



**IPG** Politécnico  
da Guarda  
Escola Superior  
de Educação,  
Comunicação e Desporto

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica  
em Desportos de Natureza

João Pedro dos Santos Cavadas

dezembro | 2014





**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**  
**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**  
**CET- DESPORTOS DA NATUREZA**

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**



João Pedro dos Santos Cavadas

Nº 5008043

Guarda  
2014



**ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**

**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA**

**CET- DESPORTOS DA NATUREZA**

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**



Relatório elaborado no âmbito do estágio realizado no Parque Senhora dos Verdes, contemplado no plano curricular referente ao segundo semestre do Curso de Especialização Tecnológica – Desportos da Natureza do Instituto Politécnico da Guarda.

**Orientador da Entidade:** André Almeida

**Orientador da Instituição:** Professor Jorge Casanova

Guarda  
2014

# **ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO**

**Diretor da ESECD:** Professor DR. Carlos Reis

**Diretora do Curso:** Professora Natalina Casanova

**Docente Orientador:** Professor Jorge Casanova

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO**

**Nome do formando:** João Pedro dos Santos Cavadas

**Nº de aluno:** 5008043

**Grau:** Obtenção do curso de especialização tecnológica em desportos de natureza

## **LOCAL DE ESTÁGIO**

**Instituição recetora:** ViVaVentura

**Endereço:** Estrada Nacional 232 Cativelos 6290 Gouveia

**Telefone:** 925647798

**Responsável da Instituição:** Mauro Gonçalves

**Orientador:** André Almeida

**Identificação do projeto:** Estágio Curricular na empresa de aventura ViVaVentura, Lda.

**Duração do Estágio:** 400 horas

## **SIGLAS**

ABPG – Associação de Beneficência Popular de Gouveia

ATL – Atividades de Tempos Livres

BTT – Bicicleta Todo o Terreno

CET – Curso de Especialização Tecnológica

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

LDA. – Limitada

Quero aqui deixar um enorme agradecimento ao meu orientador André Almeida pela sua disponibilidade e ensinamentos fundamentais para o cumprimento dos objetivos deste estágio e agradecer todos os conselhos dados para a minha futura vida profissional. Quero ainda deixar uma palavra de apreço à equipa da empresa ViVaVentura pelo acolhimento, receptividade e simpatia que demonstraram para comigo. Agradeço também ao gerente Mauro Gonçalves e ao professor Jorge Casanova por toda a sua disponibilidade. De lembrar ainda todas as trocas de conhecimento com os meus colegas de estágio Pedro Andrade e Fábio Ferreira, agradeço pela amizade e companheirismo. A todos os acima descritos um sincero obrigado por contribuírem para a minha formação.

*Nós somos ou tornámo-nos nas coisas que fazemos repetidamente. Portanto a excelência pode deixar de ser só um acontecimento e transformar-se num hábito.*

Albert Einstein

## RESUMO

O atual relatório é referente ao estágio realizado para obtenção do certificado do CET em Desportos de Natureza, inserido no Plano Curricular, com a duração de 400 horas de contacto. O estágio foi realizado num período de dois meses, compreendido entre os dias 01 de Julho e 31 de Agosto de 2014, na empresa ViVaVentura Lda., situada no Parque Senhora dos Verdes, em Gouveia. Este estágio decorreu sob a orientação do professor Jorge Casanova e do monitor. O ViVaVentura Lda. é uma empresa que proporciona, aos seus clientes, a execução de variadas atividades, nomeadamente mini golfe, *paintball*, *go-karts*, circuito de pontes, escalada, *rappel*, slide, tiro com arco, zarabatana e besta, *peddy paper*, orientação noturna e jogos tradicionais. Permite, também, o aluguer de equipamentos, como bicicletas e insufláveis, assim como o desfrutar de uma paisagem verdadeiramente verde e natural.

A minha prestação, durante o estágio, foi de encontro às necessidades da empresa. Sendo, desta forma, várias as atividades desenvolvidas, durante o período de tempo acima referido. Esta experiência permitiu-me aprofundar conhecimentos e consolidar os já existentes e proporcionou-me desenvolver novas competências técnicas, tendo contribuído tanto para o meu desenvolvimento pessoal como profissional. Com a elaboração deste relatório, pretendo descrever a minha experiência na ViVaVentura Lda., assim como evidenciar a estreita relação entre os conteúdos teóricos e as atividades aplicadas.

Palavras chave: Vivaventura Lda., Estágio, Desportos de Natureza.

## ABSTRACT

The current report is concerning to an internship program that has been done for obtaining the certificate of CET Sports of Nature, inserted in the Curricular Program, which lasts for 400 hours. The internship was realized over a two months period of time, between July 01<sup>st</sup> and August 31<sup>rd</sup>, 2014, in *ViVaVentura Lda* company, situated in *Senhora dos Verdes Park*, in Gouveia. This internship took place under the guidance of Professor Jorge Casanova and instructor. *ViVaVentura Lda* is a company that provides its clients with the performance of several activities , such as golf, *paintball*, *go-karts*, bridging loop, rock climbing, *rappel*, slide, archery and crossbow, *peddy paper*, night orienteering and traditional games. It also allows the rental of equipments like bicycles and inflatable's. The amazing green and natural landscape is also an important point to stand out.

