



# The Weight of Water 3.0: um filme-campanha experimental interactivo sobre a problemática da saúde mental no desporto de (alta-)competição

The Weight of Water 3.0: an experimental interactive film-campaign on mental health in (high-)performance sport

Patrick dos Santos  
[santos.patrick@gmail.com](mailto:santos.patrick@gmail.com)  
Universidade do Algarve/École Supérieure  
Estienne – ESAIG Paris  
Faro, Portugal/Paris, França  
 <https://orcid.org/0009-0000-4827-5706>

Bruno Mendes de Silva  
[bsilva@ualg.pt](mailto:bsilva@ualg.pt)  
Centro de Investigação em Artes e  
Comunicação, Universidade do Algarve  
Faro, Portugal  
 <https://orcid.org/0000-0003-3207-5667>

## Resumo | Abstract

O artefacto *The Weight of Water* (tWoW) 3.0 constitui-se como um *filme-campanha* experimental interactivo inserido na órbita das *Social Good Campaigns*, de pendor ativista, dedicado à problemática da saúde mental no desporto de *(alta-)competição*, com enfoque particular na natação. Situado no âmbito da *investigação-criação* em média-arte digital, *tWoW* explora de que modo a interactividade cinematográfica pode operar como dispositivo de sensibilização e consciencialização, articulando cinema, som e *agência gestual do espect-actor*.

Do ponto de vista metodológico, o estudo adopta uma abordagem exploratória que triangula *investigação-criação*, *a/r/cografia* e metodologias qualitativas —nomeadamente *heurística* e *Análise Temática Reflexiva*— aplicadas à observação não intrusiva e ao *feedback* verbal recolhido em contextos expositivos académicos. Esta articulação sustenta uma compreensão situada das interações com o artefacto, privilegiando a dimensão estética e corporal da fruição sem recorrer à recolha de dados biométricos identificáveis.

Os resultados exploratórios sugerem que a alternância gestual entre duas camadas narrativas contrastantes —*poesia* e *pressão*— pode convocar

processos de atenção, hesitação e implicação sensível relevantes para a reflexão crítica em torno da cultura do *(alto-)desempenho*. Ao convocar testemunhos de atletas que romperam com o silêncio institucional sobre a saúde mental, *tWoW* reinscreve o desporto de *(alta-)competição* como espaço humano e vulnerável.

Neste enquadramento, *tWoW* configura-se como uma etapa significativa na consolidação de uma *abordagem artístico-comunicacional em evolução*, cujos desdobramentos permanecem em aberto, preparando o terreno para investigações futuras sobre a intersecção entre média-arte digital, *narrativas cinemáticas interactivas* e comunicação socialmente orientada.

The artefact *The Weight of Water* (tWoW) 3.0 is conceived as an *experimental interactive film-campaign* situated within the orbit of *Social Good Campaigns*, with an activist inclination, dedicated to the issue of mental health in *(high-)performance* sport, with a particular focus on swimming. Situated within the field of *research-creation* in digital media art, *tWoW* explores how *cinematic interactivity* may operate as a device for sensitisation and awareness-raising, articulating filmic registers, sound and the *gestural agency* of the *spect-actor*.

Methodologically, the study adopts an exploratory approach that triangulates *research-creation*, *a/r/cography* and qualitative methodologies — namely *heuristics* and *Reflexive Thematic Analysis*— applied to non-intrusive observation and verbal feedback collected in academic exhibition contexts. This articulation sustains a situated understanding of interactions with the artefact, privileging the aesthetic and embodied dimensions of experience without resorting to the collection of biometric or personally identifiable data.

Exploratory findings suggest that gestural alternation between two contrasting narrative layers — *poetry* and *pressure*— may evoke forms of attention, hesitation and sensitive implication relevant to critical reflection on the culture of *(high-)perfor-*

*mance*. By drawing on testimonies from athletes who broke institutional silences around mental health, *tWoW* reinscribes *(high-)performance* sport as a human and vulnerable space.

In this framework, *tWoW* is positioned as a significant step in consolidating an *artistic-communicational approach in evolution*, whose developments remain open, setting the ground for future investigations at the intersection of digital media art, *interactive cinematic narratives* and socially oriented communication.

## Palavras-chave | Keywords

Narrativas cinemáticas interactivas • Investigação-criação • Social Good Campaigns • Interactividade do spect-actor • Saúde mental e (alto-)desempenho

Interactive cinematic narratives • Research-creation • Social Good Campaigns • Spect-actor interactivity • Mental health and (high-)performance

## 1. Introdução

A cultura contemporânea do (alto-)desempenho, amplificada pelos media e pelas redes sociais, tende a glorificar narrativas de sucesso extremo, frequentemente à custa do silenciamento dos sacrifícios e das consequências tóxicas —individuais e colectivas— que lhes estão subjacentes. No desporto de (alta-)competição, esta lógica manifesta-se de forma particularmente intensa, expondo atletas a regimes de pressão física e mental contínuos, com impactos significativos ao nível da saúde mental (Hughes & Leavey, 2012; Schaal *et al.*, 2011).

É neste contexto que se inscreve o artefacto digital *tWoW* 3.0 (*The Weight of Water*), uma *Social Good Campaign* de pendor artista, actualmente na sua iteração mais recente. O projecto convoca testemunhos reais de nadadores olímpicos sujeitos a intensa pressão física e mental, com o objectivo

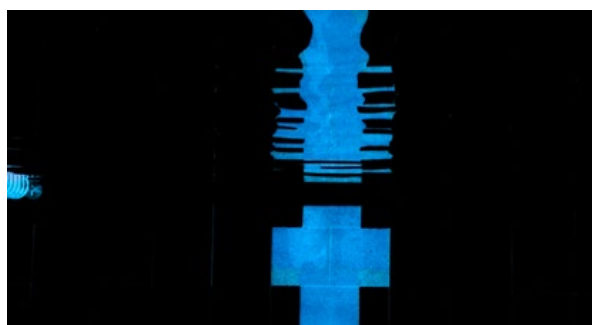
de sensibilizar e reconfigurar a percepção pública em torno da saúde mental no desporto de *(alto-)desempenho/(alta-)competição*. Em *tWoW*, a *(alta-)competição* é entendida sobretudo como uma *alegoria da competitividade extrema* que estrutura, em grande medida, os quadros éticos e morais de muitas sociedades contemporâneas (Dos Santos, 2024). Por conseguinte, e ao longo do texto, a utilização dos parênteses em *(alta-)competição* e *(alto-)desempenho* assinala um gesto conceptual crítico que visa alargar estas noções para além dos contextos institucionalizados para uma condição social mais ampla, marcada por regimes de pressão, optimização e avaliação contínua.

Para além de problematizar a cultura do *alto-desempenho*, *tWoW 3.0* procura explorar e analisar de que modo as *narrativas cinemáticas interactivas*, de marcado carácter artístico, podem operar como agentes de sensibilização, consciencialização e engajamento social no contexto das *Social Good Campaigns* (Dos Santos & Da Silva, 2024). No contexto deste artigo, *Social Good Campaign* designa iniciativas artísticas e comunicacionais orientadas a sensibilização em torno de problemáticas de interesse público (Brandt & Eagleman, 2017; Leavy, 2009). Em particular, questiona-se de que forma a interactividade cinemática e a participação corporal do *spect-actor* —entendido aqui como o sujeito que participa activamente na experiência interactiva, articulando simultaneamente os papéis de *espectador* e de *actor*— podem contribuir para uma relação mais reflexiva, empática e crítica com problemáticas sociais complexas, evitando tanto o moralismo quanto estratégias comunicacionais assentes na lógica do choque.

