



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica  
em Desportos de Natureza

José Rui Saraiva Barros

setembro | 2014



# Relatório de estágio

**JOSÉ RUI SARAIVA BARROS**

**RELATORIO PARA OBTENÇÃO DO  
DIPLOMA DE ESPECIALIZAÇÃO  
TECNOLOGICA EM DESPORTOS DE  
NATUREZA**

**Setembro/2014**

# Ficha de identificação

Instituto: Instituto Politécnico da Guarda

Escola: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estagiário: José Rui Saraiva Barros

Nº de aluno: 5008038

Curso: Curso de Especialização Tecnológica em Desportos de Natureza

Instituição: Cidade Radical Lda.

Morada: Rua das Flores, Azurara 4480-190 Vila do Conde

Localidade: Azurara, Vila do Conde, Porto

Telefone: 252 685 525

Data de inicio do estágio: 02 de julho de 2014

Data de fim do estágio: 20 de agosto de 2014

Duração do estágio: 400 horas

Supervisor da instituição: Joaquim Silva

Docente orientador: Emanuel Castro

Grau académico: Mestre

# Agradecimentos

Com a finalização do estágio e do curso, agradecemos à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e ao Instituto Politécnico da Guarda por ter aceite a nossa presença e por todos os ensinamentos dados. Agradecemos todo o apoio/orientação e disponibilidade ao professor Emanuel Castro, que permitiu conclusão desta etapa da minha vida, permitindo agora seguir para licenciatura. Um agradecimento especial à instituição Cidade Radical lda., assim como todos os seus colaboradores, que facilitaram a minha adaptação à instituição. Permitiram que evoluísse profissionalmente e propuseram-me uma oferta de emprego que eu aceitei devido ao gosto que tenho pelo trabalho que é. Por fim, não menos importante, um agradecimento à família e amigos pelo apoio demonstrado. Sem eles, não teria sido possível realizar esta nova experiência.

# Resumo

Um técnico especialista em Desportos de Natureza é um profissional que planeia e dirige atividades desportivas e de lazer, desenvolvidas na natureza. Este tipo de profissional pode agir de forma autónoma ou integrado numa equipa.

Um profissional deve ser capaz de realizar as seguintes tarefas:

- Deve criar e implementar projetos de promoção das atividades físicas praticadas na natureza;
- Deve cooperar na gestão de instituições/empresas desportivas ligadas sobretudo à prática de desportos de natureza;
- Deve interpretar mapas e ter um vasto conhecimento sobre os espaços que possibilitam a prática de desportos de natureza;
- Conseguir prever o tempo com base em estudos meteorológicos;
- Ter capacidade de colaborar na gestão do tempo, dos recursos humanos e até mesmo em materiais;
- Ter um profundo conhecimento de processos de ensino/aprendizagem das atividades desportivas de ar livre;
- Deve participar na orientação técnica de participantes nos programas de turismo ativo e campos de férias;

No sentido de dar cumprimento aos objetivos destes profissionais, o estágio curricular pretende assegurar três níveis distintos:

- Auxílio aos monitores;
- Responsável por uma atividade;
- Responsável por um grupo e atividades;

No presente estágio, a primeira fase foi realizada nos primeiros cinco dias em que apenas dava-se apoio aos monitores, foi uma fase de aprendizagem. Na segunda fase os monitores eram designados para um posto onde havia um responsável da atividade que coordenava os outros monitores. Esse responsável teria que dar o *briefing* aos clientes que iriam realizar as mesmas. Por fim, na terceira fase, o monitor tinha a responsabilidade de fazer as atividades com o grupo de clientes que lhe era designado. Prestava apoio aos monitores e controlava o tempo de realização das mesmas. O monitor teria assim maior comunicação com os clientes. Todas as atividades foram realizadas com sucesso e segurança, a prova disso é o número de clientes que voltou para realizar novamente as mesmas. As que foram concretizadas com mais clientes foram: canoagem, *paintball* e arvorismo.

A experiência foi gratificante permitindo um crescimento tanto a nível pessoal como profissional. Oportunidade única que permite preparar qualquer pessoa a todos os níveis em várias atividades.

