Cadernos Zygmunt Bauman
ISSN 2236-4099

HABITAR O RISCO, REINVENTAR O CORPO: o surfe como prática clínica e cultural de cuidado
DWELLING WITH RISK, REINVENTING THE BODY: surfing as a clinical and cultural practice of care

Thaisa Marques Simões[1]
Diego Andres Salcedo[2]

RESUMO: A saúde mental de jovens, sobretudo na entrada no ensino superior, tem se agravado em um cenário de hiperconectividade, fragilização de vínculos e empobrecimento da presença corporal. Este artigo analisa criticamente a literatura sobre surfe e saúde mental, articulando achados empíricos e leitura psicanalítica da corporeidade para discutir o surfe como dispositivo de clínica ampliada. Realizou-se revisão teórico-crítica com busca em SciELO, PubMed, APA PsycNet, Portal CAPES e Google Acadêmico, sem recorte temporal. A estratégia ampla não recuperou estudos integrando surfe, corporeidade, risco e jovens; após refinamentos, cinco artigos compuseram o corpus. Os resultados sugerem efeitos pela tríade: desafio corporal, imersão em "blue spaces" e sustentação relacional, favorecendo presença, autorregulação e pertencimento. Persistem lacunas sobre risco e subjetivação em jovens adultos, indicando necessidade de pesquisas robustas e qualitativas.

Palavras-chave: clínica ampliada; corporeidade; risco; saúde mental; surfe.

ABSTRACT: Youth mental health, particularly during the transition to higher education, has worsened within a context of hyperconnectivity, weakened social bonds, and impoverished embodied presence. This article critically analyzes the literature on surfing and mental health, articulating empirical findings with a psychoanalytic reading of corporeality to discuss surfing as a device of expanded clinical care. A theoretical-critical review was conducted through searches in SciELO, PubMed, APA PsycNet, CAPES Portal, and Google Scholar, without temporal restriction. The initial broad strategy retrieved no studies integrating surfing, corporeality, risk, and young adults; after refinements, five articles composed the corpus. Findings suggest effects emerging from a triad: bodily challenge, immersion in blue spaces, and relational support, fostering presence, self-regulation, and belonging. Gaps remain regarding risk and subjectivation in young adults, indicating the need for more robust and qualitative research.

Keywords: embodiment; expanded clinical care; mental health; risk, surfing.

INTRODUÇÃO

A saúde mental dos jovens tem se configurado como uma das principais preocupações em saúde pública nas últimas décadas. Dados recentes do *Global Mind Project* (Thiagarajan;

[1] Psicóloga clínica e mestranda em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com pesquisa voltada à surfe e saúde mental. Integrante dos laboratórios de pesquisa NIPPES, DASLab e TRIEB/UFPE. thaisa.marques@ufpe.br.
[2] Doutor em Comunicação. Professor do Departamento de Ciência da Informação da UFPE e pesquisador do Programa de Pós-Graduação em Ciência da Informação da UFPE. Coordenador do DASLab UFPE/CNPq. diego.salcedo@ufpe.br.

Newson, 2025) indicam que 41% dos jovens avaliados sentem-se angustiados e têm dificuldade de lidar com algumas questões de vida, apresentando em média cinco ou mais sintomas clínicos de sofrimento psíquico. Esses números não apenas nos desvelam um importante cenário, mas sinalizam um deslocamento estrutural nas formas contemporâneas de sofrimento, principalmente no que diz respeito às gerações mais jovens. Esse cenário torna-se relevante no período que coincide com a entrada e permanência no ensino superior, etapa marcada por intensas transformações subjetivas, sociais e corporais. O ingresso na vida universitária como exposto por Guimarães *et al.* (2025) é marcada por muitas mudanças na vida dos sujeitos, com novas demandas e responsabilidades, o que pode vir a afetar o estilo de vida nesse processo de transição.

Por sua vez, Mattos e Rodrigues (2024) analisaram que as queixas deste grupo eram de cunho mais brando por se tratar de sintomas de ansiedades, humor deprimido e somatizações. Também trazem como frequentemente o início da vida universitária e o início da vida adulta acontecem de forma simultânea o que pode colocar os sujeitos numa posição de vulnerabilidade. Nesse sentido, a universidade configura-se simultaneamente como espaço de vulnerabilidade psíquica e como campo privilegiado de intervenção em saúde mental. Contudo, as estratégias tradicionalmente adotadas, geralmente centradas predominantemente em modelos clínicos individualizantes ou medicalizantes, mostram-se insuficientes diante dos atravessamentos atuais. Torna-se necessário pensar dispositivos de cuidado que articulem corpo, experiência e vínculo social, ampliando as possibilidades de elaboração psíquica para além do setting clínico convencional. Diversos fatores têm sido apontados na tentativa de entender o mal-estar dos jovens na contemporaneidade, o qual destaca-se que diante da hiperconectividade nas redes sociais existe o contraste do enfraquecimento da conectividade social. Na hiperconectividade, as exigências superegoicas, advindas do excesso de informação que tensionam o ambiente psíquico ao internalizar exigências externas, "tornam-se quase impossíveis de satisfazer, gerando uma sensação constante de inadequação e angústia" (Rodrigues, 2025)

O próprio relatório do *Global Mind* (Thiagarajan; Newson, 2025) evidencia que as gerações mais jovens apresentam vínculos familiares mais frágeis e menor número de amizades confiáveis no plano presencial. Tais transformações são frequentemente associadas ao avanço de um modelo sociocultural marcado pelo individualismo e por uma

lógica de desempenho e produtividade, em que o sucesso existe em detrimento da construção de relações consistentes. Entretanto, embora essas mudanças socioculturais desempenhem papel relevante, ratificamos que elas não dão conta da complexidade do sofrimento psíquico contemporâneo. Um dos fatores contemporâneos que levanta muito debate é a inserção precoce e massiva dos smartphones e das redes sociais na vida cotidiana. A repercussão subjetiva na geração que cresceu integralmente sob mediação digital perpassa índices mais elevados de tristeza persistente, ansiedade, ideação suicida, agressividade e, de modo significativo, relatos de sensação de desconexão da realidade.

Ainda que a correlação entre tecnologia e sofrimento mental não se dê de maneira linear ou determinista, é relevante a discussão entre a popularização dos dispositivos digitais e o declínio dos indicadores de saúde mental sugerindo a necessidade de cada vez mais se investigar seus efeitos subjetivos na contemporaneidade marcada pela promessa de conexão, em que cria um falso cenário de presença, que pode favorecer a solidão e certo aumento do sofrimento.

