



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

**“O PAPEL DO GOLFE NO LAZER CONTEMPORÂNEO:
*uma abordagem baseada nos princípios de
Dumazedier.*”**

Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social

Mestrado em Educação e Lazer

2025, Cândida Maria Leite Hendrek

“A palavra sabedoria provém do grego sophia e significa “inteligência plena”, isto é, excelência mental no sentido mais pleno. Entretanto, sophia inclui não apenas o conhecimento, mas a habilidade e o julgamento para aplicar tal conhecimento às circunstâncias e situações da vida.”

“Se, porém, algum de vós necessita de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente e nada lhes impropria; e ser-lhe-á concedida” (Tiago 1:5).



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra

Cândida Maria Leite Hendrek

**“O PAPEL DO GOLFE NO LAZER CONTEMPORÂNEO:
uma abordagem baseada nos princípios de Dumazedier”**

Relatório de Estágio em Educação e Lazer, apresentado ao Departamento de Educação,
Desporto e Intervenção Social da Escola Superior de Educação de Coimbra
para obtenção do grau de Mestre

Relatório realizado sob a orientação de
Professora Doutora Filipa Maria de Paula Coelho C. Canavarro de Morais

Estágio realizado no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas - Coimbra, sob a supervisão de
Professor Mestre Hugo Alexandre Pessoa do Espírito Santo

Maio, 2025

Agradecimentos

Inicio meus agradecimento ao Eterno Deus Pai, Filho e Espírito Santo, por me proporcionar esta etapa e estarem comigo nessa jornada de crescimento no saber e no pessoal. Quero também agradecer meus filho Iago Hendrek que sempre me apoia e auxilia em tudo, a minha nora/filha Soanni que sempre está me apoiando. Meus pais que oram por mim, me apoiaram e me incentivam todos os dias a prosseguir. Aos meus Irmãos e familiares que com suas conversas e fotos no grupo da família alegram meus dias. Quero dedicar agradecimentos mais que especial a irmãos e irmãs em Cristo que oraram por mim e me incentivam nessa jornada todos os dias.

Como não dedicar esta nova etapa a familiares e irmãos/irmãs em Cristo que financeiramente me abençoaram, financiando com o que podiam. Citarei alguns nomes, mas agradeço muitíssimo a todos : Francisca Leite (tia), que muito me ajudou; Meus outros tios/tias; Wladia Camila de Araújo (amiga), que não mediu esforços e fortemente se empenhou em me ajudar financeiramente e moralmente; Gilson Dias (amigo), que acreditou nos meus sonhos; Maria Isabel (amiga); Jorgina Gomes (amiga/irmã)... Louvo a Deus por ter posto tantas pessoas para me apoiarem, lhes serei eternamente grata.

Em Portugal, quero dedicar meus agradecimentos especiais ao Senhor Dr. Arnaldo Paredes, que mesmo sem me conhecer estendeu-me a mão, confiou em mim... Muitíssimo Obrigada! A Doutora Elisete Sirlene de Almeida (amiga/irmã), que o Senhor pôs em minha vida... A Rita Quintela, que foi fenomenal em sua disponibilidade e apoio... Muitíssimo Obrigada!

À ESEC – Escola Superior De Educação De Coimbra, por ter aceite minha candidatura em regime especial (fora de época), a todos os meus professores que pacientemente me ajudaram. Ao Gabinete de Apoio ao estudante, na pessoa da Dra. Catarina Guerra (psicóloga), que me atendeu quando precisei. Ao Professor Doutor Nuno Carvalho, que me orientou em vários momentos. Ao Professor Doutor Ricardo Melo (coordenador do Mestrado em Educação e Lazer). A Professora Doutora Filipa Morais que aceitou minha visão “o Golfe como Lazer” acessível a diversos grupos sociais.

Acredito ser Mais que Vencedora em tudo com a ajuda de Deus e de todos!

Muitíssimo Obrigada, de coração!!!!

**“O PAPEL DO GOLFE NO LAZER CONTEMPORÂNEO:
uma abordagem baseada nos princípios de Dumazedier.”**

Resumo

O Golfe emerge como uma atividade de Lazer e tem se transformado ao longo dos anos. Esta evolução reflete uma mudança na percepção e na prática do Golfe, que agora é reconhecido, não apenas como um desporto competitivo, mas também como uma atividade que promove saúde física, bem-estar mental e integração social, o contacto com a natureza e com outras pessoas, o silêncio, o relaxamento, a evasão, a coordenação psicomotora, caminhada além de outras tantos benefícios. Dumazedier (1976), destacou três dimensões fundamentais que caracterizam a experiência de Lazer que designou de funções sociais: descanso, diversão e desenvolvimento - físico, mental e social - e o Golfe traz consigo essas características, bem perceptíveis.

O presente relatório tem como objetivo primordial descrever e refletir sobre o Papel do Golfe no Lazer Contemporâneo, realizado no decorrer do Mestrado em Educação e Lazer, na Escola Superior de Educação de Coimbra – ESEC. O estágio se deu no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, tive a oportunidade de aprender o Golfe, gestão de eventos e promoção do golfe, ensino e acompanhamento aos clientes/turistas, gestão de equipamentos, e organização das instalações, relacionamento com sócios. O estudo elaborado no âmbito deste relatório utilizou métodos de pesquisa mista, como entrevistas e questionários, além de observação-participante/ação realizada para melhor compreensão do Golfe como Lazer e seus benefícios, *in loco* e junto da população-alvo. Realizou-se o Enquadramento Teórico do Golfe e Lazer sob a luz da taxonomia das atividades desportivas como forma de conjectura de o Golfe pode ser compreendido como um desporto de diferentes variáveis funcionais, as condições para a sua acessibilidade, os seus impactos na população inquirida, a caracterização do mesmo como Lazer.

No período do estágio realizado, de 01 de junho a 01 de outubro de 2024, pude observar que o Golfe é uma maneira de aproveitar o tempo livre, uma fuga das pressões do trabalho e da vida quotidiana. É também uma atividade que por ser praticada em contacto com a natureza, transmite paz, em momentos de evasão ou convívio social, permitindo um ritmo tranquilo aos seus jogadores. Associa-se a estes impactos positivos o bem-estar físico, mental e social.

Palavras-chave: Golfe, Lazer, Socialização, Descanso, Diversão, Desenvolvimento

**“THE ROLE OF GOLF IN CONTEMPORARY LEISURE:
an approach based on Dumazedier’s principles.”**

Abstract

Golf has emerged as a leisure activity and has transformed over the years. This evolution reflects a shift in the perception and practice of golf, which is now recognized not only as a competitive sport but also as an activity that promotes physical health, mental well-being, social integration, contact with nature and with others, silence, relaxation, escapism, psychomotor coordination, walking, among many other benefits. Dumazedier (1976) highlighted three fundamental dimensions that characterize the leisure experience, which he called social functions: rest, entertainment, and development (physical, mental, and social), and golf clearly embodies these characteristics.

The primary objective of this report is to describe and reflect on the Role of Golf in Contemporary Leisure, conducted during the master’s in education and Leisure at the School of Education of Coimbra – ESEC. The internship took place at the Quinta das Lágrimas Golf Club, where I had the opportunity to learn golf, event management and golf promotion, teaching and assisting clients/tourists, equipment management, and facility organization, as well as member relations. The study presented in this report used mixed research methods, such as interviews and questionnaires, in addition to participant observation/action, to better understand golf as a leisure activity and its benefits during the on-site internship period and with the target population. A theoretical framework of Golf and Leisure was developed, based on the taxonomy of sports activities, as a way to conjecture that golf can be understood as a sport with different functional variables, the conditions for its accessibility, its impacts on the surveyed population, and its characterization as leisure.

During the internship period, from June 1 to October 1, 2024, I observed that golf is a way to enjoy free time, an escape from the pressures of work and daily life. It is also an activity that, being practiced in contact with nature, conveys peace, whether in moments of escape or social interaction, allowing players to enjoy a relaxed pace. These positive impacts are associated with both physical, mental and social well-being.

Keywords: Golf, Leisure, Socialization, Rest, Entertainment, Development

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO.....	II
LISTA DE FIGURAS	VI
Introdução	1
1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	5
1.1 – O Lazer.....	7
1.2 – O Golfe.....	8
1.3 – O Papel Social do Golfe	11
2 – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO.....	14
2.1 – História do Clube.....	14
2.2 – Estrutura e Infraestrutura.....	15
2.3 – Serviços oferecidos	17
2.4 – Perfil dos associados/frequentedores.....	18
2.5 – Cuidados Ambientais.....	21
2.6 – Gestão e Funcionários.....	21
2.7 – Regulamentos e Políticas.....	22
2.8 – Desfrute do Utilizador.....	22
2.9 – Segurança.....	23
3 – PROBLEMÁTICA TEÓRICA.....	24
3.1 – Mapa Conceptual.....	24
3.2 – Operacionalização de Conceitos.....	25

4 – OBSERVAÇÃO.....	27
4.1 – Diário de campo da Observação Participante.....	27
4.1.1 – Entrevistas aos Praticantes.....	27
4.1.2 – Atividades realizadas durante o Estágio.....	29
4.1.3 – Apreciação do clube e seu funcionamento enquanto profissional da área da Educação Física.....	30
4.2 – Análise das Entrevistas.....	32
4.2.1 – Análise das Entrevistas – Síntese.....	57
5 – CONCLUSÕES.....	60
6 – BIBLIOGRAFIA.....	62
7 – ANEXOS.....	65
1. Relatório de estágio.....	65
2. Declaração Formação.....	67
3. Gráficos FPG.....	68
4. Guião de Entrevista.....	72
5. Questionário aos Sócios.....	74
6. Termo de Consentimento.....	77

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – O papel social.....	11
FIGURAS 2 – 3 – Bienal Expo Desporto; Golfe Feminino.....	11
FIGURAS 4 – 5 – Golfe Feminino Momentos.....	12
FIGURA 6 – 7 – O Clube de Golfe Quinta das lágrimas.....	13
FIGURA 7 – 8 – <i>Clubhouse</i>	14
FIGURAS 9 – 10 – Área interna do <i>Clubhouse</i>.....	15
FIGURAS 11 – 12 – Instruções <i>Driving Range</i>.....	15
FIGURAS 13 – 14 – Campo.....	16
FIGURA 15 – Entrega de Prémios - 6º prova do Ranking P&P.....	17
FIGURAS 16 – 17 – Áreas internas/externas.....	19
FIGURA 18 – Mapa Conceptual.....	23
FIGURA 19 – 20 – Formação APPFIS.....	28
FIGURA 21 – 22 – Atividade Rebolim e Bienal.....	28
FIGURA 23 – 24 – Instrução (pega), instrução jogo.....	29

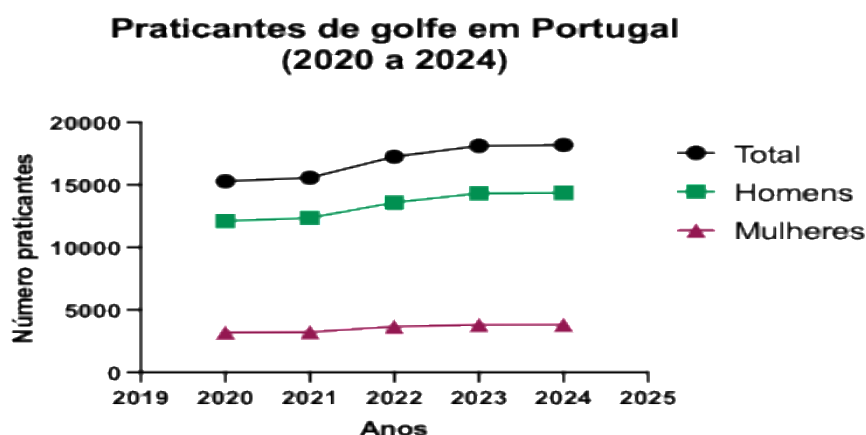
INTRODUÇÃO

Relevância e atualidade do tema: Lazer desportivo

Início o presente estudo com uma afirmação de um jovem que, durante as entrevistas que deixou transparecer apreço, gosto, paixão pelo Golfe ao relatar: "...ora bem, o Golfe para mim é uma forma de libertar e esquecer as coisas do dia, é uma sensação de alívio... faz-me sentir livre, consigo respirar, consigo...fico feliz, é uma sensação de felicidade..."(Bruno).

Explorar o Universo do Golfe e trazer uma nova visão do mesmo, dos seus benefícios nos praticantes, sua caracterização social e diferentes motivações e práticas enquanto visitantes ou membros do Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, foi o objetivo deste trabalho.

Em 2024, a Federação Portuguesa de Golfe (FPG), completou 75 anos e, nesta longa trajetória de desenvolvimento do Golfe em Portugal, sempre manteve parcerias com os clubes federados e com seus membros. O número de federados aumenta gradativamente, de acordo com os dados estatísticos da FPG (Anexo 3), verificando-se um aumento no nº de praticantes de Golfe em Portugal que entre 2020 e 2024 corresponde a 18,92% de novos praticantes. De acordo com os dados fornecidos pela FPG (Anexo 3), o aumento no número de praticantes (total e por género), pode ser observado no gráfico abaixo:



Há uma procura crescente por atividades realizadas em contacto com a natureza, em espaços amplos, em que os indivíduos passam a valorizar experiências que promovem o físico e a socialização. O Golfe oferece um ritmo pausado, que se contrapõe à lógica acelerada da vida quotidiana, funcionando como estratégia de desaceleração e reconexão com o tempo pessoal. Para além disso, é uma prática intergeracional, acessível a diferentes faixas etárias e compatível com o envelhecimento ativo, sendo vista como uma opção de Lazer segura e cognitivamente estimulante para todas as faixas etárias.

Falar sobre o tema “Golfe como Lazer” é bem desafiador, pois para muitos há o estigma de ser caro e não acessível a todos. Assim, o objetivo foi desmistificar percepções existentes sobre a prática desportiva do Golfe e sua acessibilidade. De facto, o Golfe traz consigo tradições, paixões, representações, percepções, prática a participantes e praticantes muito diversos. Esta modalidade desportiva, tradicionalmente associada a elites, vem sendo (ré)significada enquanto prática de Lazer ao ar livre, com forte apelo ao bem-estar físico e psicológico. O Golfe tem vindo a ser progressivamente democratizado, com o surgimento de campos públicos, programas escolares e em clubes federados, onde iniciativas de iniciação são ferramentas de atrativo aos praticantes. Neste sentido, o Golfe posiciona-se cada vez mais como uma resposta significativa às necessidades de Lazer da sociedade contemporânea.

O Golfe, por sua natureza contemplativa e demanda precisa, serve como uma metáfora rica para a jornada da vida, dentro de uma prática de concentração que pode ser aplicada em nossa existência, entrelaçando seus conceitos com a Educação, o Lazer e o desenvolvimento pessoal, competências para a vida, sendo definido como: concentração, autonomia, coordenação, trabalho em equipa, objetivos, disciplina (Santos et al., 2020).

O “Lazer” desempenha um papel fundamental na saúde e qualidade de vida, segundo Dumazedier (1976), através da libertação do tédio resultante das rotinas diárias, recuperação do cansaço do trabalho e da especialização funcional através do divertimento, descanso e desenvolvimento, respetivamente, seja no aprimoramento das capacidades físicas, mentais e sociais. Promovendo uma vida mais equilibrada e satisfatória, compensando o sedentarismo, o isolamento social, o stress profissional ou a falta de momentos lúdicos de prática de atividade ao ar livre, o Golfe, por ser um desporto que mantém contacto com um ambiente equilibrado, usufruindo de belas paisagens, contacto com a natureza e com outros a nível lúdico, proporciona ao praticante momentos de puro relaxamento físico e mental.

Manter contacto com pessoas de diferentes grupos em termos socioeconómicos, etários, profissionais, que passaram pelo clube, fez compreender a relevância da escolha do tema: o Golfe como prática de Lazer. Porém, há uma realidade que não se pôde deixar de averiguar durante o estudo: nem todos os campos estão acessíveis a todas as pessoas. A fim de contribuir para alterar o referido, a Federação Portuguesa de Golfe (FPG) tem feito campanhas de comunicação e de promoção do Golfe com o objetivo de mudar a forma como as pessoas encaram o desporto. “Apostar em quem não joga Golfe de uma forma atraente” (Quinta, 2023, p. 4). A falta de informação sobre o Golfe, a divulgação de existência de programas sociais voltados para as escolas, os preços mais acessíveis a alunos, a falta de pesquisas na área visando este desporto e o histórico elitista, explicam porque várias pessoas que pelo Clube passavam, relataram estarem surpresas com a acessibilidade que tiveram ao Golfe, no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas.

