



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

MARCUS VINÍCIUS DE ARAÚJO MOTA

**DESCRIÇÃO DOS MÉTODOS UTILIZADOS NAS INTERVENÇÕES DE TERAPIA
DO SURF COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO AOS ASPECTOS DE SAÚDE
MENTAL**

RECIFE

2023

MARCUS VINÍCIUS DE ARAÚJO MOTA

**DESCRIÇÃO DOS MÉTODOS UTILIZADOS NAS INTERVENÇÕES DE TERAPIA
DO SURF COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO AOS ASPECTOS DE SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso entregue com o objetivo de obtenção de título de bacharel em Educação Física a ser concedido pela Universidade Federal de Pernambuco.

Orientador: Prof. Dr. Tony Meireles dos Santos

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Mota , Marcus Vinicius de Araújo .

Descrição dos métodos utilizados nas intervenções de terapia do surf como forma de enfrentamento aos aspectos de saúde mental / Marcus Vinicius de Araújo Mota . - Recife, 2023.

21, tab.

Orientador(a): Tony Meireles dos Santos

Coorientador(a): Mayara Alves Leal Guimarães

(Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Bacharelado, 2023.

1. Surf . 2. Terapia do surf . 3. Aspectos de saúde mental . 4. Ansiedade . 5. Depressão . I. Santos , Tony Meireles dos . (Orientação). II. Guimarães , Mayara Alves Leal. (Coorientação). III. Título.

570 CDD (22.ed.)

MARCUS VINÍCIUS DE ARAÚJO MOTA

**DESCRIÇÃO DOS MÉTODOS UTILIZADOS NAS INTERVENÇÕES DE TERAPIA
DO SURF COMO FORMA DE ENFRENTAMENTO AOS ASPECTOS DE SAÚDE
MENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso entregue com o objetivo de obtenção de título de bacharel em Educação Física a ser concedido pela Universidade Federal de Pernambuco.

Aprovado em ____/____/____

BANCA EXEMINADORA

Documento assinado digitalmente
gov.br TONY MEIRELES DOS SANTOS
Data: 23/05/2023 15:19:25-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Dr. Tony Meireles dos Santos
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
gov.br MAYARA ALVES LEAL GUIMARAES
Data: 23/05/2023 13:20:57-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Prof. Ma. Mayara Alves Leal Guimarães
Universidade Federal de Pernambuco

Documento assinado digitalmente
gov.br HIGO FARADAY PARAISO LEAO
Data: 23/05/2023 11:39:28-0300
Verifique em <https://validar.it.gov.br>

Bel. . Higo Faraday Paraíso Leão
Universidade Federal de Pernambuco

SUMÁRIO

RESUMO.....	05
ABSTRACT.....	06
1. INTRODUÇÃO.....	07
2. OBJETIVOS.....	09
2.1 Geral.....	09
2.2 Específicos.....	09
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	11
3.1 Tipo de estudo.....	11
3.2 Estratégia de pesquisa.....	11
3.3 Critérios de Elegibilidade dos Estudos.....	12
4. SELEÇÃO E EXTRAÇÃO DE DADOS.....	13
5. RESULTADOS.....	14
5.1 Características dos estudos incluídos.....	15
6. DISCUSSÃO.....	16
6.1 Surf terapia com abordagem de yoga.....	16
6.2 Surf terapia com abordagem psicológica.....	17
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	20
8. REFERÊNCIAS.....	21

RESUMO

O presente estudo trata-se de uma revisão de literatura onde teve o objetivo principal, proporcionar uma compreensão sobre como se dão as intervenções de surf utilizadas atualmente nos projetos de surf terapia descritos na literatura. Quanto aos procedimentos metodológicos, a pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso II, se fundamentou partindo de uma perspectiva de cunho bibliográfico, com uma abordagem qualitativa, procurando estabelecer e correlacionar os estudos já existentes. Dessa forma, identificamos que existe uma tendência entre atividades do surf e apoio psicológico e emocional no que tange os processos metodológico de intervenção. Entretanto, sem descrição clara de como se chegou a esses resultados, deixando lacunas importantes quando se fala de como elaborar um programa de intervenções de surf voltado para melhorias em aspectos psíquicos e mentais.