From my humble point of view I did a good job during my internship, once I always respect the company's needs. This experience allowed me to improve my knowledge as well as to consolidate the existing ones. It also provided me to increase new technical skills, having contributed to my personal and professional development as well. With this report I intend to describe my experience in *ViVaVentura Lda*, as well as to highlighting the close relationship between the theoretical contents and activities applied.

Keywords: Vivaventura Lda., Stage, Sport Nature.

# ÍNDICE

	Página
Introdução.....	1
PARTE I - Caracterização do local de estágio .....	4
1. Considerações gerais .....	5
1.1. Caracterização do concelho de gouveia .....	5
1.2. Caracterização do parque senhora dos verdes.....	7
1.3. Caracterização da empresa vivaventura, lda. ....	8
1.4. Caracterização do parque curral do negro.....	9
PARTE II – Estágio.....	10
1. Objetivos.....	11
1.1. Objetivo gerais .....	11
PARTE III – Atividades desenvolvidas .....	12
1. Actividades realizadas no vivaventura lda. ....	13
1.1. Go-karts.....	14
1.2. Mini golf.....	14
1.3. Peddy paper e orientação noturna .....	15
1.4. Circuito de pontes.....	15
1.5. Escalada.....	16
1.6. Slide.....	16
1.7. Paintball.....	17
1.8. Tiro com arco e zarabatana .....	18
2. Eventos exteriores do parque.....	19
3. Relação do estágio com as unidades curriculares.....	20
Conclusão .....	21
Bibliografia.....	23
Anexos.....	24

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1 - Mapa do Distrito da Guarda.....	5
Figura 2 - Freguesias do Concelho de Gouveia.....	6
Figura 3- Parque Senhora dos Verdes.....	7
Figura 4- ABPG.....	7
Figura 5- Mapa Parque Senhora dos Verdes.....	8
Figura 6 – ViVa Ventura.....	9
Figura 7 – Curral do Negro.....	9
Figura 8 – Curral do Negro.....	9
Figura 9 – Receção do Parque senhora dos verdes / ViVa Ventura.....	14
Figura 10 – <i>Go-Karts</i> .....	15
Figura 11 – <i>Mini Golf</i> .....	15
Figura 12 – Baliza de Orientação.....	16
Figura 13 – Circuito de Pontes.....	17
Figura 14 – Parede de Escalada.....	17
Figura 15 – Torre de Slide.....	18
Figura 16 – Paintball.....	19
Figura 17 – Tiro Com Arco.....	19

## INTRODUÇÃO

O presente relatório é o resultado do estágio curricular do curso de Especialização Tecnológica de Desportos de Natureza e tem como principal finalidade dar a conhecer a entidade e o parque onde se realizou o estágio e todas as atividades nele desenvolvidas enquanto estagiário, onde tive oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos e também adquirir novos conhecimentos pertinentes para o meu futuro profissional.

O referido estágio teve a duração de 400 horas, distribuídas em oito semanas (com início a 1 de julho e término a 24 de agosto), segundo o seguinte horário: de segunda a domingo, das 9 horas até às 19 horas, com um intervalo de duas horas para almoço (das 12horas às 14horas).

Para enquadrar este documento, torna-se pertinente definir relatório, antes de dar início à descrição pormenorizada das atividades.

Segundo a Academia das Ciências (2001:3149) um relatório constitui “uma exposição escrita e minuciosa do conjunto de ações desenvolvidas por uma organização profissional, associação, partido (...) ou no âmbito de um programa de trabalho, de um projeto científico e outros”.

Já Ferri (2006:34), refere que, o relatório é, por conseguinte, um documento através do qual um profissional ou académico faz o relato de sua própria atividade ou do grupo ao qual pertence. O objetivo é comunicar ao leitor a experiência acumulada pelo autor (ou pelo grupo) na realização do trabalho e os resultados obtidos.

Assim, este relatório reveste-se de extrema importância, pois permite refletir não só acerca de todo o trabalho que desenvolvi ao longo do estágio, como também sobre os resultados que obtive e dificuldades que senti ao longo deste tempo.

Segundo Martin (1991:162; cit. por Silva e Silva, 2004:103), “um tempo de trabalho, de observação, de aprendizagem e de avaliação, em que se promove o encontro entre o professor e o aluno num contexto de trabalho”. Desta forma, posso referir que a integração dos alunos na equipa do ViVaVentura, nos vai permitir estabelecer relações mais equitativas e próximas, facilitando assim a inserção futura no mercado de trabalho.

Já Vasconcelos (1992:28; cit. por Silva e Silva, 2004:103), refere que, “os estágios destinam-se a complementar a formação teórico-prática, nas condições concretas do posto de trabalho de uma organização que se compromete a facultar a informação em condições para isso necessárias”.

Segundo Silva e Silva (2004:104) a competência só existe quando aplicada, isto é, o aluno não adquire as suas competências apenas na escola. A instituição onde estas são

aplicadas, também vai contribuir para a produção de competências. Assim se revela a importância do estágio em Desportos de Natureza.

Uma vez que este estágio é referente a Desportos de Natureza, torna-se pertinente definir Desportos de Natureza. Assim, e segundo o Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de fevereiro, Desportos de Natureza inclui todas as atividades desportivas 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.

Para que este Estágio pudesse ter sido enriquecedor e bem-sucedido foi imprescindível a orientação do monitor, bem como da restante equipa do ViVaVentura e a coordenação e supervisão do Professor.

