



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diana Sofia Gil dos Santos

setembro | 2014





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DIANA SOFIA GIL DOS SANTOS

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE LICENCIADO EM DESPORTO

SETEMBRO/2014

Ficha de Identificação

Discente: Diana Sofia Gil dos Santos

Número de aluna: 5007511

Curso: Desporto

Habilitações Académicas: A frequentar licenciatura

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-chã

Docente orientador: Mestre Jorge Casanova

Local de Estágio

Instituição: Capitão Dureza

Endereço: Rua Principal, 64C – Telhado – 3360-062 Figueira de Lorvão - Portugal

Telefone: 239 476 701

Diretor da Instituição: Dr. Rui Lopes, Co-fundador da Capitão Dureza, Monitor

Supervisor na Instituição: Dr. Paulo Lopes, Co-fundador da Capitão Dureza, Monitor

Grau Académico do supervisor: Licenciatura em Educação Física

Duração do Estágio

Data de Início: 27/09/2013

Data da Finalização: 15/06/2014

Júri de Arguição

Presidente: Professor Doutor Mário Costa

Arguente: Professor Doutor Pedro Esteves

Orientador: Professor Mestre Jorge Casanova

Agradecimentos

Em todo o percurso da nossa vida seja ele o pessoal, académico ou profissional, procuramos definir objetivos e percursos a percorrer que consideramos ideais para nós, esse é o nosso pensamento pessoal mas quando o metemos em prática vemo-nos sempre acompanhados por alguém, assim gostaria de deixar os meus sinceros agradecimentos.

Um grande obrigado à família, essencialmente aos meus pais, por tanto contribuírem na minha formação académica, por toda a educação e valores transmitidos e pelo apoio incondicional. Muitas das oportunidades vividas devo-o à liberdade que me foi proporcionada por eles;

À Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda, e todos os docentes que cooperaram direta e indiretamente na minha formação académica e pessoal;

Ao Orientador Professor Mestre Jorge Casanova, pelo acompanhamento e orientações dadas ao longo deste percurso académico;

Um especial obrigado à Capitão Dureza, pela empresa que é, pela equipa que tem e pelas grandes pessoas que são, pelo acolhimento, companheirismo e a disponibilidade de conhecimento que dispensaram, durante esses longo meses;

A todos os meus amigos que foram estando presentes e acompanharam este percurso contribuindo cada um de sua forma.

Resumo

O presente documento compreende todo um processo de desenvolvimento do Estágio Curricular realizado na empresa Capitão Dureza, sediada no concelho de Penacova, ao longo do ano letivo 2013/2014. O documento encontra-se dividido em cinco partes onde se pode encontrar o relato pessoal sobre a evolução das funções desempenhadas como estagiária, as aprendizagens adquiridas, atividades desenvolvidas, formações e reflexões ao longo desta unidade curricular de nove meses incluída na Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio inseriu-se na área de Desportos de Natureza, Gestão de eventos e Turismo Ativo.

Palavras-Chave: Estágio, Desportos Natureza, Capitão Dureza

Abstract

This document covers the complete process and development of the Curricular Internship, which took place at "Capitão Dureza" company, in Penacova, throughout the 2013/2014 school year. It has been divided in five parts, in which a personal report on the evolution of the tasks undertaken as a trainee can be found, as well as reference to acquired learning and skills, promoted and developed activities, attended training courses and personal reflections on the nine month-long curricular unit itself, which is part of the Degree in Sports of the Polytechnics Institute of Guarda.

The Internship was focused on the areas of Nature Sports, Event Management and Active Tourism.

Keywords: Internship, Nature Sports, *Capitão Dureza*

Sumário

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Abstract	III
Introdução	VIII
PARTE I CARATERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	1
Introdução	2
1. Caraterização do Concelho de Penacova.....	2
2. Caraterização Sumária Instituição – Capitão Dureza.....	3
2.1 Instalações.....	4
2.2 Materiais	4
Conclusão.....	4
PARTE II ESTÁGIO: OBJETIVOS, HORÁRIOS E VOLUME DE ATIVIDADES	5
Introdução	6
1. Objetivos do estágio	6
2. Objetivos da Empresa.....	6
3. Objetivos Pessoais	7
3.1 Objetivos Gerais.....	7
3.2 Objetivos Específicos.....	7
4. Horário.....	8
5. Volume das Atividades Desenvolvidas/ Calendarização	8
Conclusão.....	9
PARTE III REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	10
Introdução	11
1. Enquadramento concetual dos Desportos de Natureza	11
2. Atividades de Desportos de Natureza	13
2.1 Atividades Terra.....	13
2.1.1 Paintball	13
2.1.2 Passeios Todo o Terreno	13

2.1.3 Dinâmicas de Grupo	14
2.1.4 Challenge/ Teambuilding.....	14
2.1.5 Caça ao Tesouro.....	15
2.2 Atividades Água.....	15
2.2.1 Canoagem	15
2.2.2 Rafting.....	16
2.2.3 Canyoning	16
Conclusão.....	17
PARTE IV ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	18
Introdução	19
1. Atividades Terra	19
1.1 Paintball	19
1.1.1 Material necessário	20
1.2 Passeios Todo o Terreno – Jipe / Moto4.....	21
1.2.1 Material necessário	22
1.3 Dinâmicas de Grupo	23
1.3.1 Material necessário	24
1.4 Caça ao Tesouro.....	24
1.4.1 Material necessário	25
1.5 Challenge/ Teambuilding.....	25
1.5.1 Material necessário	26
2 Atividades Água.....	28
2.1 Canoagem	28
2.1.1 Material necessário	29
2.2 Rafting.....	31
2.2.1 Material necessário	31
2.3 Canyoning.....	32
2.3.1 Material necessário	33

2.4 Manutenção de Equipamentos e Inventario	33
2.5 Tarefas Complementares às atividades	34
2.5.1 Pesquisa de Hotéis na região de Coimbra.....	34
2.5.2 Checklist para as diversas atividades.....	35
3 Formação.....	35
3.1 Formação Interna	35
3.1.1 Condução Todo o Terreno – Jipe/Moto4.....	35
3.1.2 Manobras de Cordas	36
3.1.3 Iniciação ao Canyoning.....	36
3.1.4 Canoagem	37
3.2 Formação Externa	37
3.2.1 Meteorologia.....	37
3.2.2 Formação de Monitores de Ski/ Snowboard.....	37
3.2.3 Monitores de Campos de Férias.....	38
Conclusão.....	39
PARTE V REFLEXÕES FINAIS	40
Introdução	41
1. Contributo e transference de aprendizagens das Unidades Curriculares	41
2. Reflexão Anual.....	43
2.1 Reflexão do Primeiro Semestre	43
2.2 Reflexão do Segundo Semestre	45
3. Reflexão Final	46
Conclusão.....	48
4. Bibliografia.....	49
ANEXOS	50
ANEXO 1 – Plano e Convenção de Estágio.....	51
ANEXO 2 – Certificado formação MyCamp	53
ANEXO 3 – Flyer de Atividades Capitão Dureza	56

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Volume de atividades desenvolvidas.....	8
Tabela 2 - Calendarização anual de estágio.....	9
Tabela 3 – Atividade, Paintball. Caraterização.....	21
Tabela 4 – Atividade, Passeios Todo o Terreno - Jipe/ Moto4. Caraterização.....	23
Tabela 5 - Atividade, Dinâmicas de Grupo. Caraterização	24
Tabela 6 - Atividade, Caça ao Tesouro. Caraterização.....	25
Tabela 7 - Atividade, Challenge/ Teambuilding. Caraterização.....	27
Tabela 8 - Atividade, Rafting. Caraterização.....	32
Tabela 9 - Atividade, Canyoning. Caraterização	33

Índice de Imagens

Fotografia 1 - Paintball (fonte própria).....	19
Fotografia 2- Orientação 4x4 (fonte própria).....	21
Fotografia 3 - Dinâmicas de Grupo - Transferência de líquidos (fonte própria).....	23
Fotografia 4 - Dinâmicas de grupo - Trust (fonte própria)	24
Fotografia 5 - Dinâmicas de Grupo - Pastor (fonte própria).....	26
Fotografia 6 - Canoagem (fonte própria)	29
Fotografia 7 - Canoagem (fonte própria)	29
Fotografia 8 - Canoagem preparação kayak (fonte própria).....	29
Fotografia 9 - Canoagem Rio Mondego (fonte própria).....	29
Fotografia 10 - Canyoning (fonte própria).....	32
Fotografia 11 - Canyoning (fonte própria).....	33

Introdução

Integrado na Licenciatura de Desporto, da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto, foi desenvolvido um Estágio Curricular, neste sentido o presente relatório aborda o desenvolvimento do mesmo.

Para que melhor entendamos o que é o estágio, apresentam-se algumas definições:

A Lei 11.788, de 25 de setembro de 2008, Artigo 1º considera o Estágio Curricular como um ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido em ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo dos estudantes que estejam a frequentar o ensino regular em instituições de ensino superior, de ensino profissional, conforme o projeto pedagógico do curso.

Numa outra visão o Estágio passa também por ser um período de trabalho por tempo determinado para formação e aprendizagem de uma prática profissional; aprendizagem profissional; momento específico de um processo contínuo; fase, estágio; situação transitória (Dicionário da Língua Portuguesa) é este contexto que desenvolvemos o nosso estágio.

Sendo este de caráter educativo e complementar ao ensino desenvolveu-se inserido na Licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

O presente relatório pretende, transmitir todo o trabalho desenvolvido como estagiária ao longo deste ano letivo 2013/2014, mais concretamente de 27 de Setembro de 2013 a 15 de Junho de 2014, na empresa Capitão Dureza, sediada no Concelho de Penacova, ligada à vertente de Turismo Ativo e Desportos de Natureza.

Todo este trajeto, marca uma grande etapa no percurso académico, transmitindo conhecimento, novos valores, experiências.

Escolher o estágio não foi tarefa fácil, sentia-me um pouco indecisa na área em que devia apostar. Por um lado sentia-me mais confiante se continua-se na área de academias na qual me sentia mais confortável e já tenho alguma experiência por outro lado a área de Desportos de Natureza e Organização de Eventos sempre foi uma área que me despertou interesse, mas que obrigava a sair da minha zona de conforto, a experiência era pouco, tinha umas noções básicas e algumas práticas de iniciação. Mas todo o contexto em que esta se

insere, o contacto com o meio natural, as experiências e ensinamentos que retiramos a cada passagem numa atividade, são algo que significam muito para mim. Por isso optei por sair da zona de conforto e definir uma desafio pessoal.

A unidade curricular de Desportos de Natureza, proporcionou a oportunidade de adquirir mais algum conhecimento, vejo-a como que uma alavanca que suscitou o que realmente pretendia desenvolver no estágio e futuramente.

A Capitão Dureza, sendo uma das empresas mais antigas do ramo no nosso país, conta com 19 anos de experiência e eficiência, por si só já seria uma mais valia. Mas fui recolhendo informação sobre os seu funcionamento e serviços através de pessoas conhecidas que já tinham tido contacto tanto como clientes como estagiários, alguns agora monitores e todos os feedbacks foram bastante positivos e encorajadores. Por isso optei realizar o estágio nesta instituição, já sabia à partida que contaria com um meio com profissionais bastante experientes e cheios de conhecimento. E assim segui na “aventura”.

No avanço do relatório serão abordadas todas as temáticas presentes na concretização do estágio. A experiência e a aposta foram ótimas, foram desenvolvidas inúmeras aprendizagens, um grande leque de práticas, como poderá vir a confirmar durante a sua leitura.

Este relatório para que se encontre mais organizado e facilite a sua leitura e compreensão está organizado em cinco partes:

Parte I – remete para a caracterização do meio envolvente, a localização geográfica e à caracterização da instituição acolhedora; Parte II - enquadra todos objetivos pretendidos indo ao encontro da formação académica, bem como os horários cumpridos e o volume de atividades realizadas; Parte III - foca-se na revisão bibliográfica conceptual dos Desportos de Natureza e as áreas desenvolvidas na Capitão Dureza ao longo do estágio

Parte IV - considerada uma das mais importantes, destina-se à descrição das atividades desenvolvidas, funções desempenhadas e toda uma apreciação pessoal das aprendizagens e competências adquiridas;

Parte V - resulta de toda uma reflexão e análise pessoal de todo o percurso desenvolvido.