Nesse contexto, a escuta psicanalítica configura-se como uma prática de resistência à lógica da hiperconexão, ao instaurar um tempo outro, um tempo de suspensão, de elaboração e de contato com a própria experiência (Rodrigues, 2025). Se a clínica é chamada a se adaptar às especificidades da contemporaneidade, incorporando recursos criativos sem perder sua ética e sua essência, faz-se necessário pensar dispositivos que operem não apenas no registro da palavra, mas também no campo da experiência corporal, em que a ressignificação do uso da tecnologia evidencia que o cuidado psíquico contemporâneo implica deslocamentos na forma como o sujeito se relaciona com o tempo, o corpo e o outro (Rodrigues, 2025). Vale mencionar que o recente movimento do Conselho Federal de Psicologia (CFP) em promover o diálogo entre a Psicologia, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e os saberes tradicionais (CFP, 2024) indica a abertura de um campo de interlocução ainda em processo de construção epistemológica e ética. Essa iniciativa reflete a urgência de repensar os modos de cuidado sob uma ótica ampliada, que articule corpo, ambiente e subjetividade, reconhecendo a complexidade das experiências humanas de saúde. Contudo, o próprio CFP tem apontado a carência de referenciais teóricos, critérios técnicos e evidências científicas que orientem a incorporação dessas

práticas no fazer psicológico, o que reforça a relevância de pesquisas que se debruçam sobre tais intersecções de forma crítica e fundamentada.

É nesse horizonte que o surfe pode ser compreendido como prática análoga, em certos aspectos, ao setting terapêutico. Ao exigir atenção, leitura do ambiente e engajamento corporal integral, o surfe produz uma ruptura com a lógica da dispersão digital e com a aceleração produtivista. Trata-se de uma experiência que convoca à presentificação: estar na onda implica estar ali, naquele instante. O corpo torna-se o centro da experiência, não como objeto de desempenho puramente técnico, mas como lugar de afeto, risco e desejo. A prática do surfe pode oferecer um espaço para a elaboração psíquica de angústias para a invenção de novos contornos subjetivos e para a integração psique-soma. Ora, foi nessa trajetória que surgiu a possibilidade de propor uma pesquisa de mestrado acadêmico, na Universidade Federal de Pernambuco, articulando saberes e fazeres da Psicologia, da Psicanálise e da Educação Física para permitir que o surfe potencializasse certo grau de experiência integradora, compreendida aqui como uma via de elaboração subjetiva e de expansão das possibilidades de cuidado.

Apesar do crescimento de estudos que descrevem benefícios do surfe para indicadores de saúde mental (regulação emocional, bem-estar, vínculos), a literatura ainda é fragmentada e pouco atenta ao modo como essa experiência se inscreve na corporeidade e na subjetivação, especialmente quando se considera os desafios, o ambiente aquático (*blue space*) e as especificidades da adultez emergente no contexto universitário. Predominam abordagens centradas em desfechos mensuráveis, com menor exploração dos processos simbólicos e relacionais que poderiam sustentar tais efeitos, o que limita a compreensão do surfe como prática de clínica ampliada sob uma ética psicanalítica. Assim, em que medida a literatura existente permite sustentar o surfe como dispositivo que atravessa simbolicamente do corpo desejante diante do mal-estar contemporâneo e da vulnerabilidade psíquica de jovens adultos?

1. APROXIMAÇÕES DO CAMPO

Fatores como dificuldades de adaptação ao ambiente acadêmico, resistência em buscar ajuda, condições de saúde prévias e impactos familiares agravam a saúde mental de

jovens adultos (Aranda; Pessôa, 2023). Assim, na adultez emergente, fase entre 18 e 25 anos marcada por intensas mudanças e busca por identidade, desafios como pressões acadêmicas e medos relacionados ao futuro podem desencadear sintomas de ansiedade e estresse. Esse período pode ser compreendido como um momento de reedição de conflitos estruturantes, no qual o sujeito se confronta com a necessidade de afirmar-se simbolicamente em um campo social que exige produtividade, autonomia e sucesso. O sofrimento que emerge nesse contexto não se reduz a categorias diagnósticas isoladas, mas pode ser entendido como expressão de impasses na constituição do laço social. Ainda que a tecnologia digital tenha ampliado de maneira significativa o alcance das relações interpessoais, inclusive no campo clínico, ao possibilitar atendimentos antes inviáveis, sua presença massiva introduz um paradoxo fundamental na experiência contemporânea. Se, por um lado, o sujeito expande sua atuação no espaço virtual, por outro, o corpo que sustenta essa navegação permanece frequentemente imobilizado. Como observa Silva (2025), enquanto o mundo à frente da tela é explorado, o corpo situado atrás dela tende à passividade, instaurando uma dissociação entre experiência digital e presença corporal.

Essa tensão se aprofunda quando consideramos que as tecnologias digitais não operam apenas como instrumentos neutros de mediação, mas participam ativamente da produção de subjetividade. Nesse sentido, Leite (2022) propõe o conceito de “simbolização cibernética” para descrever o conjunto de operações simbólicas mediadas por dispositivos digitais que passam a integrar, de modo estruturante, os processos de subjetivação contemporâneos. A simbolização mediada por algoritmos tende à automatização, à circulação incessante de imagens e à organização da experiência segundo uma lógica preditiva e repetitiva. Nesse cenário, a tecnologia deixa de ser mera ferramenta e passa a atuar como agente organizador da experiência, interferindo nas formas de relação consigo e com o outro. Jerusalinsky (2017 *apud* Silva, 2025) descreve esse fenômeno como uma espécie de “intoxicação eletrônica”, na qual o sujeito, imerso em estímulos contínuos e interações fragmentadas, experimenta simultaneamente hiperconectividade e solidão. A saturação de estímulos não implica maior profundidade relacional, ao contrário, pode favorecer vínculos frágeis e relações marcadas pela intermitência, como apontam Reinaldin e Rodrigues (2025).

Por sua vez, Leite (2022), ao discutir o que denomina “mal-estar na civilização digital”, chama atenção para o caráter potencialmente letal de certos usos tecnológicos, nos quais o sujeito permanece horas diante da tela, capturado por algoritmos que modulam preferências e mantêm sua atenção de forma contínua. Nessa dinâmica, a experiência tende a perder densidade temporal e corporal, produzindo o que alguns autores descrevem como dissipação da presença (Reinaldin; Rodrigues, 2022). O problema não reside na tecnologia em si, mas na forma como sua lógica pode capturar o desejo, reduzir a experiência à repetição e esvaziar o espaço de elaboração. A exaustão psíquica que emerge desse cenário, marcada pelo esforço constante de manter lucidez diante de estratégias de alienação frente às telas, revela que o mal-estar contemporâneo não se limita à sobrecarga informacional, mas envolve um empobrecimento da experiência encarnada. O sujeito encontra-se conectado a múltiplas redes, mas frequentemente desconectado de sua própria corporalidade, e “ a necessidade e o prazer de se conectar a si mesmo ou a outrem é um fato imemorial de nossa espécie” (Leite, 2022), o que nos traz a importância do cuidado nesse movimento. A hiperconectividade, paradoxalmente, pode operar como forma de alienação de si, na medida em que a experiência se desloca para fora do corpo e se organiza segundo lógicas externas ao próprio tempo psíquico.

