Journal of **RESEARCH** and **KNOWLEDGE SPREADING**

e-ISSN 2675-8229
Journal Section: Veja Author Guidelines
Publication Type: Veja Author Guidelines

Stand Up Paddle and perceived stress: A comparative study in Rio de Janeiro

Stand Up Paddle e estresse percebido: Um estudo comparativo no Rio de Janeiro

Stand Up Paddle y estrés percebido: Un estudio comparativo en Río de Janeiro

Ketleen B. S. A. Barbosa [1] Luciene de Lima Morale[1] Marcos Henrique Prado de Lyra[1] Rodrigo de Brito dos Santos[1] Mauricio Fidelis da Silva Moreira[1] Sergio Ferreira Tavares[1]

[1] Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Autor correspondente:

Nome: Ketleen B. S. A. Barbosa
E-mail: ketleenbarbosaedf@outlook.com

Como citar: Barbosa, K. B. S. A.; Morale, L. L.; Lyra, M. H. P.; Santos, R. B.; Moreira, M. F. S.; Tavares, S. F. Stand Up Paddle e estresse percebido: Um estudo comparativo no Rio de Janeiro. *Journal of Research and Knowledge Spreading, 7*(1), e22025. http://dx.doi.org/10.20952/jrks7122025

ABSTRACT

The practice of physical activities in natural and marine environments served as the context for this investigation, which is conceptually linked to thalassotherapy and the "One Health" approach. The objective was to descriptively assess the perceived stress of 15 stand-up paddle (SUP) practitioners at "Posto 6" on Copacabana Beach, in Rio de Janeiro, and to conduct an exploratory comparison with previously published data. This was a quantitative, observational, cross-sectional, exploratory study, utilizing convenience sampling and data collection during a single in-person visit in October 2026. The 14-item Perceived Stress Scale (PSS-14) was employed, with scores calculated manually following the reversal of the positive items. The sum of the scores for the 15 participants was 366, resulting in a sample mean of 24.4. Based on a cutoff point of 24—established as an operational convention by the authors—nine participants (60%) were classified within the moderate/high-stress range (scores 24–46), while six (40%) fell into the low-stress range (scores 13–22). This classification was strictly exploratory and did not constitute a clinical diagnosis. Among the 11 participants under the age of 50, the mean score was 25.7; for comparison, a study by Brun et al. (2022) involving university students reported a mean of 22.3. Among the four participants aged 50 or older, the mean score was 20.75; in a study by Luft et al. (2007) involving

individuals aged 60 to 84, the mean was 21.37. The external data were drawn from independent studies with different populations, sample sizes, contexts, and objectives, and no statistical equivalence has been established. The results described the variability of perceived stress within the sample and did not allow for the establishment of causality or the attribution of effects to the practice of SUP.
Keywords: Stand up paddle; Perceived stress; Thalassotherapy; One Health; PSS-14 scale.

RESUMO

A prática de atividades físicas em ambientes naturais e marinhos foi o contexto desta investigação, articulada conceitualmente à talassoterapia e à Saúde Única (One Health). O objetivo foi avaliar descritivamente o estresse percebido em 15 praticantes de stand up paddle (SUP) no Posto 6 da Praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, e realizar uma comparação exploratória com dados publicados. A pesquisa foi quantitativa, observacional, transversal e exploratória, com amostragem por conveniência e coleta em visita única presencial em outubro de 2026. Utilizou-se a Escala de Estresse Percebido de 14 itens (PSS-14), com apuração manual dos escores após a inversão dos itens positivos. A soma dos escores dos 15 participantes foi de 366 pontos, e a média da amostra total foi de 24,4 pontos. Segundo o ponto de corte de 24 pontos, definido como convenção operacional dos autores, nove participantes (60%) foram classificados na faixa de estresse moderado/elevado, com escores de 24 a 46, e seis (40%) na faixa de baixo estresse, com escores de 13 a 22. Essa classificação foi exclusivamente exploratória e não correspondeu a diagnóstico clínico. Entre os 11 participantes com idade inferior a 50 anos, a média foi de 25,7 pontos; no estudo de Brun et al. (2022), realizado com estudantes universitários, foi de 22,3 pontos. Entre os quatro participantes com 50 anos ou mais, a média foi de 20,75 pontos; no estudo de Luft et al. (2007), com participantes de 60 a 84 anos, foi de 21,37 pontos. Os dados externos foram obtidos de estudos independentes, com populações, tamanhos amostrais, contextos e objetivos distintos, sem equivalência estatística demonstrada. Os resultados descreveram a variabilidade do estresse percebido na amostra e não permitiram estabelecer causalidade ou atribuir efeitos à prática do SUP.
Palavras-chave: Stand up paddle; Estresse percebido; Talassoterapia; Saúde Única; Escala PSS-14.

RESUMEN

La práctica de actividades físicas en entornos naturales y marinos constituyó el contexto de esta investigación, articulada conceptualmente con la talasoterapia y el enfoque de «Una Salud» (One Health). El objetivo fue evaluar de manera descriptiva el estrés percibido en 15 practicantes de *stand up paddle* (SUP) en el «Posto 6» de la playa de Copacabana, en Río de Janeiro, y realizar una comparación exploratoria con datos publicados. Se trató de una investigación cuantitativa, observacional, transversal y exploratoria, con muestreo por conveniencia y recolección de datos mediante una única visita presencial en octubre de 2026. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido de 14 ítems (PSS-14), calculando las puntuaciones manualmente tras invertir los ítems positivos. La suma de las puntuaciones de los 15 participantes fue de 366 puntos, con una media para el total de la muestra de 24,4 puntos. Tomando como referencia un punto de corte de 24 puntos —establecido por los autores como convención operativa—, nueve participantes (60 %) se clasificaron en el rango de estrés moderado/elevado (con puntuaciones de 24 a 46), mientras que seis (40 %) se situaron en el rango de estrés bajo (con puntuaciones de 13 a 22). Esta clasificación tuvo un carácter exclusivamente exploratorio y no constituye un diagnóstico clínico. Entre los 11 participantes menores de 50 años, la media fue de 25,7 puntos; en el estudio de Brun et al. (2022), realizado