Por fim, um espaço destinado aos anexos de documentos relativos à planificação de estágio, trabalhos/formação desenvolvidos.

PARTE I

CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

Nesta parte será integrada toda a informação referente à região onde se localiza a sede da instituição de estágio, bem como, a sua apresentação caracterização das instalações.

1. Caracterização do Concelho de Penacova

Penacova, derivada da aglutinação de “Pen” (Penha; Monte; Rochedo) e “Cova”. Este Concelho constitui-se por uma área de 200km², distribuída por 8 freguesias e conta com uma população de 14,887 habitantes.

Situa-se no distrito de Coimbra, integra a Região Centro e a Sub-Região do Baixo Mondego, circundada pelos concelhos da Mealhada, Mortágua, Santa Comba Dão, Tábua, Arganil, Vila Nova de Poiares e Coimbra.

Esta região faz-se notar pela tranquilidade e harmonia de uma bonita paisagem ao longo dos rios (Mondego e Alva) entre curvas e montes escarpados, pode também contemplar-se com a Albufeira da Barragem da Aguieira, onde podem ser praticados vários desportos ou as Praias Fluviais.

Presenteia-nos com belos espaços para passeios agradáveis, por onde pode acompanhar o património existente. Os percursos pedestres passam por estradas pitorescas talhadas nas escarpas sobre o rio, subindo montes que possibilitam apreciar belos cenários do alto dos seus mirantes. Tem a Rota dos Moinhos do Buçaco, percurso Para quem optam por desportos mais radicais, tem percursos ideais para BTT, ou pode sempre optar por escalada, rapel, slide.

Do seu Património Cultural faz parte a história do Mosteiro de Lorvão, aliando-se ao Turismo Gastronómico, Turismo de Natureza, Turismo de Aventura e Ecoturismo. (adaptado Município de Penacova)



2. Caracterização Sumária Instituição – Capitão Dureza

A Capitão Dureza foi fundada em 1995, sediada em Telhado, Penacova, presta serviços na área de Organização de Desportos de Aventura e Animação Turística. Conta neste momento com 19 anos de experiência no terreno. Esta instituição presta serviços em toda a área nacional, mais frequentemente na zona Centro-Norte e além fronteiras.

São uma empresa dinâmica e em constante desenvolvimento que aposta na melhoria dos seus serviços, formação dos seus monitores e colaboradores, de modo a responder às necessidades e expectativas de quem os procura. Levam consigo em cada atividade um espírito divertido, aberto, integrativo, companheirismo, confiança e acima de tudo consciência e responsabilidade. Segurança dos clientes em primeiro lugar!

A vertente do Turismo ativo será neste momento a base mais explorada da Capitão Dureza, talvez devido à crescente procura por este tipo de atividade em contacto com o ar livre, como: Caminhadas, Rafting, Canoagem, Canyoning, Paintball, Passeios de BTT, Passeios Moto4, Passeios TT (jipe). São estes alguns dos serviços disponibilizados por esta empresa, incluindo também os chamados Challengers, inseridos na Formação vivencial e Incentivos, onde abarca todos os desportos de aventura e turismo, abrangendo também as dinâmicas de grupo, slide, rappel, orientação, etc.

A segurança é fundamental e vista sempre em primeiro lugar, procurando dinamizar todos os riscos possíveis, deste modo, todas as atividades fazem-se acompanhar de monitores especializados, conhecedores da região e com formação na área, para que viva a aventura e tudo o que ela lhe proporciona em total confiança. (adaptado Capitão Dureza).



Figura 1 - Logótipo Capitão Dureza

2.1 Instalações

As instalações situam-se, em Telhado, Penacova. Um armazém onde se pode encontrar todos o material e equipamentos destinados aos serviços da empresa. Este espaço está organizado por atividades e meio em que estas decorrem, contendo uma sala de atividades de grupo, uma sala de atividades de água, uma sala de atividades terra, uma lavandaria e zona de secagem, um grande espaço para a arrumação de equipamentos de grande porte e/ou motorizados bem como um espaço destinado às mecânicas. Contém ainda o espaço destinado ao escritório, um quarto com camaratas, cozinha e wc.

2.2 Materiais

A instituição compõe de um grande conjunto de materiais diversos para a realização das atividades, algum como:

Marcadores	Kayaks sit-on-top	Arneses
Ammoboxes	Pagaias	Mosquetões
Botijas	Coletes	Oitos
Camuflados	Bidons	Roldanas
Garrafas CO ₂	Encostos	Descensores
Coletes proteção	Rafts	Cordas
Necks	Remos	Equipamentos de resgate
Coletes	Fatos Neopreme	Atrelados
Jipes	Meias Neopreme	Materiais diversos de dinâmicas de grupo
Moto4	Botas	Capacetes
Bicicletas	Anoraks	

Conclusão

Sediada a instituição em Penacova, esta presenteia-se por uma localização central particularmente junto ao Rio Mondego, uma das atividades mais realizadas e a meia distância da maioria das zonas de mais incidência de atividades, tornando-se uma mais-valia.

PARTE II

ESTÁGIO: OBJETIVOS, HORÁRIOS E VOLUME DE ATIVIDADES

Numa segunda abordagem, irá encontrar referência aos objetivos pretendidos na realização deste estágio quer pessoais, quer empresariais, indo ao encontro da formação académica, bem como os horários cumpridos, durante as 33 semanas e o volume de atividades realizadas.

1. Objetivos do estágio

Segundo Daresh (1990; citado por Ryan et all., 1996) um estágio curricular pressupõe:

- Aplicação de competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático;
- O alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas;
- O ensaio de um compromisso com uma carreira profissional;
- A identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento;
- Desenvolvimento de uma visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que lhe é exigido e que oportunidade poderá oferecer

2. Objetivos da Empresa

Uma das grandes missões da Capitão Dureza passa por proporcionar experiências gratificantes num contexto lúdico ou formativo, promovendo o bem-estar e contacto com a Natureza, com a máxima qualidade, profissionalismo e segurança.

3. Objetivos Pessoais

Num ponto de vista pessoal defini alguns objetivos que pretendia desenvolver ao longo do estágio, de uma forma geral e numa perspetiva mais específica, dos quais passo a apresentar:

3.1 Objetivos Gerais

- a) Integrar na área de Desportos de Natureza e Turismo Ativo
- b) Adquirir novos conhecimentos e pôr em prática todos os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura;
- c) Conhecer e aprender a metodologia aplicadas nas diversas atividades, segundo a conduta da empresa;
- d) Melhorar a interação com as pessoas mediante as diferentes faixas etárias, espaços e ambientes;
- e) Aplicar e transmitir o conhecimento adquirido;
- f) Adquirir experiência na realização das diferentes atividades;
- g) Acompanhar o máximo de atividades possíveis, por forma a adquirir um melhor conhecimento e experiência;
- h) Desenvolver uma aprendizagem ativa, através de formação específicas e transmissão de conhecimento entre colegas da instituição com mais experiência, de forma a adquirir conhecimentos práticos importantes
- i) Promover um bom ambiente de trabalho.

3.2 Objetivos Específicos

- j) Adquirir autonomia suficiente para monitorizar as atividades;
- k) Desenvolver uma atitude dinâmica e pró-ativa de trabalho;
- l) Interagir com os clientes;
- m) Adquirir formação específica e utilitária
- n) Contribuir para o desenvolvimento e bom funcionamento da Instituição

4. Horário

Durante todo o período de estágio, os horários foram bastante diversificados. Esta diversificação devia-se ao facto de haver diferentes atividades em que estas divergem, tanto no horário estipulado pelo cliente, como o local ou requisitos da logística de preparação dos equipamentos, uns mais duradouros que outros. O estágio decorreu de quinta a sexta-feira e pontualmente aos fins-de-semana sempre que havia atividades. Nos dias da semana em que não se realizavam atividades, o horário cumprido ia ao encontro do horário de funcionamento da empresa, das 9h30 às 18h, podendo este também diversificar-se consoante o fluxo de trabalho.

5. Volume das Atividades Desenvolvidas/ Calendarização

Várias foram as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Na tabela seguinte apresento o número de vezes que realizei e o tipo de atividade:

Tabela 1 - Volume de atividades desenvolvidas.

Atividade	Numero de vezes realizada
Paintball	6
Canoagem	11
Challenge/ TeamBuilding	5
Passeio Jipe	4
Passeio Moto4	2
Rafting	1
Canyoning	2
Caça ao Tesouro	1
Dinâmicas de grupo	1
TOTAL	33

Calendarização de todo o período de estágio:

Tabela 2 - Calendarização anual de estágio

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

Paintball

Passeios Todo o Terreno

Caça ao Tesouro

Challenge/ Teambuilding

Dinâmicas de Grupo

Canoagem

Rafting

Canyoning

Restantes dias de Estágio

Conclusão

Todos os pontos abordados nesta parte procuram promover uma aprendizagem produtiva e evolutiva no desenvolvimento do estágio, por forma a melhorar a competências técnicas e profissionais ao longo de cada etapa.

PARTE III

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Por forma a auxiliar na compreensão e enquadramento dos temas abordados ao longo deste relatório, apresenta-se uma breve pesquisa sobre o tema geral dos Desportos de Natureza e todas as atividades das quais pode experienciar.

1. Enquadramento concetual dos Desportos de Natureza

A prática de Desportos de Natureza tem vindo a ter uma maior procura nos últimos anos.

A crescente transformação dos valores e tendências da sociedade, novas visões socioculturais e o tempo destinado ao lazer tem vindo a proporcionar uma maior predisposição para a prática de desportos. Uma forte influência neste crescimento surgiu com a campanha internacional pelo Conselho de Europa, 1996, intitulada de “Desporto para Todos”.

No que respeita a uma definição conceptual, existe toda uma controvérsia em volta do seu conceito. São vários os autores que procuram dar-lhe o devido nome e definir o seu conceito.

Dias & Júnior (2006: p. 141) referem que os termos utilizados para designar essas práticas são bastante difusos, imprecisos e pouco consensuais.

Nessa tentativa de definição, foram sendo apresentadas algumas ideias, das quais destacamos:

1. Atividades de ar livre – “Plein Air”: esta proposta surgiu na segunda metade do século XIX, tendo como principal ideia a atividade física em meio natural, num ambiente saudável (Bessy & Mouton, 2004)

2. Desportos Californianos: esta designação deve-se à origem geográfica e cultural destes desportos, que surgem nos anos 60, no séc. XX, na Califórnia-EUA; mas também devido à sua “estrutura motriz” e a uma “estilo” particular das práticas: surf, windsurf, voo-livre, skateboard, freesbe, etc. (Pociello, 1986). Estes desportos são encarados como uma filosofia pacifista e ecologista, onde os praticantes procuram uma harmonia com a

natureza, através de uma prática livre e emocional, que se opõe à perspectiva competitiva (Pociello, 1986; Vigarello, 1986; Bessy & Mouton, 2004).

3. Atividades de Ar Livre e Exploração: preconizado por Araújo (1983), esta designação surge em Portugal, no início da década de oitenta, sob a ideia de um conjunto de atividades que estabelecem o contacto entre o indivíduo, natureza e os seus elementos naturais.

4. Desportos Radicais: esta designação abrange as modalidades que configuram uma grande descarga de adrenalina, na tentativa de alcançar objetivos exigentes aos quais estão, normalmente, associados fatores de risco. Estas práticas estão relacionadas com habilidades “radicais” que dependem de engenhos (e.g. prancha de “surf”, tábua de “snowboard”, etc.), que permitem utilizar a força da gravidade para proporcionar o maior número de soluções possíveis, e que possam superar as forças da natureza: o ar, o solo e a água (Tomlinson, 1997).