**Palavras-chave:** Desporto, Natureza, Segurança, Lazer e Clientes.

# Índice

<b>Ficha de identificação .....</b>	<b>II</b>
<b>Agradecimentos.....</b>	<b>III</b>
<b>Resumo .....</b>	<b>IV</b>
<b>Introdução.....</b>	<b>- 1 -</b>
<b>I Capítulo: Desportos de Natureza .....</b>	<b>- 3 -</b>
1. Emergência dos Desportos de Natureza .....	- 4 -
2. Os espaços naturais e a prática desportiva .....	- 6 -
3. Diferentes Modalidades de Desportos de Natureza.....	- 7 -
4. Instituição e Prática de Desportos de Natureza .....	- 9 -
<b>II Capítulo: Cidade Radical, Lda: Caracterização .....</b>	<b>- 10 -</b>
1. Localização e Caracterização da Instituição .....	- 11 -
2. Objetivos e Missão da Instituição .....	- 13 -
3. Atividades desenvolvidas e público-alvo.....	- 15 -
4. Importância dos Técnicos de Desporto de Natureza nestas Instituições .....	- 19 -
<b>III Capítulo: O Estágio .....</b>	<b>- 20 -</b>
1. Plano de Estágio e Objetivos .....	- 21 -
2. Cronograma de Atividades .....	- 22 -
3. Atividades Desenvolvidas e Propostas .....	- 24 -
3.1- Canoagem .....	- 24 -
3.2- Torres Multi-Aventura .....	- 26 -
3.3- Arvorismo e <i>Slide</i> .....	- 27 -
3.4- Orientação.....	- 28 -
3.5- <i>Paintball</i> .....	- 28 -
3.6- Tiro às Latas .....	- 29 -
3.7- Touro Mecânico .....	- 29 -
3.8- Caça ao Tesouro.....	- 30 -
3.9- Campo de Jogos .....	- 31 -
3.10- Tiro com Arco e Zarabatana .....	- 31 -
3.11- Passeios a Cavallo .....	- 32 -
3.12- <i>Rappel</i> .....	- 32 -
3.13- Manutenção.....	- 33 -
3.14- Propostas de melhoramento do parque .....	- 33 -
4. Análise crítica .....	- 34 -

<b>Conclusão</b> .....	- 36 -
<b>Bibliografia/Webgrafia</b> .....	- 37 -

## Índice de Ilustrações

Ilustração I- O ParqueCidade Radical.....	- 11 -
Ilustração II- Rio Ave .....	- 12 -
Ilustração III- Torres Multi-Aventuras .....	- 14 -
Ilustração IV- Canoagem .....	- 25 -
Ilustração V- Torres Multi-Aventura.....	- 26 -
Ilustração VI- Arvorismo .....	- 27 -
Ilustração VII- <i>Paintball</i> .....	- 29 -
Ilustração VIII- Touro Mecânico .....	- 30 -
Ilustração IX- Campo de Jogos .....	- 31 -
Ilustração X- Passeio a Cavalo .....	- 32 -
Ilustração XI- Zona do rio reconstruido.....	- 33 -

## Índice de tabelas

Tabela I Os Objetivos da Instituição .....	- 13 -
Tabela II Atividades do Parque .....	- 15 -
Tabela III Plano de Estágio .....	- 21 -
Tabela IV Cronograma de Atividades .....	- 22 -



# Introdução

O estágio foi realizado no âmbito do Curso de Especialização Tecnológica em Desportos de Natureza da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Com a duração de 400 horas realizadas entre 02 de julho de 2014 e 20 de agosto de 2014. Este foi realizado na instituição Cidade Radical Lda, localizada em Azurara, Vila do Conde, Porto. A escolha da instituição de estágio prendeu-se com a capacidade de aplicar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo do curso de especialização tecnológica. A diversidade de públicos e de atividades colocou-nos um desafio que julgamos ter conseguido ultrapassar ao longo das 400 horas.