con estudiantes universitarios, fue de 22,3 puntos. Entre los cuatro participantes de 50 años o más, la media fue de 20,75 puntos; en el estudio de Luft et al. (2007), que incluyó a personas de entre 60 y 84 años, fue de 21,37 puntos. Los datos externos provienen de estudios independientes con poblaciones, tamaños muestrales, contextos y objetivos diferentes, sin que exista una equivalencia estadística demostrada. Los resultados describieron la variabilidad del estrés percibido en la muestra y no permitieron establecer causalidad ni atribuir efectos a la práctica del SUP.
Palabras clave: Stand up paddle; Estrés percibido; Talasoterapia; Una Sola Salud; Escala PSS-14.

INTRODUÇÃO

Em revisão sistemática e meta-análise de estudos experimentais, Wicks et al. (2022) identificaram benefícios psicológicos associados à prática de atividade física em ambientes naturais, incluindo efeitos favoráveis sobre ansiedade, fadiga, afeto positivo e vigor, quando comparada à prática em ambientes urbanos. Entretanto, os autores destacam a heterogeneidade dos estudos e a presença de limitações metodológicas, indicando que os efeitos psicológicos podem variar de acordo com as características da atividade e do ambiente em que é realizada.

A relação entre a exposição à natureza e o estresse também tem sido investigada por meio de diferentes instrumentos de avaliação psicológica e fisiológica. Em uma revisão sistemática, Paredes-Céspedes et al. (2024) analisaram estudos sobre intervenções de exposição à natureza e seus efeitos sobre estresse, ansiedade e depressão. Os resultados indicaram efeitos favoráveis de algumas intervenções sobre essas variáveis, incluindo diferenças observadas em medidas de estresse e, em determinados estudos, em marcadores fisiológicos como o cortisol. Entretanto, os autores ressaltam diferenças entre os tipos de intervenção, instrumentos de avaliação e populações estudadas, indicando que os efeitos da exposição à natureza sobre o estresse devem ser interpretados considerando as características específicas de cada contexto.

Inserido nesse contexto de aproximação entre atividade física e ambiente natural, o stand up paddle (SUP) apresenta-se como uma modalidade aquática praticada em diferentes ambientes, incluindo rios, lagos, represas e regiões costeiras (Schram; Hing; Climstein, 2016). Além dos estímulos relacionados às capacidades físicas, ao equilíbrio e ao controle corporal, a modalidade proporciona uma experiência de interação direta com o ambiente em que é realizada. Schram, Hing e Climstein (2016), ao investigarem os efeitos fisiológicos, musculoesqueléticos e psicológicos do stand up paddle, observaram, após seis semanas de treinamento, melhorias na aptidão aeróbia e anaeróbia, na força do core e em aspectos físicos e psicológicos relacionados à qualidade de vida. Esses resultados indicam que a modalidade pode apresentar repercussões que ultrapassam os componentes exclusivamente físicos da prática, embora tais achados não permitam estabelecer, isoladamente, que o SUP reduza os níveis de estresse percebido.

A relação entre o ambiente marinho e a saúde também foi abordada a partir da talassoterapia. Gomes (2021) apresentou o conceito como a aplicação metódica das propriedades do meio marinho para fins profiláticos, curativos e reabilitadores. As contribuições de Short et al. (2021) e Fleming et al. (2014) contextualizaram a discussão sobre espaços azuis, saúde e bem-estar, sem constituir evidência de um efeito da prática do SUP sobre o estresse percebido na presente amostra.

Evidências recentes provenientes de uma revisão sistemática sobre climatoterapia em ambientes marinhos e do Mar Morto indicam que intervenções que incluem a talassoterapia vêm sendo investigadas principalmente em relação à dor, à função física e à qualidade de vida de indivíduos com condições musculoesqueléticas e reumatológicas (Müller

et al., 2026). Nesse sentido, a talassoterapia representa uma possibilidade de utilização terapêutica do ambiente marinho, estabelecendo uma interface entre exposição ambiental, saúde e bem-estar. É importante destacar, contudo, que a prática do stand up paddle não corresponde, por si só, a uma intervenção de talassoterapia; sua relação com esse conceito está associada principalmente à possibilidade de realização da modalidade em ambientes marinhos e ao contato direto com esse ambiente.

A interação entre saúde humana e ambiente também pode ser compreendida a partir da perspectiva da Saúde Única (One Health), abordagem que reconhece a interdependência entre a saúde das pessoas, dos animais e dos ecossistemas. De acordo com o One Health High-Level Expert Panel (OHHLEP), a Saúde Única constitui uma abordagem integrada e unificadora que busca equilibrar e otimizar, de maneira sustentável, a saúde das pessoas, dos animais e dos ecossistemas. Sob essa ótica, um dos princípios fundamentais da Saúde Única é o reconhecimento da importância da biodiversidade e do acesso adequado a espaços e recursos naturais para a sustentabilidade do bem-estar e a prevenção de ameaças à saúde (OHHLEP, 2022). Nesse sentido, a realização de atividades físicas e de lazer em ambientes naturais como o stand up paddle em ecossistemas aquáticos pode ser contextualizada dentro dessa perspectiva ampliada de saúde, conectando o cuidado com o bem-estar humano à preservação responsável dos ambientes nos quais tais práticas ocorrem.

Diante desse contexto, tornou-se relevante descrever o estresse percebido entre praticantes de stand up paddle. Para essa finalidade, utilizou-se a Escala de Estresse Percebido de 14 itens (PSS-14), que considera sentimentos e pensamentos referentes ao último mês (Cohen; Kamarck; Mermelstein, 1983; Yokokura et al., 2017; Rosa et al., 2025). Esse período de referência não corresponde à mensuração de uma resposta aguda a uma sessão de exercício. A aplicação em visita única permitiu caracterizar a percepção de estresse relatada pelos participantes, mas não avaliar mudanças decorrentes da prática.