Perante estas tentativas conceptuais verificamos que foram evoluindo com o tempo, Bessy & Mouton (2004) referem que o termo Desportos de Natureza só surgiu no final do séc. XX, associado ao aparecimento de novos espaços desportivos na natureza e ao aumento do número de praticantes que, conseqüentemente, proporcionaram uma maior organização, estruturação e segurança nas práticas.

De acordo com a legislação em vigor, considera-se atividades de desporto de natureza todas as que sejam praticadas em contacto direto com a natureza e que, pelas suas características, possam ser praticadas de forma não nociva para a conservação da natureza (Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de Fevereiro, Alterado pelo Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11 de Março), das quais integra: pedestrianismo, montanhismo, orientação, escalada, rappel, espeleologia, balonismo, parapente, asa delta sem motor, bicicleta todo o terreno (BTT), hipismo, canoagem, remo, vela, surf, windsurf, mergulho, rafting, e hidrospeed.

A natureza envolve diversos fatores para a sua prática, podendo os seus praticantes extrair distintos prazeres desse contacto. Moreira (2007) vê essa relação com a natureza através de duas vertentes: a de interesse ecológico – com a descoberta, identificação, análise do envolvimento natural, tendo como objetivo a conservação e o equilíbrio da mesma e; a atividade física – onde o confronto com a natureza e a sua exploração é efetuada através do domínio de diferentes técnicas.

2. Atividades de Desportos de Natureza

2.1 Atividades Terra

2.1.1 Paintball

O Paintball (adapt. cit. Fioranelli Braga, et al. (2007)) começou como um jogo simples de caça entre dois amigos, tornando-se numa prática consiste em simular combate entre duas ou mais equipas, onde os objetivos podem ser variados. O seu nome deriva do inglês e significa bola de tinta. Atualmente esta atividade pode ser encontrada em várias vertentes: a vertente recreativa, a vertente de competição (Novas definições nas várias vertentes do Paintball, 2007) e a vertente de treino (militar).

Esta prática vai mais além de um jogo entre amigos num cenário de “guerra” pode ser usado como uma ferramenta pedagógica. Este envolve estratégia, cooperação, comunicação, observação, organização. Consiste numa simulação em combate entre duas equipas, percorrendo obstáculos, com o objetivo de conquistar a bandeira e eliminar os adversários, atingindo-os com bolas de tinta biodegradáveis. Mais que isso, é divertido! (adaptado de Capitão Dureza)

O equipamento fundamental do paintball dá-se pelo nome de “marcador”, está destinado exclusivamente a esta atividade. Estes são compostos por: Marcador – corpo central da “arma” onde se encontram todos os mecanismos de disparo; Cano – por onde passa a bola quando disparada; Amnobox – onde se colocam as recargas de bolas; Botija – armazenador de gás comprimido para impulsionar o disparo

2.1.2 Passeios Todo o Terreno

Os Passeios de todo-o-terreno denotam-se por uma atividade de aventura, divertida e confortável, na qual os participantes são acompanhados por um condutor experiente e especializado, que lhe proporciona a oportunidade de visitar magníficos espaços culturais,

históricos ou simplesmente encantados pelas cores da natureza e disfrutar da ação e adrenalina dos percursos de todo-o-terreno.

Os passeios de moto4 assemelham-se aos passeios de jipe, oferecendo múltiplas escolhas, a grande diferença é que aqui os participantes é que controlam o volante.

Tratando-se de uma atividade motorizada provocam algum impacto ambiental, como: erosão do solo e conseqüente redução da permeabilidade deste; perturbações na fauna provocadas pelo ruído; poluição gerada pela elevada combustão dos combustíveis. Deve-se sempre ter presente a proteção e respeito pelo meio onde esta se desenvolve cumprindo os seus requisitos.

2.1.3 Dinâmicas de Grupo

Jogos lúdicos concebidos com o intuito de desenvolver o relacionamento interpessoal, o espírito de equipa e de estimular a comunicação.

Uma série de jogos realizados de uma forma mais ou menos competitiva que, para além do lado sério do “TeamBuilding”, potenciam momentos bem passados e, em algumas circunstâncias, hilariantes. Esta atividade pode ser realizada ao ar livre ou indoor. (Capitão Dureza)

2.1.4 Challenge/ Teambuilding

TeamBuilding pressupõe um ambiente de lazer, cooperação, gestão, estratégia e liderança, em que a comunicação é fundamental que exista Trata-se de uma atividade de grupo em outdoor, onde a própria natureza é o campo de jogo. Com base numa prova de orientação, os participantes têm que se deslocar no terreno através de mapas/cartas militares, onde encontrarão vários “checkpoints”, aos quais lhes são atribuídos pontuação e noutros os chamados desafio/ jogos de dinâmicas de grupo. Estes pontos são colocados no mapa e de forma equivalente no terreno. Os participantes são livres de escolher qual o melhor itinerário a traçar, tendo como objetivo de pontuar o máximo, encontrando soluções rápidas para os desafios, pois o tempo é limitado.

Por norma é mais procurada por grupos de empresas, uma vez que é de extrema importância que exista um desenvolvimento do trabalho de equipa. Assim, o Challenge é uma atividade bastante motivadora e ativa, que promove o trabalho de equipa, a harmonia entre colegas, desenvolve estratégias, auxilia nas dificuldades dos entendimentos, autocontrolo e comunicação.

2.1.5 Caça ao Tesouro

O Caça ao Tesouro é uma modalidade que pode trabalhar com diferentes focos, podendo ser uma atividade de integração, com objetivo de descontrair e unir mais os participantes, ou pode ser uma atividade com foco de reforçar valores da empresa. (Fonte Grade6 (s/d) adap.)

A (Nexxo4 S/d, adap.) refere-se à Caça ao Tesouro como uma das formas mais dinâmicas e interativas de fazer a equipa trabalhar em prol de um objetivo comum: completar um desafio. Seja com técnicas de orientação, utilizando bússolas e coordenadas, como na realização de provas dinâmicas e contra tempo.

2.2 Atividades Água

2.2.1 Canoagem

A canoagem realizada com embarcações impulsionadas por remos de pás duplas surgiu da necessidade de deslocamento dos esquimós pelas águas geladas do círculo polar ártico, possibilitando assim, aos índios norte-americanos maiores facilidades na caça, pesca, deslocamentos e transporte de utensílios através das águas (Lemos et al., 2007).

É uma atividade que nos permite disfrutar da natureza através de descidas em kayak/canoa ao longo do percurso do rio. Assegura certamente um dia bem passado seja em família ou com os amigos.

2.2.2 Rafting

Segundo a Cofederação brasileira de Canoagem (CBCA), o Rafting consiste na descida de rios em botes insufláveis. Os integrantes da embarcação remam sob o comando de um Instrutor, responsável pela orientação do grupo durante o percurso. A prática do Rafting implica conceitos muito importantes no relacionamento entre as pessoas, como solidariedade, união, liderança, trabalho em equipa e percepção sensorial. Mais do que um desporto é uma experiência que nos oferece uma sensação única de vivência do rio, uma emoção forte de aventura, um momento de liberdade e de fuga do dia-a-dia. (Revista Outdoor, Dez2011)

É uma atividade destinada a grupo, realizada em botes insufláveis, resistentes com capacidade para 8 a 10 pessoas, em águas bravas. Em Portugal pode ser praticada em diversos rios, dependendo da estação do ano. Sendo este praticado em águas bravas necessita de um caudal bastante volumoso o que na maioria dos nossos rios só é possível nos meses de inverno, nos restantes estão sem água.

O Rio Paiva é dos mais comerciais para esta prática, bastante divertido, possui de vários percursos variando o grau da dificuldade. A sua época habitualmente inicia em novembro e termina em maio.

O Rio Minho favorece esta prática durante todo o ano. Sendo o seu caudal regulado pelas barragens o seu nível pode variar consoante as descargas

O grande objetivo é conseguir conduzir o raft disfrutando da natureza entre águas calmas e o contraste das águas turbulentas com rápidos cheios de adrenalina, ondas estáticas e os banhos de espuma, ultrapassando obstáculos naturais do rio (rochas, estreitos, remoinhos,...).

2.2.3 Canyoning

O Canyoning consiste numa atividade de aventura que se desenrola num ambiente misto (montanha e água) que se torna bastante atrativa pela sua excelência do espaço natural e a

sua pela sua multidisciplinidade, proporcionando sensações de descoberta, desafios, aventura excepcional, bem-estar pessoal.

Agustin et al. (2005), define canyoning como o resultado da combinação de técnicas aplicadas normalmente por escaladores e espeleólogos com o meio aquático, em ambientes de grande beleza, o que origina uma autêntica manifestação de atrativas sensações a praticantes, que buscam aventura e um certo risco em ambientes naturais com acessos normalmente difíceis. Na perspectiva de Hidalgo (2002) é um desporto em que se recorre a cursos de água, mais ou menos encaixados, para cuja descida é necessário o uso de técnicas de natação, rapel, marcha, sempre em sentido descendente.

Digamos então que, o Canyoning se compõe por uma descida de ribeiros utilizando diversas técnicas de progressão como a natação nas piscinas naturais, o rapel em cascatas, descidas em escorregas e saltos para a água. Esta atividade deslumbra-nos com paisagens espetaculares, com águas cristalinas apenas acessíveis desta forma.

Conclusão

Abordamos os temas pertinentes relativos às atividades desenvolvidas no estágio, encontram-se brevemente compreendidos os conteúdos que se encontrarão aprofundados na parte seguinte deste documento.

PARTE IV

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Considerada uma das partes mais importantes, esta destina-se à descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, funções e tarefas desempenhadas em cada uma delas acompanhada de uma apreciação pessoal das aprendizagens adquiridas, integrando também formações realizadas interna e externamente à instituição.

1. Atividades Terra

1.1 Paintball

Os monitores responsáveis pela atividade devem preparar o material previamente antes de os participantes chegarem ao local, predispondo os equipamentos de forma apresentável, organizada e funcional, com os marcadores montados e carregados com as bolas e o trinco de segurança engatilhado.

Na Capitão Dureza a área de utilização para a prática do paintball localiza-se na Serra do Buçaco, nas proximidades da Cruz Alta. À chegada dos participantes é realizado um enquadramento teórico sobre o funcionamento da atividade, questões de segurança e objetivos.

Após o briefing, distribuem-se os equipamentos de forma ordenada – colete proteção de peito – neck- camuflado coletes de equipa - máscara – por fim o marcador.



Fotografia 1 - Paintball (fonte própria)

Durante os jogos é essencial que os árbitros assegurem a segurança dos participantes e que estes cumpram devidamente as regras de segurança indicadas no briefing, assim como as regras de bom funcionamento, das quais passo a descrever:

- Manter a máscara colocada se estiver dentro dos limites do campo;
- Assegurar que os disparos ao adversário não sejam demasiado próximos (mínimo 5m de distância);
- Verificar se ao saírem do jogo os marcadores se encontram devidamente trancados;

- Contabilizar o número de jogadores que vão sendo eliminados de cada equipa;

Para que os jogos não se tornem monótonos costuma-se variar os objetivos:

- Conquistar a bandeira que se encontra no castelo do adversário;
- Conquistar a bandeira que se encontra no castelo adversário e transporta-la até ao seu castelo;
- Conseguir recolher as 5 bandeiras (por equipa) que se encontram espalhados pelo campo de batalha e conseguir guarda-los no seu castelo antes do adversário;

Dada por terminada a atividade, é feita a recolha de todos os equipamentos e se possível a sua limpeza, para que se possa posteriormente fazer a sua manutenção já no armazém. É importante que os equipamentos sejam bem lavados por uma questão de higiene.