Durante a elaboração de um relatório há que ter presente que, comparado com outros trabalhos, este apresenta alguns pontos que lhe conferem características específicas. O ponto de partida para um relatório é a exposição e o relato cronológicos de factos, acontecimentos ou atividades reais, o que lhe retira um carácter unicamente de exercício intelectual, exigindo daqueles que o elaboram objetividade e honestidade. Assim, a elaboração do presente relatório de estágio tem como ponto de partida os objetivos previamente traçados no projeto de estágio, pretendendo com este dar conta das atividades que se desenvolveram ao longo do mesmo.

O presente relatório de estágio tem como principais objetivos:

- Descrever de forma pormenorizada, crítica e fundamentada, as atividades desenvolvidas durante o estágio;
- Verificar se os objetivos inicialmente delineados foram atingidos;
- Identificar e descrever quais as atividades planeadas e não desenvolvidas e aquelas que não planeei mas tive oportunidade de realizar;
- Analisar as experiências vividas e os contributos obtidos para o enriquecimento pessoal e profissional;

Um estágio, tomando como referência Nérci (1981), consiste num procedimento didático, que tem por finalidade colocar o educando em contacto directo com uma actividade real da sociedade, para a aquisição de experiência autêntica e, ao mesmo tempo, para comprovar conhecimentos e aptidões para o exercício de uma profissão. Trata-se, portanto, de colocar na prática a teoria apreendida anteriormente. Para concretizar a componente de formação em contexto de trabalho, tal como já referi anteriormente, optei pela empresa ViVaVentura Lda. Tomei esta opção convicto que seria uma excelente oportunidade de colocar em prática todos os conhecimentos teóricos aprendidos ao decorrer do curso. Na

verdade, elegi a ViVaVentura Lda. como local de estágio, devido à oferta desportiva da empresa em questão. Trata-se, de facto, de um local com uma ampla variedade de desportos de natureza ao dispor da população, permitindo-me, assim, desenvolver inúmeras competências e praticar o que aprendi anteriormente. Além disso, ao optar por esta empresa, tive a possibilidade de contactar diariamente com a natureza, ou seja consegui conciliar, no mesmo local, o desporto e a natureza. Tendo em conta o nome do curso, quanto a mim, o local não poderia ser mais adequado.

Este relatório, estruturalmente, é constituído pela presente introdução; seguida de um corpo central, o desenvolvimento, que representa a parte mais extensa do relatório, onde são descritas e avaliadas as atividades planeadas e desenvolvidas; no final, uma conclusão onde será apresentada uma síntese das ideias principais, bem como as dificuldades sentidas ao longo do estágio. De seguida encontram-se os apêndices e os referentes anexos. A metodologia utilizada para a elaboração do mesmo foi o método descritivo, a reflexão pessoal e a consulta bibliográfica, tendo por base todos os conhecimentos pedagógicos, anteriormente adquiridos.

Este relatório não é mais que a produção escrita de todas as atividades que desenvolvi. É, assim, um importante fator de aprendizagem e um elemento de análise de tudo aquilo que executei, funcionando, também, como fonte de informação, comunicação e instrumento de reflexão, relativo a todo o trabalho desenvolvido, bem como instrumento de avaliação do referido estágio.

Espero conseguir transmitir coerentemente todas as informações e experiências que fui recolhendo e vivendo ao longo deste estágio, mesmo estando consciente que num documento desta natureza é difícil transmitir todo o conteúdo inerente à empresa do ViVaVentura.

## **PARTE I - CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO**

# 1. CONSIDERAÇÕES GERAIS

Neste capítulo irei abordar noções gerais relativamente à caracterização do Concelho de Gouveia, de forma a situar este relatório em relação ao espaço físico.

## 1.1. CARACTERIZAÇÃO DO CONCELHO DE GOUVEIA

Penso que é pertinente caracterizar de uma forma breve a cidade de Gouveia, visto que era uma cidade que eu pouco conhecia antes de ter realizado o estágio.

De acordo com a Câmara Municipal de Gouveia (CMG) (2009), Gouveia é uma cidade portuguesa pertencente ao Distrito da Guarda (representado na figura 1), Região Centro e sub-região da Serra da Estrela, com cerca de 3 500 habitantes. Está situada nas faldas do maior sistema montanhoso português continental e situada a cerca de 700m de altura.



**Figura 1 - Mapa do Distrito da Guarda**

**Fonte:** [www.irmaos.net](http://www.irmaos.net)

De acordo com a mesma fonte, Gouveia é sede de um município com 300,61 km<sup>2</sup> de área e 14 046 habitantes (2011), subdividido em 16 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Fornos de Algodres, a nordeste por Celorico da Beira, a leste pela Guarda, a sueste por Manteigas, a sudoeste por Seia e a noroeste por Mangualde.

Como referido anteriormente, o concelho de Gouveia está dividido em 16 freguesias, abaixo representado na figura 2, nomeadamente:

- Aldeias e Mangualde da Serra;
- Arcozelo;
- Cativeiros;

- Figueiró da Serra e Freixo da Serra;
- Folgoso;
- Gouveia (São Pedro e São Julião);
- Melo e Nabais;
- Moimenta da Serra e Vinhó;
- Nespereira;
- Paços da Serra;
- Ribamondego;
- Rio Torto e Lagarinhos;
- São Paio;
- Vila Cortês da Serra;
- Vila Franca da Serra;
- Vila Nova de Tázem.