Se o sofrimento contemporâneo se manifesta frequentemente como dissociação, aceleração e alienação de si, é fundamental recolocar o corpo no centro da reflexão sobre saúde mental. Le Breton (2007) compreende a corporeidade como simultaneamente biológico, social e simbólico, sustentando que o corpo é mediador das relações que o sujeito estabelece com o mundo, como afirma o autor, “antes de qualquer coisa, a existência é corporal”. É por meio do corpo que o sujeito se apropria da sua vida, existir aqui implica mover-se. A corporeidade não se restringe à infância ou à aquisição inicial de habilidades motoras, diante das modalidades de aprendizagem corporal que se estendem ao longo de toda a vida, constitui-se um processo contínuo de construção de sentidos. O corpo funciona simultaneamente como lugar de diferenciação, separando o sujeito dos outros, bem como operador de conexão, pois é também por ele que o vínculo social se estabelece. Ao afirmar que o sujeito faz do mundo a extensão de sua experiência por meio da corporeidade, Le Breton indica que toda relação com o real passa por uma inscrição sensível e simbólica. Compreender o corpo como vetor de significação permite deslocar a discussão sobre práticas

corporais para além de uma perspectiva meramente funcional ou performativa, reconhecendo-as como dispositivos potenciais de elaboração subjetiva.

Para Le Breton (2007), o corpo não é imutável, mas sim construído simbolicamente em uma “trama social de sentidos". Ritos, práticas e representações movem o corpo evidenciando-o, investindo-o coletivamente e configurando-o como espelho social. Essa dimensão simbólica nos revela como o corpo pode ser simultaneamente campo de expressão e de controle. Uma prática corporal reduzida à técnica ou ao desempenho desconsidera essa dimensão estruturante, esvaziando sua potência simbólica. No contexto contemporâneo, Le Breton observa uma intensificação do interesse por experiências que envolvem risco, aventura e exposição física. A atração pelos esportes extremos e pelas atividades que colocam o corpo à prova não se resume à busca de adrenalina, mas pode ser compreendida como resposta à saturação simbólica do mundo moderno. Quando sistemas tradicionais de sentido perdem espaço, o contato direto com o mundo por meio do uso das potencialidades corporais ganha protagonismo. Entretanto, o risco não deve ser interpretado apenas como ameaça. O risco deliberadamente assumido mobiliza recursos internos, perturba a rigidez das coisas e convoca o sujeito a confrontar seus próprios limites. “Nem na segurança nem no risco”, afirma Le Breton (2019), a vida se encontra e ela se constrói na dialética entre ambos. Nessa perspectiva, os riscos simbólicos dizem respeito à identidade, pois implicam possibilidades ao sujeito. A aproximação com a noção winnicottiana de psique-soma permite compreender essa experiência não como dualismo (clássica oposição binária corpo-mente), mas como integração (ressignificação teórico-metodológica integrativa): “Toda necessidade "existencial" é sempre, também, uma necessidade corpórea” (Loparic, 2000). O corpo, portanto, não é mero suporte da experiência, mas dimensão constitutiva da própria elaboração psíquica. Ainda nos termo de Loparic (2000):

> Em Winnicott, a diferença mente-corpo é substituída pela *diferença operacional* entre as funções corpóreas e psíquicas. Analogamente, o *problema de união* entre a mente e o corpo é substituído pelo *problema da integração* das funções corporais pelas funções psíquicas. (p. 360, grifos do autor)

Assim, Oliveira e Pitrowsky (2025) falam como a angústia pode se manifestar de forma corporal mesmo que tal desordem não seja tão orgânica e que “os adoecimentos

psíquicos estão presentes no corpo". Logo, o exercício físico pode ajudar na "catarse emocional" (Du; Liu, 2022) e minimizar os atravessamentos da angústia no corpo. Em um cenário marcado pela aceleração constante, pela hiperconectividade digital e por exigências acadêmicas que frequentemente operam sob uma lógica de produtividade ininterrupta, torna-se cada vez mais raro o espaço para a pausa e para a experiência de presença. A subjetividade contemporânea é convocada a responder com rapidez, desempenho e disponibilidade contínua, o que produz efeitos importantes na constituição do laço social e na relação do sujeito com o próprio corpo.

A literatura recente sobre esporte e subjetividade contribui para essa reflexão na medida que Black e Reynoso (2025) argumentam que o esporte constitui um espaço estruturado no qual emoções são vividas com intensidade singular, funcionando como terreno em que aspectos fundamentais da subjetividade e da organização social se tornam visíveis. O esporte, nesse sentido, não é mero entretenimento, mas campo onde se experimentam tensões constitutivas do sujeito, inclusive aquelas relacionadas à dor, ao limite e à possibilidade de falha. De modo semelhante, Petrucelli (2010, *apud* Black; Reynoso, 2025) sugere que, se a psicanálise tradicionalmente considera o corpo como lugar de sintomas e pulsões, o esporte oferece outra perspectiva: o corpo como veículo de disciplina, performance e domínio. Contudo, essa dimensão não se reduz ao controle, a corporeidade esportiva envolve negociação constante com forças que excedem o sujeito, revelando tensões estruturantes da subjetividade. No surfe, essa negociação se dá com o próprio mar, elemento imprevisível, instável e potente, que convoca o sujeito a uma posição ativa frente ao risco e à incerteza. Assim, o surfe pode ser situado como prática física, simbólica e cultural que articula corpo, afeto e linguagem em um dispositivo de clínica ampliada. Ao convocar o corpo atravessado por ondas e afetos a um espaço instável de angústia e desejo, o surfe ultrapassa a lógica do exercício enquanto mero condicionamento orgânico. Ele se constitui como experiência simbólica capaz de favorecer processos de elaboração psíquica e de reinvenção do corpo-desejante. O surfe tem sido progressivamente compreendido na literatura como uma intervenção psicossocial que articula corpo, ambiente e vínculo como operadores centrais de cuidado em saúde mental, que ultrapassa os limites do esporte ou do lazer. Estudos empíricos e teóricos convergem ao apontar que seus efeitos não podem ser atribuídos a um único fator isolado, mas à combinação entre experiência

corporal em movimento, imersão em ambiente natural e inserção em uma rede relacional estruturada.