O paintball não foi uma novidade, pois já tinha jogado algumas vezes, foi sim novidade a experiência da organização, preparação e arbitragem dos jogos. Gostei bastante de todo o envolvimento em torno desta prática, os clientes tinham idades diversificadas e sempre bastante animados. Aprendi como como se montava um marcador e o seu funcionamento mecânico. Alguns dos pontos que pude retirar é que a segurança é bastante importante e por vezes, no ambiente de jogo os participantes distraiam-se um pouco quebrando as regras o que era necessário manter uma atenção redobrada sobre essas possíveis distrações para que pudessemos prevenir possíveis ocorrências desnecessárias.

1.1.1 Material necessário

- | | |
|--|---------------------------|
| • Marcadores semi-automáticos com cano | • Camuflados |
| • Ammoboxes | • Bolas |
| • Botijas | • Garrafa CO ₂ |
| • Máscaras | • Bandeiras |
| • Coletes proteção peito | • Coletes equipas |
| • Necks (proteção pescoço) | • Estojo de 1ºs Socorros |

Tabela 3 – Atividade, Paintball. Caraterização.

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Observações	Funções/ Competências
Desenvolver a atividade em grupo de uma empresa	27Set13 / S. Buçaco	10 M/F	25-35	Início 10horas e prolonga-se pela manhã, seguido de almoço de convívio.	Observação Co-organização
Desenvolver a atividade em grupo amigos	20Out13 / S. Buçaco	8 M	19-30	Das 10h00 às 13h.	Observação Co-organização
Desenvolver a atividade em grupo amigos	3Nov13 / S. Buçaco	10 M	19-30	Das 10h às 13h.	Observação Co-organização
Desenvolver a atividade em grupo de uma empresa	3Mar14/ S. Buçaco	36 M/F	25 - 40	Das 14h às 17h	Observação Co-organização
Convívio de grupo de escuteiros	10Mai14/ S. Buçaco	12 M/F	9 - 14	Das 16h às 18h30	Observação Co-organização
Convívio de aulas de uma turma	12Jun14/ S. Buçaco	M/F	10-11	Das 16h às 18h30	Observação Co-organização

1.2 Passeios Todo o Terreno – Jipe / Moto4

Os monitores presentes nesta atividade devem assegurar uma velocidade moderada, consoante as condições e ajustada ao mais lento, procurando reduzir os riscos e a probabilidade de acidentes. Devem ter presente uma preocupação constante de segurança para todos.

Os passeios de jipe podem ter uma vertente turística ou uma vertente mais direcionada para a orientação, como: Orientação em 4x4, na qual os participantes são agrupados em equipas. Munidos de mapas, tendo que se orientar no terreno, fornecendo direções aos nossos condutores que os levarão por caminhos mais ou menos agrestes até aos pontos de controlo que devem encontrar no terreno.



Fotografia 2- Orientação 4x4 (fonte própria)

Nalguns dos pontos, poderão ter que executar alguns jogos de Dinâmicas de Grupos ou Desafios mais ou menos radicais de forma a pontuar o máximo para a sua equipa. (Fonte Capitão Dureza)

Estes passeios decorreram geralmente na Serra da Lousã, tendo tido também a oportunidade de os experienciar na Serra da Boa Viagem e Serra de Sintra. Os passeios de jipe e moto4, foram para mim uma experiência nova, nunca tinha andado nem conduzido qualquer um destes meios, mas ao longo do estágio fui praticando a condução off-road. Apesar dessa prática, as minhas participações nestas atividades passaram essencialmente pelo acompanhamento e integração dos grupos, dado que a atividade exige bastante responsabilidade no transporte de clientes e a necessidade de experiência na condução de todo o terreno. Contudo já numa fase final do período de estágio, e num percurso acessível, foi possível acompanhar um passeio de moto4, participando no apoio em jipe e transporte dos participantes que iam trocando entre as motos e os jipes.

Uma das dificuldades se fez sentir, para além da falta de experiência da condução, foi o facto de não conhecer os rotas da atividade nem as histórias locais, para poder melhor enquadrar os participantes nas questões que iam colocando.

1.2.1 Material necessário

- Jipes / Moto4
- Rádios comunicadores
- Material de recuperação (hi-lift e placas)
- Roadbook (se necessário)
- Estojo de 1ºs Socorros

Tabela 4 – Atividade, Passeios Todo o Terreno - Jipe/ Moto4. Caraterização

Passeios de Jipe					
Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Observações	Funções/ Competências
Passeio turístico	17Out13/S. Lousã	2 M/F	30-35	Das 14h30 às 18h30.	Co-organização Observação Comunicação
Passeio turístico	20Dez13/S. Lousã	40 M/F	20-50	Das 10h às 14h	Co-organização Observação Comunicação
Orientação em Jipe Visita às Salinas	7Fev14/ S. Boa Viagem	10 M/F	25-40	Das 10h às 13h30	Co-organização Observação Comunicação
Passeio turístico	4Abr14/ S. Sintra	30 M/F	20-70	Das 14h às 18h Grupo de franceses	Co-organização Observação Comunicação
Passeio de Moto4					
Lazer	8Mai14/ S. Lousã	3 M	30-40	Das 14h30 às 17h	Co-organização Observação Comunicação
Convívio; interação	10Jun14 S. Lousã	30 M/F	30-50	Das 10h às 13h	Co-organização Observação Comunicação Condução

1.3 Dinâmicas de Grupo

As dinâmicas de grupo encontram-se inseridas noutras atividades (TeamBuilding, Caça ao Tesouro, Orientação em jipe). O Rappel, Canoagem, Trust, Pastor, Labirinto, Máximo-v, Tirolesa, basquetebol humano, transferência de líquidos, foram algumas das dinâmicas de grupo que monitorizei.

O acompanhamento destes jogos consistia na preparação do material para a sua concretização e orientar os participantes informando-os do seu funcionamento, regras, objetivos e pontuações.



Fotografia 3 - Dinâmicas de Grupo - Transferência de líquidos (fonte própria)

O Trust, foi uma das sugestões feitas por mim numa das atividades, da qual procuramos rentabilizar o que a natureza nos oferecia naquele espaço, e o conceito desse TeamBuilding passava essencialmente pela “confiança”.



Fotografia 4 - Dinâmicas de grupo - Trust (fonte própria)

1.3.1 Material necessário

O material para esta atividade varia de jogo para jogo.

Tabela 5 - Atividade, Dinâmicas de Grupo. Caracterização

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Obs.	Funções/ Competências
Interação, dinamização e trabalho de equipa entre colegas de uma empresa	31Mai14/ Luso	0035 M/F	25-75	Das 10h às 17h.	Co-organização Autonomia/Monitorização Comunicação Coordenação

1.4 Caça ao Tesouro

A Caça ao Tesouro foi desenvolvida para pessoas e organizações que acreditam que uma aventura pode ser um evento inesquecível.

Nesta atividade encontra-se a oportunidade de adaptar a atividade ao perfil de negócio, com soluções específicas, que podem ser utilizadas pelas áreas de gestão de pessoas e marketing, desenvolvimento, promoção de produtos, eventos, patrocínios, dependendo dos objetivos dos participantes. (Capitão Dureza)

Apenas foi possível realizar esta atividade uma vez, na Serra da Boa Viagem. O conceito da atividade tinha por base a TeamBuilding, a diferença passava pelo objetivo final. Na vez de procurarem alcançar a pontuação máxima, as equipas ao realizarem os desafios obtinham uns códigos que os ajudaria a decifrar a mensagem para encontrarem o “tesouro”, pelo meio teriam que realizar alguns desafios que lhes daria a vitória de mais alguns códigos. Nesta atividade monitorizei autonomamente um dos jogos, a juntar às tarefas da colocação dos checkpoints da atividade, e montagem dos desafios, juntamente com outro monitor.

1.4.1 Material necessário

O material para esta atividade varia de jogo para jogo.

Tabela 6 - Atividade, Caça ao Tesouro. Caracterização

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Observações	Funções/ Competências
Teambuilding; Convívio entre colegas de uma empresa	30Mai14/ S. Boa Viagem	16 M/F	25-40	Das 10h às 17h.	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação

1.5 Challenge/ Teambuilding

No decorrer do estágio, pude verificar que esta atividade envolve o dobro ou triplo da logística em relação às outras atividades. Para além de todo o tratamento direto com o cliente, envolve estudos de terreno, requer da adaptação dos desafios e jogos dinâmicas consoante os objetivos do grupo, o local em que é desenvolvido e todo um trabalho de

regulamentação, preparação de mapas, checkpoints, a juntar à necessidade de uma quantidade de material bastante significativa.

Várias foram as experiências vivenciadas em cada atividade desta grandeza. Creio ter sido uma das atividades que me proporcionou mais autonomia e interação. Foi-me dada a liberdade de contacto direto com o público, de colaboração em todo o processo de organização da atividade, desde o trabalho de escritório na preparação da documentação até ao trabalho de estudo do



Fotografia 5 - Dinâmicas de Grupo - Pastor (fonte própria)

terreno, verificação de mapas e preparação de material. Nos dias das atividades desempenhava tarefas de montagem da prova, colocação dos checkpoints, monitorização de vários desafios/dinâmicas de grupo, recolha de material, por vezes acompanhada por monitores outras de forma autónoma. Estas foram também umas das boas experiências e mais-valias que retiro. Pois nesta posição foi possível também aprender a desenvolver melhores formas de comunicação. Apesar de ao longo do meu percurso de formação já ter tido outras oportunidades de monitorizar atividades, afirmo nesta ter aprendido mais e consolidado a noção de que se deve sempre passar uma boa perceção de confiança no que se está a fazer, uma postura animadora, convincente e humilde, de forma a envolver os participantes e fazê-los sentir satisfeitos e seguros.

1.5.1 Material necessário

O material para esta atividade varia de jogo para jogo.

Tabela 7 - Atividade, Challenge/ Teambuilding. Caraterização

	Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idade	Obs.	Funções/ Competências
MBA	Dia 1: Teambuilding com Orientação em água de kayak (tarde) e raft (noite)	24Out13/ Barragem da Aguieira	93 M/F	18-40	Das 15h às 22h	Co-organização
	Dia 2: Teambuilding; Gestão de conflitos/ Gestão de tempo/ Confiança/ Análise psicológica	24Out13/ Póvoa de Mosqueiros			Das 10h às 18h	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação Coordenação
Challenge	Teambuilding; Confiança entre grupos e colegas de trabalho;	9Nov13/ S. Buçaco	56 M/F	30-45	Das 10h30 às 15h	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação
Challenge	Teambuilding entre grupos e colegas de trabalho;	16Nov13/ S. Buçaco	33 M/F	30-45	Das 10h30 às 14h	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação Coordenação
Fim de Semana Radical - Ansião	Orientação noturna; Animação noturna (escalada/slide/cama elástica)	2,3 e 4Mai14/ Ansião	60 M/F	12-50	Das 21h às 2h	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação Coordenação
	Teambuilding; Paintball; Animação noturna (escalada/slide/cama elástica)				Das 10h às 2h	
	Teambuilding; Paintball;				Das 10h às 14h	
Challeng	Teambuilding; Confiança entre grupos e colegas de trabalho;	24Mai14/ S. Buçaco	10 M/F	25-35	Das 10h30 às 14h	Co-organização Autonomia Monitorização Comunicação

2 Atividades Água

2.1 Canoagem

Esta pode ser praticada em vários rios, mas ao longo do meu estágio experienciei-a apenas no rio Mondego.

O seu local de início varia entre a Ponte do Loredo, na praia abaixo do açude, ou numa praia mais a baixo à qual se dá o nome de “Praia do Covão”, terminando por vezes na Praia do Caneiro ou na Praia Fluvial do Casal da Misarela. O local de início/fim depende da logística da atividade definida, sendo esta influenciada pelo número de clientes ou da distância que pretendem percorrer.

Na preparação da atividade para a receção dos clientes, os kayaks devem ser colocados junto à linha de água do rio, com os bidons, encostos, coletes e pagaias devidamente colocados. Deve-se também colocar um kayak devidamente equipado numa posição mais destacada dos restantes de modo a ser utilizado para o briefing.