Palavras-chaves: surf terapia, saúde mental, surf e qualidade de vida.

ABSTRACT

The present study is a literature review whose main objective was to provide an understanding of how the surfing interventions currently used in surf therapy projects described in the literature work. As for the methodological procedures, the research for the Course Completion Work II was based on a bibliographical perspective, with a qualitative approach, seeking to establish and correlate existing studies. In this way, we identified that there is a tendency between surfing activities and psychological and emotional support regarding the methodological processes of intervention. However, without a clear description of how these results were reached, leaving important gaps when it comes to how to develop a surf intervention program aimed at improving psychic and mental aspects.

Keywords: surf therapy. Mental health. surfing and quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O exercício físico planejado e executado de forma regular proporciona diversos benefícios para a saúde, melhora nas competências físicas, como força, resistência, equilíbrio e agilidade. Além disso, o exercício contribui para uma melhora no tratamento de doenças mentais como ansiedade e depressão (PODAVKOVA; DOLEJS, 2022).

O surf harmoniza uma relação direta com o oceano, permite uma interação com pessoas de diferentes níveis sociais e bem estar emocional, causado pela relação com a natureza e por todo encanto do mar. Cada sessão desta atividade é uma história diferente e cada onda surfada é única (SOUZA; SOUZA CHAVES, 2015). A sua prática proporciona melhora significativa em problemas de saúde mental e emocional, contribuindo para uma melhora em aspectos da ansiedade e depressão, proporcionando estímulos à prática de uma vida saudável através da realização do surf (FLEISHMAN et al.,2011).

Terapia do surf, são programas de intervenções com o uso da prática do surf mais o acompanhamento psicológico e mental, estes acompanhamentos em sua maioria são contemplados de intervenções com estratégias de yoga, mindfulness roda de conversas com temas guiados e objetivos bem definidos.

De acordo com Fleischmann et al. (2011) há outras possibilidades de utilização do surf com objetivos para além do físico, trazendo para um olhar clínico com uso de intervenções terapêuticas alternativas. Desse modo, a prática do surf proporciona melhoras significativas nos aspectos físico, mental e psicológico como atenuação na ansiedade e depressão, proporcionando estímulos à prática de uma vida saudável através da realização de suas atividades.

A prática do surf terapia oportuniza a este público tais benefícios devido ao conjunto de fatores que os programas oferecem, realizar atividade de aventura em meio a natureza acompanhado de um profissional habilitado, passa a confiança para que os participantes possam sentir e vivenciar experiências que de acordo com estudos colaboram para um resultado positivo em quadros de depressão e ansiedade.

Marshall (2021), também trouxe em seu estudo resultados positivos no bem estar pessoal, melhorias no comportamento, regulação social e socialização, sugerindo, através do

surf uma forma de treinamento físico, como também um tratamento alternativo mental e psicológico em jovens vulneráveis.

Desta forma fica claro que, o surf terapia possui um potencial no enfrentamento a problemas de saúde mental, todavia, é preciso ser mais claro quanto aos processos metodológicos das intervenções, é sabido que o surf mais atividade de cunho psicológico trazem resultados positivos na atenuação marcadores de problemas de saúde mental, depressão e ansiedade. Entretanto, estes protocolos de intervenção precisam ser mais robustos e detalhados de tal forma que possam ser replicados e se preciso ajustados para cada particularidade de caso ou grupo. A inexistência de protocolos padronizados e diretrizes sobre o tema resulta em estudos com múltiplas abordagens de intervenção. A sumarização destas estratégias pode colaborar com o melhor entendimento dos caminhos seguidos pelas intervenções realizadas na entrega dos benefícios pretendidos nas intervenções de terapia do surf. Desta forma, este trabalho tem por objetivo escrever uma revisão de literatura para mapear quais são os métodos de intervenção utilizados nos estudos de intervenção no surf como forma de terapia para condições de saúde mental.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Analisar os métodos utilizados nas intervenções de terapia do surf como forma de enfrentamento aos aspectos de saúde mental.