Combinando conteúdos audiovisuais com design de interacção e experiência do utilizador, o artefacto convida os *spect-actores* a navegar entre duas camadas narrativas contrastantes: a *poesia* da prática da natação (Figura 1) e a *pressão* associada aos regimes de *(alta-)competição* (Figura 2). A interacção é activada pelos movimentos corporais do *spect-actor*, captados por uma *webcam*, quando este se posiciona sobre o pri-



**Figura 1.** Fotograma da camada narrativa *poética* de *tWoW*. Fonte: os autores



**Figura 2.** Fotograma da camada narrativa associada à *pressão* em *tWoW*. Fonte: os autores

meiro lugar de um pódio simbólico —metáfora do sucesso numa sociedade marcada pela dicotomia entre vencedores e vencidos. Cada *gesto corporal* permite alternar entre as duas narrativas, transformando a experiência estética num acontecimento sensorial e reflexivo, no qual a agência do *spect-actor* se manifesta de forma limitada.

*tWoW 3.0* resulta de um diálogo contínuo entre o processo de criação artística em média-arte digital e as abordagens metodológicas da *investigação-criação* e da *a/r/cografia*. Este diálogo visa instaurar um ciclo virtuoso de criação, exposição e avaliação por diferentes públicos, permitindo ajustar progressivamente os elementos narrativos, plásticos e os modos de interacção à sensibilidade e ao entendimento dos *spect-actores*. O artefacto *tWoW* foi exposto na conferência internacional de média-arte digital *ARTECH 2023* (Figura 3), dirigida a um público maioritariamente composto por investigadores, artistas, estudantes e profissio-



**Figura 3.** Apresentação da primeira iteração do artefacto *tWoW* 1.0 na ARTECH 2023. Fonte: os autores

nais das áreas da média-arte digital, do design e das artes visuais e a configuração actual deste *work in progress* resulta, em particular, do seu *feedback* bem como das análises e observações que efectuei nesse contexto.

A partir deste quadro, o artigo procura responder às seguintes questões de investigação: (1) Qual o potencial das *narrativas cinemáticas interactivas*, no domínio da média-arte digital, como ferramentas de sensibilização e engajamento social? (2) Que elementos estéticos, narrativos, plásticos e técnicos contribuem de forma mais significativa para a eficácia comunicativa e experiencial de uma *Social Good Campaign* de pendor ativista? (3) De que modo uma *agência interactiva* deliberadamente constringida pode funcionar como metáfora crítica da cultura do (*alto*-)desempenho e da pressão competitiva contemporânea?

O contributo deste artigo reside, assim, numa dupla dimensão. Por um lado, propõe uma reflexão crítica sobre a articulação entre ativismo, *Social Good Campaigns* e narrativas cinemáticas interactivas, *explorando o potencial de uma abordagem artístico-comunicacional, em evolução, situada no interstício entre comunicação persuasiva e prática artística*. Por outro, apresenta e analisa um artefacto artístico concreto, desenvolvido no âmbito da investigação-criação, discutindo as suas opções conceptuais, metodológicas e formais —bem como os seus limites— a partir de observações e *feedback* recolhidos em contexto expositivo académico.

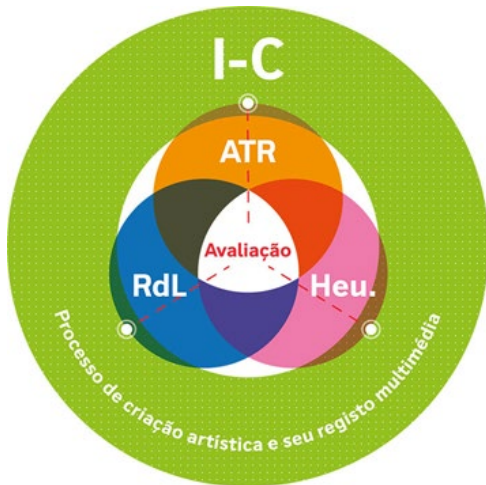
## 2. Metodologia de Investigação e Produção Artística

### 2.1. Abordagem metodológica

O desenho de investigação e produção artística subjacente a *tWoW* está ancorado, em primeiro lugar, nos processos e metodologias da *investigação-criação*, em articulação com a *arts-based research* e a *a/r/cografia*, e, de forma subsidiária, nas metodologias qualitativas da investigação *heurística* e da *Análise Temática Reflexiva* (Braun & Clarke, 2023; Leavy, 2009; McNiff, 1998; Paillé, 2009; Springgay *et al.*, 2005). Esta abordagem propõe estabelecer um diálogo entre diferentes modos de conhecer —nomeadamente verbais, visuais e hápticos— cruzando linguagens verbais, visuais e gestuais na produção e interpretação do conhecimento (Gosselin & Poissant, 2006).

A abordagem metodológica aqui descrita corresponde ao quadro estruturante do projecto de doutoramento em média-arte digital no qual o artefacto *tWoW* se inscreve. O presente artigo incide sobre iterações iniciais do projecto artístico, desenvolvidas durante o primeiro ano de doutoramento, assumindo deliberadamente um carácter exploratório e situado. O processo de criação e a configuração final do artefacto constituirão o objecto central de análise interpretativa do relatório de tese, sendo aqui mobilizados apenas os primeiros momentos de experimentação artística e expositiva, bem como os seus efeitos iniciais em contexto académico.

Esta opção metodológica decorre da natureza do objecto de estudo —um artefacto artístico interactivo— e da necessidade de compreender os seus efeitos de sensibilização e engajamento não apenas a partir de resultados mensuráveis, mas sobretudo através da experiência estética, da participação do público e da reflexividade do *investigador-criador* (Breault, 2013; Leavy, 2009; McNiff, 1998; Moustakas, 1990). A *investigação-criação* é aqui entendida como um processo iterativo no qual criação artística, investigação e reflexão crítica se desenvolvem de forma indissociável, concebendo a prática artística simulta-



**Figura 4.** Diagrama da triangulação metodológica adoptada em *tWoW*, evidenciando a articulação entre *investigação-criação* (I-C), *Análise Temática Reflexiva* (ATR), abordagem *heurística* (Heu.) e *revisão de literatura* (RdL). Fonte: os autores

neamente como objecto e como modo de produção de conhecimento (Leavy, 2009; McNiff, 1998). No contexto deste estudo, esse processo materializa-se na produção de um artefacto artístico concebido para exposição e avaliação cíclica em contexto académico, funcionando simultaneamente como objecto de investigação e como meio através do qual o conhecimento é produzido, partilhado e escrutinado.

A metodologia *a/r/cográfica* é mobilizada como enquadramento processual que articula criação artística, investigação e reflexão crítica ao longo de todo o desenvolvimento do artefacto, permitindo tornar visível a dimensão inspiracional, conceptual e experimental do processo criativo (Springgay *et al.*, 2005; Veiga, 2020, 2021). Neste quadro, o projecto artístico *tWoW* assenta na criação de um artefacto digital concebido para exposição e avaliação por diferentes públicos, integrando a avaliação como eixo estruturante do próprio processo de investigação e como momento de reflexão crítica sobre as decisões narrativas, estéticas e interactivas.

Esta avaliação assume um papel central e é sustentada por uma triangulação metodológica (Figura 4) entre *revisão de literatura*, abordagem *heurística*

e *Análise Temática Reflexiva* (ATR), permitindo articular reflexão teórica, experiência do *investigador-criador* e *feedback* qualitativo situado (Braun & Clarke, 2023; Paillé, 2009). A leitura do material recolhido apoia-se numa ATR, entendida como uma abordagem interpretativa orientada para a construção situada de significados, sensível às dimensões empíricas, afectivas e visuais da experiência. A metodologia não se limita, assim, a orientar a produção artística, promovendo igualmente um entendimento aprofundado de como as *narrativas cinemáticas interactivas* podem sensibilizar, engajar e mobilizar o seu público em torno de problemáticas de relevância social. O artefacto *tWoW* constitui, deste modo, simultaneamente o objecto de investigação e o meio através do qual o conhecimento é produzido, permitindo explorar, testar e reformular hipóteses conceptuais e narrativas ao longo das suas sucessivas iterações.