Todos os monitores deverão participar na fase inicial da preparação do material e no fim na recolha deste mesmo. Quando o briefing termina, deve-se ajudar os clientes na colocação dos coletes, certificar que estão bem colocados e ajustados (essencialmente a quem não sabe nadar ou crianças).

Os monitores destinados ao apoio de água deverão já estar equipados antes dos clientes chegarem, devem também assistir ao briefing para saberem se existe algum caso de alteração ou condicionamentos de algum elemento do grupo. Durante a descida acompanham os clientes, dando feedbacks para melhorarem a técnica, indicações das direções a tomar, auxiliar nas quedas à água, tendo sempre em mente a preocupação pela segurança e a animação do grupo.

Os monitores de apoio terra devem certificar-se que será recolhido todo o material excedente, têm também a tarefa de acompanhar a descida, acedendo às praias fluviais existentes ao longo do percurso: Covão, Foz do Caneiro, Praia do Rápido da Parece e Praia do Caneiro, transportando nos jipes os pertences dos clientes.

Esta atividade, já me tinha sido possível experienciar anteriormente mas na posição de cliente. Podendo estar do lado da organização foi possível uma maior aprendizagem e

conhecimentos do percurso do rio, dos riscos inerentes, contactar com pessoas de culturas diferentes, como exemplo, israelitas. Pude acompanhar as descidas tanto em funções de apoio água como em terra, assumindo algumas responsabilidades, como: transferes dos clientes do ponto final para ponto inicial da descida, acompanhar no kayak (apoio água), apoio terra com os jipes. É um percurso muito bonito e bom para se disfrutar tranquilamente observando a fauna e flora, mas que envolve alguma destreza em certos locais como os rápidos. Foi certamente uma atividade que me faculto algum conhecimento sobre os comportamentos do rio, suas correntes, fundos, técnicas de remada.

2.1.1 Material necessário

- Kayaks sit-on-up de 2 lugares
- Pagaia (2 por kayak)
- Coletes (2 por kayak – adulto e criança)
- Bidão (1 por kayak)
- Encostos (1 por kayak)
- Estojo de 1ºs Socorros



Fotografia 6 - Canoagem (fonte própria)



Fotografia 7 - Canoagem (fonte própria)



Fotografia 8 - Canoagem preparação kayak (fonte própria)



Fotografia 9 - Canoagem Rio Mondego (fonte própria)

Tabela 7 - Atividade, Canoagem. Caracterização

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Obs.	Funções/ Competências
Convívio de amigos; lazer	28Set13/ Mondego	18 M/F	7-40	Das 9h30 às 13h30	Co-organização Observação Organização Apoio em terra
Convívio; Interação; Lazer	5Out13/ Mondego	26 F	30-45	Das 14h às 18h30 Grupo Israelitas	Co-organização Observação Acompanhamento em água
Convívio; Interação; lazer	11Out13/ Mondego	17 M	40-60	Das 14h às 18h30 Grupo Israelitas	Co-organização Observação Organização Apoio em terra
Convívio; Interação; Lazer	13Out13/ Mondego	24 F	24-40	Das 15h30 às 19h Grupo Israelitas	Co-organização Observação Organização Apoio em terra
Convívio de amigos; lazer	10Mai14/ Mondego	28 M/F	10-45	Das 9h30 às 15h	Co-organização Observação Organização Apoio em terra
Despedida de Solteiro	17Mai14/ Mondego	23 M/F	20-35	Das 9h30 às 15h	Co-organização Observação Organização Apoio em terra
Convívio de amigos; lazer	18Mai14/ Mondego	11 M/F	30-50	Das 10h às 14h (Apoio água)	Co-organização Autonomia Condução transfere (apoio água)
Atividade de canoagem na lagoa e simultaneamente passeio jipe com ½ grupo Convívio; Interação; Lazer	25Mai14/ Lagoa da Ervideira	40 M/F	40-60	Das 15h às 17h (Apoio água) Grupo Franceses	Co-organização Autonomia Monitorização em água
Convívio; Interação; Lazer	5Jun14/ Mondego	25 M/F	20-60	Das 14h às 18h Grupo Israelitas	Co-organização Autonomia Condução transfere (apoio água)
Convívio; Interação; Lazer	8Jun14/ Mondego	80 M/F	7-45	Das 9h30 às 14h	Co-organização Autonomia Condução transfere (apoio terra)
Convívio; Interação; Lazer	15Jun14/ Mondego	86 M/F	5-50	Das 9h30 às 15h	Co-organização Autonomia Condução transfere (apoio terra)

2.2 Rafting

Com a Capitão Dureza basta imaginar-se num bote insuflável com os seus amigos a descer o rio de águas bravas. Aos comandos, um guia experiente que toma as decisões e dá indicações de maneira a que o trabalho de equipa seja eficaz e coloque o raft na trajetória correta em segurança. É uma atividade de bastante adrenalina (nos rápidos maiores e mais técnicos) mas perfeitamente segura. Fica certamente na memória recordações de bom ambiente, do convívio entre todos, das gargalhadas, das paisagens e dos desafios vencidos. (adaptado Capitão Dureza)

No que respeita à organização, todos os monitores devem participar na preparação do material: distribuição de equipamentos, colocação dos raft/coletes/remos alinhados junto ao rio, assim como na recolha no final da atividade.

Os monitores de água após o briefing, ao qual devem assistir e posteriormente auxiliar na colocação dos coletes e capacetes, tendo o cuidado de verificar se estão devidamente ajustados

Os monitores de apoio terra, devem acompanhar as descidas, acedendo às praias fluviais sempre que possível, transportando os valores e pertences dos participantes.

O rafting foi das melhores atividades que pude experimentar, nunca tinha tido a oportunidade de a praticar e foi bastante positiva. Mas dadas as condições ou falta delas deste inverno rigoroso, só foi possível de realizar uma vez. Para que esta seja segura é essencial que os monitores sejam experientes, conheçam bem o rio e saibam dar as indicações assertivas. Dados esses requisitos da formação em água, nesta atividade contribui na preparação dos equipamentos e distribuição pelos participantes e sua recolha no final, transfere de veículos para o final da descida para que pudéssemos regressar, podendo acompanhar a atividade no raft juntamente com os clientes.

2.2.1 Material necessário

- Rafts
- Remos (8 por raft + 1 para guia)
- Coletes (8 a 10 por raft)
- Meias neopreme
- Anoraks
- Saco estanque

- Capacetes (8 a 10 por raft)
- Fatos neopreme
- Bomba de ar manual e a gasolina
- Estojo de 1ºs Socorros

Tabela 8 - Atividade, Rafting. Caracterização

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Obs.	Funções/ Competências
Convívio de amigos; lazer	27Fev14/ Rio Paiva	14 M/F	19-35	Das 14h30 às 17h	Co-organização Observação (Acompanhamento em água)

2.3 Canyoning

Na concretização da atividade, todos os monitores devem participar na preparação do material e posteriormente na sua recolha após o seu término.

À chegada dos participantes, os equipamentos devem-se encontrar expostos de forma organizada e apresentável, os fatos e as meias neopreme devem estar separados por tamanhos, os arneses já com os conjuntos de longe colocados e os capacetes, para se fazer distribuição dos mesmos

Após o briefing inicial, os monitores devem auxiliar os participantes na preparação e verificar se os arneses e capacetes estão devidamente ajustados. Durante o percurso deve sempre lembrar algumas das seguranças

Esta atividade pode ser praticada em vários rios, aquele que pude contemplar tem por nome Ribeira de Vessadas, localizado em Manhouce – S. Pedro do Sul. Considera-se uma ribeira de nível iniciação, com um percurso muito bonito contemplado pela cor da água, a vegetação verdejante e a luz, escorregas naturais.



a Fotografia 10 - Canyoning (fonte própria)



Foi das atividades que mais gostei de acompanhar, é um misto de sensações muito agradáveis, a adrenalina dos saltos e dos rapeis, o misto de terra e água são o que tornam esta atividade tão espetacular.

Tive o prazer de acompanhar grupos com pessoas bastante divertidas e acessíveis, aprendendo as técnicas de progressão, montar rapel desembraiável, métodos de recolha do material. É uma das atividades que gostava de aprofundar mais conhecimentos e conhecer outros rios.

Fotografia 11 - Canyoning (fonte própria)

2.3.1 Material necessário

- Arnese (1 por participante)
- Mosquetões com seguro
- Descensor e oitão
- Capacetes
- Cordas
- Material de resgate
- Fatos neopreme
- Meias neopreme
- Anoraks
- Sacos estanque
- Estojo de 1ºs Socorros

Tabela 9 - Atividade, Canyoning. Caracterização

Objetivos	Data / Local	Nº Pessoas	Idades	Observações	Funções/ Competências
Convívio de amigos; lazer	27Abr14/ Rib.Vessadas	9 M/F	25-30	Das 10h30 às 17h (Acompanhamento em água)	Co-organização Observação Apoio técnico Comunicação
Convívio de amigos; lazer	7Jun14/ Rib.Vessadas	15 M/F	25-35	Das 10h30 às 14h (Acompanhamento em água)	Co-organização Observação Apoio técnico Comunicação

2.4 Manutenção de Equipamentos e Inventário

Uma das principais funções que desempenhei desde início, focava-se na responsabilidade pela manutenção dos equipamentos. Numa empresa como esta que aporta

atividades com imenso uso de materiais é extremamente importante que estes se apresentem em ótimo estado.

Sempre que havia uma atividade, após a mesma era necessário averiguar todos os materiais, equipamentos e vestuários para proceder à sua limpeza. Vestuário como fatos neopreme, camuflados, coletes entre outros passam de cliente para cliente, por isso, é importante que sejam implementados métodos para que haja a devida higiene. Após a limpeza e secagem é essencial verificar se estão aptos a serem utilizados novamente, toda a segurança é pouca, e por vezes alguns materiais podem ficar danificados sem que nos apercebamos, quando verificamos alguma anomalia deve-se colocar de parte ou para abater ou caso seja possível restaurar. Posteriormente a fase da arrumação e organização, todo o material deve ser colocado nos respetivos sítios, para que se saiba onde estão e estarem disponíveis para uma próxima atividade.

2.5 Tarefas Complementares às atividades

Na área de Desportos de Natureza, não importa só quando estamos no terreno a trabalhar, mas também devemos lembrar todo um trabalho de organização e promoção/divulgação do nosso trabalho. Durante o período de estágio nesta instituição para além de todas as tarefas já referidas, foram desenvolvidas outras funções, como as que passo a descrever a baixo:

2.5.1 Pesquisa de Hotéis na região de Coimbra

Sendo esta uma empresa ligada ao Turismo Ativo, um dos meios de promoção da instituição é chegar ao potencial público-alvo. Neste caso turistas ou pessoas que visitam locais fora da sua zona de residência são uma aposta para lhes dar a conhecer os serviços da empresa. Para isso é necessário desenvolver uma pesquisa sobre os hotéis existentes na região para uma possível oportunidade contactar e dar a conhecer todo o leque de atividades e entretenimento com que a Capitão Dureza pode contribuir também para a integração dos clientes em conjunto com estas instituições de acolhimento

2.5.2 Checklist para as diversas atividades

Esta tarefa foi realizada por autorrecreação, por que senti que cada vez que preparávamos uma atividade tínhamos a necessidade de fazer uma checklist de material consecutivamente, assim procurei ir recolhendo o material que ia sendo frequentemente necessário para a atividade assim como o material mais pontual. Assim, foram estruturadas tabelas com uma lista de todo o material necessário para cada atividade, facultando também o uso da mesma folha para várias atividades evitando o gasto excessivo de papel. Estas tabelas permitem identificar a data da atividade, o número de participantes, a quantidade de material necessário e quanto a vestuário também está dividido por tamanhos.

3 Formação

Formação é uma ferramenta bastante essencial para o desenvolvimento das atividades, segundo o Dicionário de Língua Portuguesa, a formação é um conjunto de conhecimentos relativos a uma área científica ou exigidos para exercer uma atividade; instrução, assim, para que pudesse ter uma prestação mais ativa nesses momentos, foram-me dadas algumas orientações base para a participação nas mesmas.