Visto como fenómeno social, desde logo devido à possibilidade de ser jogado em grupo, no Golfe, o aumento no número de adeptos/praticantes descrito acima, pode estar relacionado pela busca de atividades que promovam contacto com pessoas e com a natureza, pelo facto de ser praticado em qualquer faixa-etária e sem a necessidade de condicionamento físico extraordinário. Num cenário de vida acelerada, *stress*, rotina e sedentarismo, o Golfe oferece oportunidades de relaxamento, interação social, atividade física desenvolvimento de contactos e valorização do tempo livre (Murray et al., 2018).

Dumazedier (1976), afirma que o Lazer ocorre no tempo que cada indivíduo tem para si e representa uma escolha livre por parte de cada um. Acontece quando uma pessoa realiza uma atividade de livre vontade, por diversão, para repousar ou desenvolver as suas capacidades de corpo e espírito, sem quaisquer tipos de obrigação ou instrumentalização. O Lazer ocorre para Dumazedier (1979) no tempo livre após o cumprimento das obrigações institucionais – trabalho, escola, família, religião – pelo que para o autor representa um direito social de quem cumpre aqueles deveres. Para Dumazedier (1976), o Lazer refere-se, portanto, ao que cada indivíduo decide fazer apenas para satisfação pessoal e não por motivos profissionais, ganhos económicos ou académicos ou outros e os objetivos das atividades de Lazer são os benefícios para os praticantes e passam por aumentar a autoestima, a inclusão social, a participação na vida cultural da sociedade, o acesso a equipamentos e/ou espaços de Lazer, experimentar as sensações do desafio, evasão, contemplação estética, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar físico e mental.

Ver e ouvir pessoas que nunca haviam mantido contacto com o Golfe, ao longo da vida, pegar num taco e divertir-se foi gratificante. Orientar crianças, ensinando-lhes as técnicas básicas do Golfe e observar como ficaram fascinadas por terem pegado num taco e batido na bola, foi enriquecedor. Mulheres que achavam o Golfe um desporto maçante, mas se viram mudando de ideia ao experienciá-lo, jovens universitários e estudantes do ensino secundário, turistas de outros países, famílias inteiras. Tudo isso foi prazeroso; cada riso, cada vibração ou expectativa de ver o quão longe a bola iria, a frustração de não a acertar logo de primeira, além de toda a convivência social que este estágio proporcionou a experiência, o aprofundamento no conhecimento do Golfe, e a convivência com todos.

1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O Golfe é um desporto em que o objetivo é acertar numa bola com um taco, desde a área de partida (*tee*) até ao buraco, com o menor número possível de tacadas. A regra essencial do Golfe é: para cada tacada, o jogador acertar na bola tal como se encontra no campo. Os campos têm de 09 a 18 buracos, com a maioria dos torneios profissionais compreendendo quatro voltas de 18 buracos (Federação Portuguesa de Golfe, 2008).

O Golfe tem raízes em jogos de taco e bola dos Países Baixos, como o “*colf/kolven*”, que influenciaram o desenvolvimento do jogo na Escócia a partir do século XV. As primeiras regras conhecidas foram redigidas em 1744, em Leith (Edimburgo), pelos *Gentlemen Golfers of Edinburgh*. Em 1754, St Andrews adotou e difundiu essas normas, consolidando-se como referência histórica do jogo. Essa trajetória é sustentada por estudos linguístico-históricos e por acervos institucionais. (Gillmeister, 2009).

Relacionando o Golfe ao Lazer, percebemos muitos dos conceitos associados ao Golfe estão em total comunhão com os componentes do Lazer, pois o desporto é praticado em contacto com a natureza, o participante faz longas caminhadas em uma única partida com contributos para a saúde, proporciona o relaxamento mental, a libertação do *stress* e preocupações do dia-a-dia num ambiente com menos poluição atmosférica, visual e sonora; proporciona, o contacto social fora de contextos de compromisso, a evasão relativamente às obrigações quotidianas e constrangimentos (como o ritmo acelerado da vida urbana, o trânsito, o cansaço mental) ou a contemplação estética entre tantas outras benesses que proporciona, o Golfe está ligado ao Lazer. Dumazedier (1976), destaca o Lazer como uma prática de liberdade individual, em que o participante escolhe sua atividade conforme seus interesses e necessidades pessoais. Portanto, o praticante tem no Golfe o Lazer que o faz se sentir livre e socialmente ajustado ao meio e uma resposta às suas necessidades e preferências individuais.

Diante disto, cabe perguntar-se se esta prática desportiva é verdadeiramente elitista, no sentido em que só pessoas de poder económico elevado têm acesso. O desporto não pode ser considerado uma atividade extrinsecamente privada, como fora outrora, uma divisão entre o público e o privado. A função social do Golfe constitui na sociedade atual um instrumento de convivência social e prática de cidadania. Visto desta forma, podemos dizer que o Golfe é um instrumento promotor da saúde física, mental e social, uma ferramenta de aprendizagem gerando um aumento da qualidade de vida das pessoas que o praticam. No campo de Golfe,

ecoam lições que reverberam pela vida, oferecendo um caminho para o crescimento pessoal e a melhoria contínua. E sendo um desporto de opções e de muita estratégia, assim que suas escolhas são positivas e certas, este elemento propicia o desenvolvimento da autoconfiança, que é tão importante para todos.

Tal como noutros desportos, no Golfe a exigência de concentração, esforço, consistência, a aprendizagem de objetivos, regras contêm ensinamentos positivos para a vida dos praticantes, designadamente, em contextos como a escola ou o trabalho contribuindo para a socialização dos mesmos. Nossa vida, em parte, é dedicada à prática de algum desporto, quer seja como manutenção física ou mental, pelo que se torna difícil mensurar sua relevância social. O Golfe não escolhe idade nem sexo. Será de lembrar que o Golfe é o único desporto que se pode jogar sozinho, acompanhado com a família ou com os amigos, em jogo informal ou em torneio. Por outro lado, neste desporto não existe o conceito de adversário: o adversário é o campo de Golfe!

“El deporte se constituye como elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, portanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales...” “... su práctica em equipo fomenta la solidaridad...” (p. 464, Criado,2002).

Muitas vezes subestimado como mero passatempo, uma distração para elites, o Golfe se revela um mestre silencioso, ensinando lições inestimáveis para além dos campos - escola, trabalho e família. O Golfe é frequentemente considerado como um desporto de precisão e técnica apurada, mas poucos reconhecem o quão intrinsecamente está ligado ao desenvolvimento da resiliência mental, pois diante das adversidades o autocontrole e a concentração se fazem necessários em cada *swing*. O Golfe ajuda no desenvolvimento do raciocínio lógico, maior precisão no movimento de coordenação motora e concentração, permitindo ao golfista bloquear distrações e concentrar-se no objetivo imediato. A habilidade de manter-se firme diante da dificuldade e persistir até a conclusão é uma lição valiosa do Golfe que pode ser aplicada em todos os aspetos da vida.

Criado refere que “...houve um tempo em que todo desporto era uma atividade elitista reservada a umas classes sociais e apenas ao Estado, hoje em dia os Poderes Públicos tem em constituição o dever de proporcionar a Educação Física e desporto como marco da utilização como um ócio...” criado (2002, p.465)

O estágio realizado, mostrou-se uma aprendizagem em todos os sentidos. Os vários públicos que passaram pelo Clube de Golfe Quinta das Lágrimas - famílias, amigos, namorados, desportistas, colegas de escola, viajantes de passagem ou moradores de Coimbra - de características (gostos, rotinas, necessidades, capacidades) tão diferentes deixou a certeza do papel do Golfe no Lazer.

1.1 O LAZER

O lazer não é um produto secundário, mas prioritário da civilização contemporânea como define Dumazedier relativamente ao período pós-industrial, tal como o foi desde a Antiguidade – uma forma de repouso relativamente às obrigações institucionais, de entretenimento, aprendizagem e, portanto, de socialização e controlo social, benéfico para o indivíduo e com funções relevantes para a sociedade. As características de Lazer são bem perceptíveis na prática do Golfe, pois esta atividade oferece um ambiente de tranquilidade, natureza e ritmo próprio, em que os praticantes encontram alívio do *stress* diário, oportunidades de interação social, atividade física estimulação cognitiva. No contexto do Lazer contemporâneo, o Golfe assume um papel significativo ao conjugar uma prática desportiva inclusiva com um ambiente calmo e cada vez mais acessível a diferentes perfis de praticantes. A pesquisa de Godbey (2005) sugere que atividades de Lazer ao ar livre, como o Golfe, promovem benefícios psicofísicos que vão além do exercício físico. O contato com a natureza e a prática em ambientes amplos ajudam a reduzir o *stress* e aumentar a qualidade de vida. O Golfe é, pois, descrito como uma atividade que proporciona uma experiência singular de Lazer, reunindo desafios pessoais e convivência social.

Enquanto fenómeno social e cultural, o Lazer tem cada vez mais assumido papéis relevantes na contemporaneidade dos indivíduos, oferecendo oportunidades de descanso, diversão e desenvolvimento pessoal, segundo a perspectiva de Dumazedier (1976). O Lazer não apenas proporciona um escape da rotina do dia-a-dia e suas pressões, mas também atua como meio de socialização, aprendizagem, manutenção do bem-estar mental e físico por ativação ou relaxamento, consoante as rotinas e obrigações de cada grupo social (condicionadas por idade, género ou profissão).

Em clubes como o Quinta das Lágrimas, no qual foi desenvolvido este trabalho, a interação entre praticantes de diferentes faixas etárias, ocupações e origens cria um ambiente propício à construção de redes sociais e desenvolvimento de competências de convivência

social. Csikszentmihalyi (1990), em sua teoria do "fluxo", ressalta que atividades que proporcionam desafios moderados e envolvimento completo, como o Golfe, podem induzir estados de concentração que resultam em relaxamento mental e satisfação pessoal. Em conjunto com o ambiente social e a natureza, o desenvolvimento físico e mental são benefícios que a prática de Golfe oferece, acrescida dos eventos lúdicos, as competições, a componente de ensino e de convívio proporcionados pelo clube, como foi possível observar durante o estágio

1.2 O GOLFE

Para abordar este tema, é necessário trazer um pouco das origens, ou seja, desde o seu aparecimento até aos dias de hoje. Permitir-nos perceber a razão de algumas de suas características o associarem ao Lazer a todos. Mas o que é o Golfe? Quais são os seus objetivos? Portanto, passaremos a discorrer um pouco sobre este desporto.

O primeiro campo de Golfe foi construído em Leith, perto de Glasgow. O *Gentlemen Golfers of Leith* em 1744. Em 1754 a *St. Andrews Society of Golfers* é construída e organiza a sua primeira competição oficial utilizando as regras de Leith. O mais célebre clube de Golfe inglês, o *Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews*, e a *United States Golf Association (USGA)*, são hoje as entidades reguladoras do Golfe mundial, competindo-lhes a definição das regras do jogo, bem como as especificações técnicas do equipamento a utilizar por todos os jogadores e praticantes, a nível mundial, (APPEFIS, n.d.). Foi discorrido em formato de brochura, por APPEFIS (Associação Portuguesa de Professores de Educação Física), na pessoa de Miguel Costa, um pouco da história do Golfe. Muitas tentativas tem sido feitas para determinar as origens do Golfe. A Escócia é tradicionalmente considerada como o lugar de nascimento deste jogo, mas onde é muito pouco provável que tenha sido jogado pela primeira vez. Os Romanos praticavam um jogo chamado paganica. Seculos mais tarde apareceram em França e na Holanda jogos com taco e bola que devem ter feito a ligação entre o Paganica e o atual Golfe.

Como referido, a palavra inglesa Golfe tem possivelmente a sua origem na palavra alemã *Kolbe* (significa club em inglês), ou na palavra holandesa *Kolfe*. Ligações comerciais entre os portos holandeses e a costa leste da Escócia no século XV, o tempo do comércio das especiarias, poderão estar na origem do surgimento do Golfe na Escócia, onde passou a ser um jogo muito popular na época. Em muito contribuíram as condições naturais dos terrenos arenosos do leste da Escócia, os conhecidos links escoceses. Estes terrenos não produtivos apresentam

vegetação rastejante onde, com facilidade, se faziam covas, e se introduziam as bolas, feitas com penas de ganso e envoltas de couro, batidas com tacos de madeira. O objetivo do jogo era conseguir introduzir a bola, em cada cova com o menor número de pancadas. Os campos maiores tinham, regra geral, cinco buracos e 500 metros de comprimento.

Foi a Escócia que mais contribuiu para o seu desenvolvimento e a popularidade foi tão grande, que em 1457 o Parlamento escocês por ordem do rei James II, proibiu a prática do Golfe uma vez que estava a prejudicar o treino militar e a prática do tiro ao alvo, ameaçando assim, a defesa do reino, contra os ingleses.

Passando a falar da introdução do desporto em Portugal, isso se deveu a ingleses que fundaram em Espinho o primeiro clube de Golfe o “Oporto”, onde se disputou a primeira partida em solo português no ano de 1891. Em Lisboa 1922, foi fundado o *Lisbon Sports Club*, hoje sediado em Belas e depois o Carcavelos Golf Club. Os primeiros 60 anos de Golfe em Portugal está historicamente ligado a vida destes três clubes, além de mais dois fundados em 1934, o de Miramar e Vidago. As competições mais importantes são: *Open Britânico* (1860), *Open US* (1895), *US PGA (Professional Golf Association, 1916)*, *US Masters (Augusta Nacional Golf Club, 1934)*, *Ryder Cup* (competição bienal entre os EUA e a Europa), (APPEFIS, n.d.).

A FPG – FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

A FPG utiliza o modelo de “*Valor Partilhado*” (Planos estratégicos para o desenvolvimento do Golfe em Portugal) como o princípio orientador para o pensamento estratégico e para o planeamento de ações que visem o desenvolvimento do Golfe nacional; ações de sensibilização a reutilização da água; Contratos programas entre a Federação e os clubes federados; Relatórios de prestação de contas de cada ano; Dinamização de ações que visam o incremento do número de praticantes, a formação dos agentes desportivos, a sustentabilidade dos eventos desportivos e a qualificação de instalações desportivas. Desde 2023, as regras foram modificadas para tornar o jogo mais fácil de entender, mais acolhedor e acessível para novos jogadores e jogadores com alguma deficiência. Portugal possui na atualidade 105 campos de Golfe e 33 campos de Pitch&Putt, (campo com 6 a 9 buracos) (FPG, 2025).

Os equipamentos

Para jogar Golfe necessita-se de um conjunto de equipamentos necessários para praticar o desporto, são esses materiais:

- Tacos de madeira (tacos com cabo mais alongados) e ferro;
- Putter (um tipo de taco diferenciado);
- Sacos (bolsas para transportar o material);
- Bolas;
- Tee – Madeira ou plástico;
- Bolsa, com ou sem tripé, em couro ou nylon, até 14 tacos;
- Sapatos, com ou sem travas (spike), em couro ou sintético;
- Vestuário – Calça ou bermuda de Golfe, camisa polo, boné;
- Marcador especial ou apenas uma moeda;
- Toalha para limpar a bola, o taco, mão e rosto.

Regras básicas

- Um jogador pode carregar até 14 tacos em uma rodada competitiva;
- Jogar a bola errada na partida pode significar a perda de um buraco;
- Quando a bola parar na superfície, você pode marcá-la com uma moeda, levantá-la e limpá-la, mas lembre-se de substituí-la no ponto exato;
- Sempre jogue sua bola como está, onde quer que ela tenha parado
- Uma bola acertada além dos limites do percurso (geralmente marcado por estacas brancas) deve ser jogada novamente da posição original, adicionando uma penalidade de uma tacada.
- Você não pode pedir conselhos de alguém que não seja seu companheiro de equipe ou um caddie.

1.3 O PAPEL SOCIAL DO GOLFE

Algo mais que um desporto: o Golfe como um estilo de vida.