## 2.2. Contexto expositivo, procedimentos exploratórios e considerações éticas

Em coerência com a abordagem de *investigação-criação* adoptada, o estudo assume um carácter exploratório e qualitativo, centrando-se na análise de uma instalação interactiva *work in progress* apresentada em contexto académico e artístico. Este enquadramento não visa a generalização estatística dos resultados mas a *compreensão contextualizada dos modos de recepção, participação e interpretação* do *spect-actor* em relação ao artefacto, em consonância com abordagens de conhecimento situado (Haraway, 1988). Enquanto *ambiente privilegiado de observação situada*, o contexto expositivo permite acompanhar interações espontâneas entre o artefacto e os *spect-actores*, bem como recolher *feedback* informal relevante para a reflexão crítica sobre as opções narrativas, estéticas e interactivas do projecto.

Os procedimentos exploratórios mobilizados combinaram observação directa das interações do *spect-actor* com a instalação, registo reflexivo do *investigador-criador* e *feedback* verbal informal

recolhido após a experiência (Nova, 2022). Estes materiais —entendidos como indícios e observações iniciais— foram objecto de uma leitura interpretativa e reflexiva, informada por princípios da ATR e por uma postura *heurística* que assume a implicação do investigador como parte integrante do processo de produção de conhecimento (Gosselin & Poissant, 2006; Moustakas, 1990; Paillé, 2009).

Em termos éticos, o trabalho respeitou princípios fundamentais associados à investigação qualitativa e à *investigação-criação*, entendidas como práticas situadas e responsáveis (Haraway, 1988). Não foram recolhidos dados biométricos, nem armazenadas imagens ou vídeos dos participantes, sendo a interacção activada exclusivamente por *gestos corporais* sem registo. A opção por uma *agência interactiva* deliberadamente limitada inscreve-se numa postura ética que procura evitar formas de instrumentalização e extrativismo na relação com os públicos, privilegiando uma relação respeitosa, situada e reflexiva entre artefacto, público e investigador (Candy & Edmonds, 2018; Nova, 2022; Paquin & Noury, 2020).

### 3. Enquadramento teórico e conceptual

#### 3.1 O filme interactivo: precursor das narrativas cinemáticas interactivas

Os filmes interactivos constituem um género de arte digital que articula narrativa fílmica e dispositivos de interactividade, permitindo ao público intervir na experiência narrativa. A sua origem entrevia contributos da literatura, do cinema e da tecnologia digital, configurando um campo híbrido que antecede o desenvolvimento das *narrativas cinemáticas interactivas* contemporâneas (Dos Santos & Da Silva, 2024).

O escritor argentino Jorge Luis Borges é frequentemente apontado como uma figura tutelar das estruturas narrativas não lineares associadas aos filmes interactivos. Na obra *O Jardim dos Caminhos que se Bifurcam*, propõe uma narrativa assente em múltiplos percursos e desfechos possíveis, concep-

ção posteriormente materializada em experiências de média-arte digital, como *Kinoautomat: One Man and His House* (1967), apresentada na *Expo de Montreal* como uma das primeiras experiências cinematográficas interactivas. Com o advento das tecnologias digitais, os filmes interactivos ampliaram o seu potencial expressivo, acompanhando a evolução dos suportes de difusão e integrando formas progressivamente renovadas de envolvimento do público (Silva *et al.*, 2021).

A *agência do espectador-utilizador* constitui um dos atributos centrais do filme interactivo. Jean-Louis Weissberg (1999) introduz a noção de *spect-acteur* —traduzida para português como *espect-actor*— para designar uma figura que participa activamente na configuração dos dispositivos interactivos e dos seus significados. O hífen assume aqui um papel conceptual determinante, ao atribuir ao espectador um *duplo estatuto de observador e actor*, sublinhando a *articulação entre percepção e acção* (Dos Santos & Da Silva, 2024). No contexto do filme interactivo, o *espect-actor* pode intervir tanto na materialidade do artefacto como na narrativa, influenciando o curso da história através das suas escolhas e das consequências que delas advêm (Zagalo, 2019).

A consolidação das *narrativas cinemáticas interactivas* no espaço mediático contemporâneo é ilustrada por exemplos como *Black Mirror: Bandersnatch* —lançado pela Netflix em 2018— que incentiva a exploração de múltiplos percursos narrativos e reforça a implicação activa do *espect-actor* na experiência fílmica (Ivars-Nicolas & Martinez-Cano, 2019; Slade *et al.*, 2018). Neste caso, a interactividade não se limita à escolha de caminhos narrativos, mas é integrada no próprio enredo, expandindo a noção de *agência do espect-actor* (Conley & Burroughs, 2020; Mitra *et al.*, 2019).

O cruzamento entre narrativas cinemáticas e interactividade tem sido associado, na literatura, a formas de engajamento e consciencialização social. A vivência de experiências imersivas, intensas e situadas é descrita como favorecendo uma relação

reflexiva com os temas abordados, permitindo ao *spect-actor* questionar não apenas a narrativa que se desenrola, mas também as problemáticas sociais que esta convoca (Murray, 2017). Exemplos como a série interactiva *#WarGames* (Reynaud & Signoret, 2018) e o videojogo *Bury Me, My Love* (The Pixel Hunt *et al.*, 2017) são frequentemente mobilizados para ilustrar o potencial das *narrativas cinemáticas interactivas* enquanto dispositivos que ultrapassam o entretenimento, operando como ferramentas de sensibilização e agenciamento crítico do público (Dos Santos & Da Silva, 2024; Koenitz *et al.*, 2022).

É neste horizonte das *narrativas cinemáticas interactivas*, entendidas como dispositivos em que a *agência do spect-actor* é negociada entre controlo narrativo, participação e implicação sensível, que podem ser analisadas práticas artísticas e comunicacionais orientadas para a intervenção social —preparando a transição para a análise das relações entre interactividade, pressão e *(alto-)desempenho* desenvolvidas nas secções seguintes.

### 3.2. (Alto-)Desempenho associado à competição

O conceito de *(alto-)desempenho* refere-se à capacidade de alcançar resultados superiores em contextos competitivos, sejam estes desportivos, académicos ou profissionais. Embora frequentemente associado a situações de *alta competição formal*, o *(alto-)desempenho* constitui hoje uma norma transversal que atravessa múltiplas esferas da vida social, marcada pela exigência constante de optimização, excelência e superação individual.

Skoogh e Frisk (2019) sublinham que, em ambientes orientados para objectivos e avaliação contínua, emerge frequentemente uma *tendência para o perfeccionismo*, fenómeno observável tanto no desporto como na academia e em diversos contextos laborais. A competição —entendida como a rivalidade entre indivíduos ou grupos em torno de um objectivo comum— assume,

assim, um papel estruturante em muitas dinâmicas contemporâneas, intensificando a pressão para o desempenho elevado.

Diversos estudos evidenciam que esta pressão contínua está associada a consequências significativas ao nível da saúde mental. Alomari *et al.* (2022) demonstram que o stress crónico, a ansiedade e a depressão surgem com frequência em contextos marcados por exigências elevadas de desempenho, afectando de forma particular os jovens adultos.

Embora a pressão associada ao desempenho se manifeste em diversos contextos —como a performance musical, a academia, a exposição pública ou o trabalho (Paiement *et al.*, 2021)—, é no *desporto de (alta-)competição* que este fenómeno assume uma intensidade particularmente elevada. Segundo Hanin (2010), o *desporto de alto rendimento* organizado caracteriza-se por um forte enfoque na obtenção de resultados de excelência, exigindo níveis excepcionais de competência, elevada capacidade de trabalho e uma atenção constante à saúde, ao bem-estar e à prevenção de lesões. Contudo, um dos elementos centrais para a compreensão da psicologia do desporto de *(alta-)competição* reside na *competição enquanto processo de comparação social*, estruturado por regras específicas e mecanismos formais de avaliação e hierarquização dos atletas (Hughes & Leavey, 2012; Schaal *et al.*, 2011).

A manutenção prolongada de um *(alto-)desempenho* pode acarretar repercussões físicas e psicológicas significativas, como lesões recorrentes, fadiga crónica e problemas de saúde mental. Neste contexto, Reyes-Bossio *et al.* (2022) sublinham a importância de abordagens psicológicas orientadas para a modificação de concepções e comportamentos associados ao desempenho, conciliando resultados desportivos e bem-estar social.