Inserido nos chamados blue spaces, o surfe articula movimento corporal, imersão ambiental e experiência relacional. A interação com o mar pode mobilizar sensações intensas, estados de presença e reorganizações afetivas que podem contribuir para a regulação emocional. O potencial de restauração psíquica, no qual o som das ondas, a imersão na água, a luminosidade e o contato com a natureza podem funcionar como elementos continente da experiência, promovendo bem-estar psicossocial e ampliação das possibilidades de elaboração. Seus efeitos parecem decorrer menos de um fator único e mais da articulação entre experiência corporal, espaço natural e dispositivos de cuidado, abrindo caminho para compreender o surfe como prática que convoca o sujeito a habitar o risco, o limite e o encontro com o real do corpo como vias de subjetivação. O surfe, enquanto prática física e vivência simbólica, proporciona um espaço para a elaboração psíquica dos desafios dos jovens adultos. Ao lidar com o mar, metáfora do desconhecido, promove a integração entre funções motoras e formas de ser. Atividades como o surfe têm efeitos terapêuticos comprovados, auxiliando na superação de adversidades emocionais, redução do estresse e promoção da saúde mental (Souza *et al.*, 2021). Nesse contexto, o desafio não é eliminar a angústia, mas propor contornos e a integrem como parte de um processo transformador. É aqui que práticas como o surfe se apresentam como um potente instrumento terapêutico. Além disso, permite a elaboração de questões como liberdade e aceitação das incertezas, fortalecendo o ego, ajudando-os a navegar pelas incertezas da vida com mais confiança no (des)equilíbrio (Guerreiro; Abrantes, 2005).

Ainda que o surfe seja um esporte individual, a jornada de aprendizagem do surfe é eminentemente uma atividade coletiva, que envolve o praticante, seus companheiros de aprendizagem e a equipe de instrutores. Gonçalves *et al.* (2025) ao associar atividade física e saúde mental, fala das conexões entre o corpo e o bem-estar e dos efeitos psicossociais presentes “como melhoria das relações interpessoais [...] e o senso de pertencimento”. Nesse mesmo estudo é pontuado como que as atividades em grupo trazem benefícios “para as pessoas em vulnerabilidade emocional”. A mente de grupo, como descrita por Freud (2011), demonstra como a interação coletiva intensifica emoções e favorece a vivência de um espaço simbólico onde experiências e sentimentos podem ser compartilhados de outra forma. Essa

dinâmica no surfe expõe como o “Eu é plural", algo que não se constitui apenas por uma autonomia isolada, mas pelos relacionamentos e vínculos que compõem o psiquismo dos sujeitos (Ávila, 2009). Na psicologia das massas, Freud (2011) mostra como o “contágio afetivo” opera: afetos circulam, o entusiasmo se transmite, o medo se regula pelo olhar do outro, e o suporte mútuo diante do risco pode converter a ameaça em experiência compartilhável. No mar, o vibrar coletivo quando alguém “pega a onda”, o riso após a queda e a convocação insistente para tentar de novo configuram uma microcena na qual o sujeito não enfrenta sozinho.

Nesse sentido, o jovem pode ser pensado como Ávila (2009) aponta, um náufrago simbólico: diante da solidão de seus traumas, do isolamento social ou de experiências de desamparo, encontra no grupo e na figura do mentor condições de apoio e segurança que tornam a travessia psíquica mais possível. A função do mentor, ao orientar, encorajar, regular a intensidade do risco e legitimar as tentativas, aproxima-se de uma sustentação que permite que a experiência não se converta em colapso, mas em elaboração. Dessa forma, o surfe promove um sair de si em encontro com o mundo, retirando o sujeito da estagnação de seus sintomas e colocando-o em um movimento dialético com o ambiente natural e com a coletividade, o que amplia o cuidado e permite a reconfiguração do Eu por meio da experiência compartilhada no "espaço azul". No contexto do programa *Waves for Change*, Beranbaum *et al.* (2024) demonstram que a *surf-therapy* integra a prática do surfe a atividades de psicoeducação, regulação emocional e convivência grupal, configurando um dispositivo no qual o corpo é convocado a enfrentar desafios concretos, equilíbrio, risco, adaptação às forças do mar, simultaneamente sustentado por uma rede de suporte interpessoal. Os resultados indicaram redução de comportamentos impulsivos e aumento da proximidade interpessoal entre os participantes, sugerindo que a experiência corporal compartilhada opera como mediadora da autorregulação emocional e do fortalecimento dos vínculos sociais.

Por sua vez, Moreton *et al.* (2021) oferecem um enquadramento conceitual complementar ao sustentar que os efeitos terapêuticos do surfe emergem da sinergia entre exercício físico, imersão em *blue spaces* e redução de processos psíquicos como a ruminação. *Os blue spaces* são ambientes naturais centrados na água, o surfe combina movimento corporal intenso, imersão sensorial e contato com o mar, produzindo efeitos de bem-estar

que se distinguem daqueles observados em contextos exclusivamente urbanos ou em espaços verdes terrestres (Manero *et al.*, 2024), possuindo características próprias que favorecem a restauração psíquica, a redução do estresse e o aumento do bem-estar subjetivo, operando como espaços de contenção da experiência emocional. Ao argumentarem que a combinação entre atividade corporal e ambiente natural produz benefícios superiores àqueles obtidos quando considerados separadamente, os autores reforçam a compreensão do surfe como experiência integrada, na qual presença corporal e contexto ambiental atuam de maneira indissociável.

Tomados em conjunto, esses achados permitem compreender o surfe não apenas como atividade física estruturada, mas como dispositivo clínico ampliado, no qual o corpo em movimento, o ambiente aquático e o vínculo grupal se articulam na produção de efeitos simbólicos e relacionais. A experiência do desafio no mar, sustentada por uma rede de cuidado, favorece reorganizações afetivas que ultrapassam a lógica do condicionamento físico, abrindo espaço para processos de subjetivação nos quais o sujeito se percebe em seu corpo e no laço social. Nesse sentido, o encontro com o mar não constitui mero cenário terapêutico, mas elemento ativo na construção de experiências de regulação, onde risco, presença e pertencimento se articulam na produção de processos de elaboração. A prática do surfe tem sido compreendida não apenas como atividade física como já mencionado, mas como uma experiência corporal intensa que convoca o sujeito a um estado de imersão plena no presente, frequentemente descrito na literatura como *flow*. Moreton *et al.* (2021) apontam que o surfe exige atenção contínua ao movimento do corpo, à leitura das ondas e ao ajuste constante do equilíbrio, favorecendo um estado de absorção na experiência, no qual há redução significativa da ruminação mental e dos pensamentos repetitivos associados ao sofrimento psíquico. Segundo os autores, a prática do surfe pode contribuir para o bem-estar psicológico ao promover uma maior imersão na tarefa corporal vivida no aqui-agora (Moreton *et al.* 2021).

Essa experiência de concentração corporal e sensorial que permite ao sujeito habitar o corpo de forma mais integrada, tal estado pode ser compreendido como uma reorganização momentânea da economia psíquica, na qual o investimento libidinal desloca-se do excesso de pensamento para a experiência sensível e motora, favorecendo processos de regulação emocional e abertura à vivência de prazer e vitalidade. Assim, o *flow* no surfe não se

apresenta como transcendência espiritual, mas como uma experiência corporal de presença que possibilita outra forma de sentir o momento. Dessa forma, ao retomarmos Freud (2020) ao discutir o chamado sentimento oceânico em *O mal-estar na civilização*, descreve-o como uma sensação de ilimitabilidade, de dissolução das fronteiras entre o eu e o mundo externo, marcada por um sentimento de unidade com o universo. Trata-se de uma experiência subjetiva que remete a estados primitivos do psiquismo, nos quais o ego ainda não se encontrava claramente demarcado em relação ao ambiente, correspondendo a uma fase inicial do desenvolvimento em que o sujeito vivenciava uma relação de continuidade com o mundo que o cercava. O sentimento oceânico pode ser compreendido como um resíduo desse sentimento primário do ego, no qual o sujeito experimentava uma forma de narcisismo ilimitado.