Fica evidente que as competências desenvolvidas ao longo de um jogo de Golfe são, na verdade, ferramentas poderosas para a vida. A disciplina e o foco, a adaptabilidade e a resiliência, o pensamento estratégico e a habilidade do desporto são peças-chave no quebra-cabeças do desenvolvimento humano. A interação entre praticantes de diferentes faixas etárias, formações, profissões e origens cria um ambiente propício para a construção de redes sociais e desenvolvimento de competências de convivência social. Não somente o Golfe, mas, toda manifestação desportiva está reservada no âmbito dos benefícios sociais. Bourdieu (1983) sugere que práticas desportivas como o Golfe também funcionam como um espaço de distinção social, onde os indivíduos encontram sentido de pertencimento. No entanto, a popularização do Golfe mostra uma nova tendência de democratização do acesso a essa atividade, integrando diferentes públicos e favorecendo a inclusão, o convívio e competição saudável, atua como ferramenta de integração, proporcionando o fortalecimento de laços sociais, aspetos observados na prática do Golfe. Neste sentido, Dumazedier (1976) refere que a socialização no Lazer é essencial para a formação de identidades coletivas e individuais e Cohen (1995), argumenta como as atividades recreativas podem promover interações sociais significativas e criar vínculos de grupos, aspeto esses evidentes na prática do Golfe.

O Golfe é uma modalidade desportiva que encerra em si uma importância extrema no que diz respeito ao seu impacto económico e social. É responsável direto por contribuir para a geração de cerca de 16.000 empregos e, como em qualquer outro setor, carece de um trabalho em rede e de forma colaborativa com todos os agentes da modalidade (Impacte Golfe, 2023/24). Muitos clubes e entidades que têm como principal atividade a desportiva, e não a turística, têm contribuído para o crescimento interno do número de praticantes, ainda que aquém do desejável. A FPG, o CNIG e a Associação de Gestores de Golfe de Portugal colaboraram num trabalho que pretende ser uma base sólida para o desenvolvimento de medidas que contribuam para o crescimento do número de praticantes. O Golfe é muito mais do que uma modalidade desportiva é um estilo de vida (FPG, 2020).

Relativamente à acessibilidade, a FPG, tem interesses e parcerias com os clubes onde buscam fazer do Golfe um pouco mais atrativo e acessível a todos os públicos. Ao redor do mundo, existem:

- Clubes que mantêm parcerias de programas comunitários gratuitos ou de baixo custo para jovens e adultos de baixo rendimento;
- Parcerias com Escolas Públicas, onde há integração do Golfe no currículo escolar, oferecendo acesso a equipamentos e instrução gratuita;
- Campos públicos de Golfe, onde a administração é em parceria para que haja manutenção de campos com taxas mais reduzidas;
- Doação de equipamentos por parte de jogadores para tornar o Golfe mais acessível.
- Golfe adaptado que procura proporcionar experiência inclusiva e acessível a pessoas com algum tipo de deficiência física, sensorial ou intelectual.



Figura 1 O Papel Social do Golfe – área do *Chipping*. (23/08/2024)



Figura 2 Expo Desporto (13/09/2024)



Figura 3 Cocktail do Golfe Feminino



Figuras 4 - 5 Golfe feminino - Momentos de desfrute da convivência que o desporto permite; parceria, respeito, laços de amizade que se perpetuam.



Figura 6 – Golfe Lazer: diversão. para todos



Figura 7 – Confraternização de despedida de um sócio para todos

2. CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO



Figura 8 - Apresentação do Clube – foto do site oficial do clube

O Clube de Golfe Quinta das Lágrimas encontra-se situado a Rua: António Augusto Gonçalves, S/N, Santa Clara, 3041-901 Coimbra – PT. <https://quintadaslagrimasGolfe.pt>
Email: geral@quintadaslagrimasGolfe.pt

2.1 História do Clube

Em Coimbra no ano de 1999 surge a Academia de Golfe da Quinta das Lágrimas, um investimento feito pelo grupo Quinta das Lágrimas e apoiada pela João Lagos Sport, no sentido de criar para a cidade uma mais-valia de carácter social e de diversificar as atividades desportivas da população, até esta data afastada do mundo do Golfe. Inicialmente, com a abertura do *Driving Range* e depois com a inauguração do seu *Pitch & Putt*, a Academia foi desde logo um sucesso, tendo atraído, desde o primeiro dia, muitos interessados em aprender este desporto, pessoas que pouco ou nenhum contacto tinham tido com a modalidade do Golfe, a não ser através da televisão ou durante algum período de férias fora de Coimbra, e acolheu também alguns praticantes já existentes, em especial da zona Centro.

Atualmente, o Clube de Golfe da Quinta das Lágrimas, por ter uma interligação aos jardins do Hotel, a área do *Driving Range* e *Cclubhouse*, está acessível ao público que visitam os jardins das lágrimas, como aos hóspedes do hotel. Tem 150 sócios ativos, e organiza torneios de Golfe e *Pitch & Putt* para os seus associados.

Considerando a função social do Golfe, as questões da diversidade, acessibilidade e inclusão social, importa referir que a instituição em que realizei o estágio:

- possui uma Academia com 16 crianças entre os 5 e os 18 anos, liderada por professores de Educação Física;
- tem um curso que ensina a prática do Golf com duração de *9 semanas e ½* (este programa é um modelo da Federação de Golfe, que tem por objetivo ensinar Golfe do básico até ao avançado neste período de tempo);
- tem o projeto de Golfe voltado ao público feminino, estimulando as mulheres a praticarem o Golfe (acontece aos sábados);
- está aberto ao desporto escolar da rede básica e secundária de Coimbra, é um programa entre o Clube e as Escolas, onde os alunos são conduzidos por seus professores de Educação Física, em atividades de Golfe no Clube ;

2.2 Estrutura e Infraestrutura:

- **Clube/Clubhouse:**



Figura 9 - Clubhouse, foto tirada no espaço do *Driving Range* (pela autora).

Sua estrutura é em madeira, composta por um salão de eventos com janelões em vidro que dão vista ampla para o *Driving Range* e onde os frequentadores podem apreciar ainda uma bela vista da Universidade de Coimbra. É composto de um bar/cafeteria/ mini-copa, duas casas de banho (wc) F e M, um espaço/loja com artigos de Golfe (*pro shop*), uma sala de aula para treinos internos, uma mesa de bilhar, um ambiente interno com mesas em madeira e poltronas em palha e um outro ambiente externo com mesas e cadeiras.

Durante o período de inverno, o clube/*clubhouse*, possui uma lareira onde os frequentadores podem desfrutar de um ambiente mais aquecido.



Figura 10 e 11 Áreas internas do *clubhouse* (fotografias feitas pela autora)

- **Área de Treino:**



Figura 12 - Instrução



Figura 13 - *Driving Range* (fotos feitas pela autora)

O *Driving Range* tem um comprimento de 200m e é composto por 06 baias em madeira com cobertura e 11 baias abertas sem cobertura (todas possuem tapetes de partida); Sala de aula *in door* para treino; um *Putting Green*; e uma área de *Chipping*.

- **Campo de Pitch & Putt:**



FIGURAS 14 e 15 O campo *Pichtt&Putt* de 9 buracos- Fotos retiradas da pagina oficial do Clube de Golfe Quinta das Lágrimas no facebook (autor anónimo)

O campo do Clube tem uma área de 279m, é composto de (9) buracos sendo a maior distância de 68m, *fairways*, *greens* e 10 *bunkers*, todos em bom estado; um lago que envolve 4 buracos e uma ponte em madeira para passar sobre uma regueira no buraco 9.

- **Tecnologia Disponível:** O clube possui redes sociais; o sistema de controle de membros é feito pelo grupo gestor, não são necessárias reservas para jogo (sem ser no período de torneios). Mas, há comunicação prévia para quem deseja levar grupos para jogar.

2.3 Serviços Oferecidos

- **Equipamentos:** os tacos são oferecidos pelo clube, para utilização dos utilizadores mediante a aquisição (compra) dos cestos de bolas para uso no *Driving Range*.
- **Aulas de Golfe:** é oferecido aulas de Golfe para a iniciação e melhoramento; Golfe feminino (iniciação); Golfe para crianças e juvenis; o Desporto escolar; o Programa 9

semanas ½ meia da Federação de Golfe; instrutores/técnicos são detentores do Curso de treinadores N1, N2, disponibilizados pela Federação Portuguesa de Golfe.

- **Eventos e torneios:** são organizados torneios internos e externos da liga nacional e internacional, com objetivo de aproximar os sócios cumprindo o cronograma anual do clube e da Federação Nacional e Internacional de Golfe.



FIGURA 16 - Fotografia da Entrega de prêmios no Clubhouse/6ª Prova do Raking P&P (elaborada pela autora, no dia 8/09/2024)

2.4- Perfil dos Associados/Frequentadores

- **Caracterização Sociodemográfica**

Para fazer a caracterização sociodemográfica dos sócios, foi preparado um pequeno inquérito por questionário direcionado a estes, dos quais 30 se dispuseram a responder. O presente questionário foi aplicado ao grupo de sócios Clube de Golfe quinta das Lagrimas, administrado através de redes sociais, com objetivo de perceber também o grau de envolvimento, satisfação e entendimento de seus associados.

As questões foram elaboradas de forma aberta e fechada e essa mescla busca responder às minhas próprias questões sobre seus pontos de vista quanto ao clube e ao Golfe. Com total de 12 questões (Anexo 5), as primeiras foram para análise demográfica, seguido de justificativa

de escolha do desporto e tempo de prática, bem como as avaliativas sobre o clube, atendimento e sugestões de melhorias.

- O questionário revelou que o associado tem idade entre 14 anos e 70 anos, havendo uma predominância de maior frequência de sócios que estão no grupo entre 40 e 67 anos, o que representa 70% pessoas com idade mais elevada.
- No que concerne ao género, verificou-se que os homens, são a maioria 93,3%, sendo assíduos no clube e nos torneios. As mulheres são só 6,7%, sendo essa uma diferença bem abastada, onde se deixa a sensação de que o Golfe é uma atividade predominantemente do sexo masculino.
- Relativamente à situação profissional, revelou que 86,7% dos sócios que responderam ao questionário estão em regime laboral ativo, outros 13,3% se enquadram na situação de reformado/desempregado e/ou estudante.
- Sobre o local de residência.76,7% residem em Coimbra, outros 23,3% residem nos arredores de Coimbra.
- Com relação ao tempo de prática do Golfe, sendo classificados como: 23,1 % com variável entre 20 e 30 anos de prática do Golfe; 56,5% entre 1 e 10 anos; 20,4% representa a quantidade de pessoas que tem entre 11 e 19 de prática do Golfe. Referenciando a frequência semanal, 40% frequentam o clube mais de 3 vezes por semana, 10% o frequenta 1 vez ao mês e 3,3% raramente frequentam.

As respostas relacionadas a eventos sociais e desportivos revelaram que das 21 pessoas de entre as 30 que responderam ao questionário a esse respeito, estão satisfeitas com esse ponto em questão. Vale ressaltar que o clube tem a escolinha de Golfe que conta com crianças e juniores na faixa etária que corresponde entre 6 e 18 anos.

No que respeita ao espaço físico do clube, os inquiridos, em sua grande maioria, estão satisfeitos com as condições do campo, limpeza as áreas comuns, a qualidade dos equipamentos, com o atendimento da equipe de receção as pessoas. Relativamente ao cardápio proposto, no bar, a maioria manteve-se neutra neste especto.

A observação participante proporcionada pelo estágio no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, durante estes oito (8) meses de trabalho no clube, mostrou ainda que muitos praticantes fazem idas quase que diárias, outros que vão ocasionalmente, outros não vão. Porém, eles fazem do Golfe seu *hobby*, fuga, descanso mental; muitos vão ao clube no período pós-laboral, antes de irem para suas casas descansar do dia de trabalho.

- **Preferências relativamente aos espaços:**



FIGURA 17 - áreas interiores (08/08/2014)



(FIGURA 18 - área exterior (17/09/2024)

(Fotos feitas pela autora)

Em sua grande maioria, o ambiente é frequentado, pelos sócios e iniciantes em Golfe estando interligado com as visitas históricas à Fundação Inês de Castro. O espaço bastante amplo permite a utilização da academia de Golfe sendo o *Driving Range*, o *Putting Green* e o campo de *Pitch Putt* na área desportiva; a esplanada surge como área de Lazer e os jardins da fundação como integração histórica e turística. Elas resultam em convergência, nomeadamente, na socialização e na atividade desportiva que estas proporcionam, portanto, tornando-se bastante positivo porque permite uma angariação saudável de convívio entre os participantes e o clube de Golfe como cumpridor dos objetivos a que se propõe:

- Proporcionar as pessoas que o frequentam uma atividade desportiva e Lazer.
- A integração do clube e das pessoas com a cidade.
- A socialização e saúde dos participantes.
- Bem-estar e prazer.

2.5 Cuidados Ambientais

Foi possível observar durante o estágio as práticas de cuidados do clube no preservar e respeitar a natureza.

- **Proteção fauna e flora no local.**

O lago, *bankers* de areia, poda das arvores, todos são efetivados com atenção, preservando a harmonia do ambiente, onde as aves, como os patos e outros pássaros, animais como o esquilo, fazem do local um conjunto harmonioso.

2.6 Gestão e Funcionários

- **Organização: O Conselho Diretivo:** Arnaldo Paredes (presidente), Antônio Poeira (vice-presidente), Antônio Barata (tesoureiro). **Os vogais** - Paulo Alves, Mário Filipe, Paulo Marques, José Pires, Henrique Peixoto, Carlos Ferreira, Antônio Preto, João dos Reis, Luís Carvalho, Tito Sousa, John Jones.

Assembleia geral – José Miguel Júdice (presidente), **secretários** – João Martins e Manuela Fraga. **Conselho fiscal e disciplinar** - João Rodrigues (presidente), **vogais** – José Carlos Pires, Paula Agapito, Antônio Van-Zeller, Rodrigo Caseiro, **Capitão** (líder da equipa) - Hugo Espírito Santo.

- **Equipa de Campo:** a manutenção é feita pelos técnicos de jardinagem.
- **Equipa de Atendimento:** O atendimento aos clientes é efetivado por Cândida Hendrek, Flávia Carvalho e Pedro Geraldo, bem como pelo grupo gestor do clube, com diligência e cordialidade.

2.7 Regulamentos e Políticas

- **Horário do Clube:** O clube inicia as atividades as 10:00 horas e termina às 19:00 no período de outono/inverno/primavera. No verão seu horário é das 10:00 às 20:00 horas. O uso das instalações é aberto aos sócios e ao público em geral que visita os Jardins Quinta das Lágrimas e queiram experimentar a prática do Golfe como Lazer.

As regras de etiqueta (roupas e calçados próprios para desporto), não são exigidas, em virtude de uma maior abrangência das pessoas (turistas) que visitam o espaço.

- **Política de Associados** - Regalias dos Sócios:
 - Gestão dos Handicaps EGA e *Pitch&Putt*.
 - CNIG (desconto até 75% nos campos aderentes).
 - Descontos na Academia do QLCG (Aulas e bolas de Driving Range).
 - Livre acesso ao Campo “*Old Course*” de *Pitch&Putt* e áreas de treino.
 - Desconto sócio nos torneios organizados pelo QLCG. Desconto nos produtos do Bar do *Clubhouse* e Merchandising do Clube.
 - Protocolos de reciprocidades com vários campos.
 - Oferta de 1 cartão com 10 baldes de bolas de *Driving Range*.

2.8 Desfrute do Utilizador

- **Qualidade dos Serviços:** A qualidade dos serviços de atendimento do clube, apresenta umas excelentes instalações com acompanhamento técnico, muito satisfatórias, assim como colaboradores que presenciam um atendimento bastante cordial e respeitoso.
- **Ambiente Social:** O clube é aconchegante, com uma estrutura de ambiente social agradável e descontraído, onde as pessoas que passam, quer no bar ou na área de jogo, se sentem à vontade. A interação entre os sócios durante os torneios e passagem rotineira é amigável e cordial.