Importa igualmente reconhecer que a carreira desportiva raramente se desenvolve de forma linear. Sucessos e desilusões coexistem ao longo de trajectórias marcadas por exigências elevadas, em que o desempenho resulta de uma combinação complexa de factores pessoais e ambientais. Neste

contexto, Paré e Bouchard (2022) sublinham a importância de os atletas beneficiarem não apenas de preparação técnica e mental, mas também de *apoio psicológico sustentado*, enquanto Schaal *et al.* (2011) e Marsden (2021) evidenciam o papel destes dispositivos de acompanhamento na preservação da saúde mental e no desenvolvimento de recursos psicológicos adaptativos.

Apesar disso, a legitimação pública da saúde mental no desporto de competição é um fenómeno relativamente recente. Marsden (2021) e Rapkin (2020) assinalam que esta visibilidade emergiu sobretudo a partir da exposição mediática de atletas que denunciaram situações de assédio moral, abuso físico e pressão psicológica extrema, em modalidades como a ginástica, o futebol ou a natação.

Muito antes dessa legitimação pública, a investigação científica já evidenciava os efeitos adversos da pressão competitiva. Jordet (2009) demonstra que atletas envolvidos em eventos de elevado prestígio, como os *Jogos Olímpicos*, enfrentam níveis de pressão susceptíveis de comprometer o desempenho esperado, conclusão convergente com os resultados apresentados por Hanton *et al.* (2004). De forma semelhante, estudos conduzidos por Gouttebarger *et al.* (2015, 2019) revelam que jogadores de futebol profissionais, tanto no activo como reformados, apresentam frequentemente sintomas de angústia, ansiedade, depressão e perturbações do sono, *bem como uma maior exposição ao risco de lesões*, uma vez que atletas sujeitos a exigências excessivas tendem a adoptar estratégias de treino inadequadas ou a ignorar sinais de sobrecarga física (Bahr & Krosshaug, 2005).

### 3.3. Social Good Campaigns: narrativas cinematográficas como agente de consciencialização e engajamento

Na fronteira entre o *artivismo* e a *publicidade* situam-se as denominadas *Social Good Campaigns* (SGCs). Inseridas no domínio mais amplo do

*marketing social*, as SGCs procuram sensibilizar, conscientizar, instar à mobilização e fomentar um sentido de responsabilidade individual e colectiva (Brandt & Eagleman, 2017; French, 2017). Num contexto marcado por crescentes pressões sociais, económicas e institucionais (Balonas, 2021), a comunicação persuasiva pode actuar como um *pharmakon* —em dosagens precisas—, promovendo o que Breninger *et al.* (2020) designam por “criatividade ética”.

Segundo uma definição amplamente aceite, as SGCs recorrem aos processos do marketing clássico para “vender” uma *ideia social* ou *influenciar comportamentos* (Andreasen, 2006; Lee & Kotler, 2016), sendo que a principal distinção entre publicidade comercial e marketing social reside na natureza do “produto” promovido (Champagne-Saint-Arnaud, 2020; Hardy *et al.*, 2018). Ambas mobilizam estratégias de comunicação persuasiva que não visam apenas informar, mas também orientar atitudes e práticas sociais. O recurso a *détournements* linguísticos —metáforas, comparações, metonímias ou ironias— contribui para potenciar a capacidade da comunicação persuasiva em transformar percepções, interpretações e posicionamentos críticos (Balonas, 2013, 2021).

Em sintonia com testemunhos de atletas e com a investigação científica recente, têm emergido, nos últimos anos, diversas campanhas de consciencialização centradas na saúde mental no desporto, tanto em número como em visibilidade pública. Um exemplo paradigmático é a campanha *#HeadsUp* (Heads Together, 2019), desenvolvida em colaboração entre a *Royal Foundation* e a *Football Association* no Reino Unido. Ao adoptar o futebol —desporto de ampla popularidade e forte carga simbólica— como plataforma de comunicação, a campanha procurou incentivar o diálogo público sobre saúde mental, sob o mote: “Imagine se falássemos de saúde mental tanto quanto falamos de futebol” (Heads Together, 2019). Através de acções como jogos dedicados à sensibilização para a saúde mental e do envolvimento directo de joga-



**Figura 5.** *Heads Up: Take a Minute with Every Mind Matters* (2020), campanha Heads Together / The Football Association. Fonte: captura de ecrã de vídeo disponibilizado no *YouTube*

dores e adeptos, a campanha visou, em particular, uma população masculina tradicionalmente menos propensa a verbalizar fragilidades emocionais, promovendo atitudes de escuta, apoio e empatia (Figura 5). Este caso ilustra o potencial persuasivo das SGCs para construir narrativas acessíveis e mobilizadoras, assentes em identificação, pertença e reconhecimento social, em contraste com o tom moralizador de campanhas de sensibilização mais convencionais (Bmais, 2018).

Importa, contudo, sublinhar que o recurso à comunicação persuasiva nas SGCs coloca desafios éticos e conceptuais relevantes. Se, por um lado, estas campanhas podem contribuir para a visibilidade de problemáticas sociais urgentes, por outro, correm o risco de reduzir questões complexas a mensagens normativas ou instrumentalizadas. Neste sentido, abordagens que articulam *estratégias narrativas, experiência sensível e implicação activa do público* abrem espaço para formas alternativas de engajamento, nas quais a persuasão é substituída —ou pelo menos tensionada— por processos de identificação, reflexão crítica e participação situada. É neste interstício entre comunicação persuasiva e prática ativista que se inscrevem as *narrativas cinemáticas interactivas* enquanto potenciais dispositivos de consciencialização e engajamento social, preparando o terreno para a análise do artefacto desenvolvido no âmbito desta investigação.

### 3.4. Posicionamento de *tWoW* no enquadramento teórico

À luz do enquadramento teórico apresentado, o artefacto *The Weight of Water* (*tWoW*) posiciona-se na intersecção entre *narrativas cinemáticas interactivas*, cultura do (*alto-*)desempenho e *Social Good Campaigns* (SGCs) de pendor ativista. O projecto mobiliza o dispositivo do filme interactivo não apenas como meio narrativo, mas como estratégia de engajamento sensível, articulando forma estética, experiência corporal e implicação do seu público.

Enquanto iteração inicial de um projecto artístico em desenvolvimento, *tWoW* convoca a agência do *spect-actor* de forma deliberadamente constrangedora, convidando-o a alternar entre duas camadas narrativas contrastantes —*poesia* e *pressão*— que encenam, a nível sensível, a ambivalência constitutiva do desporto de (*alta-*)*competição*. Esta alternância funciona como metáfora operativa da cultura contemporânea do desempenho, onde escolhas mínimas produzem efeitos simbólicos significativos.

Neste sentido, o artefacto distancia-se de abordagens normativas de comunicação persuasiva, frequentemente associadas às SGCs, ao privilegiar uma experiência estética, ambígua e situada, em que a persuasão é tensionada por processos de identificação, reflexão crítica e participação activa. Este posicionamento prepara a leitura da secção seguinte, dedicada à apresentação e análise do artefacto *tWoW*, enquanto *ensaio artístico em formação*.

## 4. The Weight of Water (*tWoW*): navegando entre mundos paralelos

### 4.1. Apresentação e análise do artefacto *tWoW*

*tWoW* 3.0 constitui-se como um *filme-campanha* experimental interactivo em média-arte digital dedicado à problemática do (*alto-*)desempenho associado à competição, articulando registos cinematográficos, som e interactividade corporal num disposi-



**Figura 6.** Exposição e interação com o artefacto *tWoW* no retiro doutoral de Média-Arte Digital 2024. Fonte: os autores



**Figura 7.** Fotograma da camada narrativa *poética* de *tWoW*. Fonte: os autores

tivo situado na órbita das *Social Good Campaigns* (SGCs), mas assumidamente orientado pela prática artística. O artefacto procura tornar sensível a dimensão invisibilizada da cultura do *(alto-)desempenho*. O projecto articula três propósitos principais: (1) estimular a sensibilização para a pressão psicológica no desporto de *(alta-)competição*; (2) contrariar a naturalização de ideais de resiliência extrema, enfatizando a vulnerabilidade relacional dos atletas; e (3) incentivar atletas, treinadores, famílias e organizações desportivas a repensarem práticas, expectativas e regimes de treino à luz da saúde mental e do bem-estar.