2.2 Específicos

- Descrever as estratégias de intervenção utilizadas nos estudos de terapia do surf.
- Dimensionar as doses (volume, intensidade, frequência semanal e período de intervenção) de exposição utilizadas para cada estratégia adotada nos estudos de terapia do surf.

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

3.1 Tipo de estudo

O estudo se fundamentou através de uma abordagem de caráter qualitativo, apresentando características que ampliam a busca por acervos que estão diretamente relacionados com o tema discutido, é um modelo de pesquisa que pode ser entendido como aquele que se ocupa do nível subjetivo e relacional da realidade social e é tratada por meio da história (MINAYO, 2013).

Foi realizada uma revisão da literatura por meio de buscas, análise e sintetização da literatura existente a respeito da terapia do surf. Esta revisão foi desenvolvida e conduzida conforme as orientações do instituto Jonna Briggs-JBI e seguindo as diretrizes de construção de revisão sistemática PRISMA- SCR. A escolha do estudo se deu pela importância de mapear e sumarizar dados relevantes, sendo capaz de identificar evidências e lacunas nos meios de aplicações práticas no surf com o foco em saúde mental e psicológica.

É uma pesquisa que teve como foco responder aos questionamentos singulares que são levantados através de leitura prévia da temática e que podem ser medidos e quantificados. Nessa perspectiva, esse trabalho possuiu seu direcionamento a partir da revisão de literatura, com a ideia de proporcionar o mais amplo entendimento e compreensão para desenvolvimento de pesquisas futuras.

3.2 Estratégia de pesquisa

Para identificar os estudos de relevância relacionados ao surf como alternativa de tratamento da saúde mental, buscas foram realizadas em (10/02/2023) na plataforma de pesquisa PubMed, utilizou-se a estratégia baseada no PCC (população, conceito, contexto). Outras pesquisas foram feitas posteriormente (18/04/2023) a fim de atualizar os estudos identificados. As buscas não foram limitadas à data de publicação.

Utilizou-se os descritores de busca em inglês de acordo com o tema da pesquisa, por ser um tema emergente na área (surf therapy, health mental) os termos foram utilizados de forma combinada com os operadores booleanos AND e OR.

3.3 Critérios de Elegibilidade dos Estudos

Os artigos incluídos, foram os artigos que tiveram em suas metodologias intervenções práticas do surf e o público com problemas de saúde mental, artigos que não fossem de intervenção práticas e que não trabalharam com a prática do surf como forma de intervenção no enfrentamento de problemas de saúde mental, foram excluídos da pesquisa.

TABELA 1: Critérios de inclusão e exclusão dos artigos.

Itens	Critérios de inclusão	Critérios de exclusão
Público	Pessoas com desordens de saúde mental	Estudos com animais
Tipos de estudos	Estudo experimentais	Estudo de revisão
Tipos de intervenção	Práticas do surf	Sem protocolo ou uma estruturação de intervenção

4. SELEÇÃO E EXTRAÇÃO DE DADOS

Foram realizadas buscas (PubMed), Em seguida, foram realizadas leituras dos títulos e resumos dos artigos encontrados, posteriormente estes artigos foram lidos na íntegra para assegurar que os mesmos encontram-se elegíveis. Por fim, os estudos incluídos tiveram seus dados extraídos e colocados em tabelas do excel com objetivo de coletar seguintes dados: Autor e ano, desenho do estudo, população, tamanho da amostra, intervenção (volume, intensidade, frequência semanal e período de intervenção) e conclusão.