2.9 Segurança

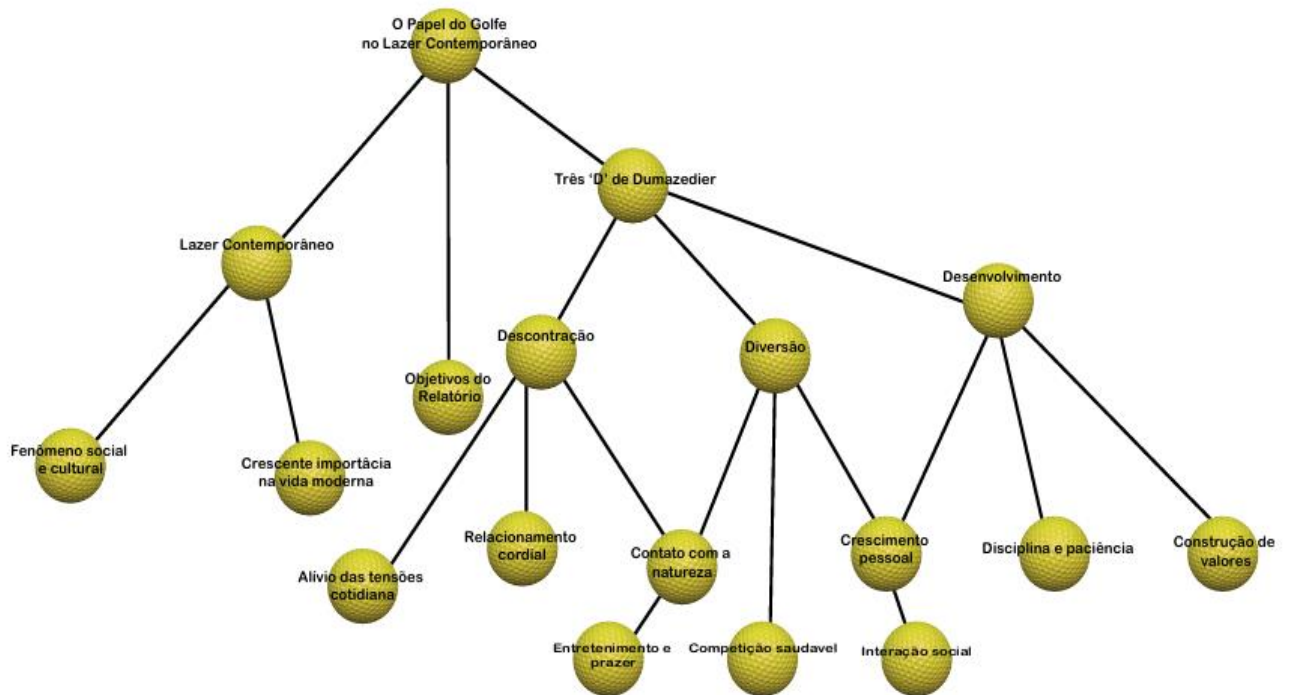
- **Protocolos de Segurança:** as regras de segurança no Golfe são cumpridas. A área de campo existe uma rede de proteção para que os jogadores/atletas/turistas ao baterem as bolas não ultrapassem o espaço envolvente. Há uma placa de aviso prévio de PROIBIÇÃO de uso do taco de madeira ou ferros que ultrapassam a distância máxima de 200m do *Driving Range*. O Clube possui materiais de primeiros socorros, caso haja necessidade.
- **Acesso:** O campo insere-se numa área fechada onde só pessoas autorizadas podem entrar para jogar. Na parte do *Driving Range*, é expressamente proibido as pessoas atravessarem o local onde as bolas são atiradas.

(Fonte: Documentos oficiais que regem os estatutos do clube)

3 PROBLEMÁTICA TEÓRICA

3.1 Mapa Conceptual

Mapa Conceptual: O Papel do Golfe no Lazer Contemporâneo

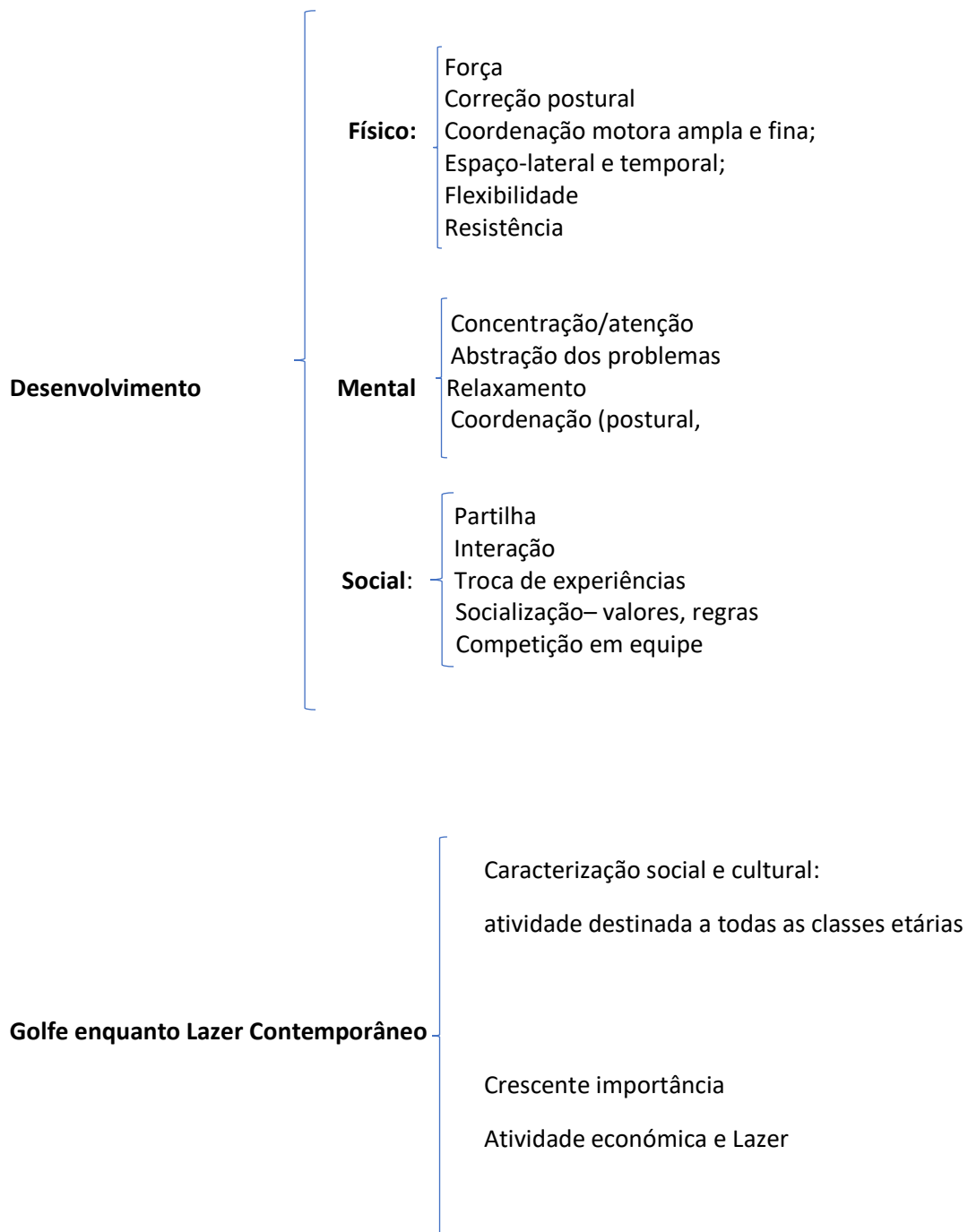


O Golfe tem papel importante no desenvolvimento do Lazer dos seus praticantes e, seguindo esta vertente, o tema procura associar o Golfe ao Lazer sob a luz dos 3Ds de J. Dumazedier. No Lazer da modernidade ele se apresenta como fenómeno social, pois nos dias movimentados da pós-modernidade o Golfe oferece momentos de descanso, diversão e desenvolvimento físico, mental e social.

3.2 OPERACIONALIZAÇÃO DE CONCEITOS

Esta operacionalização teve como base o conceito de Lazer - especificamente as funções sociais do Lazer definidas por Dumazedier - e noções associadas obtidas na pesquisa bibliográfica e consideradas no enquadramento teórico, como também indicadores obtidos na observação-participante e análise de conteúdo das entrevistas às/aos praticantes de Golfe/frequentedores do Clube de Golfe Quinta das Lágrimas.

CONCEITO	INDICADORES
Descanso	<ul style="list-style-type: none"> Alívio das tensões (muscular, postural...) Contato com a natureza Apreciação estética fuga das preocupações diária Fuga do stress, ruído, congestionamento relaxamento mental
Divertimento	<ul style="list-style-type: none"> fuga da rotina conversas informais competição saudável brincadeiras/jogo festas/comemorações eventos lúdicos/sociais convívio interjuncional e/ou familiar



4 – OBSERVAÇÃO

4.1 Diário de Campo da Observação-Participante

4.1.1 Entrevistas aos Praticantes:

Durante o período de estágio observei a relevância que o Golfe assume para muitos dos frequentadores que vão ao clube. Com exceção dos sócios, muitos jamais pegaram em um taco de Golfe e tiveram curiosidade em saber como era, divertiram-se, havia risos, fotos, filmagens, competição saudável, convívio social de extrema importância. Posso afirmar que os 3D's de Dumazedier sobre o Lazer foram bastante perceptivos no papel desempenhado pelo Golfe como Lazer. Seguidamente apresento alguns excertos da análise de conteúdo realizada após a transcrição das entrevistas aos praticantes (visitantes e sócios):

O entrevistado 1

Ao questionar o entrevistado sobre como ele percebe o Golfe, sua resposta me surpreendeu, pois, em meio a sua fala deixou transparecer que para ele o Golfe é cura, paixão, prazer, contentamento e ao mesmo tempo desafiante, pois o corpo fala.

“...o Golfe para mim é uma forma de libertar e esquecer as coisas do dia, é uma sensação de alívio...”

“...faz-me sentir livre, consigo respirar, consigo...fico feliz, é uma sensação de felicidade porque quando acabo de fazer, seja 9 ou 18 buracos, não há nada até hoje por exemplo que não me deixe sem ter um sorriso na cara pelo resto do dia, portanto é uma sensação, uma sensação muito boa...”.

O entrevistado 8

Para este entrevistado, o Golfe se apresenta como forma de convívio social, onde demonstra contentamento consigo mesmo e com a presença de pessoas. Percebe-se por suas falas, que o desporto é feito com tranquilidade, prazer, sem pressa, cada momento é único.

“...eu jogo Golfe de forma social, essencialmente...”

“... é uma atividade que permite que cada um pode dar o esforço que dá...”

“... posso impor a mim mesmo um ritmo...é uma atividade desportiva que não depende dos outros e permite qualquer em qualquer idade pode jogar...”

O entrevistado 15

O entrevistado vê na prática do Golfe um momento de integração social, o prazer da companhia dos amigos, valoriza o momento do jogo, o espaço, o Golfe como um todo.

“...acaba por haver muito contacto com as pessoas com interação e acaba por ser um desenvolvimento pessoal e é um desporto coletivo...”

“...um ponto de encontro também entre as pessoas para vir aqui e beber uns copos e estar aqui um bocadinho, isso é importante...”

A entrevistada 29

Ao inquirir sobre os 3D de J. Dumazedier, a entrevistada deixou transparecer seu grau de satisfação, total relaxamento e prazer, diversão pura, mas também percebeu que o Golfe é um desporto que ao ser praticado, traz uma gama de benesses física, mental e social.

“...oferece descanso por estarmos centrados e só pensar na bola e em mais nada...”

“...demos boas gargalhadas em família, foi muito divertido...”

“...trabalha a tensão nas pernas, a concentração, a posição das mãos, toda uma técnica...”

Diante destes exemplos colhidos nas entrevistas, o Golfe aplica-se com tons de Lazer, pois várias das funções observadas e destacadas por Dumazedier, encontram-se no Golfe, demonstradas nas falas dos praticantes que pelo Clube passaram, expressam desenvolvimento de talentos, interação social, manifestação de identidades culturais, promovendo o bem estar físico, mental e social.

4.1.2 Atividades realizadas durante o estágio

Durante período de estágio, para além das atividades como colaboradora do clube e enquanto estagiária/participante, sempre estive disposta a aprender e ajudar, auxiliando tanto os sócios, como visitantes e praticantes ocasionais e participando em diversos eventos destinados a diferentes públicos-alvo:



FIGURAS 20 e 21 - Formação aos professores de Educação Física em que participei – parte prática (Fotografias feitas pela autora)

Participei de capacitações, sendo uma delas ministrada pelo meu supervisor de estágio na formação de Golfe da APPEFIS, com a duração de 25 horas, onde aprendi as técnicas de Golfe para poder lecionar a qualquer pessoa que se disponha à prática do Golfe em fase básica.

Participei de atividades abertas auxiliando as pessoas nas técnicas de Golfe para que passassem no *stand* do clube a experimentar a modalidade. Algumas destas atividades se deram no próprio clube como o evento do Golfe feminino, no balneário Rebolim, no Dia Internacional da Juventude (12/08/2024, na Bienal Expo Desporto Coimbra 2024 organizada pela Câmara Municipal de Coimbra (13 a 15/09/2024), os jantares oferecidos aos participantes dos torneios, onde o clube foi sede, além de auxiliar na parte de preparação do espaço para receber os jogadores.



Figura 22 - Atividade no Rebolim (Fotografias realizadas pela autora)



Figura 23 - Bienal Expo Desporto 2024

Nas duas atividades acima referidas, sempre esteve presente um dos dirigentes do Clube.



FIGURA 24 Instrução -pega



FIGURAS 25 e 26– Instrução de jogo/pancada (elaboração própria)

4.1.3 Apreciação do clube e seu funcionamento enquanto profissional da área da Educação Física.

Como profissional de Educação Física, temos como observar pedagogicamente os alunos como um todo, aprendemos a analisar suas qualidades e seus deficits. No período de trabalho/estágio, muitas coisas me foram acrescentadas - viver o novo desse desporto, perceber que apesar de sua fama elitista, o Golfe traz consigo um paradoxo, pois mesmo sendo considerado um desporto para ricos, se apresentou durante o processo da pesquisa, sendo um desporto acessível a muitas pessoas que pelo clube passaram e experimentaram o Golfe como Lazer. O Clube transforma o Golfe em um Lazer acessível financeiramente, por disponibilizar materiais, espaço e treinadores para o acompanhamento dos praticantes e visitantes. Observei pessoas de várias idades e grupos sociais, famílias inteiras a se divertirem, dando risadas, competindo umas com as outras em quem punha a bola mais distante, ou então amigos fazendo que faziam comentários jocosos, quando um não alcançava a bola. Foi muito divertido poder ajudar nesses momentos de puro Lazer que o Golfe proporciona.

O Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, tem horário de abertura das 10:00 as 19:00 horas, de terça a domingo. Ao chegar no clube, não fazia ideia de como seria ao certo o meu papel, mas ao poucos fui tendo a percepção que o desporto ao qual estava sendo apresentado me levaria a ter um envolvimento profundo com o Golfe. O convívio com os sócios, praticantes

ocasionais, alunos universitários e turistas revelou uma maior curiosidade sobre o envolvimento com este desporto, traduzindo - se num maior conhecimento e mudança de opinião que tinha sobre o Golfe anteriormente.

Ao longo do estágio, enquanto professora e estagiária, tive como objetivo foi participar dos momentos vividos por pessoas que nunca tiveram contacto com o Golfe, ensinando pedagogicamente o passo-a-passo das pegadas, batidas e posicionamento que o desporto requer. Como Professora de Educação Física, sempre vi no desporto, uma forma de ensinar o corpo a ter disciplina, melhorando a postura, força física, resistência cardiopulmonar, a melhora mental e social. Verifiquei no contexto do estágio que se estabelecem vínculos de parceria e confiança, que no silêncio dos campos ecoam lições oferecendo um caminho para o crescimento pessoal e a melhoria contínua.

Por fim, a prática do Golfe nos ensina que é essencial a resiliência e capacidade de concluir tarefas após contratempos, mas são essenciais para o crescimento pessoal contínuo benéfico para a inclusão social dos praticantes.

O continuar na busca do conhecimento sobre o Golfe se faz latente dentro de mim. As experiências foram tão gratificantes, que pretendo dar continuidade no aprendizado do Golfe como desporto e suas benesses aos seus apaixonados praticantes.

4.3 Análise das Entrevistas

Através de entrevistas semiestruturadas (Anexo 4), procurei elaborar uma caracterização do perfil da diversidade dos praticantes de Golfe no Clube Quinta das Lágrimas, desde turistas de passagem por Coimbra, amigos em contexto lúdico, praticantes ocasionais, grupos organizados, atletas ou membros do clube, perceber as suas motivações para a prática do Golfe e os benefícios resultantes dessa prática e a forma como se enquadram nas três funções sociais do Lazer de J. Dumazedier.