3.1 Formação Interna

3.1.1 Condução Todo o Terreno – Jipe/Moto4

Nesta temática, como não tinha experiência de condução destes meios, foram-me dadas noções básicas de condução em todo o terreno, internamente à instituição. Esta desenvolveu-se de forma prática de condução por percursos fora de estrada através da condução destes veículos em todo o terreno por percursos de terra batida, de terreno mais solto e irregular e a travessia de zona com mais ou menos falhas e diversas profundidades. O jipe tem a particularidade de possuir mudanças redutoras e de bloqueio, estas são usadas

apenas em casos, digamos, especiais, dependendo do piso e da inclinação proporcionando um maior controlo do carro e de segurança na sua deslocação, assim pratiquei varias vezes uso destas em situações de subidas bastante íngremes, descidas acentuadas e escabrosas

Foi bastante útil toda esta aprendizagem, melhorando o controlo e familiarização com condução fora de estrada relativamente ao início, proporcionando-me a oportunidade de desempenhar tarefas durante o estágio que obrigavam ao uso destes veículos motorizados.

3.1.2 Manobras de Cordas

O uso de cordas é necessário em diversas atividades, por isso foi necessário formação nesta temática, onde foram abordados vários pontos essenciais como:

- Noções do tipo cordas: semi-estáticas e dinâmicas e suas aplicações;
- Vários tipos de nós: sua aplicação, função e como fazê-los, foram essencialmente abordados os nós: de oito, de nove, nó de mula,
- Preparação de kits de slide, canyoning, com os nós necessários
- Preparação de vias de rapel desembraiáveis para canyoning;
- Como enrolar a corda para arrumo
- Como verificar se a corda se encontra danificada

3.1.3 Iniciação ao Canyoning

Na temática do Canyoning e após a aprendizagem de manobras de cordas, a formação passou pela parte prática no rio. Numa fase inicial e como era a primeira vez que estava a praticar essa modalidade, fomos para a Ribeira de Vessadas, situada em S. Pedro do Sul (Manhouce), é uma ribeira de nível iniciado, tendo a vantagem de se poder percorrer um trilho circular.

O percurso apresenta cascatas, no qual é necessário montar vias para rapel, efetuar saltos para as “piscinas”, escorregas naturais. Foi possível adquirir conhecimento básico sobre técnicas de progressão em canyoning e observação da montagem de uma via de rapel neste meio.

3.1.4 Canoagem

A formação de Canoagem consistiu na aquisição de técnicas específicas desta atividade. Foi transmitida uma componente teórica sobre o rio:

- Correntes
- Conta-correntes
- Técnicas de remada

Após essa introdução teórica passamos à parte prática no rio aplicando as técnicas de remada para diferentes situações:

- Propulsão (para a frente e para trás)
- Rotação
- Entradas e saídas na contra-corrente

3.2 Formação Externa

3.2.1 Meteorologia

O clima é um fator bastante importante nos Desportos de Natureza. Esta formação veio ajudar na interpretação das cartas e gráficos, ajudando a analisar previsões do tempo e muitas vezes a tomar decisões de realizar ou não as atividades.

Esta realizou-se no IPG, na Escola Superior de Tecnologia e Gestão, com os formadores Vitor Baía e professor Jorge Gregório, com o tema “Análise de previsões do tempo”, teve duração de cinco horas. Relativamente curta mas que transmitiu informações bastante úteis e funcionais para utilizar durante o estágio.

3.2.2 Formação de Monitores de Ski/ Snowboard

Esta formação decorreu em dois dias, no Skiparque. Vários foram os temas e especificidades abordadas quer teórica quer prática:

- Imagem do Monitor;
- Pedagogia e Filosofia do monitor;
- Aulas Individuais e em grupo;
- Estrutura de uma aula de Ski/Snowboard;
- Material básico de Ski/Snowboard;
- Conceito de Condição Física;
- Capacidades Motoras;
- Psicologia Desportiva;
- Etapas de desenvolvimento da criança;
- Nutrição;
- Organização de um programa de Ski;
- Exercícios básicos de aquecimento;
- Exemplificação de uma aula de iniciação (Ski/Snowboard);
- Ações Técnicas de Ski/Snowboard;
- Primeiros Socorros;

Esta formação não está diretamente relacionada com a instituição onde desenvolvi o estágio pois esta não realiza atividades de neve. Mas trata-se de uma modalidade outdoor, direcionada para os Desportos de Natureza e turismo. Ser portadora de uma formação neste campo nunca será demais e futuramente poderá até vir a ser necessária. Para além da perspetiva profissional é uma modalidade da qual gosto e com esta formação foi possível adquirir noções técnicas bem como os métodos de ensino aplicados.

3.2.3 Monitores de Campos de Férias

Esta formação teve a duração de 4 dias, nas instalações da MyCamp, sendo composta por uma componente teórica e outra prática. Abaixo apresenta-se uma tabela com os módulos abordados e a respetiva carga horária:

<i>Módulos</i>	<i>Horas</i>
<i>Introdução à MyCamp</i>	2Horas
<i>Desportos de Aventura</i>	7Horas
<i>Atividades Náuticas</i>	3Horas
<i>Fitness</i>	3Horas
<i>Animação de Grupo</i>	6Horas
<i>Primeiros Socorros e Salvamento</i>	7Horas
<i>Pedagogia</i>	6Horas
<i>Realização de Atividades</i>	5Horas

A participação nesta formação passou pelo facto de esta estar direccionada com a monitorização de grupos em atividades outdoor, dando uma formação base de temas que vão ao encontro do que desenvolvia na instituição de estágio.

Conclusão

É com satisfação que relembro todas as atividades do estágio, olhar para trás e perceber o vasto leque de experiências que pude compor, evoluindo gradualmente de uma para outra, adquirindo diversos conhecimentos, ultrapassando obstáculos e cumprindo os objetivos propostos.

Considero toda esta diversidade de aprendizagem com grande gratidão.

PARTE V

REFLEXÕES FINAIS

Quando realizamos uma ação independentemente da sua grandiosidade ou valor que aporta para nós, por vezes, damos conta do nosso pensamento a analisar se foi positivo ou negativo, quais os efeitos que transmitiu, basicamente estamos a dar conta das nossas ações e a avalia-las por alguma razão. Essa reflexão autónoma leva-nos a perceber imensas coisas, ajudando-nos a progredir e melhorar.

Nesta parte do relatório serão apresentadas algumas reflexões sobre a utilidade prática de algumas Unidades curriculares inseridas na licenciatura e que numa perspetiva pessoal puderam contribuir diretamente para uma boa prestação no estágio, também sobre o trabalho desenvolvido nos nove meses de estágio, realizados na Capitão Dureza, os objetivos atingidos, aprendizagens, entre outras temáticas.

1. Contributo e transferência de aprendizagens das Unidades Curriculares

Durante a Licenciatura foram sendo adquiridos diversos conhecimentos teóricos/práticos bastante importantes. Parte destes conhecimentos inseridos nas unidades curriculares (UC), fornecendo bases que foram bastante importantes durante todo o processo de estágio. Todas contribuíram para a minha formação académica e pessoal, no entanto considero que algumas tiveram uma aplicação mais direta que outras no que se tratou de transferir para o campo de trabalho onde se inseriu o estágio, como:

Pedagogia do Desporto

A Pedagogia subentende-se em muitos atos da nossa jornada diária. Quando procuramos transmitir uma ideia, informação, conhecimento a alguém usamos a comunicação, para que esta seja eficaz devemos saber como a aplicar, adjacente a isso está a postura que mantemos durante esse momento esta determina muitas vezes a credibilidade e a chamada de atenção para a nossa comunicação, daí ser importante saber estar. Mais que saber estar, é essencial saber ser e saber fazer. Durante o estágio foi necessário muitas vezes lidar com os grupos, saber orientá-los nas atividades, explicar e exemplificar, usando diferentes formas e estilos

de o fazer dependendo dos objetivos da atividade. Esta UC, transmitiu bastantes conhecimentos neste sentido.

Psicologia do Desporto

Os Teambuilding são uma atividade de exigência, nem sempre o grupo está preparado, muitas das vezes a equipa acabou de se conhecer e vê-se perante uma prova física, gestão e estratégia. Manter a confiança e a coesão da equipa é fundamental, saber gerir o conflito. Nesse sentido como monitores procuramos através de feedbacks transmitindo-lhes força e motivação. A UC de Psicologia abordou estes temas que considero bastante importantes e transmitiram conhecimentos para desempenhar esta tarefa e saber como lidar com determinadas situações.

Desportos de Natureza

Esta UC é a que se encontra mais diretamente relacionada com o estágio desenvolvido. Nesta foi possível adquirir alguns conhecimentos técnicos de várias atividades práticas de natureza, algumas como a canoagem, manobras de cordas para rapel e escalada, entre outras que não coincidindo contribuíram certamente para uma aprendizagem e maior predisposição para o meio ecológico. O que de certo modo me deixou um pouco mais à vontade quando as comecei a acompanhar.

Gestão de Eventos – Opção

Tratando-se esta UC de Gestão de Eventos, onde foram desenvolvidos estudos e projetos em torno da logística de um evento/atividade, todos os recursos a que esta compromete a sua organização, pude adquirir conhecimentos de toda esta temática que me ajudou a integrar mais facilmente da organização das atividades da Capitão Dureza.

Traumatologia e Socorrismo

Nos desportos de natureza sabemos que os riscos estão sempre presentes e o contacto com o público é constante e numa sabemos quem temos connosco. Felizmente não foi necessário, mas toda esta atividade pode suscitar a necessidade de uma intervenção: por exemplo de resgate, ou outro tipo de intervenção que poderão comportar consequências na saúde dos clientes. Por isso, o conhecimento de técnicas de socorrismos em diversos meios, saber identificar um trauma se perceber como intervir é sempre uma mais-valia. Esta UC contribuiu assim para as noções de socorrismo essenciais.

Atividade Física e a Criança – Opção

Esta UC curricular, pode parecer não estar muito ligada ao tema e não a considero tanto no sentido do seu público-alvo, porque foram poucas as vezes que durante o estágio contactei diretamente apenas com grupos de crianças, mas pela sua componente de estudos. O facto de esta ao longo do seu plano de estudos estar direcionado para o microensino, termos que desenvolver diversas atividades umas mais específicas, outras mais lúdicas e recreativas tendo muitas vezes que desempenhar funções de “professor”, ajudando a desenvolver competências de comunicação, liderança do grupo, postura frente ao grupo, orientar uma atividade do inicio ao fim. Relaciono esta UC, com momentos do estágio como a monitorização de atividades de dinâmicas de grupo.

2. Reflexão Anual

2.1 Reflexão do Primeiro Semestre

Considero ter sido uma fase de grande adaptação na área dos Desportos de Natureza e na instituição. A receção que encontrei nesta instituição foi bastante positiva por parte de todos

os monitores/ colaboradores que fui conhecendo, o que facilitou bastante o cumprimento do meu primeiro objetivo. A minha adaptação e integração na equipa, desenvolveu-se mais depressa do que imaginei.

Desde logo foi-me disponibilizado alojamento nas instalações da mesma caso fosse necessário, das quais ainda usufruí algumas vezes, quando as atividades terminavam muito tarde e iniciavam no dia seguinte de madrugada, bem como alimentação em atividades e outras ocasiões. Posso dizer que fui bem acolhida neste empresa.