5. RESULTADOS

As buscas no banco de dados PubMed nos trouxeram um resultado total de 24 potenciais citações. Após leitura de títulos e resumos, foram removidos 17 artigos que não correspondiam com o temática pesquisada, em seguida os 07 artigos foram lidos na íntegra para que pudessem ser analisados e classificados de acordo com os critérios de inclusão (trabalhos com intervenções práticas do surf como forma de terapia) a fim de serem incluídos na revisão.



Figura 1. Fluxograma dos resultados de busca

Os resultados encontrados foram, 4 artigos; Marshall et al. 2021, Drake et al. 2021, Mckenzie et al. 2021 e Walter et al. 2023. Destes, um respectivo a surf + yoga e outros três a prática do surf + trabalhos psicológicos.

5.1 Características dos estudos incluídos

Tabela 2. Identificação dos estudos e sumarização dos dados incluídos: volume, intensidade, frequência semanal e período de intervenção.

Autor / Ano	Desenho do estudo	Participantes	Tamanho da Amostra	Duração da Intervenção	Freq. Semanal (x/semana)	Grupo Controle	Atividades de Surf	Outras Atividades	Resultados Observados
Marshall et al., 2021	Métodos mistos (análise de banco de dados)	jovens (7-22 anos) que vivenciaram o método <i>Wave For Change</i> (W4c) pós conflitos e pandemia	58	10 a 12 sem	1 (2h/sessão)	Não aplica	Surf não estruturado supervisionado ao fim da sessão	1x semana = 60 min 45 min/reunião + práticas do surf	↑ Bem-estar ↑ socialização ↑ comportamento positivo ↑ desempenho escolar
Drake et al., 2021	Experimental (sem grupo controle)	Jovens (8-18 anos) encaminhados ao Programa <i>Ocean Mind</i> por um Profissional de Saúde Mental que constatou estado de risco ou algum problema de saúde mental	9	6 sem	1 (2h/sessão)	Não aplica	Habilidades do Surf e instruções de segurança na água	Roda de conversa, psicoeducação e treinamento de habilidades psicológicas	aumento da auto-eficácia e habilidades de relações interpessoais
Mckenzie et al. 2021	Experimental (sem grupo controle)	jovens (14-17 anos) participantes do programa de surfterapia <i>Waves of Wellness</i> (WOW).	9	8 sem	1 (2h/sessão)	Não aplica	60min de surf no oceano	45min de discussão na areia relacionada à saúde mental	melhora na autoestima, resiliência, conexão social e sintomas depressivos
Walter et al. 2023	Estudo Controlado Randomizado - Cego	Membros do serviço ativo (policiais) com transtorno depressivo maior	96	6 sem	1 (3-4h/sessão)	Terapia de Caminhada	Terapia de Surfe	Yoga pré surf (opcional)	Redução de sintomas de depressão, ansiedade, gravidade da insônia, afeto negativo e comprometimento funcional. Não houve diferença significativa entre a terapia do surf + yoga com a terapia de caminhada.

6. DISCUSSÃO

No geral, nestes estudos mapeados, quatro artigos discutiram sobre seus processos metodológicos voltados para um programa de surf terapia para pessoas com vulnerabilidade e problemas de saúde mental, apresentando abordagens múltiplas de intervenções, associando a terapia do surf a melhoras em aspectos de saúde mental e emocional.

6.1 Surf terapia com abordagem de yoga

O estudo de Walter et al., 2021, trouxe em seu artigo um programa com intervenções de seis semanas de terapia do Surf associando a Yoga e a caminhada. As sessões eram divididas em grupos: "terapia do surf" e "terapia de caminhada". Para o grupo de surf, o programa ocorria uma vez por semana, acomodando vinte participantes por ciclo do programa. Cada membro era emparelhado por um instrutor, que geralmente os acompanhava em todo o ciclo do programa. As sessões se iniciavam com uma recepção de café da manhã. Em seguida, eram oferecidos aos participantes, de forma eletiva, uma hora de prática do yoga antes da sessão de surf, que tinha duração de três horas. Essas sessões se repetiam por seis semanas e, a cada semana, os objetivos eram ajustados de acordo com cada participante de forma construtiva. O grupo de terapia de caminhada seguia o mesmo formato de programa. Todavia, não eram oferecidos aos participantes a hora eletiva de yoga que era oferecida ao grupo de terapia do surf. O número de instrutores no grupo de caminhada era em uma proporção de 1:4, enquanto no grupo de terapia do surf era de 1:1.