No contexto brasileiro, estudos como os de Yokokura et al. (2017) e Rosa et al. (2025) investigaram propriedades psicométricas da PSS em populações específicas. Esses trabalhos fundamentaram a escolha do instrumento, sem autorizar a transferência automática de resultados ou classificações entre populações. Nesta pesquisa, a PSS-14 foi utilizada para descrever os escores de 15 praticantes de SUP e subsidiar uma comparação exploratória com dados publicados, sem testar efeitos da modalidade.

A interconexão entre saúde humana, animal e ambiental foi discutida sob a perspectiva denominada como Saúde Única, ou One Health. Essa abordagem integrada foi adotada como referencial conceitual para relacionar o bem-estar humano ao cuidado com os ecossistemas (OHHLEP, 2022). A pesquisa de campo, entretanto, avaliou o estresse percebido dos praticantes, sem mensurar indicadores de saúde animal ou ambiental.

O debate sobre Saúde Única apresentado por Rizzotto et al. (2024) contribuiu para a reflexão sobre as relações entre saúde e ambiente. Neste trabalho, a prática do SUP em ambiente marinho foi contextualizada como atividade corporal e de lazer em contato com a natureza. Essa aproximação conceitual não demonstrou benefícios ambientais ou psicológicos específicos na amostra investigada.

A talassoterapia integrou a fundamentação conceitual da pesquisa. Segundo a Federação Mar e Saúde, citada por Fabrini (2003), o conceito compreendeu o uso de recursos naturais do ambiente marinho, sob supervisão médica e com finalidade preventiva ou terapêutica, incluindo clima, água do mar, lamas, algas e areias. A prática de SUP observada nesta pesquisa não foi apresentada como tratamento de talassoterapia.

As interações entre componentes físicos, químicos e biológicos do ambiente marinho foram discutidas na literatura de talassoterapia citada por Mihai et al. (2025). As referências a minerais e mecanismos terapêuticos pertenceram a esse contexto teórico e não a medições realizadas nesta pesquisa. Portanto, não foram utilizadas para explicar os escores individuais da PSS-14.

A aproximação entre práticas corporais, lazer e natureza foi discutida por Bruhns (2003) e Marinho (2008). No caso do SUP, a modalidade foi contextualizada historicamente por Floater (2013), e sua articulação com a educação ambiental foi abordada por Liporoni et al. (2022). Essas contribuições compuseram a fundamentação do estudo, sem substituir a análise dos dados de campo.

Cegolon, Larese Filon e Mastrangelo (2024) reuniram estudos sobre o uso de piscinas de água do mar e de água doce em condições dermatológicas e reumáticas. Esses achados foram considerados no contexto da fundamentação sobre ambiente marinho e saúde, e não como evidência de efeitos do SUP sobre o estresse percebido.

A relevância da pesquisa esteve na descrição do estresse percebido em uma amostra de 15 praticantes de SUP do Posto 6 da Praia de Copacabana, na Zona Sul do Rio de Janeiro. A aproximação com essa comunidade possibilitou a coleta em seu ambiente habitual de prática, sem transformar a observação de campo em uma intervenção terapêutica.

A articulação entre SUP, talassoterapia e Saúde Única foi utilizada como base para a discussão sobre práticas corporais em ambientes naturais. A justificativa não pressupôs um benefício da modalidade sobre o estresse: buscou-se caracterizar a percepção relatada pelos participantes e discutir seus limites de interpretação.

O interesse pelo estresse percebido orientou a investigação das experiências relatadas pelos praticantes por meio da PSS-14. Como não houve dosagem de cortisol, os resultados foram interpretados exclusivamente como medidas de percepção de estresse, sem atribuição de alterações hormonais à modalidade.

A contextualização dos resultados considerou que os dados de campo foram coletados em outubro de 2026, enquanto o estudo de Brun et al. (2022) abordou estudantes universitários no contexto da pandemia de COVID-19. Essa diferença de contexto reforçou o caráter descritivo e exploratório da comparação entre os estudos.

O estresse percebido foi o indicador investigado por meio da aplicação da PSS-14 aos 15 praticantes. A coleta descreveu os escores relatados no período de referência do instrumento e não avaliou desempenho profissional ou mudanças no bem-estar decorrentes da prática esportiva.

A discussão sobre prazer, satisfação e revitalização em ambientes naturais compôs a fundamentação teórica do trabalho. Essas experiências não foram tratadas como resultados mensurados pela pesquisa de campo, cujo instrumento se concentrou no estresse percebido.

A revisão identificou que o exercício em ambientes naturais esteve associado a maiores sentimentos de revitalização, envolvimento positivo e energia, além de reduções nos sentimentos de tensão, confusão, raiva e depressão (Thompson Coon et al., 2011).

Assim, a literatura sobre experiências afetivas em ambientes naturais contextualizou a investigação, mas não permitiu antecipar os resultados dos praticantes avaliados. A pesquisa delimitou-se à descrição do estresse percebido e à comparação exploratória com estudos publicados, respeitando as diferenças entre os contextos.

A pesquisa teve como objetivo geral avaliar, de forma descritiva, o estresse percebido em 15 praticantes de stand up paddle no Posto 6 da Praia de Copacabana e discutir os resultados mediante comparação exploratória com dados publicados, à luz dos referenciais de talassoterapia e Saúde Única. Os objetivos específicos foram:

Caracterizar a amostra de 15 praticantes de SUP e sua distribuição entre os subgrupos com idade inferior a 50 anos e com 50 anos ou mais;

Mensurar os escores dos 15 participantes por meio da PSS-14 e descrever sua distribuição segundo a classificação operacional e exploratória adotada pelos autores;

Comparar descritivamente os resultados dos 11 participantes com idade inferior a 50 anos e dos quatro participantes com 50 anos ou mais com os dados publicados, respectivamente, por Brun et al. (2022) e Luft et al. (2007), reconhecendo que se tratou de estudos independentes;

Discutir os resultados e as limitações da pesquisa considerando a prática do SUP em ambiente marinho e os referenciais de talassoterapia e Saúde Única, sem estabelecer causalidade ou efeitos atribuíveis à modalidade.