*tWoW* organiza-se em torno de uma narrativa em *voz-off* construída a partir de testemunhos reais de nadadores olímpicos e constitui o núcleo de *uma constelação artística em média-arte digital dedicada à problemática do (alto-)desempenho associado à competição*, que articula registos cinematográficos,

som e *interactividade corporal*. O filme interactivo é composto por duas camadas narrativas em tensão permanente. A alternância dicatômica entre uma camada *poética* e uma camada *sob pressão* torna visível a ambivalência que atravessa o desporto de *(alta-)competição*, onde a busca pela harmonia, fluidez e perfeição gestual convive com regimes de exigência extrema e efeitos potencialmente nocivos para a saúde mental (Schaal *et al.*, 2011). A interactividade é activada exclusivamente pelos movimentos corporais do *spect-actor*: cada gesto, captado em tempo real por uma *webcam* (Figura 6), após um intervalo mínimo de aproximadamente dois segundos e meio, desencadeia a passagem de uma camada narrativa para a outra. Não existem menus, botões ou instruções textuais explícitas; o corpo opera como interface e vector semântico, assumindo um papel central na navegação.

A camada *poética* (Figura 7), composta por filmagens subaquáticas, enfatiza a dimensão contemplativa do *gesto natatório*: a respiração suspensa, o deslizar do corpo, a ondulação dos membros que atravessam a água e a densidade sonora abafada do meio líquido. Esta camada constrói uma estética da fluidez, evocando a relação íntima entre corpo e meio aquático e convocando a memória afectiva da prática desportiva. Em contraste, a camada *sob pressão* (Figuras 8 e 9) torna mais evidentes tensões e constrangimentos: sombras projectadas, sobreposições sonoras, ruído respiratório, sons metálicos e texturas lumínicas mais agressivas intensificam a sensação de exigência e vigilância, evidenciando o esforço físico inerente ao treino de *(alta-)competição*, bem como a presença de expectativas externas, comparações sociais e imperativos de superação associados ao *(alto-)desempenho*.

Para além da alternância dicatômica entre camadas, a configuração espacial desempenha um papel decisivo na activação do artefacto. O pódio vinílico (Figura 6) funciona simultaneamente como dispositivo simbólico e interface física, convocando o *spect-actor* a ocupar o *lugar do vencedor* e a tornar-se visível perante o dispositivo técnico (Dos Santos, 2024). Ao



**Figura 8.** Fotografia da camada narrativa associada à *pressão* em *tWoW*. Fonte: os autores



**Figura 9.** Exposição do artefacto *tWoW* no retiro doutoral de Média-Arte Digital 2024. Fonte: os autores

posicionar-se nesse espaço delimitado, o *spect-actor* é interpelado não apenas enquanto observador, mas enquanto corpo implicado, cuja presença condiciona o fluxo das imagens e o ritmo da alternância narrativa.

Esta arquitectura interactiva —deliberadamente binária e constrangida— mobiliza a gramática do *gesto desportivo*: decisões rápidas, repetitivas e corporificadas que influenciam de forma imediata o desenrolar da experiência narrativa. Tal como na viragem, no impulso de partida ou na recuperação da braçada, cada micro-decisão corporal do *spect-actor* altera o curso da experiência, revelando que a agência se exerce frequentemente em condições restritas, mas ainda assim decisivas (Dos Santos, 2024; Dos Santos & Da Silva, 2024). Ao solicitar que o *spect-actor* experimente corporalmente esta alternância entre *poesia* e *pressão*, o artefacto não apenas torna perceptível a mecânica de navegação, mas oferece um *espectro sensível*

para compreender a dimensão humana que habita o gesto competitivo —simultaneamente preciso, vulnerável e exposto.

A gramática audiovisual de *tWoW* articula fluidez e tensão, leveza e peso, silêncio e fricção acústica, conjugando linguagem visual, composição sonora e *voz-off* construída a partir de testemunhos reais de nadadores olímpicos. Esta tessitura audiovisual estrutura a alternância entre as duas camadas narrativas e contribui para a configuração da atmosfera sensorial do artefacto. É precisamente a *activação corporal* dessa alternância —isto é, o *gesto do spect-actor* que faz oscilar a experiência entre regimes *poéticos* e de *pressão*— que passa a constituir o foco da presente análise. A secção 4.2 desloca, assim, a atenção das imagens e dos conteúdos audiovisuais para o *gesto interactivo* que os articula, procurando compreender de que modo esse gesto, simples na sua execução, se torna *portador de consequências simbólicas e afectivas* associadas à lógica do (*alto-*) *desempenho* e à *pressão competitiva*.

#### 4.2. Investigação técnica e semântica do gesto interactivo

O programa que controla o filme interactivo foi desenvolvido em *Processing*, uma biblioteca gráfica de código aberto amplamente utilizada no contexto da média-arte digital, que fornece um ambiente de desenvolvimento integrado para a linguagem de programação *Java*. No artefacto *tWoW*, o *spect-actor* *interage corporalmente* com o dispositivo por meio de gestos captados por uma *webcam*, activando a alternância entre duas experiências audiovisuais de um mesmo universo narrativo —sem menus, botões ou instruções textuais explícitas— num processo contínuo em *loop*. Neste contexto, o *gesto interactivo* (Figura 10) é entendido de forma operatória como o gesto produzido pelo *spect-actor* na interacção com um objecto de média-arte digital interactivo. Trata-se de uma *acção corporal simples e intencional* que, ao ser mediada tecnologicamente, não visa controlar



**Figura 10.** Interação com o artefacto *tWoW*, ilustrando a agência do *gesto interactivo* captado por *webcam*. Fonte: os autores



**Figura 11.** Interação com o artefacto *tWoW* no retiro doutoral de Média-Arte Digital 2024. Fonte: os autores

o sistema, mas desencadear efeitos perceptivos e narrativos específicos, estruturando a experiência estética do artefacto.

Cada gesto captado pelo dispositivo desencadeia a alternância entre dois regimes audiovisuais contrastantes, fazendo oscilar a experiência do *spect-actor* entre uma dimensão *poética* da prática da natação e um regime marcado pela *pressão* do desporto de *(alta-)competição*. A consequência do *gesto* não se limita, assim, a uma mudança formal de imagens, mas implica uma transformação perceptiva e afectiva da experiência, associada a significados distintos e, por vezes, dissonantes. Neste sentido, o *gesto interactivo* em *tWoW* pode ser entendido como um acto simples na sua execução, mas carregado de implicações simbólicas, uma vez que cada activação reinscreve o *spect-actor* na tensão entre fluidez e exigência, prazer e pressão. A interactividade pro-

posta não oferece um espaço de escolha livre ou de controlo pleno, mas configura uma situação de agência constrangida, em que agir implica sempre assumir consequências experienciadas no corpo e na percepção.

A dinâmica de alternância activada pelo *gesto do spect-actor* em *tWoW* (Figura 11) pode ser lida em analogia com a lógica do *(alto-)desempenho*, tal como discutida ao longo deste artigo. À semelhança do que ocorre em contextos competitivos, o *gesto* não se apresenta como *expressão livre ou neutra, mas como acção situada* (Haraway, 1988) sob expectativa, visibilidade e pressão, em que agir implica sempre carregar consequências perceptivas e afectivas. Neste enquadramento, o *spect-actor* é colocado numa posição experiencial que ecoa a condição do atleta de *(alta-)competição*: a impossibilidade de estabilizar num único regime, a necessidade de agir apesar da incerteza e a exposição contínua a avaliações simbólicas. O *gesto interactivo* torna-se, assim, um operador expressivo que faz sentir, no corpo e na percepção, a tensão constitutiva entre fluidez e exigência que atravessa a cultura contemporânea do *(alto-)desempenho*.