**Figura 2 - Freguesias do Concelho de Gouveia**

**Fonte:** [www.cm-gouveia.pt/](http://www.cm-gouveia.pt/)

O meu estágio decorreu na freguesia de Catvelos, onde pertence o Parque de Senhora dos Verdes, que vou caracterizar de seguida.

## 1.2. CARACTERIZAÇÃO DO PARQUE SENHORA DOS VERDES

O Parque da Senhora dos Verdes (figura 3) está integrado no Monte Aljão, situando-se na freguesia de Cativelos, no Concelho de Gouveia. Apresenta cerca de 2000 hectares e é propriedade, desde 1880, da Associação de Beneficência Popular de Gouveia



**Figura 3- Parque Senhora dos Verdes**

(ABPG), instituição particular de solidariedade social (figura 4). De facto, a ABPG assume-se como sendo uma instituição que apresenta uma multidisciplinaridade de valências que, de forma integrada, tem como missão contribuir para a promoção e desenvolvimento integrado da população do Concelho de Gouveia, nas áreas cultural, social e económica. Assim, esta instituição integra uma Clínica de Medicina Física e de Reabilitação, um Núcleo de Reabilitação Profissional, Creche, Jardim de Infância, Atividades de Tempos Livres (ATL), Unidade de Cuidados Continuados Integrados – Média e Longa Duração e Reabilitação, bem como diversos Lares.

**Fonte:** [clubedosamigos.do.sapo.pt](http://clubedosamigos.do.sapo.pt)



**Figura 4- ABPG**

**Fonte:** [www.abpg.pt](http://www.abpg.pt)

ViVaVentura é um parque com oferta turística privilegiada e visível expansão na estrutura turística da região centro. O parque desponta cada vez mais como potencial destino para reuniões, exposições e turismo ativo/lazer/natureza ou qualquer outro evento. O Parque dispõe também de infraestruturas adequadas, para a prática de desportos nomeadamente: campos multiusos, polidesportivo e campo de areia. Possui ainda um parque infantil, um restaurante, um bar durante a época de Verão, uma piscina praia, um parque de campismo rural, balneários / WC's, um minigolfe, circuitos de manutenção, muitos desportos de aventura e vários equipamentos (figura 5).



**Figura 5- Mapa Parque Senhora dos Verdes**

Fonte: [forum.campingpt.com](http://forum.campingpt.com)

### 1.3. CARACTERIZAÇÃO DA EMPRESA VIVAVENTURA, LDA.

Nascida a 2 de Junho de 2002, a ViVa Ventura Lda. (figura 6) é uma empresa sediada em Gouveia, com experiência nas áreas de desporto aventura, animação e organização de eventos. As atividades desenvolvidas realizam-se, maioritariamente, no Parque Senhora dos Verdes e são idealizadas por técnicos especializados, que procuram sempre a resposta mais adequada às necessidades dos clientes. É caracterizada por uma cultura de dinamismo, rigor e inovação, através de uma postura de competência e profissionalismo, respeitando os valores sociais e ambientais. A sua área de ação divide-se, essencialmente, em quatro departamentos: desporto aventura, animação, organização e realização de eventos e, ainda, gestão de espaços turísticos.

Relativamente ao departamento de desporto aventura, integram-se as seguintes atividades: *paintball*, tiro com arco, zarabatana, besta, passeios de Bicicletas Todo o Terreno (BTT), percursos pedestres, canoagem, orientação, caça ao tesouro e *peddy paper*, bem como jogos tradicionais, slide, circuito de pontes, escalada, *rappel* e aluguer de equipamentos.

O departamento de animação subdivide-se em animação de rua, com palhaços, andas, escultor de balões, pinta faces e *ateliers* diversos; e animação de espaço, com insufláveis, parede de escalada, jogos tradicionais, assim como outros equipamentos lúdicos e desportivos.

Quanto à organização e produção de eventos, é um departamento que compreende programas multi-atividades para grupos/individuais/empresas, passeios em 4x4, ou *tours* com

guia, elaboração de *road book*, refeições tradicionais com animação, rotas temáticas, campos de férias, férias desportivas, acampamentos e, ainda, festas de aniversário ou outros eventos especiais.

A ViVaVentura Lda. conta com dois parques de campismo: o Parque Senhora dos Verdes e o Parque Curral do Negro.



**Figura 6 – ViVaVentura**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

#### 1.4. CARACTERIZAÇÃO DO PARQUE CURRAL DO NEGRO

Situado na encosta Norte da Serra da Estrela, a uma altitude de cerca de 900 metros, o Parque de Campismo Curral do Negro encontra-se integrado no parque natural da Serra da Estrela (figura 7 e 8). Neste Parque é possível alugar canoas, bicicletas de BTT, bem como obter informações para a prática de diversos desportos radicais, promovidos pela ViVaVentura, Lda.



**Figura 7 – Curral do Negro**

**Fonte:** [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com)

O Parque de Campismo Curral do Negro tem muitas sombras, espaços de lazer, com campo de futebol, piscina e encontra-se muito próximo de um parque de merendas, dispondo, também, de grelhadores/assadores estrategicamente colocados e energia elétrica para ceder aos campistas. As casas de banho são limpas diversas vezes ao dia e estão adaptadas para cidadãos com mobilidade reduzida.