A técnica de entrevista fornece a oportunidade de esclarecer aspetos oriundos dos entrevistados que tenham ficado dúbios, permitindo-me refletir sobre o que foi observado durante o estágio. Para Clark, McQuail e Moss (2003), as entrevistas são ferramentas de escuta que possibilitam reforçar a informação adquirida com os outros métodos.

Apresento, de seguida, uma grelha com os segmentos de texto selecionados, tendo como categorias de análise de conteúdo (I) os tópicos do guião de entrevista, bem como (II) as categorias resultantes da análise do discurso dos entrevistados e das noções associadas ao Golfe que não tinha antecipado antes da realização das entrevistas, mas que se revelaram enriquecedoras do presente trabalho.

4.3.1 Análise das Entrevistas

Grelha de Análise de Conteúdo das entrevistas a frequentadores do Clube – Transcrição Seletiva

Categories de Análise	Experiência com o Golfe	Porque joga Golfe	Com quem joga Golfe	Frequência de jogo	Golfe acessível	Descanso	Diversão	Desenvolvimento pessoal (físico/mental/social)
Entrevistado 1 Sexo masculino 31 anos Engenheiro Qualidade Lisboa	“... Sensação de felicidade, me deixa sempre um sorriso na cara pelo resto do dia ...” “... é algo desafiante que me faz estar irritado comigo mesmo, isso é um bocado contraditório, mas é vencer a mim mesmo...”	“... é uma forma de libertar e esquecer... é uma forma de alívio...”	“... jogo sozinho e com amigos...”	“... não jogo profissional mente, quero talvez entrar em torneios, só para ter a vertente da competição ...”	“... Em Portugal não...”	“... me faz relaxar...”	“...para mim é divertido...”	“... fisicamente eu já era preparado, utilizo o Golfe para o mental e não em termos físicos...”
Entrevistado 2 Sexo masculino 24 anos Militar	“...para mim foi incrível, pra mim foi incrível, eu gostei bastante...”	NR	“...com ela...”	“...foi a primeira vez...”	“...não somos ricos, por isso foi surpreendente e	“... descansam os ali ao experimentar...”	Para mim foi muito bom...”	“... eu tô bem...um gajo, uma pessoa que não tá habituada ao desporto pode doer um

Santarém	"...eu vejo como Lazer..."				acessível ..."			bocadinho os músculos, tudo normal..."
Entrevistado 3 Sexo feminino 21 anos Estudante Porto	"... foi incrível! foi uma coisa nova que me motivou a fazer outras vezes..." "...a experiência, eu gostei..."	"...por fotos e amigos já tínhamos visto e tivemos curiosidad e...é bem por aí..."	"...com ele..."	"... primeira vez, é algo diferente, gostamos de experimentar algo diferente..."	"...eu considerava que ia ser um desporto muito mais dispendioso que não ia ser assim tão acessível ..."	"...descansamos a mente, eu tive bem, muito bem..."	"... muito divertido..."	"... eu posso dizer que descansamos a mente, descansamos ali a experimentar...foi algo que nos desenvolveu e também... eu tive bem..."
Entrevistado 4 Sexo feminino 19 anos Estudante	"...agora que joguei, tenho como um desporto super divertido..." "...tinha achado que era um desporto	"...comecei a ver o Di... a ir e decidir experimentar com ele,	"...vim com ele (namorado).	"...primeira vez, mas pretendo vir cá mais vezes (riso) agora..."	"...sim, acredito que talvez o mais profissional e ter	"...acho que não requer muito esforço, dá	"...apesar de ser um desporto mais individualista, acaba por ser mesmo engraçado,	"...como é um desporto que requer muita técnica acaba por haver muita coordenação..."

Tomar	muito sério, e agora, percebi que é um desporto muito divertido de se fazer...”	porque pareceu-me um desporto engraçado para passar o tempo...”			equipamentos, possa ser mais caro, mas no contexto de Lazer é super acessível e é uma atividade que recomendo por ser também acessível ...”	pra relaxar...”	mas acho que só quando estamos aqui temos essa percepção que pode ser divertido...”	
Entrevistado 5 Sexo masculino 19 anos Estudante Tomar	“...vi como um desporto completamente diferente...”	“...gosto de ser competitivo...”	“...acaso foi a primeira vez juntos (namorada) porque as últimas duas vezes foi com um	“...uma vez a cada 3 meses...”	“...sim, desde que eu vim jogar, o principal ponto que eu uso para recomendar a outras	“...dá para estar bem tranquilo, dá para ir ao nosso tempo...” Também é ao ar livre, dá muita paz e sossego...”	“...“	“...sempre que aqui tive, tive interação com outro pessoal que tava ao lado...”

			grupo de amigos...”		<p>peessoas é por ser acessível ... “...eu vim aqui e por um balde de 100 bolas pagamos 6€ e vim com um grupo de 6 amigos, pagamos 1€ e tivemos a jogar aqui por 2 horas...”</p>			
<p>Entrevistado 6 Sexo feminino 40 anos Empresaria PI – Brasil</p>	<p>“...gostamos muito, porque nunca tínhamos tentado, onde a gente mora não tem..., como meu marido falou d’estressa, desconta a raiva (riso)...”</p>	<p>“... não jogávamos ...”</p>	<p>“...com a família...”</p>	<p>“... foi a primeira vez, porque minha filha queria muito jogar...”</p>	<p>“...não tivemos nenhuma dificulda de acho que dá para ser bem acessível, eu</p>	<p>“...d’estressa...”</p>	<p>“...pareceu ser bem divertido...” “...achamos que ia ser monótono, mas não é...”</p>	<p>“...movimenta todo o corpo e tensão...” “... tivemos esse momento em família e foi muito bom...”</p>

					esperava que fosse mais caro...”			
Entrevistado 7 Sexo masculino 41 anos Médico PI – Brasil	“...foi muito boa, muito boa! Viabiliza até a possibilidade de colocar um lá no Piauí (risos)...”	“...não conhecíamos...mas desconta a raiva...”	“...com elas...”	“...foi a primeira experiência com o Golfe...”	“... a visão geral parece ser um desporto bem elitizado, mas aqui, não... nem sabemos que era aberto ao público...”	“...é muito relaxante...”	“...é muito divertido...”	“...é muito desestessante...”
Entrevistado 8 Sexo masculino 58 anos	“...eu jogo Golfe de forma social, essencialmente...”	“...tenho uma grande ligação com o Golfe é por	“...sozinho pois meu adversário sou eu mesmo, e	“...não sou profissional do Golfe, porque não	“...o Golfe para mim tem essa caracterí	“...é descanso e descontração, algo	“...é lúdico...”	“... é uma atividade que permite que cada um pode dar o esforço que dá...” “... posso impor a

Professor de E. Física		causa da minha profissão, sou professor de Educação Física e ensino Golfe...”	com amigos...”	vivo só do Golfe...”	stica, Lazer e acessível, se comparamos com outras modalidades que exige muitas coisas, o Golfe é acessível ...”	que nos permite...”		mim mesmo um ritmo...” “...é uma atividade desportiva que não depende dos outros e permite qualquer um em qualquer idade pode jogar...”
Entrevistado 9 Sexo masculino 26 anos Desempregado Coimbra	“...tive muita dificuldade na postura de jogo...”	“...gosto de tá com amigos, e competir...”	“...jogo com amigos...”	“...primeira vez a jogar o Golfe...”	“...não foi caro estar aqui por uma hora...” “... o Golfe não me pareceu muito fora das outras atividade		“... me encaixo na diversão...”	“...no físico senti os braços, senti as costas...” “...estamos a conversar e bater bolas com amigos...”

					s de Lazer...”			
Entrevistado 10 Sexo masculino 28 anos Desempregado Coimbra	“...foi uma hora bem passada...” “...é interessante eu diria, fiquei satisfeito...”	“...venho aqui para estar com amigos meu...”	“...jogo com os amigos...”	“...foi a primeira vez...”	“...achei bastante acessível ... hã, foi relativamente barato jogar... é fácil de chegar a esse sítio...”	“...para mim é descanso...”	“...é divertido...”	Não houve resposta
Entrevistado 11 Sexo masculino 26 anos Informática Coimbra	“...dá para conviver enquanto se estar a fazer desporto...”	“...eu pessoalmente gosto muito, do desporto	“...trago meus amigos aqui para experimentar o Golfe...”	“...eu fiz Golfe aqui e tive treino mais ou menos durante 3 anos, quando tianha 12, 13, 14 anos, depois acabei por desistir...”	“...é um desporto super acessível,	“...é um descanso mais mental que físico...”	“...acho um desporto cativante...”	“...acho que por ter feito numa idade mais novo, na adolescência , acabou por ajudar na postura...” “...dá para trabalhar o físico...”

<p>Entrevistado 12</p> <p>Sexo masculino</p> <p>32 anos</p> <p>Comercial</p> <p>Lisboa</p>	<p>“...achei que é muito mais simples do que aparenta, tem uma parte técnica que precisa ser explicada, por que senão partimos, partimos tudo...”</p> <p>“...tenho muito interesse em voltar cá outra vez, nem que seja pra bater umas bolas, e jogar sinuca e tomar um café...”</p>	<p>“...vi este espaço lindo, tipo fantástico, vi que as pessoas tão aqui a bater bolas...”</p>	<p>“...vim ter aqui com um amigo meu...”</p>	<p>“...foi minha primeira vez...”</p>	<p>“...ah super acessível, eu pensava que ia ser, sei lá 10 vezes o preço que eu paguei, isso pensei mesmo... esse fosse 10 vezes o que era... fiquei mesmo surpreendido...”</p>	<p>... no fundo o segredo é esse, tá relaxar e fazer o movimento como deve de ser...”</p>	<p>“...é muito divertido... é relaxante...”</p>	<p>“...fiquei nervoso, fiquei cansado das costas, mas esse é o musculo da costa que se trabalha...”</p> <p>“...percebi que estava muito estressado, vi logo que isso é...é... vi que isso era muito bom para aliviar a tensão e... e...relaxa...”</p>
<p>Entrevistado 13</p> <p>Sexo masculino</p> <p>27 anos</p> <p>Comerciante</p> <p>França</p>	<p>“...para mim não é um desporto, é um Laser...”</p> <p>“...então, eu gosto de jogar porque são lugares muito</p>	<p>“...eu comecei com amigos faz dois anos, depois fiz a lição com</p>	<p>“...com amigos e minha família...”</p>	<p>“...durante os meses de junho, julho, agosto e setembro...vamos dizer</p>	<p>“...não é muito acessível financeiramente é caro jogar...”</p>	<p>“...sensação de espaço, não há muitas pessoas do lado...”</p>	<p>“...é a melhor coisa que eu sinto quando to jogando...”</p>	<p>“... quando joga anda e faz bem no meu corpo, e também, eu penso que faz muito bem na</p>

	bonitos, com arvores e tudo, sente bem...”	um colt 10 h tirei meu green card e agora jogo com amigos...”		uma vez por semana...”	“...aqui não é caro porque in França é muito mais caro, os baldes de 25 tens que pagar 5€ o balde e aqui, 4€ os 50 bolas, então é muito menos caro aqui...”			cabeça quando jogo...”
Entrevistado 14 Sexo masculino 61 anos Advogado Coimbra	“...entre pada e Golfe, gosto mais de jogar Golfe, dá-me um prazer enorme, gosto de passear,	“...comecei a jogar Golfe numas férias em Viseu, isso	“...antigamente jogava sozinho, hoje não...”	“...não jogo profissionalmente, pois meu nível de Golfe não	“...tinha amigos caçadores que gastavam mais dinheiro	“...uma pessoa para jogar Golfe tem que tá	“...o ponto mais divertido do Golfe, é o tempo, demasiado tempo que se demora,	“...jogar Golfe não é jogar P&P, que é um campo pequenino, jogar Golfe no mínimo

Sócio	gosto de estar com os amigos...” “ ...	em 1999...”	“... ”	chega para tanto...” “...depende da altura, posso ter estado quase um ano sem aparecer, como posso depois cá vir, depende da motivação que eu tenho para vir ao Golfe...”	com a caçada do que eu a jogar Golfe...tá aí está o Golfe não é elitista...”	relaxado...”	embora seja demasiado agradável...”	estamos 4 e 5 horas a jogar...” “...vim aqui com os amigos
Entrevistado 15 Sexo masculino 59 anos Engenheiro Mecânico Coimbra	“...a grande diferença para mim é a pessoa ir. Conversando e andando e jogando trocando ideias, até mesmo de negócios...”	“...foi casualmente, viemos aqui na altura a Quinta das Lágrimas e começamos a experimentar e já	“...vínhamos jogar juntos..., família”	“... já joguei profissionalmente, agora não! Deixei de jogar a 7 anos, e agora estou a recomeçar hoje...”	“...inicialmente comprei uns tacos muito baratos...”. “... é sem dúvida muito acessível...”	“...já é uma excelente terapia...”	“...é mais a diversão e o desenvolvimento pessoal...”	“...acaba por haver muito contacto com as pessoas, com interação e acaba por ser um desenvolvimento pessoal e é um desporto coletivo...” “...um ponto de encontro também

		jogo a uns 15 anos..."						entre as pessoas para vir aqui e beber um copo e estar aqui um bocadinho, isso é importante."
Entrevistado 16 Sexo feminino 30 anos Lojista Coimbra	"... tive umas aulas e fui me interessando pelo Golfe..." "...sempre gostei muito, desde pequenita..."	"...conheci o Golfe através do meu pai e porque é um desporto diferente dos outros... me transmite paz..."	"...já não jogo agora, mas tinha meu pai, minha mãe..., era a família toda, tios, primos ..." (risos)	"... jogo Golfe desde pequenina, jogo desde os 8 anos de idade, mas há 3 anos não jogo..., mas dá saudades..."	"...acho que o Golfe não é assim tão caro..., claro, há sempre um investimento inicial, mas não é tão caro como as pessoas dizem..." "... não precisam os gastar muito dinheiro para	"...é um desporto que está inserido na natureza, ou seja, transmite paz, calma, consigo relaxar..."	"...é uma coisa que eu gosto, dá-me prazer e acabo por me divertir..."	"...por acaso sou um bocadinho ansiosa e o Golfe é muito vantajoso para mim neste sentido"

					termos 2 horas de desporto ...”			
<p>Entrevistado 17</p> <p>Sexo masculino</p> <p>28 anos</p> <p>Mecânico</p> <p>Coimbra</p>	<p>“...Incentiva a fazer mais vezes para ganhar mais experiência e criar um espírito de amizade e grupo tanto para a competição, para a competir entre amigos...”</p>	<p>“...foi uma coisa de amigos, nunca tinha jogado...”</p>	<p>“...com os amigos...”</p>	<p>“...foi a primeira vez os meus colegas já aqui tinham vindo...”</p>	<p>“...sim, acho que bastante razoável para passarmos aqui 2 horas. Acho que que estamos não foi muito para o momento em que passamos. Acho que dentro da média de Desportos atualmente...”</p>	<p>“...para mim é bom que parece que é um desporto onde não há correria...”</p>	<p>“...é para fazer em grupo, para nos divertirmos um bocadinho...”</p>	<p>“...para já chegamos ao fim cansados.</p> <p>“...acho que é o melhor para mim, o Lazer é o melhor que podemos levar da vida. Espírito de grupo de amizade e se pudesse ser no Golfo ou em qualquer...”</p>