Foi necessário elaborar um plano de estágio que continha tudo aquilo que iria ser realizado. Este foi feito em conjunto com o supervisor da instituição, o orientador e o aluno. Os objetivos foram os seguintes:

- Realizar todas as atividades do parque, como por exemplo canoagem, arvorismo, *paintball*, orientação entre outras;
- Realizar as atividades com segurança;
- Comunicar com os clientes;
- Conhecimento acerca da instituição e do espaço onde eram realizadas as atividades;

Durante este período, as atividades seguiam sempre um plano em que consistia na sua apresentação, de seguida o cliente era equipado para a atividade que iriam realizar. Estando devidamente equipados, procedia-se à explicação de como iria ser feita e alertar os perigos caso não cumprissem com as indicações dadas. Finalizado esse momento procedíamos à realização da atividade. Tudo isto será descrito ao longo do relatório.

No sentido de descrever e analisar as atividades desenvolvidas durante o estágio, o presente relatório será dividido em três capítulos. No primeiro capítulo, iremos ter uma noção de Desportos de Natureza, o surgimento desses desportos, descrever os

espaços naturais onde podem ser realizados e o tipo de prática desportiva, distinguir várias modalidades. No segundo capítulo terá toda a informação referente à instituição, o tipo de instituição e a sua constituição assim como a sua localização, caracterizar as atividades desenvolvidas no parque e fazer referência à importância das técnicas de Desportos de Natureza na instituição. Por fim, no último capítulo, terá como base o estágio realizado frisando o plano e os objetivos, assim como um cronograma das atividades realizadas. Será feita também uma análise crítica referente ao estágio.

**I Capítulo:**

**Desportos de Natureza**

## **1. Emergência dos Desportos de Natureza**

Desde sempre que o homem praticou desporto apesar de não ter consciência de tal coisa. O homem nadou, lutou, caçou, pescou entre outros, por ser necessário para a sua sobrevivência. Ou seja, o desporto de natureza sempre acompanhou o homem em toda a sua existência. Surgiu por necessidade, o que nos chamamos de pedestrianismo, o homem fez sempre em todo o seu percurso pois sempre teve que andar. O que nós chamamos de escalada, o homem quando tinha que ultrapassar barreiras naturais escalava. Aquilo a que chamamos canoagem ou remo surgiu quando o homem teve necessidade de atravessar rio sem se molhar ou para transportar coisas ou então para começar a pescar sem ser na margem, tudo isto segundo João Moreira, treinador de futebol.

Os desportos de natureza sempre acompanharam o homem ao longo da sua existência. Atualmente, essa prática de atividades de ar livre tem vindo a crescer com ajuda do turismo de natureza. Surge assim para dinamizar o turismo sendo uma forma de praticar desporto, fazendo turismo devido à sua variabilidade desportiva. Por exemplo, podem fazer canoagem no rio, descendo o rio desfrutando de vastas paisagens naturais, como podem também escalar grandes paredes naturais com vistas deslumbrantes. A ideia é promover locais ao ar livre como áreas protegidas, de modo a serem destinos turísticos permitindo assim demonstrar a sua gastronomia e desenvolver essas áreas com atividades desportivas diferentes das de pavilhão desfrutando do ar livre e da natureza alertando também para a sua proteção.

Sendo assim os desportos de natureza fazem uma promoção de novas áreas turísticas, sobretudo no interior do país assim, como também começam a ter a função de proteção do meio ambiente.

Segundo Ricardo Melo (2009), é importante diferenciar as várias designações, que podem ser ou não consideradas desportos de natureza:

- Novos desportos: termo proposto para desportos diferentes da conceção clássica de desporto, desportos inovadores;

- Desportos Californianos: termo proposto devido ao relacionamento com origem de alguns desportos;
- Desportos *Fun*: como o nome indica, desportos que provocam divertimento;
- Atividades de *Outdoor*, Atividades Físicas na Natureza e **Desportos na Natureza**: baseado no local ou meio em que se praticam as atividades;
- Desportos Radicais: desportos que imperam pelo risco e perigo;

O mesmo autor explica assim que a relação com a natureza é o elo fundamental que caracteriza os desportistas que praticam este tipo de modalidades, eles procuram a liberdade e a integração com a natureza. Os desportos de natureza associam as práticas de preservação da natureza e ao ambientalismo. A natureza contempla as características de aventura e de risco, que são fatores de motivação para a prática desportiva ao ar livre.