**Figura 8 – Curral do Negro**

**Fonte:** [www.curraldonegro.com](http://www.curraldonegro.com)

## **PARTE II – ESTÁGIO**

## 1. OBJETIVOS

Para a concretização deste estágio, delineei alguns objetivos. Conforme referem Antunes e Dias (2007: 178), “um objetivo é algo que pretendemos alcançar e caracteriza-se por três aspetos: um contexto de decisão, um objeto e uma direção preferencial”. Nicholls (2001) acrescenta que os objetivos podem ser gerais ou específicos, sendo que o objetivo geral é complexo, abrangente e alcançável a longo prazo. O objetivo específico, por sua vez, é um componente de um conjunto de objetivos que conduzem conjuntamente ao alcance do objetivo geral e é alcançável a médio prazo. Seguidamente, enunciarei os objetivos gerais e específicos a que me propus.

### 1.1. Objetivo Gerais

- ✓ Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas ao longo do curso;
- ✓ Participar nas atividades que compõem a empresa, procurando quer o êxito pessoal, quer o da empresa onde estive inserido.
- ✓ Estabelecer e orientar programas de atividades de desportos de natureza;
- ✓ Integração na empresa e observação na respetiva monitorização das diversas atividades, bem como a colaboração de algumas dessas;
- ✓ Cooperar diretamente em todas as atividades disponibilizadas pela empresa.

## **PARTE III – ATIVIDADES DESENVOLVIDAS**

## 1. ACTIVIDADES REALIZADAS NO VIVAVENTURA LDA.

Ao longo do referido período de estágio, foram várias as atividades desenvolvidas. Neste caso o meu horário trabalho tinha a duração de 8 horas por dia sendo elas compreendidas entre as 9 horas e as 19 horas, com cessação para o almoço, entre as 12 horas e as 14 horas. Usualmente, eu e os meus companheiros de estágio dirigíamos-nos à receção do Parque Senhora dos Verdes / ViVaVentura (figura 9) e, posteriormente, éramos repartidos pelas diversas tarefas a executar no Parque. Assim sendo, trabalhávamos em equipa, exercendo a função de monitores do Parque, no sentido de suprir as necessidades diárias do mesmo.

Uma das principais funções passava por proporcionar, aos clientes, a realização das diversas atividades desportivas, disponibilizadas pelo ViVaVentura Lda. As atividades mais solicitadas no Parque, durante este período de estágio, e as quais tive oportunidade de auxiliar aos clientes foram as seguintes: mini golfe, *paintball*, *go-karts*, bicicleta todo terreno (btt), canoagem, circuito de pontes, escalada, *rappel*, slide, tiro com arco, zarabatana, besta, *peddy paper*, orientação noturna e jogos tradicionais. Seguidamente, abordarei estas modalidades, facultando uma pequena definição e descrevendo qual a minha função, para cada uma delas, enquanto monitor.



**Figura 9 – Receção do Parque senhora dos verdes / ViVaVentura**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

## 1.1.GO-KARTS

*Go-karts* é um desporto que é delineado com carros de fabrico em ferro, que se movimentam com meio a pedais, globalmente com duas velocidades, para a dianteira e para a retaguarda. Referindo também a comparência do respetivo travão de mão. Neste caso, era fundamental facultar o carro e expor o circuito desse mesmo (figura 10).



**Figura 10 – Go-Karts**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

## 1.2.MINI GOLF

O mini golfe é um desporto de origem britânica, que surgiu como alternativa ao golfe, no sentido de estar acessível a uma secção menos elitista de sociedade do século XX. Os princípios gerais deste desporto são grosseiramente comparáveis ao do golfe. Consiste, então, no lançar uma bola por ação de um taco, a partir de uma marca de saída, para que essa se desloque e ultrapasse um obstáculo ou série de obstáculos, até permanecer estática num pequeno orifício. O objetivo principal consiste na colocação da bola no orifício, com o mínimo de ações criadas pelo taco, designadas tacadas. Designa-se por pista a junção dos elementos obstáculo ou série de obstáculos, marca de saída e orifício, assentes sobre uma base rígida. Na realização do mini golfe, a minha função consistia em fornecer os tacos e as bolas aos jogadores na receção do parque, explicar as regras do jogo, indicar o local e cobrar o respetivo valor da atividade (Figura 11).



**Figura 11 – Mini Golf**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

### 1.3.PEDDY PAPER E ORIENTAÇÃO NOTURNA

O *peddy paper* é uma atividade que conta com a participação de várias equipas, direcionado para organizações ou pessoas individuais, cujo objetivo é cumprir um determinado percurso pedestre, que se descobre através da leitura e descodificação de um *road-book*. O jogo foi pensado com o objetivo de proporcionar um momento ativo e, simultaneamente, cultural de forma leve e descontraída. Esta atividade é realizada no Parque Senhora dos Verdes, através de marcação, sendo destinada a grupos de crianças.

Em relação à orientação noturna, é uma atividade cujo principal objetivo consiste em percorrer uma determinada distância, em terreno variado e desconhecido, obrigando a equipa a passar por determinados pontos no terreno (postos de controlo), que se encontram descritos num mapa distribuído a cada concorrente. O que difere da orientação habitual é que em cada ponto de controlo havia sempre um monitor do Parque escondido, munido com marcadores de *paintball* e com uma respetiva mascar do “diabo” que servia para assustar os participantes, o que tornava este tipo de orientação muito divertida, permitindo uma maior interação entre monitores e campistas. Esta atividade é realizada por marcação, sendo destinada aos campistas (Figura 12).