Para este primeiro semestre defini alguns objetivos. Para além da adaptação, integração e conhecimento das condutas da instituição e a sua missão, um dos objetivos passava pela aquisição de conhecimento teórico/prático das atividades desenvolvidas na empresa. Como inicialmente tinha pouca experiência procurei compensar a falta de conhecimentos técnicos apostando numa postura proactiva, responsável, dinâmica e cumpridora das tarefas destinadas, ao longo do tempo esta ação e postura foi abrindo portas e dando mais autonomia de atividade para atividade adquirindo progressivamente novos conhecimentos. Um segundo objetivo era contribuir o quanto possível na empresa, para isso foi imprescindível o sentido da responsabilidade. A pontualidade é essencial, assim como a assiduidade, procurei cumprir sempre os horários que eram estipulados acompanhando todas as atividades que foram desenvolvidas, nos dias destinados ao estágio (quinda e sexta), disponibilizando os fins-de-semana para que pudesse interagir mais no terreno e participar em mais atividades. O trabalho no terreno e acompanhamento das atividades passava sempre pelas três fases: inicial - parte logística, preparação de material, estudos de terreno, preparação da documentação (mapas, checkpoints, regulamentações,...), transporte de equipamentos, deslocações; fase da execução: preparação da atividade no local, integração/acompanhamento dos participantes, monitorização; e fase final: recolha/organização dos equipamentos e sua manutenção.

Estes objetivos definidos foram sendo cumpridos durante a evolução do estágio e o conhecimento que ia adquirindo, ultrapassando os desafios que foram surgindo e encarando novos.

As atividades foram sendo diversificadas, acompanhei algumas atividades como o Paintball, Canoagem, Passeios de Jipe, Challenge/ Teambuilding e Rafting. Nestas pude

aplicar conhecimentos já assimilados e aumentando um maior leque de informação teórico/prática.

2.2 Reflexão do Segundo Semestre

Neste semestre considero a fase de integração e adaptação mais do que ultrapassada, foram cumpridos os objetivos desta etapa, todos os monitores e colaboradores contribuíram para isso.

Fui observando as atividades e métodos de organização, o que me deu alguma bagagem para o segundo semestre, por isso, apesar de que ainda viriam novas atividades e muito para aprender, não esqueci os objetivos anteriores nem as tarefas que fui desempenhando, mas para evoluir procurei definir alguns objetivos mais específicos.

Esses objetivos passavam por adquirir uma maior autonomia para monitorizar as atividades que envolvessem mais responsabilidade relativamente ao primeiro semestre, de facto, tive o benefício de assumir algumas responsabilidades e confiança para as desenvolver. Na canoagem, passaram a atribuir-me a tarefa da condução dos veículos de transporte, para os transferes dos clientes; em água a adotar posições mais específicas para melhor participação e apoio. Nos Teambuilding para além das dinâmicas de grupo, a intervenção em atividades que envolviam seguranças, preparação de conjuntos para slide, montagem e monitorização autónoma da Tirolesa. No Paintball a participação foi sempre desde início bastante ativa, mantendo-se. Canyoning foi uma atividade mais recente que inicialmente acompanhava os participantes ao longo do percurso do rio passando após alguma formação a desempenhar também a função da passagem e colocação da segurança nos corrimões de corda nas zonas necessárias. Em Passeios de todo-o-terreno, surgiu a oportunidade de colaborar no apoio à atividade de forma mais contributiva, na condução do jipe nos percursos mais acessíveis do que os realizados anteriormente.

Outro objetivo focava-se na formação específica e utilitária para uma melhor prestação. A formação interna passou pela iniciação ao canyoning, técnicas de canoagem, manobras de cordas. Externa à instituição e a mais enquadrada, a formação de monitores apesar de ser direcionado para o campo de Férias, transmitiu noções de acompanhamento de grupos,

metodologias e comunicação, manobras de cordas e seguranças em atividades semelhantes às desenvolvidas na Capitão Dureza.

3. Reflexão Final

O facto de esta empresa ter uma equipa bastante cooperativa foi um dos pontos mais positivos, permitiu que fosse aprendendo com cada um deles em todas as atividades, as aprendizagens foram inúmeras, permitiu a integração total na equipa facilitando compreensão rápida da imagem que a empresa pretende transmitir, dos seu valores, condutas, métodos de trabalho e formas de estar perante o cliente. Independentemente de sermos estagiários aos olhos dos clientes somos como um monitor, por isso, devemos agir da melhor forma para o progresso e bom funcionamento da empresa. Outro dos aspetos positivos passa pela capacidade de aceitação da equipa, apesar de serem já bastante experientes têm sempre uma caixa aberta a sugestões desde que sejam consistentes e úteis e sirvam para melhorar.

Desenvolver o sentido de responsabilidade, é bastante importante. Trabalhar nesta área é preciso estar-se muito atento a tudo, até aos mais pequenos aspetos, temos pendentes das nossas competências muitas vezes a vida de uma pessoa.

Durante a realização deste estágio, considero ter aperfeiçoado já algumas competências (comunicação, responsabilidade, ...) mas também adquiridas novas (técnicas, gestão, organização). Toda a experiência e aprendizagem são essenciais e bem recebidas para poder progredir.

Foi possível melhorar o meu relacionamento social, desenvolvendo a capacidade de comunicação, com uma população bastante diversificada, desenvolver técnicas e estratégias para aprender a lidar com diversas situações.

Quando nos envolvemos em diversas ações e possuímos responsabilidades de desempenhar uma determinada tarefa, por vezes, nem sempre corre da forma que foi estruturada ou idealizada, pois cada um tem a sua própria maneira de agir, de reagir a certas situações. Ao longo do estágio contactei com duas situações: Lidar com o conflito – não

com colegas de trabalho, mas com alguns exigências e ideologias de alguns clientes que nem sempre iam ao encontro das que nós aplicávamos. Nessas situações devemos procurar perceber o porquê dessa sua opinião e tentar explicar as razões que nos levam a atuar daquela forma, que por norma vai sempre ao encontro de potenciar toda a participação na atividade e de forma segura. Outra situação: Lidar com o erro – por vezes apercebemo-nos de algumas falhas irreversíveis. O que sempre se pretende é que as tarefas sejam executadas corretamente, mas nem sempre isso acontece. Contactei com algumas situação desta natureza, considero importante ter a humildade suficiente de assumir desde logo que a tarefa foi desempenhada num ponto de vista menos positivo ou efetivamente mal. Tomar consciência disso e assumir também as possíveis consequências nem sempre são a tarefa pessoal mais fácil de tratar, mas devemos fazer uma análise introspetiva para perceber a sua razão, o porquê de termos agido dessa forma e não a correta. Refletir e partilhar esta ação com outros colegas da equipa considero fundamental tanto na perspetiva da ajuda na perceção do erro e procurar não o voltar a cometer mas também no sentido de os nossos colegas terem conhecimento que erros desses podem ocorrer e saber à priori como lidar com eles ou evitar também à sua execução.

Conclusão

Hoje sinto que guardei na mochila uma grande experiência enriquecedora, uma noção de que há muito mais para além do que conhecemos, algum conhecimento e certamente uma consciência de que ainda haverá muito mais para aprender.

(Diana)

Durante todo este percurso foram certamente inúmeras as aprendizagens quer pessoais, quer profissionais e académicas.

Numa perspetiva geral, decorreu dentro das minhas expectativas, pude integrar na área adquirir mais e novos conhecimentos aperfeiçoando os já adquiridos noutras formações, procurei tomar as devidas atitudes para cumprir objetivos usufruindo o máximo de tudo o que o estágio tinha para me oferecer. Hoje sinto bastante mais confiança cada vez que vamos para uma atividade relativamente ao início do ano.

Numa opinião pessoal, olhando para trás analiso este percurso como um grande crescimento em todas as perspetivas, houve empenhamento em crer saber e fazer mais, procurei evoluir através de formações internas e externas podendo assim ter também várias perspetivas de métodos de trabalho e técnicas aplicadas.

Futuramente procurarei decididamente aprofundar estas bases adquiridas promovendo mais e melhor aprendizagem para contribuir o quanto possível nas atividades.

Considero a Capitão Dureza um bom local de estágio, mas que como todas as empresas desta área têm os seus altos e baixos dependendo da época. O facto de acompanhar a empresa nas diferentes épocas foi possível compreender consideravelmente o panorama profissional desta área, um pouco precária, pois depende do nosso profissionalismo como prestadores de serviço, a satisfação do cliente e similarmente de todas as condições naturais que o “escritório outdoor” nos oferece.

Na perspetiva da evolução do estágio creio ter desenvolvido um percurso progressivo, e satisfatório. Gostaria talvez de ter desenvolvido um pouco mais, mas sabemos que na aprendizagem os conhecimentos vão sendo adquiridos e assimilados à medida que os vamos trabalhando e aplicando, no estágio este processo foi sendo desenvolvido sempre que possível.

Hoje se voltasse ao início do estágio escolheria a mesma instituição sem sombra de dúvida, mas procuraria ir com uma bagagem pessoal maior.

4. Bibliografia

- Agustin, M., et al (2005). *Técnico Desportivo en Barancos*. Escuela Española de Alta Montaña, Benasque: Berrabés.
- Araújo, M. P. (1983). A educação mesológica: contribuição das actividades físicas de ar livre e exploração. *Ludens*, 7, (2), 29-36.
- Bessy, M. & Mouton, M. (2004). *Du plein air au sports de Nature. Nouvelles pratiques nouveaux enjeux*. *Revue Education Physique et Sport*, 309, 67-72.
- Cofederação Brasileira de Canoagem (s/d). *O que é o Rafting*. Consultado em 15/Jul, 2014, em <http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/historia/id/129>
- Daresh, J. C. (1990) *Learning by Doing: Research on educational administration practicum*. *Journal of Educational Administration*, (28), 2, 34-47.
- Dias, C. & Júnior, E. (2006). *Conceptual notes regarding the sports in nature*. *The FIEP bulletin*, 76, 141-144.
- Fioranelli Braga, et al. (2007). *Paintball, estratégia e inteligência: uma alternativa para o esporte o lazer*. E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte, . 101-109. Consultado em, 7/Julho, 2014, em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86530404>> ISSN
- Grade6 (s/d). *Modalidade: Caça ao Tesouro*. Consultado em 16/Jul, 2014, em <http://www.grade6.com.br/treinamentos/treinamentos/modalidade-caca-ao-tesouro>
- Hidalgo, J. (2002). *100 preguntas y 100 respuestas – descenso de cañones*. Madrid: Desnivel
- Lemos L.F.C., et al (2007). *Equilíbrio Corporal de Atletas da Seleção Brasileira Feminina de Canoagem Velocidade*. Consultado em 16/Jul, 2014, em <http://citrus.uspnet.usp.br/biomecan/ojs/index.php/rbb/article/viewFile/100/85>
- Ministério da Economia e da Inovação. Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de Fevereiro, Alterado pelo Decreto-Lei n.º 56/2002, de 11 de Março. *Diário da República*, I SÉRIE-A, 59, 2112-2128. Consultado em 15/Jul, 2014, em http://www.idesporto.pt/ficheiros/file/Lei_47_1999.pdf
- Moreira, M. (2007). *Matriz de análise das tarefas desportivas. Sistema de classificação estrutural – modelo taxinómico do surf*. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Nutricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Nexxo4 (s/d). *Team Building. Caça ao Tesouro*. Consultado em 16/Jul, 2014, em <http://nexxo4.com/portfolio/team-building-esportivo/>
- Pociello, C. (1986). *Sports et société: approche socio-culturelle des pratiques*. Paris: Editions Vigot.
- Tomlinson, J. (1997). *Enciclopédia básica sobre desportos radicais*. Porto: Edinter.
- Vigarello, G. (1986). *D'une nature... l'autre: les paradoxes du nouveau retour*. In C. Pociello, *Sports et société: Approche socio culturelle des pratiques* (pp. 239-247). Paris: Editions Vigo

ANEXOS

ANEXO 1 – Plano e Convenção de Estágio

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.004.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: ESECD ESS ESTG ESTH

Tipologia do Estágio:
 Curricular Extracurricular Outro: _____

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** Sim. Qual? _____

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Diana Sofia Gil dos Santos N.º 500 7511

Docente orientador: Jorge Casanova

Supervisor: Mário Paulo Lopes

2. PLANO DE ESTÁGIO

- 1- INTEGRAÇÃO DA ESTAGIÁRIA NA EMPRESA a) Apresentação à equipa; Descrição das principais tarefas rotineiras
- 2- formação em contexto de trabalho sobre planificação, preparação e enquadramento de actividades
- 3- Manutenção e preparação dos equipamentos usados
- 4- ENQUADRAMENTO de actividades com dimensão técnica
- 5- formação em algumas técnicas utilizadas nas diversas modalidades que oferecemos

3. ASSINATURAS

O Estudante

O Docente Orientador

O Supervisor

27092013
Data

27092013
Data

27092013
Data

Diana Gil
(assinatura)

Jorge Casanova
(assinatura)

Mário Paulo Lopes
(assinatura e cargo de Supervisor)
 Centro de Desportos de Aventura
 Francisco Mico, 4, 3.º ES
 José Francisco da Silva
 Tel. 273 33 42 77
 Telem. 915 00 00 00

ANEXO 2 – Certificado formação MyCamp

MYCAMP
2014



Diploma

Declara-se que **Diana Sofia dos Santos** esteve presente na Formação Interna de Monitores dos Campos de Férias da **My Camp - Em Campo, Animação Turística Unipessoal, Lda.** na Quinta da Broeira – Cartaxo nos dias 14 a 17 de abril de 2014, com duração de 40 horas.