## **2. Os espaços naturais e a prática desportiva**

Desporto de natureza, como o próprio nome indica, são desportos realizados na natureza. Estes desportos são praticados tanto no meio aquático como terrestre. São necessários espaços naturais. As áreas protegidas são espaços delimitados territorialmente cuja sua função é a conservação e a preservação dos recursos naturais, tal como afirma Rodrigo Medeiros (2006). Correspondem assim, à salvaguarda de espaços e espécies, que procuram dar respostas possíveis face ao abuso do território e à destruição que pode aí ocorrer. Determinar espaços como únicos, raros ou ameaçados é um trabalho complicado pois é difícil conciliar os interesses materiais e a importância dos fatores biológicos.

A prática desportiva nesses espaços naturais faz com que as pessoas procurem a sua preservação de modo a poder desfrutar tanto da atividade física como da beleza do espaço. As atividades procuram realçar a beleza de rios, praias, florestas, serras, entre outros. De acordo com Moreira (2007), a relação com a natureza tem duas vertentes. Uma com um interesse ecológico, tendo como objetivo a conservação e o equilíbrio da natureza. A outra é atividade física em confronto com a natureza e uma utilização das mais variáveis técnicas.

Os espaços ao ar livre em contacto com a natureza são o cenário mais comum destas práticas, normalmente feitos em zonas rurais ou em áreas protegidas. Tais práticas potenciam o desenvolvimento turístico sendo consideradas produtos estratégicos de turismo.

A prática desportiva em espaços naturais atrai muitas pessoas devido as emoções que podem ser sentidas/vividas pela experiência de praticar uma atividade num espaço natural, por exemplo fazer canoagem no Rio Douro e poder desfrutar de toda aquela paisagem magnífica. A prática desportiva aliada aos espaços naturais potencia o desenvolvimento das localidades mais próximas.

### 3. Diferentes Modalidades de Desportos de Natureza

Para compreender melhor o conceito de Desportos de Natureza, foi estabelecida uma definição em que as atividades 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), e aquelas cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável.

Segundo o Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de Agosto, estes são alguns dos desportos considerados desportos de natureza:

- **Pedestrianismo:** prática desportiva que consiste em percorrer um grande percurso a pé, na natureza. Sempre por caminhos definidos, sinalizados por marcas ou códigos com reconhecimento internacional.
- **Montanhismo:** atividade física que consiste na subida de montanhas. O seu objetivo consiste em atingir o ponto mais alto da montanha ou da falésia. É necessário recorrer a técnicas de escalada, marcha, esqui ou campismo de montanha consoante a situação que encontrarem. Diferencia-se do pedestrianismo pela sua maior dificuldade e pelos objetivos.
- **Orientação:** Atividade física que consiste na análise de um mapa com pequenos círculos marcados que correspondem a pontos de controlo, em que o praticante tem que ir ao terreno introduzir o seu identificador para comprovar que passou naqueles pontos. O praticante escolhe o itinerário que quiser, depende muito da velocidade tanto física como de raciocínio para interpretar o mapa e fazer a melhor escolha.
- **Escalada:** é um desporto que consiste em progredir numa parede artificial, uma rocha ou gelo, tudo verticalmente. Existem três tipos de escalada: escalada desportiva, escalada clássica e escalada artificial.
- **BTT:** consiste em transpor vários tipos percursos com obstáculos numa bicicleta todo o terreno. Pode ser praticado em estradas de terra, em trilhos montanhosos, em serras, etc. É necessária alguma técnica, resistência e destreza

para ultrapassar os obstáculos e devem estar equipados para conseguirem reparar um furo por exemplo já que é um desporto feito em locais de difícil acesso.

- **Canoagem:** é um desporto que se pratica na água em cima de uma canoa ou um caiaque no qual permite a deslocação tanto no rio como no mar. Pode-se andar sozinho (k1) ou acompanhado (k2 ou mais).

- **Surf:** é praticado no mar e consiste em deslizar com uma prancha as ondas mantendo-se equilibrado e conseguir fazer algumas manobras loucas

Estes são alguns dos desportos considerados Desportos de Natureza, que se encontram de acordo com a definição. Existe uma empresa em Portugal de nome Extremos, bastante conceituada em todas as atividades de desportos de aventura. As informações acerca de cada atividade foram baseadas neles.



#### **4. Instituição e Prática de Desportos de Natureza**

Os Desportos de Natureza incluem todas as atividades desportivas realizadas com contacto direto com a natureza, de modo a não destruir a própria de acordo com o Decreto-Lei n.º 47/99, de 16 de Fevereiro.