**Figura 12 – Baliza de Orientação**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

### 1.4.CIRCUITO DE PONTES

Circuito de pontes é uma recente prática desportiva de aventura, que consiste na travessia de um percurso suspenso entre plataformas colocadas nas copas das árvores. Esse percurso é preparado de uma forma estratégica, utilizando cabos de aço e cordas, com o objetivo de aumentar o desafio e a adrenalina dos participantes. Podem ser necessárias tirolesas ou outras formas de superar os obstáculos, que podem ser naturais ou não. Para realizar esta prática desportiva, tinha como função equipar com arnês, corda de segurança, capacete e dar o briefing. O briefing era dado como uma breve introdução, onde os monitores

explicavam o devido percurso, a maneira como utilizar o devido material na seguinte atividade e demonstrar aos participantes como se realizava a atividade. De seguida, orientar os participantes ao longo do circuito (Figura 13).



**Figura 13 – Circuito de Pontes**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

### 1.5.ESCALADA

Quanto à escalada, define-se como sendo uma técnica de progressão numa pendente vertical ou a tender para a verticalidade, seja ela rocha, gelo ou artificial. Assim, a escalada pode assumir várias definições, baseadas no meio e na forma como é praticada. Para a sua prática, tinha que equipar os participantes com os devidos equipamentos, que é denominado pelos nomes de capacete e arnês. Após estarem devidamente equipados, eram encaminhados para a respetiva parede de escala, onde era realizada a atividade com a respetiva segurança da mesma sendo originada pelo monitor presente (Figura 14).



**Figura 14 – Parede de Escalada**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

### 1.6.SLIDE

Relativamente ao Slide, consiste em ultrapassar obstáculos suspensos num fio, o qual pode ser de dois tipos: fio de aço ou fio de corda. Esta prática consiste, assim, em passar de um ponto mais elevado para outro mais inferior, através de um fio sem pousar os pés no chão.

Para se realizar o slide, são necessárias cordas com duas vias, de modo a obter uma maior segurança e, ao mesmo tempo, oferecer um maior bem-estar. Nesta modalidade desportiva, as minhas funções passavam por equipar os participantes com o arnês, roldanas e capacete. De seguida equipava-me, visto que a minha função era lançar os participantes. Encaminhava para a torre de slide, onde abordava a altura da torre, bem como iríamos realizar a seguinte atividade. Após essa breve abordagem, iniciávamos a atividade sendo que eram necessários três monitores, um deles ficava na torre de slide, e os outros dois era encaminhados para a torre de chegada, onde um permanecia no travão a dar segurança aos participantes e o outro retirava o respetivo equipamento. (Figura 15)



**Figura 15 – Torre de Slide**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

## 1.7.PAINTBALL

No que concerne ao *paintball*, é um desporto de combate, individual ou em equipa, usando um marcador de ar comprimido, Nitrogénio ou Dióxido de Carbono, que projeta bolas com tinta colorida. O objetivo é atingir o oponente, marcando as suas roupas com tinta, sem causar dano ou lesão corporal. Podem ser encenados vários tipos diferentes de disputa: um contra um, grupo contra grupo, contagem de pontos, captura de líder, defesa de território, ou captura de bandeira. Na concretização deste desporto, era da minha responsabilidade dar o briefing, ou seja, fornecer as explicações necessárias aos participantes como, o marcador andar sempre travado até ordem contrário, o marcador sempre virado para o solo para que em caso de acidente, as bolas, não serem projetadas para alguém e respeitar sempre as ordens do árbitro de jogo, neste caso o monitor. Para finalizar a minha responsabilidade nesta atividade tinha que equipá-los, armar os marcadores e ser o controlador do jogo, neste caso, ser o árbitro (figura 16).



**Figura 16 – Paintball**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

## 1.8.TIRO COM ARCO E ZARABATANA

No que toca ao tiro com arco, este é um desporto que requer concentração, habilidade e uma boa condição física. O tiro com arco é uma modalidade entre o tiro olímpico e o tiro de caça. Pratica-se em zonas abertas, podendo ou não conhecer-se a distância a que se encontram os alvos. Esta é uma atividade acessível a todas as idades, muito atrativa, embora pouco praticada. Desta forma, a equipa do ViVaVentura Lda. tem como objetivo divulgar e proporcionar a prática desta modalidade, num local agradável, oferecendo as melhores condições para a sua prática. Quanto à zarabatana, é uma arma que consiste num tubo originalmente de madeira, de metal ou plástico, pelo qual são soprados pequenos dardos, setas ou projéteis. Para a realização destas atividades, era necessário delimitar o perímetro de segurança, montar o alvo, dar o briefing, fazer demonstração e controlar os participantes. Esse briefing era simples, visto que era só explicar como utilizar o arco bem como aplicar a seta no devido arco (Figura 17).