Nessa perspectiva, a vivência de unidade com o ambiente não se configura como regressão patológica, mas como reativação momentânea de uma modalidade primária de relação com o mundo, na qual as fronteiras entre sujeito e objeto se tornam mais fluidas. Tal dinâmica permite compreender como determinadas experiências corporais imersivas podem favorecer estados de integração psíquica e afetiva, nos quais o sujeito se percebe menos fragmentado e mais conectado ao ambiente. Quando transposta para a experiência no ambiente aquático, especialmente em práticas corporais como o surfe, essa noção oferece uma chave de leitura potente para compreender os efeitos subjetivos da imersão no oceano. O contato direto com a água, o movimento ritmado das ondas e a entrega do corpo ao fluxo do mar podem favorecer vivências de suspensão das fronteiras rígidas do eu, permitindo ao sujeito experimentar uma forma de unidade com o ambiente natural. Essa experiência pode ser compreendida como uma atualização do sentimento oceânico, na qual o corpo se torna o mediador de uma relação de continuidade entre sujeito e mundo, promovendo sensações de integração e reorganização afetiva.

Assim, o oceano não se apresenta apenas como cenário da experiência, mas como um continente simbólico que sustenta processos de regressão controlada a estados primários de segurança psíquica, nos quais o sujeito pode experimentar uma forma de repouso das tensões do eu e de restauração narcísica. A imersão corporal no ambiente aquático favorece a emergência de experiências sensoriais intensas que convocam o sujeito a habitar o presente. Nesse sentido, o sentimento oceânico pode ser compreendido como um operador

subjetivo fundamental nas práticas realizadas em *blue spaces*, contribuindo para os efeitos terapêuticos observados em intervenções corporais no mar, ao possibilitar a reativação de modos primários de relação com o ambiente que sustentam processos de regulação emocional e elaboração psíquica. Também, a experiência com as potências oceânicas no surfe articula simultaneamente dimensões de segurança psíquica e de confronto com o real, produzindo uma vivência que oscila entre a continuidade com o ambiente e a necessidade de diferenciação e ação subjetiva.

Nesse contexto, este movimento com o oceano pode ser compreendido não como simples retorno passivo a estados primários de fusão, mas como uma experiência ativa na qual o sujeito se coloca em relação com um ambiente que acolhe e, ao mesmo tempo, exige posicionamento, decisão e engajamento corporal. A entrega ao movimento das ondas não elimina o eu, mas o convoca a reorganizar-se constantemente diante do imprevisível, favorecendo processos de construção de autonomia, confiança e capacidade de enfrentamento. Assim, a dissolução momentânea das fronteiras rígidas do eu convive com a reafirmação do sujeito enquanto agente que negocia com o ambiente, sustentando um movimento psíquico entre integração e diferenciação. Sob essa perspectiva, o oceano pode ser compreendido como um espaço privilegiado, no qual o sujeito experimenta tanto a continência afetiva quanto o desafio necessário à constituição psíquica. A vivência do risco controlado, das quedas e retomadas sobre a prancha, opera como metáfora corporal dos processos psíquicos de elaboração da falha, da frustração e da resiliência, permitindo que o sujeito experimente novas formas de lidar com limites e incertezas. O sentimento oceânico, ao ser mobilizado nessa experiência, não conduz apenas ao repouso das tensões do eu, mas também à ativação de recursos subjetivos voltados à adaptação criativa frente ao real.

Ou seja, a experiência do surfe amplia a compreensão do sentimento oceânico ao inscrevê-lo em uma dinâmica viva entre acolhimento e desafio, fusão e diferenciação, entrega e ação. Essa articulação favorece não apenas estados de bem-estar e integração afetiva, mas também processos de fortalecimento subjetivo, nos quais o sujeito se reconhece capaz de enfrentar o imprevisível, construir autonomia e reinventar sua relação com o próprio corpo e com o mundo. O oceano, portanto, emerge como um dispositivo terapêutico complexo, simultaneamente continente e convocador de experiências de enfrentamento, sustentando processos de elaboração psíquica que atravessam tanto a segurança quanto o

risco. Quando os sujeitos retornam ao espaço grupal fora do mar, essa reorganização psíquica encontra um campo simbólico de elaboração por meio da palavra, do compartilhamento de experiências e da construção de sentidos coletivos. O grupo funciona, assim, como um outro espaço no qual as vivências corporais intensas podem ser traduzidas em narrativas, afetos e identificações, possibilitando processos de simbolização que transformam a experiência sensível em elaboração.

A experiência simbólica com o surfe, ao promover a integração do eu e a redução de tensões internas, favorece a emergência de vínculos mais autênticos e menos defensivos, nos quais o sujeito pode se reconhecer no outro e ser reconhecido por ele. Desse modo, o vínculo grupal não se configura como um complemento secundário da prática corporal, mas como um elemento fundamental do dispositivo terapêutico. Se o mar oferece um espaço de regressão controlada e de reorganização afetiva, o grupo opera como espaço de diferenciação e simbolização, no qual as fronteiras do eu são novamente construídas de forma mais flexível e integrada. A alternância entre a experiência imersiva no ambiente natural e o encontro relacional fora do mar possibilita um movimento psíquico que vai da vivência sensorial à elaboração simbólica, favorecendo a constituição de laços sociais e o fortalecimento do sentimento de pertencimento.

2. ANÁLISE

A busca foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed, APA PsycNet, Portal de Periódicos CAPES e Google Acadêmico. Inicialmente, elaborou-se uma estratégia ampla que buscava articular simultaneamente os eixos temáticos de surfe, corporeidade, risco, jovens adultos e saúde mental, por meio da combinação: (“surfing” OR “surf therapy” OR “surf-based intervention”) AND (“embodiment” OR “corporeality” OR “lived body”) AND (“risk” OR “risk-taking” OR “adventure sports”) AND (“young adults” OR “emerging adulthood” OR “university students”) AND (“mental health” OR “psychological distress” OR “anxiety” OR “depression").