METODOLOGIA

A pesquisa foi quantitativa, observacional, transversal e exploratória. A abordagem quantitativa orientou a organização dos escores em medidas descritivas, em consonância com a discussão metodológica de Marconi e Lakatos (2018). O delineamento contemplou uma única coleta de campo, sem intervenção sobre a prática esportiva, e uma comparação descritiva com dados de estudos publicados.

A amostra própria foi composta por 15 praticantes de stand up paddle, recrutados de forma não probabilística, por conveniência, no Posto 6 da Praia de Copacabana, na Zona Sul do Rio de Janeiro. A abordagem e a coleta ocorreram em visita única presencial em outubro de 2026.

A participação foi voluntária e ocorreu mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O recrutamento foi realizado por conveniência, no ambiente de prática do SUP, e a coleta se restringiu aos 15 participantes da pesquisa de campo.

A amostra foi organizada em dois subgrupos para a análise descritiva: 11 participantes com idade inferior a 50 anos e quatro com idade igual ou superior a 50 anos. Essa divisão permitiu apresentar os resultados de cada subgrupo e contextualizar a comparação exploratória com os estudos publicados, sem equiparar suas populações.

Para avaliar o estresse percebido, o grupo utilizou a Escala de Estresse Percebido de 14 itens (PSS-14), desenvolvida a partir da proposta de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983). O instrumento considerou sentimentos e pensamentos referentes ao último mês, relacionados à percepção de imprevisibilidade, falta de controle e sobrecarga. Sua aplicação não correspondeu a uma medida fisiológica nem a uma avaliação do efeito imediato de uma sessão de SUP.

A PSS-14 foi respondida em uma escala Likert de cinco pontos, de 0 (“nunca”) a 4 (“muito frequentemente”). Na apuração, os itens de sentido positivo foram recodificados antes da soma, enquanto os demais conservaram suas pontuações originais. O escore total resultou da soma dos 14 itens após essa recodificação.

A pontuação total pode variar de 0 a 56 pontos, sendo que valores maiores indicam maior nível de estresse percebido. A utilização da PSS-14 também encontra respaldo em estudos realizados com populações brasileiras. Rosa et al. (2025) verificaram propriedades de confiabilidade e validade do instrumento em estudantes universitários brasileiros, encontrando resultados satisfatórios para sua consistência interna e estabilidade temporal na população estudada.

A PSS-14 foi aplicada após o consentimento dos participantes. Os participantes mantiveram suas atividades habituais de stand up paddle, sem modificações de frequência, duração ou intensidade estabelecidas pela equipe. A pesquisa acompanhou a rotina somente no momento da visita única, sem seguimento longitudinal, avaliação de estabilidade temporal ou teste-reteste.

Após a aplicação do instrumento, o grupo organizou as respostas e apurou os escores. A interpretação considerou o período de referência do último mês, durante o qual diferentes acontecimentos poderiam ter integrado a experiência dos participantes. Como houve apenas uma aplicação, não foram analisadas alterações individuais ao longo do tempo.

A abordagem ocorreu no ambiente de prática do SUP. Os pesquisadores se aproximaram dos praticantes para apresentar a finalidade do estudo e os procedimentos de

coleta. Após o consentimento, foi aplicada a PSS-14, sem intervenção sobre a prática esportiva.

A escolha do ambiente de prática favoreceu o contato direto com a população investigada. Fermino, Reis e Cassou (2012) foram utilizados como referência de abordagem de participantes em espaços destinados à atividade física, sem pressupor identidade de procedimentos entre as pesquisas. O grupo não partiu de uma hipótese causal sobre o SUP; os escores foram utilizados para descrever a amostra e discutir os achados.

A análise descritiva considerou a amostra total de 15 praticantes e dois subgrupos dessa mesma amostra: 11 participantes com idade inferior a 50 anos e quatro com idade igual ou superior a 50 anos. Para a comparação exploratória, foram utilizados os dados publicados por Brun et al. (2022), referentes a estudantes universitários, e por Luft et al. (2007), referentes a participantes de 60 a 84 anos. Essas populações de referência não foram recrutadas para a presente pesquisa. Tratou-se de estudos independentes, sem comparação direta entre praticantes e pessoas que não praticavam a modalidade e sem equivalência estatística demonstrada.

A PSS-14 foi utilizada como medida contínua de estresse percebido, sem finalidade diagnóstica. Para organizar descritivamente os resultados, os autores adotaram o ponto de corte de 24 pontos como convenção operacional: escores inferiores a 24 foram denominados “baixo estresse”, e escores iguais ou superiores a 24 foram denominados “estresse moderado/elevado”.

Esse ponto de corte não foi fundamentado em validação externa e não correspondeu a diagnóstico clínico ou a uma categoria clínica universal. As classificações apresentadas na Tabela 1 foram mantidas como rótulos operacionais e exploratórios, válidos apenas para a organização descritiva adotada neste trabalho.

A apuração foi descrita como manual, com auxílio de calculadora científica. Os itens 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13 foram invertidos pela fórmula 4 − x, em que x representou a resposta original: 0 passou a 4; 1, a 3; 2 permaneceu 2; 3 passou a 1; e 4, a 0. O escore total foi obtido pela soma dos 14 itens após a recodificação, mantendo-se as pontuações originais dos itens 1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14.