**Figura 17 – Tiro Com Arco**

**Fonte:** [www.vivaventura.com](http://www.vivaventura.com)

## 2. EVENTOS EXTERIORES DO PARQUE

Além das atividades diárias habituais, deslocámo-nos, também, a outros locais, nomeadamente à Nespereira, Miuzela, Gouveia e ao Porto. Na Nespereira, colocámos uma parede de escalada, um insuflável e um touro mecânico. Relativamente à Miuzela, instalámos um insuflável e um touro mecânico. Deslocámo-nos, ainda, a Gouveia, para participar e animar as festas da cidade, onde fomos solicitados para colocar quatro insufláveis. Em qualquer um destes locais, tinha como função controlar as entradas e o comando do touro mecânico, equipar com arnês, capacete e dar segurança aos participantes de escalada. No que toca aos insufláveis, era necessário controlar o número de crianças existente por insuflável e salvaguardar o bom estado do mesmo (Anexo 9). Relativamente ao Porto, o Vivaventura foi abordado pela TVI e CONTINETE para ir realizar algumas atividades no evento que se denominava pelo nome FESTA DA FAMILIA. Este evento teve a duração de três dias onde o primeiro foi para a montagem do equipamento, sendo eles as trampolinas, circuito de barco e o aerotrim. No segundo dia foi o dia do evento onde estive durante todo o evento numa das trampolinas, a dar segurança e a equipar e desequipar as pessoas. Já no terceiro dia, foi para a desmontagem do material e o regresso a Gouveia. Foi uma experiência única, onde tive orgulho e prazer de fazer parte daquele grupo.

### 3. RELAÇÃO DO ESTÁGIO COM AS UNIDADES CURRICULARES

Ao longo deste estágio obtive diversas aventuras e experiências. Por isso foi graças as unidades curriculares do meu curso que me ajudaram a finalizar o estagio com êxito.

Essas mesmas unidades foram diversas sendo as seguintes: pedestrianismo e orientação, sendo que me ajudou imenso na parte da orientação noturna e nas caminhadas; manobras com cordas, principalmente no que diz respeito à escalada, circuito de pontes e slide; organização de trekking e acampamentos, bicicleta de todo-o-terreno, canoagem e caminhadas. Isto tudo no contexto pratico. Relativamente ao contexto das unidades curriculares teóricas identifico: Primeiros socorros, útil em situações de ligeiros ferimentos, por parte da equipa do Vivaventura, bem como das pessoas que usufruem das atividades; Condições Meteorológicas, para prever a possibilidade de realizar certas atividades; Inglês, para um maior conhecimento da língua a nível de desportos de Natureza.

O estágio superou as minhas expectativas, visto que, permitiu-me colocar em prática o que aprendi ao longo do curso, permitindo, ainda, adquirir mais conhecimentos.

## CONCLUSÃO

A elaboração deste relatório foi, para mim, como um resumo de todo o estágio, no ViVaVentura, Lda. A sua realização, apesar de árdua, foi, ao mesmo tempo, extremamente enriquecedora e gratificante. Nunca descurando a articulação adequada entre a teoria e a prática, foi com esta filosofia de base que me propus a concretizar os objetivos a atingir, melhorando progressivamente as minhas competências ao nível dos desportos de natureza.

Ao longo da realização deste relatório, tentei ser o mais explícito e sincero possível, de forma a conseguir transmitir uma reflexão crítica da minha experiência na referida empresa, contudo há vivências impossíveis de transmitir por palavras, pelo que, existem ações e sentimentos que este relatório não consegue transparecer, mas que guardarei para sempre na memória, por terem contribuído para a minha formação, enquanto pessoa e enquanto futuro técnico especialista em desportos de natureza.

Com a finalização do relatório, posso, ainda, concluir que este traduz o cumprimento dos objetivos propostos, descrevendo, avaliando e refletindo sobre as atividades desenvolvidas ao longo deste percurso. Na verdade, durante o período de estágio, além de desenvolver atividades que me permitiram transpor para o contexto real todo o conhecimento adquirido nas aulas teóricas, senti-me perfeitamente integrado na equipa, colaborando em diversas atividades, bem como no quotidiano e dinâmica da empresa.

Considero positivo o ambiente vivido na ViVaVentura Lda., por parte de toda a equipa, bem como a forma como que fui acolhido, pois tudo isto funcionou como um meio facilitador de aprendizagem, permitindo-me, assim, um desempenho dotado de uma maior eficiência e rigor.

A principal dificuldade sentida, ao longo do período de estágio, prende-se, principalmente, com o atendimento ao público, com o qual eu não me encontrava familiarizado. Efetivamente, a ViVaVentura Lda. é uma empresa voltada para a comunidade, visando proporcionar bons momentos aos seus clientes, onde tudo é pensado e idealizado com a preocupação de conceber ações onde o ser humano é a principal prioridade. Desta forma, o contacto com as pessoas é constante, devendo ser personalizado e com o máximo de qualidade possível.

Apesar da dificuldade experimentada nos primeiros dias de estágio, com a ajuda de toda a equipa do ViVaVentura, Lda., esta rapidamente se dissipou, sentindo-me, à medida que

o tempo avançava, cada vez mais confiante e à vontade com os clientes. No final, considero ter ultrapassado completamente este pequeno obstáculo.

Acrescento, ainda, que este foi, sem dúvida, um estágio inesquecível, dada a receptividade de toda a equipa e colegas de estágio que, desde o primeiro dia se mostraram receptivos, amigos e colaboradores para comigo. A sensação que prevalece é, sem dúvida, a de uma enorme satisfação.

## BIBLIOGRAFIA

Antunes, C. e Dias, L. (2007). *Decisão: Perspectivas Interdisciplinares*. Imprensa da Universidade de Coimbra.