Entretanto, essa combinação não resultou em publicações que integrassem simultaneamente tais descritores, evidenciando uma lacuna importante na literatura quanto à articulação entre surfe, corporeidade, risco e jovens adultos sob a perspectiva da saúde

mental. Diante dessa ausência de resultados, optou-se por um refinamento progressivo planejado de busca, priorizando inicialmente a associação entre surfe e saúde mental: (“surfing” OR “surf therapy”) AND (“mental health”). Para evitar resultados que utilizavam o termo “surf” em sentidos metafóricos ou vinculados à navegação digital, foram adicionados operadores de exclusão: NOT ”internet” NOT “sofa” NOT “social media” NOT “couch” NOT “web” NOT “online”.

Posteriormente, foi incluído o descritor “risk”, visando aproximar a busca da dimensão do risco corporal: (“surfing” OR “surf therapy”) AND (“mental health”) AND (“risk”) NOT “internet” NOT “sofa” NOT “social media” NOT “couch” NOT “web” NOT “online”. Não foi estabelecida delimitação temporal, considerando o caráter emergente do campo e a intenção de mapear a totalidade da produção disponível sobre o tema.

A busca resultou inicialmente em 10 artigos identificados em duas bases de dados, sendo dois deles duplicados. Após a exclusão das duplicatas, restaram oito artigos para leitura integral. Desses, três foram excluídos por não abordarem o surfe enquanto prática esportiva ou intervenção associada à saúde mental, resultando em cinco artigos finais. Embora a busca inicial tenha incluído descritores específicos relacionados a jovens adultos e estudantes universitários, verificou-se que os cinco artigos selecionados não contemplavam essa faixa etária em específico, dois estudos focalizavam populações de crianças e adolescentes, e os demais englobavam também o público-alvo procurado, bem como crianças e adolescentes. Eles foram mantidos na análise por contribuírem com elementos conceituais relevantes acerca da experiência corporal, do risco e da dimensão relacional no surfe, ampliando a compreensão do campo. Foram incluídos estudos empíricos e teóricos publicados em língua inglesa ou portuguesa que abordassem diretamente o surfe em interface com saúde mental.

Os artigos selecionados foram analisados por meio de leitura integral e categorização temática, organizando-se os achados em torno dos seguintes eixos: (1) corporeidade e experiência em movimento; (2) risco e desafio; (3) ambiente natural (*blue space*); e (4) vínculo e sustentação relacional. A interpretação dos dados foi conduzida à luz de referenciais psicanalíticos e antropológicos da corporeidade, buscando compreender os processos subjetivos subjacentes aos efeitos descritos.

A literatura contemporânea sobre surfe como intervenção em saúde mental se encontra ao reconhecer que a prática vai além da atividade esportiva, configurando-se como um dispositivo que articula corpo, ambiente e vínculo na produção de efeitos terapêuticos. Estudos conduzidos em diferentes contextos, como o *Ocean Mind*, o *Waves of Wellness*, o *Wave Project* e o programa *Wave by Wave*, indicam benefícios consistentes em indicadores de regulação emocional, autoestima, comportamento pró-social e bem-estar subjetivo (Drake *et al*., 2021; McKenzie *et al*., 2021; Taylor, 2013; Pereira *et al*., 2020; Obeng *et al. 2023*). Contudo, mais relevante do que a enumeração dos efeitos é compreender os mecanismos pelos quais eles se produzem.

Umas das questões identificadas é a experiência de domínio (*mastery*) diante de um desafio real. Aprender a permanecer em pé na prancha, tolerar a queda e retornar ao mar constitui uma sequência de experiências que reinstala a confiança no próprio agir. Drake *et al*. (2021) e McKenzie *et al*. (2021) destacam que o domínio progressivo da habilidade gera sentimento de autoeficácia que se transfere para outras áreas da vida, enquanto Taylor (2013) observa que "conseguir fazer algo que não acreditavam ser capazes" emerge como motor de transformação subjetiva. Essa experiência pode ser compreendida como reapropriação do corpo enquanto lugar de potência e desejo. O sujeito deixa de ocupar exclusivamente a posição de paciente ou de portador de sintoma e passa a inscrever-se como agente diante de um mundo que responde às suas ações.

A imersão no chamado *blue space* constitui outro operador fundamental, McKenzie *et al*. (2021), a partir da *Ecological Dynamics Perspective*, argumentam que os benefícios do surfe emergem da relação dinâmica entre indivíduo, tarefa e ambiente, enfatizando as "affordances" do oceano, ou seja, suas possibilidades de ação e adaptação. Essa perspectiva, ainda que formulada em termos ecológicos, dialoga com uma compreensão da corporeidade no que tange a dinâmica do encontro entre corpo e alteridade concreta, local que novas significações se tornam possíveis. Participantes dos estudos qualitativos relatam o oceano como espaço de presença e "escape" de pensamentos negativos (Drake *et al*., 2021), sugerindo que a materialidade sensorial do mar favorece a redução da ruminação e a reorganização afetiva. O ambiente não é mero cenário, mas agente que convoca o sujeito a responder corporalmente ao imprevisível.

Entretanto, o corpo em movimento não opera isoladamente, a dimensão relacional aparece como condição estruturante da experiência terapêutica. A presença do mentor, descrita como sustentação consistente e consideração positiva (Drake *et al.*, 2021), pode aproximar-se de uma função de holding que permite ao jovem atravessar o risco com suporte afetivo. Pereira *et al.* (2020), em seu ensaio clínico randomizado com jovens em acolhimento residencial, evidenciam aumento significativo de comportamentos pró-sociais segundo relato de cuidadores, ainda que os autorrelatos dos adolescentes não tenham mostrado mudanças estatisticamente robustas em sintomas internalizantes. Essa discrepância aponta para uma tensão relevante: transformações corporais e relacionais podem anteceder sua simbolização discursiva. Em contextos marcados por trauma e negligência, o corpo pode reorganizar-se antes que o sujeito disponha de recursos para narrar a mudança.

A importância do grupo também é reiterada por McKenzie *et al.* (2021) que identificam na "experiência compartilhada" o benefício mais frequentemente relatado pelos participantes. A percepção de que "não estou sozinho" desvela o sofrimento e fortalece o pertencimento, ampliando o cuidado para além da dimensão individual. Embora o surfe seja visto como um esporte de uma pessoa só, ele é aprendido coletivamente, com instrutores, colegas e espectadores que compartilham águas, afetos e desafios. Entre a solidão com a prancha e o pertencimento ao grupo, ressoa a mente de grupo freudiana, onde vínculos e emoções se intensificam. Nesse espaço, os grupos potencializam o surfe como experiência simbólica de escuta e transformação. Taylor (2013), ao propor o surfe como espaço de "dar um tempo" (*giving kids a break*), sugere que sua eficácia reside parcialmente no fato de não se apresentar como tratamento formal, reduzindo estigma e favorecendo adesão. O cuidado desloca-se do setting tradicional para um território onde corpo, natureza e coletivo se entrelaçam.