É importante ressaltar que as sessões de surf terapia, por serem atividades em que os participantes estavam sempre sendo auxiliados diretamente por um instrutor lado a lado, tornavam mais simples as adaptações de metas de acordo com cada atendido. Esses objetivos poderiam ser físicos e psicológicos e eram baseados em pontos fortes observados pelo instrutor. Dessa forma, as sessões de surf traziam momentos desafiadores e uma mistura de sensações. Acreditamos que a diferença na proporção de instrutores entre o grupo de caminhada e o grupo de surf terapia se dá pela complexidade que é oferecer segurança em uma intervenção de surf terapia no mar aberto. Ao mesmo tempo, quanto mais o participante se sente seguro ao lado de

seu instrutor, mais chances de experimentar sucesso serão proporcionadas, criando uma conexão entre participantes e instrutores, e entre participantes, criando uma rede de apoio uns para os outros.

6.2 Surf terapia com abordagem psicológica

O estudo de Marshall et al. (2021) em sua proposta de pesquisa utiliza como base um protocolo de intervenção de terapia do surf criado pela “Wave for Change (W4C)” onde este documento traz em detalhes todos os procedimentos e intervenções que podem ser aplicados durante as sessões de surf terapia. Este protocolo é composto por 11 sessões, com duração de 17 semanas, o protocolo é dividido em três fases bem definidas; 1 - construção de relacionamentos saudáveis gerando confiança e empatia, 2 - trabalhos de meditação, domínio de respirações profundas e habilidades para controle do estresse, 3 - criação da independência, uso de habilidades adquiridas no dia a dia. Algo observado neste documento é que por ser bastante detalhado e bem definido em sua descrição, é possível analisar que neste protocolo o surf é utilizado como forma de recreação nos “Tempos Livres” a cada final de sessão presencial, trazendo a dedução que para eles as intervenções de trabalhos mentais e psicológicos possuem maior significância comparados a prática do surf.

Embora baseado no "Wave for Change", o estudo piloto de Marshall et al., 2021 trouxe uma versão ‘adaptada’ dos procedimentos da intervenção, o autor descreve um programa de intervenção de 10 a 12 semanas com sessões semanais de duas horas. As sessões consistiam em reuniões iniciais para que os participantes pudessem se familiarizar com o ambiente e compartilhar seus sentimentos. Em seguida, os participantes eram submetidos a jogos de aquecimento e à atividade principal do dia, que consistia em práticas de surf adaptadas para apoiar a regulação emocional. Durante as sessões, foram estabelecidas metas como atenção plena, socialização e descanso. Por fim, os participantes eram supervisionados durante o tempo de surf/natação, que não era estruturado.

É possível analisar que mesmo seguindo um protocolo bem definido (W4C) e descrito em sua metodologia, não existe um consenso metodológico na construção de protocolos de terapia do surf, definições de exercícios volumes e intensidade das atividades voltados para a melhoria do surf e seus gestos motores não são explorados pelos autores.

McKenzie et al. (2021) propõe intervenções do surf combinada as abordagens psicológicas. O programa foi direcionado a um público de 10 jovens entre 14 e 17 anos, predominantemente do sexo feminino (n = 8), e teve duração total de 8 semanas, com intervenções semanais de 2 horas cada. Antes da sessão de surf, que durava 60 minutos, havia uma discussão de 45 minutos sobre saúde mental na beira da praia, que era planejada e tinha como objetivo entender mais sobre aspectos mentais e emocionais dos participantes e trocar ideias sobre temas específicos que ajudassem na construção de uma socialização e troca de experiências. A busca pela autonomia no oceano foi uma constante na prática do surf. Os participantes responderam a questionários de entrevista a fim de identificar na primeira, quarta, oitava e décima segunda semanas, pontos de melhoria em aspectos mentais e emocionais.