<p>Entrevistado 18</p> <p>Sexo masculino 27 anos Motorista Lisboa</p>	<p>“...é um bom desporto pra podermos fazer uma pessoa pode praticar à vontade com tempo...”</p>	<p>“...hã...aí fui introduzido pelo eu irmão e foi aí que conheci o Golfe... então desde que descobri o campo aqui tenho vindo cá</p>	<p>“...família e amigos...”</p>	<p>“...neste verão já cá tenho vindo 2 vezes</p>	<p>“...eu acho que sim, eu acho que sim, e se vamos comparar aqui é dentro da cidade...”</p>	<p>“...agora foi bem relaxante...”</p>	<p>“...eu acho eu acho, deixa o lado competitivo, por isso é divertido...”</p>	<p>“...eu, eu acho que é um desporto que puxa pelo corpo, porque, sei as dores que sinto no dia a seguir...”</p> <p>“...socialmente, eu acho bom, até porque quando chegamos aqui, eu...várias pessoas falaram connosco, tentaram fazer, fazer-lhes melhor...”</p>
<p>Entrevistado 19</p> <p>Sexo masculino 27 anos Motorista Coimbra</p>	<p>“...um desporto que se adequa a esse tipo de ambiente. estamos todos descontraídos, também tem aqui um café muito bom, com boas condições...”</p>	<p>“...foi mais para conviver. Fomos almoçar e decidimos passar um momento, uns bons momentos juntos...”</p>	<p>“...com amigos...”</p>	<p>“...uma vez de meio em meio ano é muito raro para aí, é muito raro, porque lá está...é pronto é o trabalho e</p>	<p>“...é assim, acho que é um preço justo de estarmos aqui. Eu acho, acho que é inclusivo</p>	<p>“...foi uma tarde muito bem passada, mesmo muito bem passada, passou rápido O Tempo e pronto...”</p>	<p>“...sim, houve diversão, foi uma, foi uma boa tarde, muito bem passada...”</p>	<p>“...o Golfe por acaso é um desporto em que a gente nota-se a evolução da atacada para atacada. Nota-se assim a evolução, que até fica-se auto..., mais confiante...” “...é um desporto que</p>

				assim é raro...”	eu acho que é um preço justo para estarmos aqui uma boa tarde...”	“... e deu pra relaxar o estresse do trabalho do dia-a-dia...”		nota-se a diferença...além de conversas...”
<p>Entrevistado 20</p> <p>Sexo Feminino</p> <p>36 anos</p> <p>Eng. Biomédica</p> <p>Corroios - Seixal</p>	<p>“...eu gosto bastante e é pra acompanhar a família e acho que é uma atividade em que podemos ir estar com crianças, Leonor é pequenina, tem 5 anos e uma atividade que ela também pode praticar...”</p>	<p>“...permite ser uma atividade em família, várias gerações, vários níveis podem vir aqui e jogar...”</p>	<p>“...em família...”</p>	<p>“...2 vezes por ano quando vamos de férias...”</p>	<p>“...meu marido tem esse bichinho, eu andei vendo os preços aqui</p>	<p>“...avalio como uma atividade bastante prazerosa ...”</p>	<p>É divertido, eu acho que é divertido principalmente e a parte do putting que acaba por ter ali um componente mais divertido é mais dinâmico e cria ali também um pouquinho mais da competitividade...”</p>	<p>“...se compararmos com uma ida ao cinema que é também um laser, mas naquele momento estamos fechados numa sala de cinema, não falamos, não conversamos, portanto, estamos ali os 3 a ter momento de Lazer, é interessante pros três mas acaba por não haver partilha, acho que</p>

								<p>não há tanta conexão...”</p> <p>“...no caso do Golfe, enquanto é extremamente físico, pode não ser extremamente competitivo estamos laí, estamos a falar, a conversar e estamos podemos ir partilhando momentos...”</p>
<p>Entrevistado 21</p> <p>Sexo Masculino</p> <p>35 anos</p> <p>Empresário</p> <p>Corroios - Seixal</p>	<p>“...é um desporto que não é para ser feito com pressa é preciso ter calma...”</p>	<p>“...comecei a ir alguns hotéis que tinham essas partes do Golfe, principalm ente esta de poder mandar a bola que é algo mais simples</p>	<p>“...gosto das duas formas, gosto de estar sozinho a bater bolas, também gosto da competiçã o com amigos...”</p>	<p>“...30 minutos 2 vezes por ano (risos)...”</p>	<p>É bem acessível ...”</p>	<p>“...é...senti relaxante...”</p>	<p>“...a experiência é divertida...”</p>	<p>“...na parte físico senti bastante o braço, pois exige bastante...”</p> <p>“...faz com que temos que dedicar mais tempo que outro desporto...”</p>

		que fazer o circuito que envolve mais técnica, foi o que ganhei um pouco de interesse e experimentei e vi que tinha jeito...”						
<p>Entrevistado 22</p> <p>Sexo masculino</p> <p>27 anos</p> <p>Programação</p> <p>Coimbra</p>	<p>“...para mim o Golfe é algo quase só em filmes americanos, nunca tinha tido contacto...”</p> <p>“...foi boa, foi relaxada, hã, foi acima de tudo para um momento de laser...”</p>	<p>“... a partir de hoje é muito relevante...”</p>	<p>“...com amigos, mas imagino que sozinhos também deve ser interessante...”</p>	<p>“...sim, sim primeira vez...”</p>	<p>“...eu achei que foi barato...ainda por cima com desconto de estudante e...alias, quando me falaram disso, o meu impulso</p>	<p>“...não será tanto físico, como é bastante cansativo, mas já estava a espera...,mas mais descanso mental, se conseguirmos aprimorar a técnica é engraçado</p>	<p>“...pronto é bastante divertido se estivermos com amigos</p>	<p>“...é uma boa atividade para se praticar com outras pessoas, eu achei parecido com o bilhar, podemos ir falando, podemos estar a rir e isso...”</p> <p>“...não vejo uma razão para as pessoas não virem cá e dar umas tacadas...”</p>

					foi logo vir cá pois não acreditava a ser tão barato...”	começar a mandar umas tacadas e relaxar...”		
Entrevistado 23 Sexo feminino 30 anos Advogada João Pessoa – PB - Brasil	“...achei que eu não acertaria nem uma, mas me surpreendeu, realmente é uma coisa de concentração e se você se concentrar direitinho e creio que com prática...é, faz, faz a pessoa criar um amor absurdo, pois nesse pouquinho que joguei, que pratiquei, já me conquistou...” “...acho que com pratica vira uma paixão...”	“...pela curiosidad e de saber... qual a sensação, pela fama do jogo em si..., a sensação de jogar Golfe	“...foi junto...”	“...primeira vez...”	“...eu achei ótimo achei que era uma coisa muito mais cara, mas achei. É acessível com certeza...”	“...acho que faz espaiar...”	“...é muito apaixonante...”	“...nossa, moveu todo meu corpo, mas principalmente minha concentração..., mas eu senti que trabalhou 90% do meu corpo, perna, braço, o olhar, visão, tudo...”
Entrevistado 24 Sexo masculino 50 anos Advogado	“...a primeira tacada não foi tão, tão...é boa, foi frustrante..., mas aí o desafio de	“...parece ser algo viciante Porque depois que	“...o ideal é fazer acompanhado,	“...sim foi o primeiro contato com o Golfe...”	“...sim, eu acredito que pode ser	“...você para de pensar nos seus, nas suas	“...é um divertimento, porque não deixa de ser uma	a parte física é extraordinária porque mexe com toda a musculatura do

<p>João Pessoa – PB - Brasil</p>	<p>“você tentar novamente...” “...acredito que precisa de mais divulgação...”</p>	<p>você acerta a primeira, aí você se desafia a acertar novamente, depois você se desafia a acertar mais longe...”</p>			<p>acessível agora sim, eu acredito também que tem que ter uma participação do estado...”</p>	<p>responsabilidades, nos seus compromissos, então se torna realmente um Descanso...”</p>	<p>brincadeira, né? É uma brincadeira...”</p>	<p>corpo. Você tem que jogar a cintura, você tem que mexer o braço.</p>
<p>Entrevistado 25 Sexo feminino 28 anos Desempregada Coimbra</p>	<p>“...foi uma experiência com o Golfe muito boa, inclusive, foi é... inovadora...” “...necessário para você sair da s</p>	<p>“...assim nunca tinha jogado, até porque é um esporte pouco divulgado...”</p>	<p>“...eles...”</p>	<p>“...nunca tinha jogado, foi a primeira vez...”</p>	<p>“...na maioria das vezes que você pensa que é um esporte, é mais difícil a acessibilidade, né, mas me surpreendi, me surpreendi com</p>	<p>“...descanso da mente e do corpo, principalmente da mente. Então é um momento que você se desliga e se volta para o seu descanso</p>		<p>“...no Golfe ele faz você voltar mais para si para si mesmo, enquanto em outros lazeres você está prestando atenção em outras coisas no, no Golfe eu percebi que você tem que prestar bastante atenção em si mesmo na concentração, no</p>

					esporte... ”	mental e físico...”		seu corpo, na sua postura, na sua coordenação... então é um esporte que faz você pensar em você mesmo...”
Entrevistado 26 Sexo Feminino 23 anos Estudante Coimbra	“...a pronto, eu não fazia ideia, como é que funcionava! E e foi bom tê-la para explicar as técnicas e a maneira como agarrava ao taco. Eu nem sequer sabia, e foi engraçado ter conseguido acertar na bola e tudo... mais também com a sua ajuda, pronto foi fundamental...”	“...a nunca tinha experimentado e quisemos ter uma tarde diferente...”	“...(riso), ele...”	“...primeira vez que jogo...”	“...por acaso Eu Não tenho ideia de aulas, quando é mais neste caso como nós experimentamos agora em termos de Lazer acho que foi bastante acessível ...”	“...saio daqui mais leve, também dá para espalhar as ideias também...”	“...sim, sim, sim, sim. Notei pronto que gostei muito da sensação que lá, depois de acertar tudo mais que ficamos felizes...”	“...não fazia ideia que fazia tão bem ao corpo, e porque fazemos exercício físico. Eu achava que não cansava assim tanto e cansa e já tive bem...” “...já se deu pá pronto lá está, não está a pensar no que estamos sempre a pensar no dia a dia de trabalho, dos da escola...”

<p>Entrevistado 27</p> <p>Sexo masculino</p> <p>24 anos</p> <p>Estudante</p> <p>Coimbra</p>	<p>“...achei engraçado e pronto, desafiei quase a minha namorada, a experimentarmos para ver se se achávamos alguma piada e também para fugir um bocado a rotina...”</p>	<p>“...estar aqui como a minha namorada e 5 bolas cada um, se calhar íamos um bom cinema. Foi mais barato do que ir ao cinema...”</p>	<p>“...com minha namorada ...”</p>	<p>“...primeira vez sim e é coincidência, estava a visitar aqui a zona centro do país, um dos pontos de paragem, destino foi aqui na quinta das lágrimas...”</p>	<p>“...consid erando o montant e para minha experiên cia foi de facto, pago para, por ser 50 bolas e consider ando que não houve qualquer preço associad o ao aluguer de tacos, foi uma experiên cia compara da com outras do Lazer é até relativam ente</p>	<p>“... o descanso mental, o facto é que uma pessoa, pelo menos numa fase inicial, uma fase posterior, também acredito que sim, talvez até mais...”</p>	<p>“...é um desporto que é possível que seja muito divertido, mas como eu inicialmente estava a tentar aprender, acredito que seja mais divertido. Depois de apanhar se calhar ali uma fase intermédia...”</p>	<p>“...ma pessoa tem que estar alienada daquilo que está fora daqui...”</p> <p>“...mas se calhar uma fase inicial para uma pessoa começar a inteirar-se de como é que funciona e como é que tem que ter o jeito para ...”</p>
--	--	---	------------------------------------	--	--	---	--	---

					acessível ...”			
Entrevistado 28 Sexo masculino 62 anos Reformado Sócio Coimbra	“...por mim, divirto-me, e estou sossegado e daí resulta que de facto, mais vale uma tarde de Golfe.	“...meu interesse por esta atividade desportiva, digo exatamente o facto de viveres na época covid e tendo em conta que não poderia usufruir de espaços públicos com muita gente. O Golfe foi uma opção de Contato com a natureza e de, ao mesmo	“...gosto de jogar preferencialmente com amigos, não privilegiam o resultado, privilegiam sim a parte da socialização. Eu prefiro, de facto, jogar com eles. mas como laser, gosto também de jogar sozinho...”	“...faço com alguma regularidade . Praticando esta modalidade em treino 2 vezes, em média, 2 vezes por semana... fazendo isso como preparação para os torneios que normalmente são fim de semana...”	“...ainda está um bocadinho longe de ser transversal a todas as pessoas, contudo, parece que está no bom caminho, que há uma tendência natural para tornar o Golfe mais acessível e mais social...”	“...relaxar é extraordinariamente importante e especialmente os torneios. Ir completa mente sereno, tranquilo em paz, porque se levarmos para o campo...”	“...na minha modesta opinião a mesma acontece e deve acontecer tanto em treino como em torneios...”	“...não só isso, exercita o físico, mas também proteger a mente. E o facto de estarem em contato com a natureza permite uma Tranquilidade mental...” “...a parte solidária embora já se faça precisa ainda mais mais afinco, juntar a parte de solidariedade à parte do Golfe, penso que esta é uma forma também de contribuir para que o Golfe saia portas fora e

		tempo permitir fazer atividade física, juntando o útil ao agradável ...”						chegue a mais pessoas...2
Entrevistado 29 Sexo feminino 47 anos Inspetora Tributária Coimbra	“...foi boa, mas parece mais fácil do que aquilo que é... muita técnica, muita posição, mas pronto, deu para dar muitas gargalhadas...”	“...viemos a Quinta das lagrimas e paramos para um momento divertido	“...foi um momento em família...”	“...primeira vez, paramos para visitar a quinta das lagrimas e paramos na academia de Golfe...”	“...tudo depende do local e dos preços praticados, e... há espaços muito mais caros, mas aqui é bem acessível ...”	“...oferece descanso por estarmos centrados e só pensar na bola e em mais nada...”	“...demos boas gargalhadas em família, foi muito divertido...”	“...trabalha a tensão nas pernas, a concentração, a posição das mãos, toda uma técnica...”
Entrevistado 30 Sexo Masculino 47 anos	“...eu experimentei Golfe pela primeira vez durante o covid, numa sessão que havia num campo de	“...a para mim o Golfe é um desporto muito	“...regra geral acompanhado, tenho um grupo	“...o ano passado fiz o curso na Federação Portuguesa	“...acho que o Golfe é acessível, e não é	“...é uma coisa que acaba por	“...A, acho que é é um bom escape, por exemplo, no caso de hoje,	“...hoje o programa físico faço é um bocadinho adaptado ao

Técnico Superior Saneamento Coimbra	Golfe perto da minha residência, que era muito barato...e podíamos experimentar com um treinador...”	interessante e porque é muito difícil, evoluir. Então, há sempre qualquer coisa para melhorar, começamos a ganhar controlo ao percebermos aspetos físicos do nosso corpo...”	de amigos e vamos a alguns do curso e outros familiares também joga...”	pelas nove semanas e meia e desde então tenho jogado, quase todas as semanas...”	difícil e comparado com outros hobbies. Não me parece que ser mais caros...”	libertar a mente...”	vim aqui, só está bem a bater nas bolas sem um objetivo em particular, divertir-me um bocadinho...”	Golfe, também trabalho de ombros as rotações e a flexibilidade...” “...depois tem um aspecto psicológico também muito importante, gerir a frustração, tudo isso e, portanto, passível de Golfe. É preciso esforço, mas ao mesmo tempo...” “...acabamos por conhecer pessoas que não conhecemos, pois se NOS entendemos bem, podemos trocar números. Sabemos que tem mais uma relação social baseada no Golfe...”
Entrevistado 31	“...o Golfe é muito fácil, as pessoas que	“...foram colegas de	“...com amigos,	“...há 3 anos e desde	“...a verdade	“...descanso de	“...diversão, então isto é	“...é um bom stafe para quem

<p>Sexo masculino 45 anos Vigilante de T. Valores São Matinho do Bispo Coimbra</p>	<p>vêm fazer, praticar Golfe por Lazer, brincadeira, até mesmo uma Picardia tolerante, amigo, uma coisa saudável e fantástica, se entrarmos no mundo da competição, isto é frustrante...”</p>	<p>trabalho que já jogavam, então para aqui, experimentei e achei interessante e aí começamos aqui a confraternizar e ajudar ao mesmo tempo...”</p>	<p>sozinho, pois se deve estar contente e se divertir...”</p>	<p>então joga direto 2x por semana, cá venho...”</p>	<p>é que o Golfe e outras atividades que antigamente eram elitistas neste momento, deixaram de o ser. Acho que o elitismo que ainda está, está na pessoa, já não é o bolso que é caro...”</p>	<p>seguro o psicológico , mas lá está enquanto a gente brinca o Golfe, vamos levar a bolas a sério, para quem a graça é a gente aposta em cerveja, meu amigo...”</p>	<p>giríssimo mais atraente...”</p>	<p>gosta. Aliás, a partir de determinada idade, quando já começa também a pesar, já não, não podemos jogar à bola, já temos 50 anos, já não acompanhamos os miúdos de 20 anos...” “...a partir de uma certa idade do Golf é indicado a capacidade das pessoas. As pessoas reúnem-se, fazem o desporto a sua caminhada...”</p>
--	---	---	---	--	---	--	------------------------------------	---

4.3.2 Análise das Entrevistas – Síntese

Com base nas entrevistas feitas a sócios, clientes e visitantes que passaram pelo clube, chegou-se às seguintes conclusões, decorrentes da análise das categorias listadas no Guião da entrevista (Anexo 4), das quais somente as mais relevantes serão expostas.