Ainda assim, a literatura revela tensões e limites, McKenzie *et al.* (2021) observam que parte dos efeitos não se sustenta em follow-up, indicando que a continuidade da relação pessoa-ambiente é necessária para a continuidade do ser. Drake *et al.* (2021) destacam barreiras como condições climáticas adversas evidenciando que o oceano é simultaneamente recurso terapêutico e obstáculo. Tal ambivalência possibilita uma leitura o qual o mar que regula é também o mar que desestabiliza e que o risco que mobiliza é também o risco que ameaça. A intervenção é atravessada pelo risco, e esse atravessamento

convoca o sujeito a aceitar as incertezas e limites, fortalecendo a confiança em sua própria capacidade de habitar o risco. O corpo, nesse contexto, torna-se campo de sustentação do desejo. Quando articulados, esses achados apontam para um modelo integrador no qual três pontos se entrecruzam: o ambiente marinho como regulador sensorial e que convoca ao presente, o desafio corporal como possibilitador de domínio e reposicionamento subjetivo, e o vínculo como sustentação emocional da intensidade mobilizada. Nessa tríade, o surfe deixa de ser mera atividade física e se configura como dispositivo clínico ampliado, no qual o sujeito é convocado a habitar o risco, reinscrever-se no corpo e reconstruir laços sociais. Os achados na literatura, ao mesmo tempo que confirmam efeitos em indicadores de bem-estar e comportamento pró-social, abrem espaço para compreender que tais transformações envolvem uma reorganização mais profunda da relação da subjetivação corporificada do desejo. Embora a literatura revisada apresente evidências consistentes sobre os efeitos do surfe em indicadores de bem-estar e funcionamento psicossocial, observa-se uma lacuna significativa no que diz respeito à análise aprofundada da corporeidade enquanto operador simbólico, especialmente na articulação entre surfe, risco e processos de subjetivação em jovens adultos. São escassos os estudos que investigam como a experiência do corpo em confronto com o limite e com o ambiente natural se inscreve na constituição do sujeito para além da mensuração de sintomas. Do mesmo modo, ainda são raras as investigações que se detenham qualitativamente sobre os sentidos atribuídos pelos próprios participantes à experiência corporal, sem que isso implique desconsiderar a importância de delineamentos quantitativos na consolidação do campo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A articulação entre os estudos encontrados e a leitura psicanalítica aqui proposta permite vislumbrar a sustentação dos efeitos observados do surfe enquanto instrumento terapêutico, ao favorecer a regulação emocional, fortalecer o vínculo social e ampliar a confiança em si, não se reduzindo à prática esportiva em si, mas derivando de uma experiência na qual o corpo é convocado a ocupar novamente o centro da relação com o mundo. O desafio concreto do mar, a imprevisibilidade das ondas e a necessidade de responder corporalmente ao risco instauram uma cena na qual o sujeito se coloca em

movimento, deslocando-se da posição de passividade para uma posição de responsividade. A literatura mostra que a experiência corporal no oceano não opera isoladamente, mas é atravessada por dispositivos de sustentação, como a mentoria, o grupo e a previsibilidade estrutural, que permitem que a intensidade mobilizada se torne passível de simbolização. A presença do outro testemunha, traduz e legitima a travessia, transformando o risco em experiência compartilhada. Assim, o que se observa não é apenas sobre uma melhora comportamental ou redução sintomática, mas a possibilidade de reorganização da relação do corpo desejante que atravessa e é atravessado pelo mundo.

Nesse sentido, pode-se afirmar que o surfe abre espaço para que o sujeito retome o corpo como lugar de desejo e movimento, não como corpo idealizado ou performático. Ao interrogar metaforicamente a morte, na experiência controlada de queda, submersão e retorno, a vida responde com intensidade e sentido diante da trama do mundo. O cuidado amplia-se ao deslocar-se do discurso exclusivo para a vivência, reconhecendo que a elaboração psíquica pode emergir também do ato, do movimento e da relação concreta com o real.

Os achados permitem apontar que o surfe pode vir a possibilitar a emergência do corpo como território de inscrição do inconsciente, lugar de tensão entre controle e liberdade, disciplina e imprevisibilidade. Em que o surfe, enquanto experiência de corpo, psique e soma, em movimento, pode ser pensado como prática criativa que convoca a psicanálise a dialogar com territórios não tradicionais de cuidado. Trata-se de reconhecer que o mar, ao mesmo tempo espaço natural e simbólico, pode se tornar lugar de clínica ampliada, onde o corpo não é apenas objeto de disciplina, mas sujeito de desejo e transformação. Embora os estudos ainda apresentem limitações como a ausência de abordagens que integrem risco, corporeidade e juventude em uma perspectiva teórico-clínica revelando um ponto cego na produção científica atual: privilegia-se a eficácia mensurável da intervenção, mas pouco se interroga sobre os processos simbólicos que sustentam tais efeitos. Novas perguntas emergem nesse processo de revisão de literatura e tais questões apontam para a necessidade de continuidade da pesquisa, tanto em delineamentos qualitativos quanto na articulação teórico-clínica.

A clínica ampliada emerge como caminho para pensar essas experiências sem reduzi-las a desempenho físico ou a indicadores psicométricos. Trata-se de sustentar uma ética

psicanalítica que reconheça o corpo, deslocando o cuidado de uma centralidade exclusiva da fala para incluir também a experiência vivenciada em outra ordem. Pensar o surfe como prática clínica não implica oferecer uma resposta definitiva ao mal-estar contemporâneo, mas deslocar o olhar para territórios ainda pouco explorados do cuidado. Assim, trata-se de "ressignificar o estável, o estabelecido, indicar um porvir, não como futuro certo, mas como possibilidade do possível, [sendo esta] a luz no fim do tubo" (Salcedo, 2013). Pensar a clínica não apenas sobre o divã mas também sob o sol, implica reconhecer que a escuta pode acontecer no encontro com o risco e com o laço que se constrói naquilo que se compartilha. O surfe, nesse horizonte, não se configura como solução universal, mas como um dos possíveis dispositivos contemporâneos que atravessam simbolicamente o corpo, um espaço onde presença, limite e vínculo podem se articular na produção de subjetivação.

REFERÊNCIAS

ARANDA, Hellen Nicole Constantino; PESSÔA, Luciana Fontes. **A importância do núcleo familiar para a promoção de saúde mental do adulto emergente.** In: Desenvolvimentos em abordagens e contextos distintos. Rio de Janeiro: PUC-Rio, 2023. p. 11-45.

ÁVILA, Lazslo Antonio. **O EU É PLURAL/GRUPOS: a perspectiva psicanalítica.** Vínculo, São Paulo, v. 6, n. 1, p. 39-52, jun. 2009. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902009000100005. Acesso em: 20 de out 2025.

BERANBAUM, Sarah et al. **THE IMPACT OF SURF THERAPY ON RISK-TAKING AND INTERPERSONAL CLOSENESS AMONG VIOLENCE-EXPOSED YOUTH.** Global Journal of Community Psychology Practice, v. 15, n. 2, p. 1–19, 2024. Disponível em: https://journals.ku.edu/gjcpp/article/view/22948. Acesso em: 25 de out 2025.