Um paralelo estrutural relevante para compreender o tipo de *gesto interactivo* mobilizado em *tWoW* pode ser encontrado na instalação interactiva *The Treachery of Sanctuary* (2012), de Chris Milk. Segundo o autor, a obra foi concebida de modo a que *gestos corporais* simples do *spect-actor* desencadeiem transformações simbólicas imediatas, colocando o corpo numa situação de expectativa e possível falha perante a resposta do sistema (Milk, 2015). Nesta instalação, a consequência do gesto não decorre da sua complexidade técnica, mas do peso simbólico que o dispositivo lhe atribui, expondo o *spect-actor* a uma resposta audiovisual que não pode ser totalmente antecipada ou controlada. Em leitura crítica publicada em contexto jornalístico especializado, Liat Clark (2012) sublinha precisamente a forma como a instalação responde corporalmente ao *spect-actor*, fazendo com que a sombra projectada se torne o *lugar onde se inscrevem*



**Figura 12.** *The Treachery of Sanctuary* (2012) de Chris Milk, ilustrando a projecção e transformação figurativa do *gesto corporal* captado em tempo real num dispositivo interactivo. Fonte: imagem de divulgação disponibilizada em [milk.co](http://milk.co)

tanto a promessa de elevação como a possibilidade de queda. A experiência interactiva é, assim, descrita como uma situação de prova sensível, em que o *gesto* expõe o *espect-actor* a uma resposta sistémica que oscila entre recompensa simbólica e falha, reforçando a sensação de exposição e de incerteza quanto às consequências da acção (Clark, 2012).

Sem estabelecer uma genealogia directa entre as duas obras, este tipo de *gesto interactivo* pode ser enquadrado à luz de abordagens sobre instalação imersiva e corporalidade na média-arte digital, tal como discutidas por Oliver Grau, nas quais a implicação física do *espect-actor* desempenha um papel central na produção de significado (Grau, 2002). À semelhança do que ocorre em *The Treachery of Sanctuary*, o *gesto interactivo* do *espect-actor* em *tWoW* é simples na sua execução, mas produz consequências simbólicas intensas, reinscrevendo o corpo numa lógica de exposição, expectativa e pressão que ecoa a temática do *(alto-)desempenho* abordada neste artigo.

A análise do *gesto interactivo* em *tWoW* evidencia, assim, que a eficácia do dispositivo não reside apenas na alternância entre duas camadas narrativas, mas na forma como a arquitectura interactiva mobiliza micro-decisões corporais do *espect-actor* para produzir uma *experiência sensorial* marcada pela *pressão* e pela *consequência*. O *gesto* deixa de

funcionar como um mero mecanismo de activação para se tornar um operador expressivo que faz sentir —no corpo e na percepção— a tensão entre fluidez e exigência que atravessa o *(alto-)desempenho*. Ao fazer vivenciar esta lógica por via da interactividade corporal, *tWoW* não representa a pressão associada ao desporto de *(alta-)competição*, mas reinscreve-a numa experiência estética e sensorial (de la Peña *et al.*, 2010) que permite compreender, a partir da fruição, os efeitos cumulativos da exigência, da visibilidade e da expectativa.

## 5. Conclusões e Perspectivas Futuras

### 5.1. Síntese dos contributos

A trajectória de *The Weight of Water* (tWoW) indica o potencial das *narrativas cinematográficas interactivas*, de pendor artivista, enquanto *mediadoras sensíveis de problemáticas ligadas ao (alto-)desempenho associado à competição*, sobretudo quando articuladas com *agência gestual* e fruição situada em contexto expositivo académico. O trabalho desenvolvido até aqui sugere que a *economia do gesto* —deslocando a interactividade do *clique* para o *gesto interactivo*— pode convocar formas de atenção, hesitação e implicação afectiva particularmente relevantes na abordagem da saúde mental no desporto de *(alta-)competição*.

Enquanto *filme-campanha experimental interactivo*, *tWoW 3.0* constitui uma *etapa intermédia na consolidação de uma abordagem artístico-comunicacional* de carácter ensaísta, abrindo caminho para desdobramentos futuros, tanto conceptuais como técnicos e curatoriais. A investigação apresentada permitiu discutir de que modo *tWoW*, enquanto artefacto, *pode actuar como dispositivo exploratório de sensibilização e consciencialização* para a problemática do *(alto-)desempenho* associado à competição. Do ponto de vista metodológico, o trabalho, de mapeamento inicial, consolidou a triangulação de *investigação-criação, a/r/cografia* e

metodologias qualitativas —nomeadamente a *heurística* e a *Análise Temática Reflexiva*— como *vias legítimas de produção de conhecimento em média-arte digital*, preservando simultaneamente a *dimensão ética e não intrusiva da fruição*. Esta configuração reforça a pertinência de abordagens que valorizam a *experiência estética situada e a implicação corporal* na análise de artefactos interactivos.

Em termos conceptuais, as observações exploratórias realizadas não encerram o percurso, mas apontam para a pertinência de *uma abordagem artístico-comunicacional em evolução*, capaz de tensionar a intersecção entre práticas artísticas, participação espectral e comunicação socialmente orientada. Assim, *tWoW* apresenta-se como *uma etapa significativa*, cujos desdobramentos futuros permanecem *intencionalmente em aberto*.

## 5.2. Continuidade e direcções futuras de investigação-criação

*tWoW* foi apresentado publicamente pela primeira vez em Julho de 2023, no *retiro doutoral de Média-Arte Digital* em Loulé, numa configuração centrada na agência do *clique* como *gesto decisivo*. Esta primeira iteração explorava a metáfora entre decisão, percurso e experiência sensível num universo audiovisual imersivo. Posteriormente, o artefacto foi aceite pelo *Comité Científico e Artístico Internacional* da *ARTECH 2023*, sendo exibido em Faro, em Novembro de 2023, no contexto da conferência de média-arte digital. Esta exibição, em ambiente académico e especializado, permitiu observar modos de fruição e recolher impressões qualitativas sobre a interacção com o dispositivo, informando o ciclo de revisão *heurística* e de *análise temática reflexiva* aplicado ao projecto.

A configuração actualmente descrita de *tWoW* 3.0, apresentada em Julho de 2024 no *retiro doutoral de Média-Arte Digital* em Lisboa, resulta directamente deste processo iterativo de experimentação e ajustamento. A introdução de um pódio que

delimita o espaço de interacção, associado à captura de movimento por *webcam*, reforça a centralidade do corpo enquanto interface: os movimentos do *spect-actor* accionam a alternância entre versões narrativas, deslocando o foco da decisão pontual para uma agência gestual contínua e situada. Embora a morfologia geral do artefacto permaneça estável, a ênfase na *corporalidade do gesto* aprofundou a metáfora da pressão competitiva, reposicionando o *spect-actor* como *co-autor* da própria experiência.

Em continuidade com este percurso, futuras iterações poderão explorar tecnologias imersivas e responsivas de forma conceptualmente situada, enquanto campo de experimentação estética e interactiva. A *realidade virtual* e a *realidade aumentada* oferecem, neste sentido, possibilidades para intensificar a *percepção do corpo* em esforço e expandir as metáforas do desporto de *(alta-)competição* para além do ecrã, desde que integradas de forma crítica e contextualizada. De modo semelhante, *tecnologias de inteligência artificial* poderão ser mobilizadas para ajustar, de forma adaptativa, o ritmo das transições narrativas ou o grau de desafio, desde que tal monitorização permaneça ética, opcional e não intrusiva, preservando a integridade da experiência e a autonomia do *spect-actor*.