Na categoria “**A Experiência com o Golfe**”, os entrevistados falam sobre surpresas; desafios; convívio com a natureza; desafiador; brincadeira; desporto sem pressa; familiar; lugar bonito; Paz; amizades... entre vários outros sentimentos e sensações relatadas pelos entrevistados, me fez perceber que o Golfe os fez entrar em conexão com o mais profundo espírito do Lazer.

“**Motivação**” – (porque joga)

- ✓ O **Convívio social** foi descrito por muitos entrevistados como um benefício da prática do Golfe.
- ✓ A **Curiosidade** também foi muito relatada, pois quem nunca jogou, teve a oportunidade de experimentar o Golfe.
- ✓ O **Desafio**, relacionado ao Golfe como uma modalidade desportiva e também competitiva (mesmo que de forma amigável) também teve destaque entre as respostas das entrevistas.

“**Com quem joga**”

- ✓ Os **Amigos** são os mais elegidos, no plano de Lazer pelos praticantes de Golfe como Lazer (18 respostas).
- ✓ A **Família** é a segunda opção mais citada de com quem joga, pois, o Lazer em família é uma boa companhia (13 respostas).
- ✓ **Sozinho** - jogar a solo é sentir prazer com o próprio jogo, pois traz paz e satisfação (6 respostas).

“Frequência”

- ✓ A **Primeira vez** - no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, a opção de *primeira vez*, mostra que muitos dos que passam pelo Clube tiveram aí sua primeira experiência com o Golfe.

“Golfe acessível”

- ✓ O **Sim**, em sua grande maioria dos entrevistados na amostra, declara que para eles foi bem acessível a prática no que diz respeito aos valores financeiros encontrados no Clube.
- ✓ O **Surpreendentemente acessível**, outra categoria foi a surpresa que os entrevistados demonstraram ao constatarem a acessibilidade financeira ao Golfe como uma forma de Lazer (por exemplo, aluguel de 100 bolas para jogar por poucos euros).
- ✓ O **Clube Quinta das Lágrimas é acessível**,

Quanto aos 3Ds de Joffre Dumazedier, sobre **Descanso, Diversão e Desenvolvimento Pessoal – físico, mental e social** - as respostas referidas foram:

“Descanso”

- ✓ O **Relaxar/descontração** (14 respostas)
- ✓ O **Descansar a mente** (16 respostas)
- ✓ O **Ambiente – Ar livre** (2 respostas)

“Diversão”

- ✓ O **Muito divertido** (20 respostas)
- ✓ **Piada** (1 resposta)
- ✓ **Legal** (6 respostas)

“Desenvolvimento físico, mental e social”

- ✓ **Físico:** Em sua grande maioria dos entrevistados na amostra, declara que sentiram o corpo e os músculos dos membros superiores, posteriores e inferiores, sendo um bom movimento físico (21 respostas).
- ✓ **Mental:** Outra parte da amostra, afirma que se sentiam relaxados, livres da lida diárias, longe dos problemas, em contacto com a natureza (11 respostas).
- ✓ **Social:** Uma outra parte afirma que a convivência com os amigos, conversas de negócios e sentir o ambiente amigável (14 respostas).

5 CONCLUSÕES

A prática do Golfe, tradicionalmente associada a uma atividade elitista, mostrou-se, no contexto e no Clube estudado, uma forma acessível financeiramente e inclusiva (todas as idades, géneros) de Lazer a diversos grupos sociais - perfis de praticantes.

Ao longo do estágio, foi possível observar como o Golfe atende aos três pilares do Lazer definidos por Dumazedier (1976): Descanso, Diversão e Desenvolvimento (físico, mental e social). O contato com a natureza, a socialização entre os participantes e o alívio do *stress* destacaram-se como elementos fundamentais para a sua integração na vida contemporânea.

Os dados recolhidos, tanto por meio de observação-participante, quanto pelas entrevistas realizadas, revelaram que o Golfe transcende o simples ato desportivo, funcionando como uma experiência de conexão social, desenvolvimento pessoal e alívio do *stress* quotidiano. Os praticantes relataram sentimentos de felicidade, relaxamento e superação, além de destacarem os benefícios físicos e mentais associados à prática.

Foi evidente que o Golfe não é apenas um desporto técnico, mas também um veículo para valores como resiliência, concentração e equilíbrio emocional. A sua democratização e diversidade, observada no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, com iniciativas que tornam a prática mais acessível a diferentes públicos, reforça a relevância do tema para o estudo do Lazer, justifica o seu papel na socialização e inclusão social.

Contudo, desafios persistem. A falta de divulgação e iniciativas que possam aproximar mais o Golfe de escolas e comunidades, limita o seu alcance como um Lazer disponível e acessível. Este estudo sugere que, com estratégias adequadas, o Golfe pode consolidar-se como uma ferramenta de integração social e bem-estar, acessível a diversas camadas da população.

Recomendações Práticas

Para promover ainda mais o acesso ao Golfe como prática de Lazer, propõem-se as seguintes ações:

- Divulgação mais ampla dos programas sociais e educativos que já existem no Clube, como o ensino do Golfe em escolas e para grupos juvenis.

- Parcerias com instituições públicas e privadas para reduzir os custos associados à prática, especialmente para iniciantes.
- Criação de eventos promocionais abertos ao público para desmistificar o Golfe como um desporto elitista.
- Investimento em formação para professores de Educação Física, possibilitando que mais escolas incorporem o Golfe em seus currículos.

Em suma, o Golfe, enquanto prática de Lazer, revela-se uma forma de relaxamento e conexão que promove saúde física e mental, diversão e crescimento pessoal. A sua valorização e expansão, aliadas a iniciativas acessíveis e educativas, podem contribuir significativamente para uma sociedade mais equilibrada e inclusiva.

6 BIBLIOGRAFIA

Bagnoli, G. (2008). *Novo Guia do Golfe*. Editorial Presença.

Bramante, A. C. (1998). *Lazer: concepções e significados* (Vol. 1). Editora Licere.
<https://doi.org/10.35699/1981-3171.1998.1552>

Carmo, H., & Ferreira, M. M. (1998). *Metodologia da Investigação: guia para autoaprendizagem*. Editora Universidade Aberta.

Carvalho, Y. M. (2005). *Lazer e saúde* (Vol. 4, p. 73). SESI/DN. (Série Lazer e Cultura)

Criado, D. V. B. (2004). La función social del golf. In F. J. Melgosa Arcos (Ed.), *Derecho y turismo* (pp. 461–504). Junta de Castilla y León.

Clark, A., McQuail, S., & Moss, P. (2003). *Explorando o campo de ouvir e consultar crianças pequenas* (Relatório de pesquisa nº 445). Departamento de Educação e Habilidades.
<https://dera.ioe.ac.uk/id/eprint/8367/>

Clark, A., & Moss, P. (2001). *Listening to children: The Mosaic approach*. National Children's Bureau.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Dumazedier, J. (1976). *Sociologie empirique du loisir*. São Paulo Editora Perspectiva.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. Editora Perspectiva.

Elfer, P., & Selleck, D. (1999). The best of both worlds: Enhancing the experiences of young children in the nursery [Unpublished paper]. National Children's Bureau.

Edmund, N., Howard, J., Newell, S., Pedler, D., & Simmons, R. (2005). *Guias essenciais de Golfe: Campos, torneios, técnicas, equipamentos, regras e etiqueta*. Edições DK.

Federação Portuguesa de Golfe. (2008). *Regras de Golfe e regras do estatuto amador 2008-2011*. Edições Tranquilidade.

Gillmeister, H. (2009). On the origin and diffusion of European ball games: A linguistic analysis. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 16(1), 37–46.

Godbey, G. (2005). *Leisure in your life: New perspectives*. Venture Publishing.

Melgosa, F. J. (2004). *Derecho y turismo*. Ediciones Universidad de Salamanca.

Melo, V. A., & Junior, E. D. A. (2003). *Introdução ao Lazer*. Manole.

Mori, G., & Silva, L. F. (2010). Lazer na terceira idade: Desenvolvimento humano e qualidade de vida. *Motriz*, 16(4), 950–957. <https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p950>

Murray, A. D., et al. (2018). International Consensus Statement on Golf and Health. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1426–1436.

Quinta, M. (2023). Reflexão na luz... No Golfe... o Golfe tem futuro. *Golf Magazine*, (12), 4.

Quinta das Lágrimas Clube de Golfe. (s.d.). *Estatutos da associação Quinta das Lágrimas – Clube de Golfe*.

Neto, J. (2010). Razão e coração. *Golfe Magazine*, 4(34).

Santos, F., Neves, R., Pereira, P., & Cardoso, A. (2020). O currículo de educação física e as life skills: processos e estratégias de intervenção. *Motricidade*, 16(2), 135–143.

Silva, M. (2009). *Manual de treinadores de Golfe nível 1: Ensino e formação*. Edições DI&F

WEBGRAFIA

<https://biblia.com.br/perguntas-biblicas/o-que-a-biblia-diz-sobre-a-sabedoria/> sobre a citação na subcapa

<https://www.clubeGolfexercito.pt/wp-content/uploads/2015/09/E-porque-n%C3%A3o-Golfe.pdf>

[Golfe - Regras, campo, taco, como jogar, história e equipamentos \(escolaeducacao.com.br\)](#)

<https://typeset.io/papers/golf-access-for-all-an-analysis-of-golf-clubs-from-a-3ifo88f5me68Dumazedier>

<https://www.olympics.com/pt/esportes/Golfe/>

https://portal.fpg.pt/wp-content/uploads/2023/04/FPG-Anuario_Impacte_Golfe_20200521_vFinal-min_compressed_compressed.pdf

<https://typeset.io/papers/golf-access-for-all-an-analysis-of-golf-clubs-from-a-3ifo88f5me68Dumazedier>

https://www.portugalgolf.pt/Dossier_beneficios_Golfe.pdf acesso em dia.mês.ano

<https://quintadaslagrimasGolfe.pt>

Pousada Golf Village. (2024). *Golfe e resiliência* <https://pousadagolfvillage.com/Golfe-e-resiliencia-como-o-esporte-ajuda-a-construir-mentalidade-forte/>

<https://projetocorujinha.com.br/nossa-historia>

ANEXO 1



RELATÓRIO DE ESTÁGIO NO CLUBE DE GOLFE QUINTA DAS LÁGRIMAS

Nome do estagiário: Cândida Maria Leite Hendrek

Período: 01/06/2024 à 01/10/2024

Local: Clube de Golfe Quinta das Lágrimas

Supervisor: Hugo Espírito Santo

Área de Atuação: Recepção e Apoio operacional

O presente relatório tem como objetivo descrever as atividades realizadas pela estagiária Cândida Hendrek, durante o estágio no Clube de Golfe Quinta das Lágrimas, apresentar as habilidades adquiridas e demonstrar o aprendizado ao longo do período de estágio.

O objetivo do estágio foi proporcionar ao estagiário uma experiência prática/observatório em um ambiente desportivo, onde pode fazer as anotações e desenvolver algumas habilidades específicas adquiridas durante o período de estágio dela no clube, as principais metas eram:

- Adquirir conhecimento técnico sobre golfe.
- Recolha de dados referente o Golfe como Lazer.
- Observar e entender a rotina dos sócios e visitantes.
- Auxiliar os visitantes no manuseio dos tacos, postura corporal e prática de batida nas bolas, no Driving Range.
- Acompanhar e participar de eventos, auxiliando na organização e execução.
- Participar das atividades de manutenção e melhorias das instalações.


Os horários pré-estabelecidos de recolha de dados feitos por ela, tinham duração de 4 horas intervaladas, pois ela também exercia a função de rececionista de atendimento ao bar do clube desde 17/02/2024. Participou em várias atividades e formações durante o estágio. Uma das formações que frequentou foi a formação de golfe da APPEFIS, lecionada por mim com a duração de 25 horas, onde aprendeu todas as técnicas de

golfe para poder lecionar a qualquer pessoa que esteja a iniciar a modalidade. Auxiliou o professor de golfe nas clínicas efetuadas a grupos de adultos e de crianças que vieram ter pela primeira vez o contacto com a modalidade.

Esteve presente nas actividades desportivas abertas: Abertura do Programa de Golfe Feminino direccionado as mulheres em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres (06/06/2024, com duração de 4 horas); no Rebolim no Dia Internacional da Juventude (12/08/2024, com duração de 8 horas), onde o clube esteve com o insuflável, ajudando as pessoas na técnica do golfe; na Bienal Expo Desporto Coimbra 2024 organizada pela Camara Municipal de Coimbra (13 a 15/09/2024, com carga horaria de 20 horas). Bem como nos torneios ocorridos nas dependências do clube de Golfe Quinta das Lágrimas

A Cándida demonstrou durante o período de 4 meses de estágio, grande empenho e dedicação a algo novo, que nunca tinha experimentado. Foi uma aluna sempre com vontade de aprender e dar o seu contributo com os conhecimentos adquiridos. Muito trabalhadora, pontual e assídua, mostrando sempre grande interesse em todas as actividades propostas e desenvolvidas, auxiliava os visitantes que nunca haviam experimentado o golfe, ensinando-os com o que aprendeu e dando as devidas instruções técnicas básicas para efetuarem as primeiras tacadas na bola.

Coimbra, 08 de outubro de 2024


Hugo Alexandre Pessoa do Espírito Santo
Supervisor de Estágio

Anexo 2

declaração de Participação na Formação de Golfe aos Professores de Educação Física 2024



associação portuguesa de professores de educação física

ENTIDADE CCPFC/ENT-AP-0532/23

DECLARAÇÃO

Por solicitação de Cândida Hendrek, declaramos que esta frequentou, neste Centro de Formação, a Ação de Formação n.º 17.07.24, *Pitch & Putt: O jogo curto do Golfe – Nível Introdutório*, com o registo CCPFC/ACC – 119390/23, na modalidade de Curso de Formação, no total de 25 horas, nos dias 17, 18, 20, 21 e 22 de julho de 2024.