Segundo o Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de Agosto (Anexo I), as atividades, serviços e instalações ligadas ao desporto de natureza devem conter os seguintes requisitos:

- Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada atividade ou setor;
- Respeitar os locais indicados para a prática de cada modalidade desportiva;
- Respeitar os acessos a trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento e de acampamento;
- Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano;
- Acondicionar e dotar de forma adequada os locais com equipamentos de qualidade e segurança necessários à prática de cada modalidade;
- Dotar os locais com sinalização e informação sobre as condições de utilização dos mesmos e recomendações para a prática de cada modalidade;
- Garantir a manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e locais de pernoita, bem como a qualidade ambiental de cada local e respetiva área envolvente;
- Respeitar as regras e orientações estabelecidas no código de conduta.

Sendo assim, uma atividade para ser considerada Desportos de Natureza e ser realizada na natureza tem que obedecer a todas estas variáveis acima citadas pela lei. A lei procura assim proteger os espaços naturais fazendo com que não sofram alterações nem sejam destruídos ou sofram abusos por parte do Homem.

## **II Capítulo:**

### **Cidade Radical, Lda: Caracterização**

## 1. Localização e Caracterização da Instituição

A Cidade Radical, Lda. localiza-se na Rua das Flores em Azurara, Vila do Conde, mais concretamente na margem sul do Rio Ave e tem na sua localização geográfica a grande vantagem, ou seja, a proximidade da praia. Ganha assim três áreas de aproveitamento: praia/mar, rio e floresta. Azurara é uma freguesia do concelho de Vila do Conde, possui uma área de 2,16 km<sup>2</sup> com cerca de 2300 habitantes.

A formação desta instituição surgiu de um projeto entre dois amigos, amantes da natureza. Criar um parque que permitisse ter várias atividades desenvolvidas tanto na terra como na água ou até mesmo no ar. Foi em Azurara que encontraram um espaço onde conseguiam ter as condições que necessitavam para a realização de atividades de Desportos de Natureza. Naquele local, próximo de uma floresta, com um rio e com uma praia não muito distante, encontram assim um espaço onde pudessem realizar todo o tipo de atividades.<sup>1</sup>

No início começaram com atividades como arborismo, *paintball* e as torres multi-aventura, sendo elas as primeiras do parque. O parque (ilustração I) abriu a primeira vez ao público no verão de 2010, tendo bastantes falhas, falhas essas que foram melhoradas ano após ano. Uma das grandes falhas do parque era o facto de não possuir espaços cobertos para proteger em caso de chuva. Também não tinham bar para as pessoas poderem estar no local com mais à vontade. Em 2012 foi criado um bar com explanada, com uma vista sobre todo o parque e o rio. E começaram a surgir atividades como canoagem, tiro com arco, touro mecânico entre outros.



**Ilustração I- O Parque Cidade Radical**

---

<sup>1</sup> Informação baseada em documentação da instituição.

Conseguiram organizar o espaço de modo a criar possibilidade de se conseguir realizar festas temáticas, como a aldeia dos índios, espaços para merendas, onde os clientes podem fazer piqueniques sem qualquer problema e ainda um campo de jogos onde se pode praticar futebol ou ténis. O campo de jogos e o espaço de merendas podem ser usados gratuitamente. Existe uma atividade no campo de jogos que apenas é paga no caso de quererem brincar nos insufláveis ou na cama elástica.

Criaram uma passagem para o Rio Ave (ilustração II) de modo a conseguirem realizar atividades nesse espaço, entre elas canoagem. Conseguiram também ter um percurso entre as árvores para se praticar arborismo e ao mesmo tempo construir outro percurso para as crianças. Uma grande vantagem foi a floresta ter alguma variedade de trilhos permitindo criar diferentes mapas para a atividade de orientação.



**Ilustração II- Rio Ave**

O parque tem um enorme potencial com capacidade para se criar condições para mais desportos de aventura. O parque é constituído por três sócios, um deles o meu supervisor, Joaquim Silva, uma das sócias, é a esposa, Liseta Maia e por fim e não menos importante, Carla Pinho. Este parque foi criado há sensivelmente cinco anos e tem evoluído muito rapidamente, tanto a nível de atividades como o número de clientes que tem vindo a aumentar de ano para ano.