Branco, C. C. (s.d.). *Frases Soltas*. Acedido em Setembro 25, 2014, em: Casa de Camilo: <http://casadecamilo.wordpress.com/2010/11/17/%C2%ABfrases-soltas%C2%BB-de-camilo-castelo-branco>

Direcção-Geral do Ensino Superior (2008). *Cursos de Especialização Tecnológica*. Acedido em Setembro 14, 2014, em DGES: <http://www.dges.mctes.pt/DGES/pt/OfertaFormativa/CET/CETS+no+Ensino+Superior.htm>

Frederico, M. e Leitão, M. (1999). *Princípios de Administração para Enfermeiros*. Coimbra: Formasau.

Fundação Calouste Gulbeinkian (2001). *Dicionário de Língua Portuguesa Contemporânea: Academia das Ciências de Lisboa e da Fundação Calouste de Gulbenkian* (Vol. 2). Lisboa: Verbo.

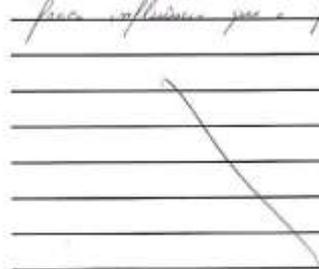
Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. (2012). *Desportos de Natureza*. Acedido em Setembro 13, 2014, em IPDJ: <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=25>

Nérici, I. G. (1981). *Metodologia de Ensino: uma introdução* (2ª Edição). São Paulo: Atlas

Nicholls, S.M. (2001). *Aspectos Pedagógicos e Metodológicos do Ensino de Inglês*. Maceió: EDUFAL.

## **ANEXOS**

ANEXO 1

	<b>REQUERIMENTO</b> <b>Apresentação e Discussão</b> <b>de Relatório de Estágio</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	<b>MODELO</b> GESP.005.03 1/2
<b>1. ESTUDANTE</b>		
Nome: <u>Maria Helena Santos Cruzes</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH    N.º estudante: <u>5009073</u> <input checked="" type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET)    Curso: <u>CET - Recursos do Natúrea</u> <input type="checkbox"/> Licenciatura		
<b>2. ESTÁGIO</b>		
Tipologia do estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente) Entidade: <u>VIVAVENTURA - DESPERTAR A NATUREZA</u> Localidade: <u>CATINHO - GOUVEIA</u> Estágio realizado entre: <u>03/01/2014</u> e <u>24/08/2014</u>		
<b>3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>		
Nome: <u>ANDRÉ F. LOPES MARTINS ALMEIDA</u> Cargo/funções: <u>FUNICIONÁRIO</u>		
Apreciação GLOBAL relativamente ao desempenho do(a) estagiário(a): <u>Excelente estágio realizado pelo grupo durante um dia inteiro, pois já teve o</u> <u>prazo de 30 dias. Sempre pronto a ajudar e com grande vontade de aprender, foi</u> <u>possível observar uma grande evolução durante o Estágio.</u> <u>Com muita profissionalismo e dedicação demonstrando enorme capacidade e vontade</u> <u>de poder de - ter um enorme futuro no trabalho com sempre a disponibilidade</u> <u>de ajudar.</u> <u>Apesar de ter realizado um excelente estágio e com bastante prazer devido ao</u> <u>seu entusiasmo que o projeto poderia ter um bom fim de estágio.</u>		
 <b>VIVAVENTURA, Lda</b> Rua 25 de Abril Nº 16 S. Paulo 6290-414 Gouveia <small>(assinatura e selo da Entidade)</small> RNAAT: 4/2003 CN: 506 195 791 Data: <u>24/08/2014</u>		

## Tabela de preços

<b>Actividade</b>	<b>Preço/ Pax</b>	<b>Notas</b>
<b>Slide 200 m*</b>	4 €	2 Descidas
<b>Rede de Escalada/Rappel*</b>	4 €	2 Vezes
<b>Parede de Escalada*</b>	3 €	3 Subidas
<b>Percursos de Pontes*</b>	12 €	Maiores de 18 Anos
<b>Paintball**</b>	15 €	Kit base com 100 bolas
<b>Actividades de Tiro*</b>	6 €	Arco, zarabatana, besta e Fisga
<b>Percursos Pedestres**</b>	8.5 €	Rota dos Galhardos Rota dos Penedos Mouros Rota dos Caminhos da Fé Duração: manhã ou tarde
<b>Passeios de Jipe**</b>	30 €	Rota dos Casais de Folgosinho Rota da Serra da Estrela Rota do Baixo Mondego
<b>Festas de Aniversário Infantis</b>	Sob consulta €	Animador + Insuflável Animador+ Insuflável+ Act. Parque
<b>Canoagem**</b>	Sob consulta €	Águas Lisas
<b>Passeios de BTT</b>	10 €	Local a definir Grupo mínimo de 6 pessoas
<b>Pack 1 Slide +Rede de Escalada +Tiro c/arco</b>	7 €	Preço por pessoa Mínimo 4 pessoas
<b>Pack 2 Slide +Circuito Pontes Amarelo + Tiro c/ Arco</b>	14 €	Preço por pessoa Mínimo 4 pessoas
<b>Pack 3 Rede de Escalada + Slide + Circuito Pontes Azul</b>	15 €	Preço por pessoa Mínimo 4 pessoas
<b>Pack 4 Paintball + Slide</b>		

ANEXO 3

Festival de Música Folk – Parque Senhora dos verdes



ANEXO 4

Credencial- Festa da Família/ Tvi/ Continente