Neste horizonte, *The Weight of Performance* (*tWoP*) constitui um projecto em desenvolvimento que prolonga, noutra enquadramento, as questões aqui exploradas em torno do *(alto-)desempenho* e da saúde mental no desporto. *tWoP* desloca essas questões para um quadro mais alargado, atento à mediatização da *(alta-)competição* e à visibilidade crescente da saúde mental dos atletas em eventos de grande escala, como os *Jogos Olímpicos de Paris 2024*. Embora a análise detalhada de *tWoP* exceda o âmbito da investigação aqui apresentada, *tWoW* funcionou como laboratório experimental, conceptual e técnico, oferecendo uma base empírica e reflexiva sobre a qual poderão ser consolidadas sínteses futuras entre média-arte digital, *narrativas cinemáticas interactivas* e comunicação socialmente orientada.

## Referências bibliográficas

- [1] Alomari, N. A., Bedaiwi, S. K., Ghasib, A. M., Kabbarah, A. J., Alnefaie, S. A., Hariri, N., Altammar, M. A., Fadhel, A. M., & Altowairqi, F. M. (2022). Social Anxiety Disorder: Associated Conditions and Therapeutic Approaches. *Cureus*, *14*(12). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.32687>
- [2] Andreasen, A. R. (2006). *Social marketing in the 21st century*. SAGE Publications.
- [3] Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, *39*(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/BJSM.2005.018341>
- [4] Balonas, S. (2013). *A Publicidade a Favor De Causas Sociais: Caracterização Do Fenómeno Em Portugal, Através Da Televisão* [Universidade do Minho]. <https://repositorium.uminho.pt/server/api/core/bitstreams/8e9f-68fe-a00a-428c-aa8c-cba98b315a81/content>
- [5] Balonas, S. (2021). Creativity for Good: How Advertising Can Impact Lives – Case Study on Binge Drinking. In N. Raposo, D. Martins, & B. D. (Eds.), *Advances in Human Dynamics for the Development of Contemporary Societies* (pp. 54–61). Springer International Publishing.
- [6] Bmais. (2018, Novembro 8). *Olh'ó nível. É piada, não é piela!* bmais.com. Acedido em 02 de Junho de 2024, de <https://bmais.com/olho-nivel-e-piada-nao-e-piela>
- [7] Brandt, A. K., & Eagleman, D. (2017). *The runaway species: how human creativity remakes the world*. Catapult.
- [8] Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, *24*(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- [9] Breault, M.-H. (2013). L'évocation de la glace et du froid par le timbre de la flûte dans *Icicle* de Robert Aitken. *Les Cahiers de la Société québécoise de recherche en musique*, *14*(1), 17–24. <https://doi.org/10.7202/1016194ar>
- [10] Breninger, B., Kaltenbacher, T., Breninger, B., & Kaltenbacher, T. (2020). Changing Perceptions, Changing Lives – Promoting Intercultural Competence and Ethical Creativity through Advertising. *Westminster Papers in Communication and Culture*, *15*(2), 129–150. <https://doi.org/10.16997/WPCC.383>
- [11] Candy, L., & Edmonds, E. (2018). Practice-Based Research in the Creative Arts: Foundations and Futures from the Front Line. *Leonardo*, *51*(1), 63–69. [https://doi.org/10.1162/LEON\\_a\\_01471](https://doi.org/10.1162/LEON_a_01471)
- [12] Champagne-Saint-Arnaud, V. (2020). *L'évaluation de l'efficacité des campagnes de publicité sociale* [Université Laval]. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/38209>
- [13] Clark, L. (2012, Junho 21). *Interactive installation features shadow-eating birds*. Wired UK. Acedido em 12 de dezembro de 2025, de <https://www.wired.com/story/chris-milk-installation/>
- [14] Conley, D., & Burroughs, B. (2020). Bandersnatched: infrastructure and acquiescence in Black Mirror. *Critical Studies in Media Communication*, *37*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/15295036.2020.1718173>
- [15] de la Peña, N., Weil, P., Llobera, J., Giannopoulos, E., Pomés, A., Spanlang, B., Friedman, D., Sanchez-Vives, M. V., & Slater, M. (2010). Immersive Journalism: Immersive Virtual Reality for the First-Person Experience of News. *Presence: Teleoperators and Virtual Environments*, *19*(4), 291–301. [https://doi.org/10.1162/PRES\\_a\\_00005](https://doi.org/10.1162/PRES_a_00005)
- [16] Dos Santos, P. (2024). *The Weight of Performance (tWoP)*. DMAD – Doutorado em Média-Arte Digital, CIAC. Acedido em 08 de dezembro de 2025, de <https://dmad.ciac.pt/patrick-dos-santos/>
- [17] Dos Santos, P., & Da Silva, B. M. (2024). The Weight of Water: Digital Artefact to blow the whistle on mental health issues in swimming athletes. *Proceedings of the 11th International Conference on Digital and Interactive Arts*. <https://doi.org/10.1145/3632776.3632797>
- [18] French, J. (2017). The Importance of Segmentation in Social Marketing Strategy. In T. Dietrich, S. Rundle-Thiele, & K. Kubacki (Eds.), *Segmentation in Social Marketing: Process, Methods and Application* (pp. 25–40). Springer Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-1835-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-981-10-1835-0_3)
- [19] Gosselin, P., & Poissant, L. (2006). Spécificité et paramètres pour le développement de méthodologies. In P. Gosselin & É. Le Coguiéc (Eds.), *Recherche création* (1.a ed., pp. 21–32). Presses de l'Université du Québec. <https://doi.org/10.2307/j.ctv18ph3x1.6>
- [20] Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., & Kerkhoffs, G. M. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *53*, 700–707. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100671>
- [21] Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational Medicine*, *65*, 190–196. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqu202>
- [22] Grau, O. (2002). *Virtual Art: From Illusion to Immersion*. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/7104.001.0001>
- [23] Hanin, Y. (2010). From Anxiety to Performance-Related Emotions in Top-level Sport. *Kalolkaqathia*, *XLVIII*, 59–76.