Nesse estudo, diferente do protocolo "W4C", o surf não é utilizado como recreação no final das intervenções. E sim, sendo parte da intervenção trazendo maior tempo de prática do surf, com isso oferecendo maiores de experiências significativas enquanto ao enfrentamento de doenças mentais e psicológicas. O mesmo utilizou de intervenções voltadas para o bem estar mental, porém, com volumes inferiores os quanto ao volume da prática do surf. A pesquisa não tem uma descrição clara quando falamos de como se deu essas intervenções, quais exercícios foram realizados, se era só o *free* surf ou se tinha algum controle e/ou exercícios para melhorar a autonomia e segurança no mar.

Já o estudo de Drake et al. (2021) propõe um programa de 6 semanas com intervenções semanais de 2 horas, ministrado pelo líder do projeto, apoiado por 10 mentores e instrutores de surf. O programa limitou-se a 10 participantes, permitindo que cada um tivesse um mentor instrutor de surf próximo em uma proporção de 1:1 para possibilitar a interação interpessoal. Os encontros aconteciam na praia e envolviam três componentes: psicoeducação e treino de competências psicológicas, segurança na água e habilidades do surf.

Essas intervenções propostas pelos estudos de McKenzie et al. (2021) e Drake et al. (2021) se assemelham ao estudo de Walter et al. (2021), que apresenta protocolos baseados em práticas de surf e apoio psicológico em reuniões e rodas de conversas com direcionamentos específicos para a melhora em aspectos de saúde mental. No entanto, esses estudos apresentam fragilidades quando não explicitam em seus protocolos como eram guiados os encontros que, na maioria das vezes, aconteciam minutos antes da terapia do surf na beira da praia. Informações metodológicas, como a existência de algum tipo de suporte para melhor

atendimento ou a utilização de material didático ou eletrônico para registrar e avançar na temática, não foram mencionadas.

É perceptível que os estudos de McKenzie et al. (2021) e Drake et al. (2021) apresentam propostas de intervenção semelhantes ao abordarem a importância dos encontros com discussões de questões psicológicas fora do mar em suas metodologias de intervenção. As sensações sentidas no mar durante a terapia do surf devem ser exploradas e explicitadas para que, por meio de ligações sociais e troca de experiências, os participantes possam colaborar uns com os outros.

Embora o estudo de Marshall et al. (2021) seja consistente com outros estudos, como o de Drake et al. (2021) e o de McKenzie et al. (2021), ao explorar o uso do surf para auxiliar na melhoria da saúde mental e psicológica, sua metodologia não descreve em detalhes como foram conduzidas as sessões de apoio psicológico e emocional oferecidas aos jovens participantes do programa, realizando a análise de um banco de dados de participantes de projetos que têm como referência o currículo Wave For Change. Como resultado, é difícil avaliar os objetivos específicos desses encontros e entender como eles foram experimentados pelos participantes.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As intervenções que utilizam o surf como estratégia central têm se mostrado eficazes na promoção da saúde mental e emocional de jovens e adultos. Além do contato com o mar e a prática esportiva, essas intervenções têm a complementação de atividades acessórias intencionais e não intencionais que visam a regulação emocional, a socialização e o relaxamento. A roda de conversa e os relatos emocionais são algumas das atividades intencionais que ajudam a criar um ambiente de confiança e apoio mútuo entre os participantes. Já a aula de yoga, a caminhada e outras atividades não intencionais têm o objetivo de proporcionar momentos de descontração e alívio do estresse. Essas intervenções vão ao encontro da ideia de que a conexão com a natureza e o contato com o mar podem ter um impacto positivo na saúde mental e emocional das pessoas.