Foram utilizadas medidas descritivas dos escores da amostra de campo. Considerando os 15 escores totais apresentados na Tabela 1, a soma foi de 366 pontos e a média geral foi, de 24,4 pontos. As médias de 25,7 e 20,75 pontos referiram-se, respectivamente, aos 11 participantes com idade inferior a 50 anos e aos quatro participantes com 50 anos ou mais. As estatísticas dos estudos externos foram obtidas das publicações de referência, e não de participantes adicionais recrutados para esta pesquisa. A análise foi descritiva e não demonstrou diferenças estatísticas ou equivalência entre os estudos.

RESULTADOS

A prática do stand up paddle em ambiente aquático foi o contexto da investigação. A talassoterapia foi utilizada como referencial conceitual para discutir o ambiente marinho e a saúde, sem equiparar a modalidade esportiva a uma intervenção terapêutica. O delineamento observacional não permitiu atribuir os escores de estresse à prática do SUP.

A perspectiva de Saúde Única orientou a reflexão sobre a interação entre saúde humana e ambiente. Contudo, os resultados de campo se limitaram à percepção de estresse dos 15 praticantes avaliados; não foram apresentados como evidência de efeitos terapêuticos, ambientais ou fisiológicos.

A Tabela 1 apresentou as respostas e os escores totais dos 15 participantes. A escala de resposta da PSS-14 contemplou cinco alternativas, de 0 a 4. Considerando os escores totais registrados na tabela, a soma foi de 366 pontos e a média da amostra total foi de 24,4 pontos.

Esses valores descreveram a amostra de campo, sem representar estimativas para todos os praticantes de SUP.

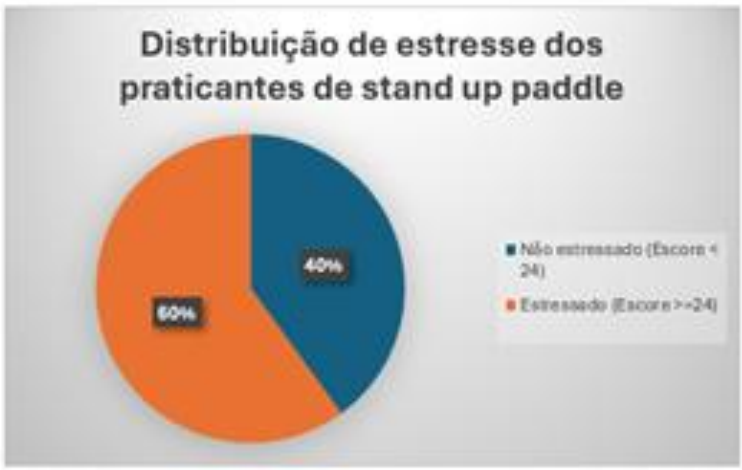
Tabela 1: Respostas e escores dos 15 participantes da pesquisa de campo

Nº	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Escore Total PSS-14	Classificação
1	1	2	0	3	1	3	1	0	4	3	0	3	4	0	15	Baixo Estresse
2	2	2	1	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	22	Baixo Estresse
3	4	2	1	2	3	2	2	2	4	0	1	3	0	2	30	Estresse Elevado/Moderado
4	3	3	0	4	2	1	3	3	4	2	2	4	3	1	25	Estresse Elevado/Moderado
5	0	0	2	2	4	4	3	1	4	3	1	3	2	0	13	Baixo Estresse
6	4	4	4	3	1	0	1	4	2	1	3	4	1	4	46	Estresse Elevado/Moderado
7	2	2	4	4	4	4	2	0	4	4	2	4	2	3	21	Baixo Estresse
8	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	29	Estresse Elevado/Moderado
9	1	1	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	3	2	24	Estresse Elevado/Moderado
10	3	2	2	4	4	4	0	2	1	0	4	4	3	0	29	Estresse Elevado/Moderado
11	2	1	2	3	2	4	1	2	2	0	2	2	3	0	24	Estresse Elevado/Moderado
12	1	0	2	3	2	2	2	1	3	2	0	3	2	2	21	Baixo Estresse
13	0	1	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	0	14	Baixo Estresse
14	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	24	Estresse Elevado/Moderado
15	3	1	4	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	1	29	Estresse Elevado/Moderado

Fonte: Autores, 2026.

Conforme os escores totais e as classificações operacionais da Tabela 1, nove dos 15 participantes (60%) apresentaram de 24 a 46 pontos, na faixa denominada estresse moderado/elevado, e seis (40%) apresentaram de 13 a 22 pontos, na faixa denominada baixo estresse. Essas proporções descreveram exclusivamente a amostra investigada segundo a convenção de 24 pontos adotada pelos autores, sem corresponder a prevalência de diagnóstico clínico. O Gráfico 1 apresentou essa distribuição.

Gráfico 1: Distribuição das classificações operacionais de estresse percebido dos 15 participantes



Fonte: Autores, 2026.

DISCUSSÃO

As contribuições de Sarkar (2019) sobre resiliência e de Blanco-García et al. (2021) sobre diferenças entre atletas de perfis distintos contextualizaram a discussão dos resultados. Entretanto, a resiliência não foi mensurada nesta pesquisa, e os escores da PSS-14 não permitiram inferir que os participantes com baixo estresse apresentavam maior resiliência. Também não foi possível atribuir os resultados à idade ou estabelecer diferenças entre atletas mais jovens e atletas mais velhos com base nesta amostra.

Para a comparação descritiva, foi considerado um subgrupo de quatro participantes da amostra própria de 15 praticantes, com idade igual ou superior a 50 anos. Esse subgrupo foi comparado com os dados publicados por Luft et al. (2007), cuja amostra foi composta por 76 participantes com idade entre 60 e 84 anos.

A Tabela 2 reuniu resultados de estudos independentes. Devido às diferenças entre as populações analisadas, especialmente de faixa etária, tamanho amostral, contexto e objetivo, a comparação apresentou caráter exploratório e descritivo, sem equivalência estatística demonstrada. A denominação "participantes com 50 anos ou mais" foi adotada para o subgrupo próprio, sem equipará-lo à população idosa do estudo de referência.

