Portugal Surf Guide*. Lisboa: Uzina Books.

Lima, P. (2008) Carcavelos e os dez mandamentos do surfista. *FreeSurf Magazine*, 3, 6.

*Manual do Curso de Treinadores de Surf e Bodyboard* – Federação Portuguesa de Surf.

*Manual Nadador Salvador* – Instituto de Socorros a Náufragos

Marcus, B. (2008). *Extreme Surf*. Pavilion Books.

Marinho, A. (2008). Lazer, Aventura e Risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. *Movimento*, 14(2), 181-206.

Moreira, M. (2009). *Surf: Da Ciência à Prática*. Edições da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa

Nelson, C.; Taylor, D. (2004) *Footprint Surfing Europe*. 1st Edition. UK: Footprint Handbooks Ltd.

Pires, G. (1993) A organização faz a organização da organização. *Ludens*, Vol.13, Jul-Dez., 1-40.

Rocha, (2008) História do Surf em Portugal

Rollins, R., Eagles, P., & Dearden, P. (2009). Tourism, Ecotourism and Protected Areas. In P. Dearden & R. Rollins (Eds.), *Parks and Protected Areas in Canada: Planning and Management* (3rd ed., pp. 314-341). Canada: Oxford University Press.

Rosa, P. (2014). *Desporto, Recreação e Turismo em Áreas Protegidas: Modelo de Gestão Participada para o Parque Natural das Serras de Aire e Candeeiros*. PhD, Universidade da Madeira, Madeira.

Rosa, P., Carvalhinho, L., & Soares, J. (2014). Retrospectiva, compreensão e perspetivação do futuro do desporto de natureza. In L. Carvalhinho (Ed.), *Desporto de Natureza e Turismo Ativo – Contextos e Desenvolvimento* (pp. 13-34). Rio Maior: ESDRM.

*The Stormrider Surf Guide Europe*. (2008) Low Pressure Ltd.

TurismodePortugal. (2007). *Plano Estratégico Nacional do Turismo: Para o Desenvolvimento do Turismo em Portugal*. Lisboa: Turismo de Portugal, I.P.

Warshaw, M. (2003) *The encyclopedia of surfing*. Orlando: Hartcourt, Inc.

Warshaw, M. (2010) *The history of surfing*. Califórnia: Chronicle Books LLC.

## **SITES**

<http://www.oestecim.pt/custompages/showpage.aspx?pageid=7f2b68ac-6e4f-46d7-996c-156d09b7c5a2&m=b31>

[www.penichesurfcamp.com](http://www.penichesurfcamp.com)

[www.balealsurfcamp.com](http://www.balealsurfcamp.com)

[www.penichesurfguide.com](http://www.penichesurfguide.com)

[www.alexsurfschool.com](http://www.alexsurfschool.com)

[www.escolasurfpeniche.com](http://www.escolasurfpeniche.com)

[www.cm-peniche.pt](http://www.cm-peniche.pt)

[www.oceanferrelsurfcamp.com.pt](http://www.oceanferrelsurfcamp.com.pt)

[www.surfschooltribodomar.com](http://www.surfschooltribodomar.com)

<http://surfcamp-portugal.eu/>

[www.portugalsurfguide.pt](http://www.portugalsurfguide.pt)

[www.lowpressure.co.uk](http://www.lowpressure.co.uk)

[www.wannasurf.com](http://www.wannasurf.com)

**16. ANEXOS**