Conteúdos:

- 37. Pedagogia nos Campos de Férias;
- 38. Animações de Grupo;
- 39. Postura e Atitude no Campo;
- 40. Fitness / Danças Coreografadas;
- 41. Técnicas de Cordas;
- 42. Apresentação da Em-Campo, Regulamentos Internos e Regras;
- 43. Identidade e Especificidade da Qta da Broeira;
- 44. Entrevistas Individuais e Avaliação de Participação;
- 45. Interação com grupos de participantes.

(Ana Catarina de Carvalho e Silva)

Em Campo, Animação Turística Unipessoal, Lda.
Quinta da Broeira - Estrada de Pontével, Vale da Pinta
2070-565 Cartaxo
Tel.: 243 719 307 Telm.: 91 345 18 40 Fax.: 243 240 880
E-mail.: geral@mycamp.pt

www.mycamp.pt

Registo de Campos de Férias emitido pelo IPJ (Instituto Português da Juventude) nº 72/2012/DRLVT
Alvará de Animação Turística emitido pela DGT (Direcção Geral de Turismo) n.º 44/2007



Seminário de Primeiros Socorros



MYCAMP

Certifica-se que

Diana dos Santos

frequentou, o Seminário de Primeiros Socorros, ministrado pelos formadores Fernando Fernandes, Nuno Nunes e Ricardo Eusébio com a duração de 10 horas, nas instalações da Quinta da Broeira – MyCamp, no dia 17 de abril de 2014.

Os conteúdos foram os seguintes:

Suporte básico de vida (10 horas – Teóricas + Práticas)

Obstrução da via aérea

Hemorragias

Traumatologia

Doença Respiratória aguda

Alteração do estado de consciência

Diabetes

Os formadores

Fernando Fernandes

Fernando Fernandes
Nuno Nunes

Nuno Nunes

Ricardo Eusébio

Ricardo Eusébio

ANEXO 3 – Flyer de Atividades Capitão Dureza

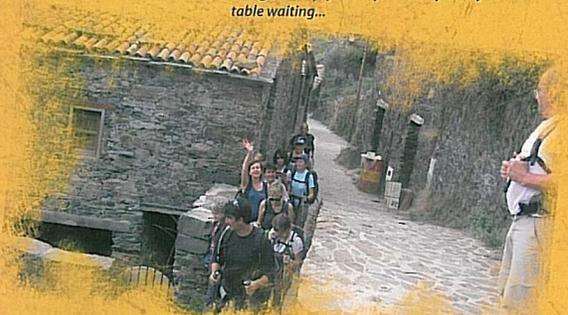
T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

Com o lanche numa pequena mochila, esqueça o automóvel... Deixe-se embalar pelo cantarolar dos regatos e das aves. Embriague-se com os cheiros e com as paisagens e avance à descoberta por percursos mais ou menos sinuosos escolhidos sempre em função da sua forma física. Deixe-nos mostrar os recantos escondidos, os costumes das gentes...

Algures pelo caminho, poderá ter à sua espera uma apetitosa prova de queijos e enchidos...

With some snacks on your backpack, forget the car... Delight with the creeks sound and hundreds of singing birds. Enjoy nature's parfum and breathtaking landscapes, wandering through more or less challenging paths, chosen according to your physical shape. Let us show you our hidden treasures, people's genuine practices... Somewhere along the way, you may have a "yummy" cheese table waiting...



CAMI trekking NHADAS

Capitão Dureza



since 1995

come out and play!

since 1995

come out and play!

Capitão Dureza



PASSEIOS 4x4 tours



Uma forma divertida e confortável de conhecer o nosso bellissimo país. Com os nossos simpáticos condutores ao volante, irá ver aldeias históricas, vales verdejantes, regatos mágicos, gentes, ruínas romanas... Com o acompanhamento dos nossos guias bastante especializados, passará um dia agradável e enriquecedor. Por outro lado, se os participantes tiverem espírito aventureiro, poderão experimentar as sensações do tt com o nossos condutores a efectuarem algumas passagens mais emocionantes...

A fun full and comfortable way of seeing our lovely country. With our friendly guides behind the wheel, you will see historical villages, green valleys, magical creeks, people, roman ruins...

With our trained guides, you will have a pleasant and educational day. On the other hand, if the participants have adventurer spirits, they may experience some 4WD shakedown with our guides performing some thrilling passes...



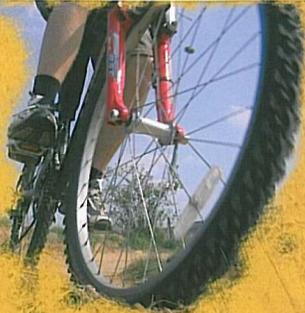
T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

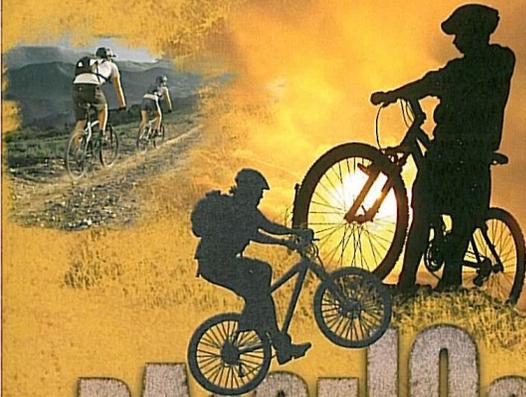
T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

Venha dar um passeio em bicicleta de todo-o-terreno por montes e vales lindíssimos... Pode trazer a família para fazer um passeio pacato ou os amigos mais loucos para uma descida vertiginosa... Com o apoio constante a seu lado, não tem que se preocupar com avarias ou má condição física; nós tratamos de tudo... Propomos passeios com vários níveis de dificuldade, em terreno plano, inclinado ou misto.



Join one of our MTB tours through beautiful hills and valleys... Bring the family for a peaceful ride or your craziest friends to a dizzying descent... With our constant support, you can forget about breakdowns or poor physical condition; we'll take care of everything. We offer different levels of difficulty, cross country through to moderate downhill.



PASSEIOS EM BTT

bike tours

Capitão Dureza



since 1995

come out and play!

since 1995

come out and play!

Capitão Dureza



quad tours

PASSEIOS MOTO 4



Tal como nos passeios de todo-o-terreno, as possibilidades são múltiplas mas, aqui, você é o condutor e as emoções são garantidas. Nós fornecemos as moto 4. Exclusivamente por trilhos fora de estrada, passará um dia inesquecível. Parando aqui e ali para esticar as pernas e visitar os locais de interesse, irá guardar na memória um dos seus dias mais bem passados.



Such as with our 4x4 tours, there are lots of different possibilities but, the driver is you and fun is guaranteed. We supply the quads. Mainly off road, enjoy an unforgettable day. Stopping here and there to stretch your legs and visit the tour's highlights, you will remember one the best days of your life.



© Sigyn



T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

Canyoning consiste na descida de ribeiros utilizando diversas técnicas de progressão como a natação nas piscinas naturais que vamos encontrando, o rappel em cascatas, descida em escorregas naturais, saltos para a água, etc... Ao fazermos canyoning, descemos rios com paisagens espectaculares e normalmente não poluídos, passando por locais apenas acessíveis desta forma.

Canyoning (known as canyoneering in the U.S.) is traveling in canyons using a variety of techniques that may include other outdoor activities such as walking, scrambling, climbing, jumping, abseiling (rapelling), and/or swimming. Although hiking down a canyon that is non-technical (canyon hiking) is often referred to as canyoneering, the terms canyoning and canyoneering are more often associated with technical descents — those that require abseils (rappels) and ropework, down-climbing, technical jumps, and swims.



CANYONING

Capitão Dureza



since 1995

come out and play!

since 1995

come out and play!

Capitão Dureza



PAINTBALL

Muito mais que um "joguinho" de guerra, o paintball é interessante como ferramenta pedagógica. Estratégia, cooperação, organização, observação do campo, comunicação... tudo está em jogo... Para além disso, é divertido. É o regresso à infância e às guerras com os amigos, com pistolas a fingir no meio de grande gritaria! As pistolas (marcadores) disparam mesmo (embora apenas bolas de tinta biodegradável), enquanto duas equipas tentam conquistar a bandeira adversária defendendo, em simultâneo, a sua... Um dia bem passado a participar em vários jogos diferentes...



Much more than a "war game", paintball is an interesting educational tool. Strategy, cooperation, organization, field observation, communication... all's at stake... Besides that, it's fun! It's like returning to childhood and our fake wars amongst friends, with fake guns and shouting our lungs out! The guns (markers) shoot for real (though it's just biodegradable paint balls), while both teams try to capture it's opponent's flag, meanwhile, protecting their own... Play until you're done with laughter.



T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com

De kayak / canoa, podemos percorrer as vias fluviais outrora usadas pelos nossos antepassados, entrando em contacto com a natureza de uma maneira única... Esta será talvez a actividade com maior procura durante os meses quentes da Primavera e Verão. Um dia bem passado com os seus amigos, familiares ou colegas da empresa. No fim da descida, poderá ter à sua espera um espectacular e apetitoso churrasco ao ar livre !!!

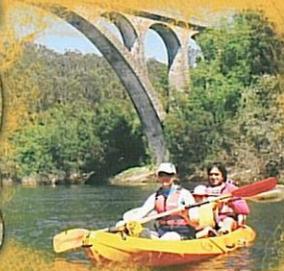
Paddling, we can run waterways anciently used by our ancestors feeling nature in a unique way... This is probably the most searched activity during the warm months of spring and summer. A very well spent day with your friends, relatives or work mates. At the end of the descent, you may have a delicious barbecue waiting !!!



ALVARA DGT. 12/2022

DES CIDAS DE RIO

canoe descents



Capitão Dureza



since 1995

come out and play!

since 1995

come out and play!

Capitão Dureza



RAFTING

Imagine um bote insuflável com oito pessoas a descer um rio de águas bravas... Aos comandos, um guia experiente que toma as decisões e dá ordens de maneira a que, com um bom trabalho de equipa, o raft siga a trajectória correcta e em segurança... Actividade que proporciona bastante adrenalina (nos rápidos maiores e mais técnicos) mas que é perfeitamente segura. As memórias que ficam são do bom ambiente, do convívio salutar entre todos, das paisagens e dos desafios vencidos...



Imagine an eight person inflatable raft descending a white water river... In charge, an experienced guide, making decisions and shouting controls so that, with a good team effort, the raft can safely follow the correct trajectory... This is an adrenalin loaded activity (particularly in the biggest and more technical rapids) but which is perfectly safe. You will remember the cool atmosphere, the healthy warmth amongst everybody, the landscape and the won challenges...



T 918 315 337 - 919 079 852 - Email info@capitaodureza.com

www.capitaodureza.com