Tabela 2: Comparação descritiva entre participantes com 50 anos ou mais e dados de Luft et al. (2007)

Indicador	Protocolo de referência	Pesquisa (50 anos+)
Número de participantes	76	4
Idade dos participantes	60 a 84	50 a 70
Idade média	70,04	58,75
Escore médio total	21,37	20,75
Desvio-Padrão	7,7	7,5
Menor escore	7	14
Maior Escore	41	30

Fonte: Autores (2026), com dados da pesquisa de campo e de Luft et al. (2007).

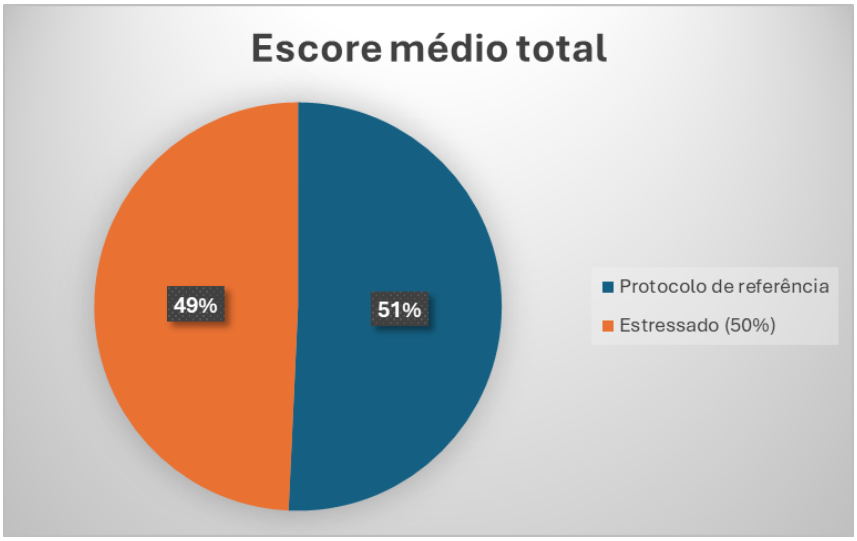
O estudo de Luft et al. (2007) teve como objetivo a tradução e a validação da escala para idosos, enquanto esta pesquisa descreveu o estresse percebido em praticantes de SUP. A classificação operacional adotada para a amostra de campo não foi transferida à população do estudo de referência. Assim, a comparação das médias não sustentou conclusões sobre diferenças estatísticas entre as populações.

Os quatro participantes com 50 anos ou mais apresentaram média de 20,75 pontos, e o estudo de Luft et al. (2007) apresentou média de 21,37 pontos. A proximidade numérica não demonstrou igualdade ou equivalência estatística. O tamanho reduzido do subgrupo de campo e as diferenças entre os estudos limitaram a interpretação a uma comparação descritiva e exploratória.

No subgrupo de quatro participantes com 50 anos ou mais, dois foram classificados na faixa operacional de baixo estresse e dois na faixa operacional de estresse moderado/elevado. Os registros individuais já apresentados foram:

- 60 anos: 15 pontos — baixo estresse.
- 55 anos: 30 pontos — estresse elevado/moderado.
- 50 anos: 24 pontos — estresse elevado/moderado.
- 70 anos: 14 pontos — baixo estresse.

Gráfico 2: Comparação descritiva das médias dos participantes com 50 anos ou mais e do estudo de Luft et al. (2007)



Fonte: Autores (2026) com dados da pesquisa de campo e de Luft et al. (2007).

A Tabela 3 apresentou a comparação descritiva entre os 11 participantes com idade inferior a 50 anos, integrantes da amostra própria de 15 praticantes, e os dados de Brun et al. (2022), estudo realizado com 146 estudantes universitários de Enfermagem. A média de 25,7 pontos pertenceu exclusivamente ao subgrupo de 11 praticantes; a média de 22,3 pontos pertenceu ao estudo de Brun et al. (2022). Os conjuntos de dados foram produzidos em estudos independentes, e a comparação foi somente exploratória, sem equivalência estatística demonstrada.

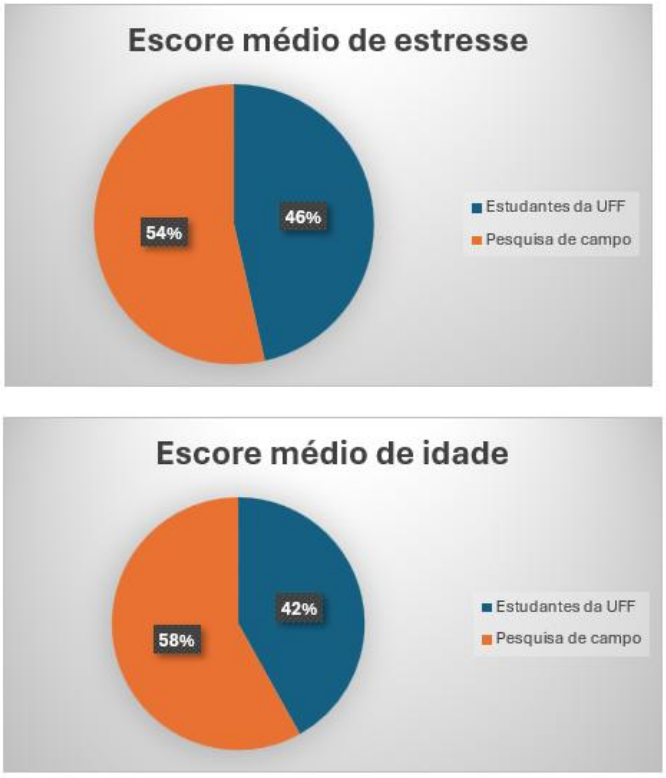
Tabela 3: Comparação descritiva entre participantes com idade inferior a 50 anos e estudantes do estudo de Brun et al. (2022)

Variável	Estudo da UFF	Pesquisa de campo
População estudada	Estudantes de graduação em Enfermagem	Participantes da pesquisa com menos de 50 anos
Tamanho da amostra (N)	146	11
Idade média (anos)	22	30,5
Desvio-padrão da idade (anos)	4	9,2
Idade mínima (anos)	18	18
Idade máxima (anos)	49	49
Instrumento utilizado	EEP/PSS-14	EEP/PSS-14
Escore médio de estresse	22,3	25,7
Desvio-padrão do escore	5,3	8,2
Escore mínimo observado	12	13
Escore máximo observado	44	46

Fonte: Autores (2026), com dados da pesquisa de campo e de Brun et al. (2022).