No entanto, é importante notar que a maioria dos estudos revisados nesta análise não detalham metodologicamente as cargas de treinamento utilizadas nas atividades físicas e sessões de surf, bem como as abordagens terapêuticas utilizadas. Essa falta de detalhamento pode limitar a capacidade de replicação dessas intervenções em outras populações ou contextos. Apesar disso, os achados da revisão de literatura sugerem que o surf auxiliado por atividades complementares voltadas para a saúde mental e o bem-estar tem o potencial de ser um veículo eficaz para o combate aos problemas psicológicos e emocionais. Dessa forma, é necessário que novas pesquisas sejam conduzidas com intervenções mais robustas e detalhadas, incluindo descrições mais precisas dos métodos utilizados para que possam ser replicados e comparados com mais confiabilidade.

8. REFERÊNCIAS

ARKSEY, H.; O'MALLEY, L. Estudos de Escopo: Rumo a um Quadro Metodológico. **International Journal of Social Research Methodology: Theory & Practice**, v. 8, n. 1, p. 19-32, 2005.

BENNINGER, Elizabeth et al. Surf therapy: A scoping review of the qualitative and quantitative research evidence. **Glob. J. Community Psychol. Pract**, v. 11, p. 1-26, 2020.

BURTSCHER, Martina; BRITTON, Easley. “There Was Some Kind of Energy Coming into My Heart”: Creating Safe Spaces for Sri Lankan Women and Girls to Enjoy the Wellbeing Benefits of the Ocean. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 6, p. 3342, 2022.

DE SOUZA, Joslei Viana; DE SOUZA CHAVES, Rafael. O surfe adaptado para pessoas com deficiência visual: uma “onda” de sensações. **ADAPTA**, v. 11, n. 1, 2015.

DRAKE, Cameron J. et al. A qualitative investigation into the perceived therapeutic benefits and barriers of a surf therapy intervention for youth mental health. **Complementary therapies in medicine**, v. 59, p. 102713, 2021.

FLEISCHMANN, David et al. Surf medicine: Surfing as a means of therapy for combat-related polytrauma. **JPO: Journal of Prosthetics and Orthotics**, v. 23, n. 1, p. 27-29, 2011.

LEVAC, D.; COLQUHOUN, H.; O'BRIEN, K. K. Estudos de escopo: avançando na metodologia. **Implement Sci**, v. 5, p. 69, 2010.

MARSHALL, Jamie et al. A Mixed Methods Exploration of Surf Therapy Piloted for Youth Well-Being in Post-Conflict Sierra Leone. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 12, p. 6267, 2021.

MARSHALL, Jamie; KELLY, Paul; NIVEN, Ailsa. “When I Go There, I Feel Like I Can Be Myself.” Exploring Programme Theory within the Wave Project Surf Therapy

Intervention. **International journal of environmental research and public health**, v. 16, n. 12, p. 2159, 2019.

MARX, Roberto G.; WILSON, Sean M.; SWIONTKOWSKI, Marc F. Atualizando a atribuição de níveis de evidência. **JBJS** , v. 97, n. 1, pág. 1-2, 2015.

MATOS, Margarida Gaspar de et al. O surf na promoção da saúde e bem-estar em jovens em contexto de acolhimento: avaliação de uma intervenção. 2016.

MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. São Paulo: Hucitec, 2013

MCKENZIE, Rebekah Jade et al. “Feels Good to Get Wet”: The Unique Affordances of Surf Therapy Among Australian Youth. **Frontiers in Psychology**, v. 12, p. 721238, 2021.

PETERS, Micah DJ et al. Guidance for conducting systematic scoping reviews. **JBIEvidence Implementation**, v. 13, n. 3, p. 141-146, 2015.

PODAVKOVA, Tereza; DOLEJS, Martin. Surf Therapy—Qualitative Analysis: Organization and Structure of Surf Programs and Requirements, Demands and Expectations of Personal Staff. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 4, p. 2299, 2022.

WALTER, Kristen H. et al. A randomized controlled trial of surf and hike therapy for US active duty service members with major depressive disorder. **BMC psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 1-14, 2023.