Coimbra, 30 de outubro de 2024

O Diretor do Centro de Formação da APPEFIS



(Luís Filipe Azenhá Bonito)

Anexo 3



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

PRATICANTES DE GOLFE – 2020

Nº Clubes	Distritos	Escalaões Etários								Total			
		Até Juniores		Juniorees		Seniores		Veteranos		Masc.	Fem.	Total	
		Até 16 anos		17-18 anos		19-50	19-50	+ de 51	+ de 51				
Total	Activos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.				
3	1	Aveiro	25	8	5	1	105	10	204	24	339	43	382
6	3	Braga	24	3	2	1	73	5	97	4	196	13	209
4	3	Coimbra	50	9	12	2	77	7	116	14	255	32	287
4	3	Evora	0	0	0	0	25	4	46	5	71	9	80
45	31	Faro	103	25	28	3	295	79	3308	1647	3734	1754	5488
1	1	Guarda	6	0	0	0	3	1	8	0	17	1	18
9	4	Leiria	13	7	3	2	57	11	335	150	408	170	578
69	40	Lisboa	151	36	32	8	1092	124	2258	464	3533	632	4165
1	0	Portalegre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	11	Porto	155	38	26	4	390	43	704	74	1275	169	1434
6	1	Santarém	15	8	1	0	94	6	183	23	293	37	330
10	6	Setúbal	48	12	8	4	200	25	511	91	767	132	899
2	2	V. Castelo	6	1	3	0	85	6	149	21	243	28	271
3	2	Vila Real	5	1	0	0	61	5	74	5	140	11	151
1	1	Viseu	6	2	0	0	42	5	93	13	141	20	161
4	3	Madeira	63	37	8	2	78	17	158	36	307	92	399
5	2	Açores	40	22	3	4	124	6	222	19	389	51	440
188	114	Total	710	209	131	31	2801	354	8466	2590	12108	3184	15292



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

PRATICANTES DE GOLFE - 2022

Nº Clubes	Distritos	Escalaões Etários								Total			
		Até Juniores		Juniorees		Seniores		Veteranos		Masc.	Fem.	Total	
		Até 16 anos		17-18 anos		19-50	19-50	+ de 51	+ de 51				
Total	Activos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.				
5	2	Açores	40	23	7	1	128	9	228	23	403	56	459
3	1	Aveiro	18	4	8	1	112	17	235	25	373	47	420
1	1	Beja	-	-	-	-	7	2	17	1	24	3	27
6	3	Braga	19	3	3	1	75	7	83	3	180	14	194
4	3	Coimbra	50	14	3	-	102	11	130	19	285	44	329
3	2	Evora	-	-	-	-	14	2	42	5	56	7	63
47	33	Faro	133	49	26	9	324	82	3 514	1 749	3 997	1 889	5 886
1	1	Guarda	5	-	-	-	2	-	5	-	12	-	12
9	4	Leiria	8	8	9	3	73	16	429	191	519	218	737
70	40	Lisboa	267	82	41	5	1 267	176	2 703	571	4 278	834	5 112
4	3	Madeira	59	27	7	4	88	25	170	40	324	96	420
1	0	Portalegre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14	10	Porto	181	49	26	8	489	59	803	87	1 499	203	1 702
7	2	Santarém	13	1	7	2	98	5	205	34	323	42	365
11	8	Setúbal	27	12	13	3	208	24	526	97	774	136	910
2	2	V. Castelo	5	1	-	1	89	4	168	24	262	30	292
3	2	Vila Real	2	2	2	-	49	5	79	4	132	11	143
1	1	Viseu	9	2	4	-	43	4	103	16	159	22	181
192	118	Total	836	277	156	38	3168	448	9440	2889	13600	3652	17 252



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

PRATICANTES DE GOLFE - 2023

Nº Clubes		Distritos	Escalaões Etários								Total		
			Até Juniores		Juniões		Seniores		Veteranos		Masc.	Fem.	Total
			Até 16 anos		17-18 anos		19-50	19-50	+ de 51	+ de 51			
Total	Activos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Total	
5	2	Açores	46	20	6	1	97	6	173	15	322	42	364
3	1	Aveiro	28	3	12	2	93	10	237	30	370	45	415
1	1	Beja	-	-	-	-	4	3	16	1	20	4	24
6	2	Braga	24	6	3	-	69	24	63	5	159	35	194
4	3	Coimbra	47	12	4	-	98	9	143	17	292	38	330
2	1	Évora	-	-	-	-	8	2	26	2	34	4	38
47	33	Faro	168	53	33	2	324	77	3 591	1 792	4 116	1 924	6 040
9	4	Leiria	13	9	8	3	79	22	454	209	554	243	797
68	39	Lisboa	272	86	46	11	1 406	167	2 892	588	4 616	852	5 468
4	3	Madeira	66	28	8	2	92	21	198	53	364	104	468
1	0	Portalegre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	10	Porto	200	68	31	5	590	89	917	104	1 738	266	2 004
6	1	Santarém	2	-	-	-	11	2	30	9	43	11	54
14	9	Setúbal	34	9	21	3	330	34	728	123	1 113	169	1 282
2	2	V. Castelo	3	1	1	1	84	6	197	28	285	35	320
3	2	Vila Real	3	2	2	1	43	4	79	3	127	10	137
1	1	Visou	8	2	3	-	46	8	108	15	165	25	190
1	1	Castelo Branco	2	-	-	-	1	-	5	-	8	-	8
192	115	Total	916	299	178	30	3 375	484	9 857	2 994	14 326	3 807	18 133



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE GOLFE

PRATICANTES DE GOLFE - 2024

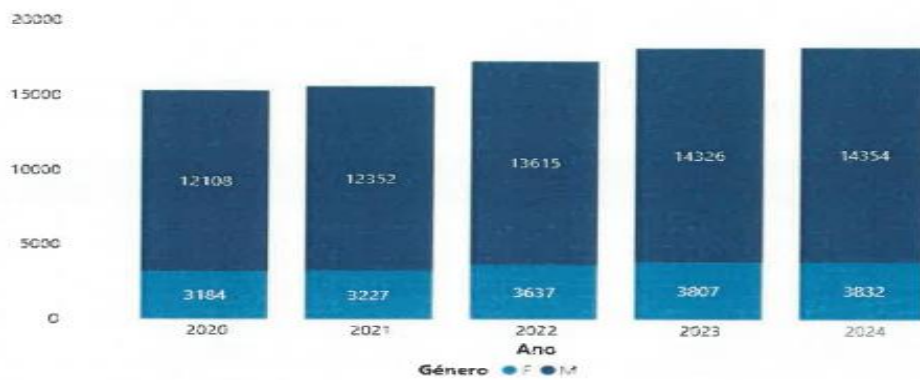
Nº Clubes		Distritos	Escalaões Etários								Total		
			Até Juniores		Juniões		Seniores		Veteranos		Masc.	Fem.	Total
			Até 16 anos		17-18 anos		19-50	19-50	+ de 51	+ de 51			
Total	Activos	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Total	
5	2	Açores	52	26	6	4	108	8	192	16	358	54	412
3	1	Aveiro	45	8	6	2	90	8	258	30	399	48	447
1	1	Beja	-	-	-	-	3	3	15	-	18	3	21
6	2	Braga	25	10	1	1	66	23	68	4	160	38	198
1	0	Cast.Branc	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	3	Coimbra	27	4	7	1	89	8	161	22	284	35	319
2	1	Évora	-	-	-	-	8	1	27	1	35	2	37
48	33	Faro	165	60	31	5	331	76	3 602	1 755	4 129	1 896	6 025
9	4	Leiria	11	5	5	1	71	19	469	205	556	230	786
69	40	Lisboa	284	86	63	8	1 460	189	3 065	619	4 872	902	5 774
4	3	Madeira	63	32	10	2	100	27	211	58	384	119	503
1	0	Portalegre	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	10	Porto	161	65	25	6	538	81	933	120	1 657	272	1 929
7	2	Santarém	2	-	2	-	28	3	77	17	109	20	129
15	8	Setúbal	20	9	21	1	240	31	532	102	813	143	956
2	2	V. Castelo	8	3	1	-	80	5	201	29	290	37	327
3	2	Vila Real	3	2	-	1	47	4	80	4	130	11	141
1	1	Visou	7	1	2	-	37	3	114	18	160	22	182
196	115	Total	873	311	180	32	3 296	489	10 005	3 000	14 354	3 832	18 186

DADOS TOTAIS

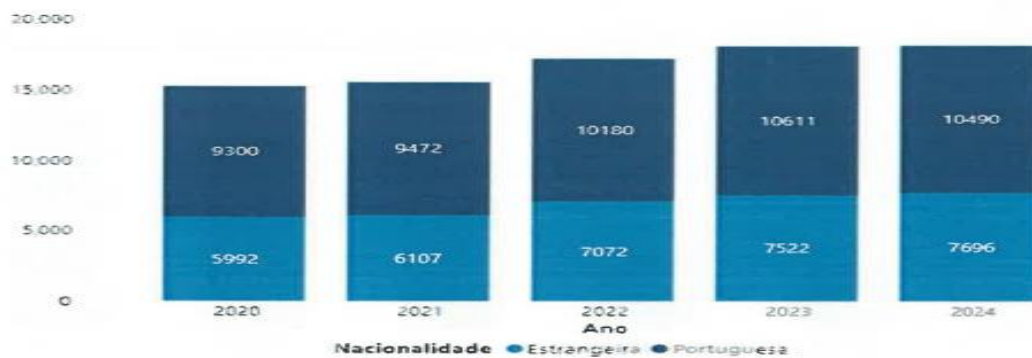
Em 2024 a FPG registou um ligeiro crescimento, com mais 53 licenças que no ano anterior.



Federados por Género



Federados por Nacionalidade



Federados por Escalão Etário

Ano	SUB10	SUB12	SUB14	SUB16	SUB18	SUB21	SUB24	MidAmateur	Senior	SuperSenior	Total
2024	438	273	239	233	209	246	244	3024	8553	4727	18186
2023	464	273	235	241	208	224	258	3100	8609	4521	18133
2022	428	216	246	217	197	225	187	2939	8356	4241	17252
2021	345	199	238	200	169	210	171	2674	7644	3729	15579

62.

Nº Clube	Clube	Hcp WHS / P&P	2020	2021	2022	2023	2024
55	Clube de Golfe de Évora	✓	39	40	38	38	37
57	Clube de Golfe da Quinta do Fojo	✓ ✓	168	180	259	466	385
58	Amarante Golf Clube	✓ ✓	51	75	67	90	112
59	Clube Palheiro Golfe	✓	150	144	159	189	216
61	Clube de Golfe do Centro	✓ ✓	26	22	19	18	16
63	PAR 3 – Associação de Golf de Torres Vedras	✓	0	20	19	20	21
68	Clube de Golfe de Belas	✓ ✓	215	252	256	244	258
69	Associação dos Campos de Golfe de Vale do Lobo	✓	342	305	322	341	342
72	Clube de Golfe Casino Estoril	✓ ✓	40	46	46	46	40
73	Clube de Golfe Palmares	✓	307	322	322	313	286
76	Golfe Clube de Tavira	✓	189	175	213	228	235
77	Grupo Desportivo do Banco de Portugal	✓	24	25	26	30	32
79	Quinta das Lágrimas Clube de Golfe	✓ ✓	158	152	171	167	140
80	Clube de Golfe dos Pinheiros	✓	312	305	325	367	357
83	Oitavos Dunes Club	✓	217	249	249	228	239
84	Clube de Golfe do Levante	✓	222	217	222	235	235
85	Clube Millennium BCP – A.C.D.C. Gr. BCP	✓ ✓	94	108	122	137	152
86	Boavista Clube de Golfe	✓	394	353	416	419	416
87	Clube de Golfe do Paço do Lumiar	✓ ✓	252	268	333	316	336
91	Clube de Golf dos Arquitetos	✓ ✓	80	85	95	103	104
93	Nortada Golf Clube		65	59	72	0	0
95	Vila Sol Golfe Clube	✓ ✓	429	484	549	557	573

Anexo 4

GUIÃO DE ENTREVISTA

Introdução

Sou Cândida Maria Leite Hendrek e estou realizando uma pesquisa sobre *O PAPEL DO GOLFE NO LAZER CONTEMPORÂNEO: uma abordagem baseada nos princípios de Dumazedier*, que aborda as motivações e resultados da sua prática bem como a acessibilidade do golfe como lazer, no âmbito da dissertação de Mestrado em Educação e Lazer da Escola Superior de Educação de Coimbra.

Agradeço por sua colaboração e participação neste trabalho através da realização de uma entrevista que será relevante para mim.

Esta entrevista deverá levar em média cerca de 15 minutos de duração. Suas respostas serão anónimas e confidenciais. Podemos dar início?

Qual sua idade? _____

Gênero: Mas () Fem ()

Situação Profissional: _____

Local onde reside: _____

Abertura

Você pode me contar como começou a se interessar pelo golfe?

Perguntas Principais

Motivação

1 – O que o levou a escolher o golfe como atividade de lazer?

1.1 Joga em contexto de treino, melhorar condição física/saúde, profissionalmente, socialmente, como forma de relaxamento, divertimento ou desenvolvimento a nível físico, mental e ou social?

1.2 É associado do clube, turista, praticante ocasional, desportista, treinador, funcionário do clube, está integrado no desporto escolar/desporto para todos, ou em algum tipo de associação...?

Frequência da Prática

2 – Você é jogador profissional?

3 – Com qual frequência você frequenta clubes de golfe (Veze por mês)

4. Pratica golf como lazer sozinho ou com amigos, colegas, familiares ou outros?

Experiência e satisfação

4 – Como você descreveria sua experiência ao jogar golfe?

5 – Quais são os principais benefícios que você percebe ao praticar golfe, tanto físico como mental e social?

Perspectiva Social e Cultural

6 – Como você vê o golfe no contexto do lazer contemporâneo? Relevância?

7 – Para você o golfe é uma atividade inclusiva ou exclusiva? Porquê?

Comparações com outras atividades de lazer

8 – Como você compararia o golfe com outras atividades de lazer que você pratica ou conhece?

9 – Como vê a acessibilidade da prática do golfe a vários grupos sociais? É possível como forma de lazer inclusivo? (gênero, idade, condição econômica.....)

Segundo Dumazedier as funções do lazer são: descanso, diversão e desenvolvimento pessoal. Como o golfe atende a essas funções para você?

Desanço – O golfe te faz relaxar?

Diversão – Você se diverte ao jogar golfe?

Desenvolvimento Pessoal – Como o golfe contribui para o seu desenvolvimento pessoal a nível mental (concentração, atenção) físico (coordenação, força, boa forma...) e social (interação, quebra de isolamento social, convívio)?

Existe alguma sugestão para a melhorar a prática do golfe como atividade de lazer?

Falar do lazer enquanto direito social (e não privilégio de uma elite) e da diferença entre o desporto/lazer para o espectador passivo e praticante ativo.

Muito obrigada pelo seu tempo dispensado a pesquisa. Suas informações são muito valiosas para nossa pesquisa.

Anexo 5

Questionário aos Sócios - Clube de Golfe Quinta das Lágrimas

- Prezado(a) Sócio(a),

Gostaria de ouvir sua opinião sobre o Clube de Golfe ao qual é sócio. Sua resposta é muito importante para minha pesquisa de Mestrado, que tem como título: “O Papel do Golfe no Lazer Contemporâneo. Por favor, responda às perguntas a seguir de forma sincera. As respostas são sigilosas e anônimas, apenas o responsável pelo formulário tem acesso ao mesmo. Qualquer dúvida que disponha poderá entrar em contato pelo e-mail: candyhendrek@gmail.com

* Indica pergunta obrigatória

Qual sua idade?

Gênero?

feminina

masculino

Situação Profissional

Empregado

Desempregado

Onde reside localmente?

Há quanto tempo pratica golfe?

1. Qual motivo o(a) levou a jogar golfe? *

2. Com que frequência você utiliza as instalações do clube? *

Mais de 3 vezes por semana

1 a 3 vezes por semana

1 a 3 vezes por mês

Menos de uma vez por mês

Raramente

3. Como você avalia os seguintes aspetos do clube? *

Muito satisfeito

Satisfeito

Neutro

Insatisfeito

Muito insatisfeito

Condições dos campos de golfe

Limpeza das áreas comuns

Qualidade dos equipamentos

Atendimento da equipe

Restaurante/Bar

Vestiários e sanitários

Eventos sociais e esportivos

4. O que mais lhe agrada no clube?*

5. Há algo que você acha que precisa de melhoria no clube?*

6. Como você avalia o custo-benefício da mensalidade?*

Excelente

Bom

Razoável

Ruim

Muito ruim

7. Você participa de eventos sociais ou torneios organizados pelo clube?*

Sim, com frequência

Às vezes

Raramente

Nunca

8. Que tipo de eventos ou atividades você gostaria de ver mais no clube?*

9. O clube atende às suas expectativas em termos de infraestrutura e serviços?*

Sim

Parcialmente

Não

10. O clube atende às suas expectativas em termos de infraestrutura e serviços?*

Muito insatisfeito

Insatisfeito

Razoável

Satisfeito

Muito satisfeito

11. Você recomendaria o clube para outras pessoas? *

Sim

Não

provavelmente

12. Você recomendaria o clube para outras pessoas? *

Sim

Não

provavelmente

Anexo 6

Termo de Consentimento para Participação em Pesquisa

Título da Pesquisa: A Prática do Golfe como Lazer Contemporâneo

Pesquisador Responsável: Cândida Maria Leite Hendrek

Instituição: Escola Superior de Educação de Coimbra - ESEC

Contato: leitehendrek@gmail.com, telemóvel: 939604568

Objetivo da Pesquisa: A pesquisa terá como objetivo investigar a prática do golfe como uma atividade de lazer contemporâneo, analisando, benefícios, motivações e impactos na vida dos praticantes.

Metodologia da Pesquisa: Os participantes serão convidados a participar de uma entrevista que abordará questões sobre suas experiências com “o golfe como lazer”. Todas as informações coletadas serão tratadas de forma confidencial e utilizadas exclusivamente para fins académicos. Os dados serão armazenados de forma segura e apenas a equipe de pesquisa terá acesso a eles. Os resultados serão apresentados de forma agregada, sem a identificação individual dos participantes. Os dados coletados serão utilizados para a investigação para o Mestrado em Educação e Lazer.

A sua participação será valiosa para a compreensão do golfe como uma atividade de lazer e poderá contribuir para futuros estudos e políticas de incentivo ao esporte.

Termo de Consentimento: Ao participar desta pesquisa, eu compreendo e aceito os termos acima descritos.

Declaro que li e compreendi os termos deste consentimento e concordo em participar desta pesquisa. () Sim () Não

Data: ___/___/_____

Assinatura