A interpretação distinguiu os resultados da amostra total de 15 participantes daqueles referentes ao subgrupo de 11 participantes com idade inferior a 50 anos. Na amostra total, a média foi de 24,4 pontos, e a distribuição operacional foi de nove participantes na faixa moderada/elevada e seis na faixa de baixo estresse. A comparação com Brun et al. (2022) utilizou a média de 25,7 pontos do subgrupo de 11 participantes, em relação aos 22,3 pontos do estudo de referência. Os Gráficos 3 e 4 foram considerados apenas como apresentações descritivas, sem sustentar inferências sobre efeitos do SUP.

Gráficos 3 e 4: Comparação descritiva das médias dos participantes com idade inferior a 50 anos e do estudo de Brun et al. (2022)



Fonte: Autores (2026), com dados da pesquisa de campo e de Brun et al. (2022).

O estudo de Brun et al. (2022) foi situado no contexto da pandemia de COVID-19, distinto da coleta de campo realizada em outubro de 2026. Diferenças de população e contexto limitaram a interpretação das médias. Os dados desta pesquisa não permitiram identificar causas dos escores, atribuí-los à prática do SUP ou concluir que uma população apresentava maior estresse do que a outra.

A coleta de campo foi transversal, com uma única aplicação da PSS-14. Não foi utilizada para avaliar estabilidade temporal, reprodutibilidade ou resposta a uma intervenção continuada. A comparação com dados publicados não modificou esse delineamento nem autorizou atribuir a todos os estudos de referência procedimentos longitudinais ou intervalos de teste-reteste não confirmados.

A PSS-14 considerou a percepção do estresse referente ao último mês. A aplicação única não permitiu acompanhar oscilações individuais ou avaliar mudanças ao longo da prática continuada do SUP. Os achados constituíram um recorte transversal e exploratório, restrito aos participantes avaliados e ao período de referência do instrumento.

CONCLUSÃO

A pesquisa permitiu descrever o estresse percebido em 15 praticantes de stand up paddle (SUP) no Posto 6 da Praia de Copacabana, no Rio de Janeiro. A aplicação da PSS-14 resultou em média geral de 24,4 pontos, com escores individuais entre 13 e 46 pontos, evidenciando variabilidade na percepção de estresse entre os participantes investigados.

As análises por faixa etária e as comparações com estudos publicados apresentaram caráter exclusivamente descritivo e exploratório. As diferenças entre as populações, os tamanhos amostrais e os contextos de coleta não permitiram estabelecer equivalência estatística nem atribuir os escores observados à prática do SUP.

O estudo contribui para a caracterização inicial do estresse percebido entre praticantes da modalidade, mas apresenta limitações relacionadas ao tamanho reduzido da amostra, à seleção por conveniência e à coleta transversal. Pesquisas futuras poderão ampliar o número de participantes, investigar a relação entre frequência e tempo de prática e utilizar delineamentos longitudinais, permitindo aprofundar a compreensão das relações entre atividade física em ambientes marinhos e percepção de estresse.

Conclui-se que os dados oferecem um panorama exploratório da percepção de estresse dos participantes, sem demonstrar efeitos terapêuticos ou redução do estresse decorrentes da prática do stand up paddle.

AGRADECIMENTOS: Os autores agradecem a todos que colaboraram para a realização e publicação deste artigo.

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES: Barbosa, K. B. S. A.: concepção e pelo delineamento do estudo e redação do manuscrito. Morale, L. L.: concepção e pelo delineamento do estudo e redação do manuscrito e aquisição dos dados. Lyra, M. H. P.: concepção e pelo delineamento do estudo e aquisição dos dados. Santos, R. B.: concepção e pelo delineamento do estudo. Moreira, M. F. S.: orientação do trabalho. Tavares, S. F.: orientação do trabalho. Todos os autores leram e aprovaram a versão final do manuscrito.

CONFLITOS DE INTERESSE: "Os autores declaram que não há conflitos de interesse".

REFERÊNCIAS

Blanco-García, C.; Acebes-Sánchez, J.; Rodrigues-Romo, G.; Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: sport type, gender, age and sport level differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* Basel, v. 18, n. 15, p. 8196. DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph18158196. Acesso em: 12 out. 2026.

Bruhns, H. T. (2003). No ritmo da aventura: explorando sensações e emoções. In: Brunhs, H. T.; Marinho, A. (org.). Turismo, lazer e natureza. São Paulo: Manole, p. 19-42.

Brun, L. S. O. et al. (2022). Estresse percebido pelos estudantes de enfermagem frente à pandemia de COVID-19 e fatores associados: estudo transversal. *Revista Eletrônica de Enfermagem,* Goiânia, v. 24, e72902, p. 1-10, 2022. DOI: https://doi.org/10.5216/ree.v24.72902. Acesso em: 14 out. 2026.

Cegolon, L.; Larese Filon, F.; Mastrangelo, G. (2024). Seawater pools versus freshwater pools to treat inflammatory skin diseases and rheumatic conditions: a scoping review. Water, Basel, v. 16, n. 24, p. 3650. DOI: https://doi.org/10.3390/w16243650. Acesso em: 15 out. 2026.