- [24] Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477–495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- [25] Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575–599. <https://doi.org/10.2307/3178066>
- [26] Hardy, J., MacRury, I., & Powell, H. (2018). *The advertising handbook* (4.a ed.). Routledge.
- [27] Heads Together. (2019). *Heads Up*. The Royal Foundation of The Prince and Princess of Wales. Acedido em 12 de Junho de 2023, de <https://www.headstogether.org.uk/heads-up/>
- [28] Hughes, L., & Leavey, G. (2012). Setting the bar: athletes and vulnerability to mental illness. *The British Journal of Psychiatry*, 200(2), 95–96. <https://doi.org/10.1192/BJP.BP.111.095976>
- [29] Ivars-Nicolas, B., & Martinez-Cano, F. J. (2019). Interactivity in Fiction Series as Part of Its Transmedia Universe: The Case of Black Mirror: Bandersnatch. In B. Peña-Acuña (Ed.), *Narrative Transmedia*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.86881>
- [30] Jordet, G. (2009). When Superstars Flop: Public Status and Choking Under Pressure in International Soccer Penalty Shootouts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(2), 125–130. <https://doi.org/10.1080/10413200902777263>
- [31] Koenitz, H., Barbara, J., & Bakk, A. K. (2022). An Ethics Framework for Interactive Digital Narrative Authoring. In C. Hargood, D. E. Millard, M. A., & S. U. (Eds.), *The Authoring Problem: Challenges in Supporting Authoring for Interactive Digital Narratives* (pp. 335–351). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-05214-9\\_21](https://doi.org/10.1007/978-3-031-05214-9_21)
- [32] Leavy, P. (2009). *Method meets art: Arts-based research practice*. Guilford Press.
- [33] Lee, N. R., & Kotler, P. (2016). *Social Marketing: Changing Behaviors for Good* (5.a ed.). SAGE Publications.
- [34] Marsden, G. (Director). (2021). *Head Above Water* [Série documental]. Prime Video (Amazon). <https://www.amazon.com/Head-Above-Water-Season-1/dp/B096H74MH2>
- [35] McNiff, S. (1998). *Art-Based Research*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142407636>
- [36] Milk, C. (2015). *How virtual reality can create the ultimate empathy machine* [TED Talk]. TED. [https://www.ted.com/talks/chris\\_milk\\_how\\_virtual\\_reality\\_can\\_create\\_the\\_ultimate\\_empathy\\_machine](https://www.ted.com/talks/chris_milk_how_virtual_reality_can_create_the_ultimate_empathy_machine)
- [37] Mitra, G., Vairam, P. K., Slpsk, P., Chandrachoodan, N., & V., K. (2019). White Mirror: Leaking Sensitive Information from Interactive Netflix Movies using Encrypted Traffic Analysis. *Proceedings of the ACM SIGCOMM 2019 Conference Posters and Demos*, 122–124. <https://doi.org/10.1145/3342280.3342330>
- [38] Moustakas, C. (1990). *Heuristic research: design, methodology, and applications*. SAGE Publications. <https://doi.org/10.4135/9781412995641>
- [39] Murray, J. H. (2017). *Hamlet on the Holodeck, The Future of Narrative in Cyberspace, Updated Edition*. The MIT Press.
- [40] Nova, N. (2022). *Exercices d'observation: Dans les pas des anthropologues, des écrivains, des designers et des naturalistes du quotidien*. Premier Parallèle.
- [41] Paiement, A.-M., Desroches, O.-A., Maheu, L., Leduc, F.-É., & Longpré, P. (2021). L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE AU TRAVAIL: UNE ÉTUDE EXPLORATOIRE. *Revue québécoise de psychologie*, 42(3), 139–172. <https://doi.org/10.7202/1084583ar>
- [42] Paillé, P. (2009). Recherche Heuristique. In A. Mucchielli (Ed.), *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines* (3.a ed., pp. 225–226). Armand Colin.
- [43] Paquin, L.-C., & Noury, C. (2020). *(Re)Visiting Our Previous Contributions for Research-Creation [as Practice] – A Performative and Polyvocal Writing Project (Prepublication Version – Fall 2020)*. [https://lcpaquin.com/RcAsPractice\\_Interactive\\_NouryPaquin\\_F2020.pdf](https://lcpaquin.com/RcAsPractice_Interactive_NouryPaquin_F2020.pdf)
- [44] Paré, M., & Bouchard, J. P. (2022). Psychologie du sport: une psychologue aux Jeux Olympiques (3e partie). *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 180(1), 89–92. <https://doi.org/10.1016/J.AMP.2021.11.003>
- [45] Rapkin, B. (Director). (2020). *The Weight of Gold* [Filme documental]. HBO. <https://www.hbo.com/documentaries/the-weight-of-gold>
- [46] Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas Junior, M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., & Brandão, R. (2022). Effects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.1068376>
- [47] Reynaud, F., & Signoret, P. (2018, Março 21). *On a testé... «#WarGames», le jeu vidéo qui se joue avec les yeux*. Le Monde. Acedido em 18 de Junho de 2023, de [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/20/on-a-teste-wargames-le-jeu-video-qui-se-joue-avec-les-yeux\\_5273815\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2018/03/20/on-a-teste-wargames-le-jeu-video-qui-se-joue-avec-les-yeux_5273815_4408996.html)

- [48] Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., & Pichard, C. (2011). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. *PLoS ONE*, 6(5), 19007. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- [49] Silva, B. M., Carrega, J., Lunenfeld, P., Tavares, M., Shaw, J., Giannetti, C., Koenitz, H., Costa, S., & Araújo, A. (2021). *The Forking Paths – Interactive Film and Media*. (B. M. Silva & J. Carrega, Eds.). CIAC Edições Centro de Investigação em Artes e Comunicação.
- [50] Skoogh, F., & Frisk, H. (2019). Performance values – an artistic research perspective on music performance anxiety in classical music. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(1), 1–15. <https://doi.org/10.23865/JASED.V3.1506>
- [51] Slade, D. (Diretor), Brooker, C. (Guionista), & McLean, R. (Produtor). (2018). *Black Mirror: Bandersnatch* [Filme interativo]. Netflix. <https://www.netflix.com/fr/title/80988062>
- [52] Springgay, S., Irwin, R. L., & Kind, S. W. (2005). A/r/tography as Living Inquiry Through Art and Text. *Qualitative Inquiry*, 11(6), 897–912. <https://doi.org/10.1177/1077800405280696>
- [53] The Pixel Hunt, ARTE Experience, & Figs. (2017). *Bury me, my Love* [Videojogo]. Dear Villagers & Plug In Digital. <https://burymemylove.arte.tv/>
- [54] Veiga, P. A. da. (2020). A/r/cografia – A Criatividade Investigada na Investigação Criativa. In D. Marques & A. Gago (Eds.), *Investigação-Experimentação-Criação: em Arte-Ciência-Tecnologia* (pp. 51–74). Publicações Universidade Fernando Pessoa. <http://hdl.handle.net/10400.2/13256>
- [55] Veiga, P. A. da. (2021). Método e registo: uma proposta de utilização da a/r/cografia e dos diários digitais de bordo para a investigação centrada em criação e prática artística em média-arte digital. *Rotura – Revista de Comunicação, Cultura e Artes*, 2, 16–24. <https://doi.org/10.34623/y2yd-0x57>
- [56] Weissberg, J.-L. (1999). Présences à distance: Déplacement virtuel et réseaux numériques. Pourquoi nous ne croyons plus la télévision. In *Réseaux* (Vol. 17, N.º 97). Éditions L’Harmattan.
- [57] Zagalo, N. (2019). Design de narrativa, desenho de significado na experiência interativa. *Convocarte – Revista de Ciências da Arte*, 7, 57–76. <http://hdl.handle.net/10400.5/102356>

## Bio

**Patrick dos Santos** é designer e professor com mais de vinte anos de experiência no ensino e prática profissional do design gráfico e digital. É Professor Titular na Escola Superior Estienne Paris, leccionando design digital e cinema de animação e; Assistente Convidado na SciencesPo Paris. Doutorando em Média-Arte Digital (UAb/UAlg) e colaborador no CIAC, pretende investigar as “narrativas cinemáticas interactivas” sob o prisma das “social good campaigns”. Concluiu a Licenciatura em Design de Comunicação (UAlg), Pós-Graduação em Comunicação e Imagem (IADE) e Mestrado em História da Arte (FCSH-UNL). Em França, adquiriu certificação em Artes Aplicadas (Design) e concluiu Curso preparatório para a Agregação em Design (Universidade Sorbonne – EAS). Colabora activamente em iniciativas de mobilidade docente, tendo realizado workshops e missões no âmbito do programa Erasmus+ na Glasgow School of Art, Faculdade de Belas-Artes da ULisboa, Faculty of Design Würzburg, Escuela Superior de Arte y Diseño Sevilla e Vilnius Academy of Arts.

**Bruno Mendes da Silva** é pós-doutorado no âmbito do projeto “The forking paths: Hypotheses of Interactivity for the Cinema of the Future”, doutorado em Literatura e Cinema (Literatura Comparada) pela UAlg, pós-graduado em Gestão das Artes pelo Instituto de Estudos Europeus de Macau (IEEM) e licenciado em Cinema e Vídeo. É coordenador do Departamento de Ciências da Comunicação da Escola de Educação e Comunicação da Universidade do Algarve. É Coordenador do Centro de Investigação em Artes e Comunicação. É Professor Convidado na Universidade de São José de Macau. Foi produtor e realizador de televisão na Teledifusão de Macau e tem sido convidado a participar em festivais internacionais de vídeo, meios digitais e cinema. Participou em 18 projetos científicos e é autor de vários livros, capítulos de livros e outras publicações científicas (mais de 70).

Artigo recebido em 2024-05-29

Artigo aceite em 2025-09-29

Artigo publicado em 2025-09-29

© 2026 Patrick dos Santos, Bruno Mendes de Silva

Dos Santos, P., & Mendes da Silva, B. (2026). The Weight of Water 3.0: um filme-campanha experimental interactivo sobre a problemática da saúde mental no desporto de (alta-)competição. *Rotura – Revista de Comunicação, Cultura e Artes*, 6(1). <https://doi.org/10.34623/2184-8661.2026.v6i1.532>

© This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)