BLACK, Jack; REYNOSO, Joseph S. **Exploring the psychoanalytic dimensions of sport: an introduction to sport and psychoanalysis.** Sport and Psychoanalysis, 2025.

Disponível em: https://doi.org/10.1080/23311886.2025.2488200. Acesso em: 20 de out 2025.

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, 2021. Disponível em: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000546. Acesso em: 20 de out 2025.

DU, Xiufang; LIU, Zhaoxia. **Influência da educação física na saúde mental de estudantes universitários.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 28, n. 4, p. 311–314, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/HXq8hcqqv9Bqg3QvBC7Wvmq/. Acesso em: [25 de out 2025].

FREUD, Sigmund. A alma coletiva segundo Le Bon. In: _____. **Psicologia das massas e análise do eu e outros textos (1920-1923)**. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

_____. Mal-estar na civilização [1930]. In: _____. **Cultura, sociedade, religião**: o mal-estar na cultura e outros escritos. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.

GONÇALVES, Gustavo Henrique et al. A associação entre atividade física e saúde mental: conexões entre o corpo e o bem-estar psicológico. Caderno Pedagógico, v. 22, n. 10, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54033/cadpedv22n10-174. Acesso em: 25 de out 2025.

GUERREIRO, Maria das Dores; **ABRANTES**, Pedro. **COMO TORNAR-SE ADULTO:** processos de transição na modernidade avançada. Revista Brasileira de Ciências Sociais, São Paulo, v. 20, n. 58, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-69092005000200008. Acesso em: [inserir data].

GUIMARÃES, Maria E. A. et al. **INDEPENDENT AND JOINT ASSOCIATIONS OF PHYSICAL FITNESS AND MENTAL HEALTH SYMPTOMS IN UNIVERSITY STUDENTS**: a cross-sectional analysis. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 2025.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo.** 2. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

_____. **Ambivalências do risco**. Sociologias, v. 21, n. 52, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/15174522-93505. Acesso em: 20 de out 2025.

LEITE, Pedro Colli Badino de Souza. **O mal-estar na civilização digital**. São Paulo: Edgard Blücher, 2022.

LOPARIC, Zeljko. **O animal humano**. Natureza Humana: Revista de Filosofia e Psicanálise, v. 2, n. 2, 2000. Disponível em: https://revistas.dwwe.com.br/index.php/NH/article/view/704. Acesso em: 25 de out 2025.

MCKENZIE, Rebekah Jade et al. **"Feels good to get wet": the unique affordances of surf therapy among Australian youth.** Frontiers in Psychology, v. 12, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.721238. Acesso em: 20 de out 2025.

MANERO, Ana et al. **Understanding surfing as a 'blue space' activity for its contributions to health and wellbeing.** Npj Ocean Sustainability, v. 3, n. 37, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.1038/s44183-024-00076-4. Acesso em: 20 de out 2025.

MATTOS, Ricardo Mendes; RODRIGUES, Alexandra Magna. **SAÚDE MENTAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: um estudo de caso das políticas de assistência estudantil da Universidade de Taubaté (2014-2024).** Mental, v. 16, n. 30, 2024. Disponível em: https://doi.org/10.5935/1679-4427.v16n30.0011. Acesso em: 25 de out 2025.

MORETON, S. G. et al. **Exploring potential mechanisms underpinning the therapeutic effects of surfing.** Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, v. 22, n. 2, p. 117–134, 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1080/14729679.2021.1884104. Acesso em: 20 de out 2025.

OBENG, James Kutu et al. **PROMOTING SUSTAINABLE WELL-BEING THROUGH NATURE-BASED INTERVENTIONS FOR YOUNG PEOPLE IN PRECARIOUS SITUATIONS: implications for social work.** Journal of Happiness Studies, 2023.

OLIVEIRA, Marcos de Moura; PITROWSKY, Ludmilla Tassano. **EFEITOS VIVIFICANTES DO AR PURO: ansiedade, psicanálise e setting**. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental, v. 28, 2025. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rlpf/a/9pxqmS45MPKdkV3WRdm9DSM. Acesso em: 23 de set 2025.

PEREIRA, Ana I. et al. **EFFECTIVENESS OF A COMBINED SURF AND PSYCHOLOGICAL PREVENTIVE INTERVENTION WITH CHILDREN AND ADOLESCENTS IN RESIDENTIAL CHILDCARE: a randomized controlled trial.** Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes, v. 7, n. 2, 2020.

PRÁTICAS integrativas e complementares (PICs) e saberes/fazeres tradicionais, indígenas e quilombolas. Conselho Federal de Psicologia. Disponível em: https://site.cfp.org.br/praticas-integrativas-e-complementares-pics-e-saberes-fazeres-tradicionais-indigenas-e-quilombolas-cfp-promove-dialogo-para-fomentar-a-troca-de-experiencias-na-area/. Acesso em: 11 nov. 2025.

REINALDIN, Gabriel Augusto; RODRIGUES, Elyabe. **ESTRUTURANDO (DES)CONEXÕES: a influência da tecnologia nas relações contemporâneas.** Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 18, n. 1, 2025. Disponível em: https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/4571. Acesso em: 23 de set 2025.

RODRIGUES, Ricardo Furtado. **O INCONSCIENTE NA ERA DIGITAL: psicanálise e os desafios da saúde mental hiperconectada.** In: ALMEIDA, Flávio Aparecido; PINTO, Vinícius Rodrigues Arruda (org.). **Inovações em psicologia: intervenções baseadas em evidência.** São Paulo: Científica Digital, 2025.

SALCEDO, Diego Andres. **ESPELHOS DE PAPEL: pelo estatuto do selo postal adesivo.** 2013. 253 f. Tese (Doutorado em Comunicação) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2013. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/10888. Acesso em: 23 de set 2025.

SILVA, Marina José Abud da. **CONEXÕES VITAIS E DESCONEXÕES MORTÍFERAS: entre a virtualidade psíquica e a virtualidade digital.** 2025. 149 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2025. Disponível em: https://www.teses.usp.br. Acesso em: 23 de set 2025.

SOUZA, Débora Matias de et al. **EVIDÊNCIAS PSICOLÓGICAS DO SURFE: efeitos terapêuticos e demandas assistenciais.** Motrivivência, v. 33, n. 64, p. 1–23, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.5007/2175-8042.2021.e74162. Acesso em: 23 de set 2025.

TAYLOR, Joe. **GIVING KIDS A BREAK: how surfing has helped young people in Cornwall overcome mental health and social difficulties.** Mental Health and Social Inclusion, v. 17, n. 2, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1108/20428301311330135. Acesso em: 23 de set 2025.

THIAGARAJAN, Tara; NEWSON, Jennifer. **The mental state of the world in 2024**. The Global Mind Project, 2025. Disponível em: https://sapienlabs.org. Acesso em: 23 de set 2025.