Cohen, S.; Kamark, T.; Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavio*r, Washington, DC, v. 24, n. 4, p. 385-396. Disponível em: https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/publications/scalesmeasurements/pdfs/globalmeas83.pdf . Acesso em: 16 out. 2026.

Fabrini, V. M. (2003). A talassoterapia: alternativa para o turismo de saúde e lazer no mar. In: SEMINÁRIO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM TURISMO, 1., 2003, São Paulo. Anais [...]. São Paulo: ANPTUR, 2003. p. 1-8.

Fermino, R. C.; Reis, R. S.; Cassou, A. C. (2012). Fatores individuais e ambientais associados ao uso de parques e praças por adultos de Curitiba-PR, Brasil. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v. 14, n. 4, p. 377-389, 2012.

Fleming, L. E. et al. (2014). Oceans and human health: a rising tide of challenges and opportunities for Europe. *Marine Environmental Research*, Amsterdam, v. 115, p. 86-106. DOI: https://doi.org/10.1016/j.marenvres.2014.07.014. Acesso em: 18 out. 2026.

Floater, I. (2013). A história do stand up paddle. Florianópolis: Confederação Brasileira de Stand Up Paddle. Disponível em: http://www.standupet.com.br/quemsomos. Acesso em: 20 out. 2026.

Gomes, C. (2021). Talassoterapia. *Revista de Ciência Elementar*, Porto, v. 9, n. 4, p. 1-4, 2021. DOI: https://doi.org/10.24927/rce2021.059. Acesso em: 22 out. 2026.

Liporini, M. O.; Aguiar, D. R. C.; Mansano, C. F. M.; Lima, L. D. S. C. (2022). A prática do stand up paddle nas aulas de educação física: promovendo a educação ambiental. *Revista Brasileira de Educação Ambiental,* São Paulo, v. 17, n. 1, p. 498-513. DOI: https://doi.org/10.34024/revbea.2022.v17.12560. Acesso em: 16 out. 2026.

Luft, C. D. B. et al. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública,* São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615. DOI: https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015. Acesso em: 23 out. 2026.

Marconi, M. A.; Lakatos, E. M. (2018). Metodologia do trabalho científico. 8. ed. São Paulo: Atlas.

Marinho, A. (2008). Natureza, lazer e estilo de vida: reflexões sobre as práticas corporais em ambientes naturais. In: Marinho, A.; Bruhns, H. T. (org.). Viagens, lazer e esporte no espaço natural. Campinas: Papirus. p. 175-198.

Mihai, M. et al. (2025). Standardized thalassotherapy versus conventional rehabilitation in post-traumatic patients: clinical, biochemical, and quality-of-life outcomes. *Healthcare*, Basel, v. 14, n. 1, p. 24. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare14010024. Acesso em: 24 out. 2026.

Müller, T. L. et al. (2026). Climatotherapy in marine and dead sea environments for musculoskeletal and rheumatologic conditions: a systematic review of effectiveness and safety. *International Journal of Biometeorology*, Berlin, v. 70, n. 8, p. 221. DOI: https://doi.org/10.1007/s00484-026-03279-1. Acesso em: 25 out. 2026.

OHHLEP – One Health High-Level Expert Panel. (2022). One Health: a new definition for a sustainable and healthy future. PLoS Pathogens, San Francisco, v. 18, n. 6, e1010537, p. 1-4. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1010537. Acesso em: 26 out. 2026.

Paredes-Céspedes, D. M. et al. (2024). The effects of nature exposure therapies on stress, depression, and anxiety levels: a systematic review. *European Journal of Investigation in Health,* Psychology and Education, Basel, v. 14, n. 3, p. 609-622. DOI: https://doi.org/10.3390/ejihpe14030040. Acesso em: 17 out. 2026.

Rizzotto, M. L. F. et al. (2024). Saúde Única: um conceito ambíguo sob debate. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 48, n. 143, e143ED, p. 1-14. DOI: https://doi.org/10.1590/0103-11042024143ED. Acesso em: 18 out. 2026.

Rosa, A. C. A. et al. (2025). Validity of Perceived Stress Scale in Brazilian low-income college students. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 59, e04, p. 1-11. DOI: https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2025059005974. Acesso em: 19 out. 2026.

Sarkar, M. (2019). Psychological resilience: definitional advancement and research developments in elite sport. International *Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, London, v. 1, n. 3, p. 1-4.

Schram, B.; Hing, W.; Climstein, M. (2016). The physiological, musculoskeletal and psychological effects of stand up paddle boarding. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation,* London, v. 8, n. 1, p. 32. DOI: https://doi.org/10.1186/s13102-016-0057-6. Acesso em: 20 out. 2026.

Short, R. E. et al. (2021). Review of the evidence for oceans and human health relationships in Europe: a systematic map. *Environment International,* Amsterdam, v. 146, p. 106275. DOI: https://doi.org/10.1016/j.envint.2020.106275. Acesso em: 21 out. 2026.

Thompson Coon, J. et al. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental Science & Technology,* Washington, DC, v. 45, n. 5, p. 1761-1772. DOI: https://doi.org/10.1021/es102947t. Acesso em: 20 out. 2026.

Wicks, C. et al. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: a systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being,* Oxford, v. 14, n. 3, p. 1037-1061. DOI: https://doi.org/10.1111/aphw.12353. Acesso em: 20 out. 2026.

Yokokura, A. V. C. P. et al. (2017). Perceived Stress Scale: confirmatory factor analysis of the PSS14 and PSS10 versions in two samples of pregnant women from the BRISA cohort. *Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro,* v. 33, n. 12, e00184615, p. 1-13. DOI: https://doi.org/10.1590/0102-311X00184615. Acesso em: 20 out. 2026.

Recebido: 01 de novembro de 2026 | **Aceito:** 10 de novembro de 2026 | **Publicado:** 16 de novembro de 2026.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.