## 2. Objetivos e Missão da Instituição

A ideia da criação desta instituição não era criar um parque com atividades radicais, mas sim um parque em que as atividades ao ar livre fossem em contacto com a natureza incentivando assim o lazer e a proteção da mesma. A principal motivação para a criação deste parque era partilhar as vivências passadas pelos sócios transmitindo sensações como adrenalina, alegria e novas experiências. Tinham também o objetivo de criar um campo de férias fazendo com que as crianças começassem a desfrutar das diferentes atividades aí realizadas. (Tabela 1)

<b>Tabela I – Os Objetivos da Instituição</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Rentabilidade económica;</li><li>- Evoluir o parque com novas atividades e instrutores com maior formação;</li><li>- Promover atividade física ao ar livre;</li><li>- Dinamização do espaço para conforto;</li><li>- Despertar a consciência ecológica;</li><li>- Criação de um local onde os pais pudessem confiar a segurança dos seus filhos durante as férias;</li><li>- Incentivo de novas práticas desportivas;</li></ul>

Como qualquer instituição, este tem como objetivo obter lucro para conseguir melhorar o parque e também para atrair os melhores monitores a trabalharem com eles. Além disso, eles pretendem promover a atividade física ao ar livre e ao mesmo tempo dinamizar o espaço de modo a que as pessoas tenham um local não só para a prática de atividades físicas mas também para conforto, ou seja, um local onde pudessem desfrutar de uma paisagem agradável e retemperar energias. Com tudo isto, eles pretendem despertar a consciência ecológica protegendo assim o parque e evitar a sua degradação.

Outro objetivo passa pela criação dos campos de férias de modo a proporcionar às crianças valores como companheirismo, criatividade e dar a conhecer novas práticas desportivas (ilustração III) permitindo assim aos pais durante as férias das crianças

puderem continuarem a sua vida profissional normalmente. O número de crianças que frequentam o campo de férias têm vindo a aumentar constantemente.



**Ilustração III- Torres Multi-Aventuras**

### 3. Atividades desenvolvidas e público-alvo

A instituição procurou não restringir o público-alvo apenas a crianças e adolescentes, pois o parque tem condições para abranger todo o tipo de público. Desde crianças a adultos e até mesmo pessoas com incapacidade motora ou mental. Os monitores estão preparados para receber todo o tipo de pessoas nas atividades.

Nesse tipo de atividades os monitores têm uma pequena reunião em que fazem uma análise ao tipo de pessoas que lá vão ter de modo a preparar atividade com os maiores dos cuidados. O parque tem programas para despedidas de solteiro, grupos de empresas, associações de estudantes, acampamentos de escoteiros, grupos de escolas e inclusive para festas de aniversários. O objetivo desta oferta diversificada é abranger um vasto público-alvo.

Em baixo estão referidas todas as atividades que se podem realizar, de modo a dar a conhecer o trabalho desenvolvido pelo parque. (Tabela II)

<b>Tabela II – Atividades do Parque</b>	
<b>Atividades</b>	<b>Descrição</b>
- <i>Paintball</i>	O parque tem uma área reservada apenas para o <i>paintball</i> , afastada do parque de modo a evitar acidentes. Esta área encontra-se no meio da floresta, isolada de tudo, onde se encontram abrigos de madeira e múltiplos resguardos. O pacote do parque fornece a arma, 100 bolas de tinta, máscara, colete e fato. Sempre acompanhados por um ou dois monitores consoante o número de jogadores.
- Parede de Escalada	O parque possui duas paredes de escalada, uma parede para os miúdos que queiram apenas fazer escalada e outro que faz a ligação ao arborismo e/ou <i>slide</i> . Tem um nível de dificuldade moderado que permite ser feito tanto por adultos como por crianças.

<i>Rappel</i>	Uma atividade que ainda não é muito requisitada pelos clientes mas que é realizada com muita segurança e supervisionada por monitores com experiência nesta atividade. Consiste em subir a parede de escala e depois descer por uma corda e um “oito” em que depende da pessoa que está a fazer atividade pois só ela se pode fazer descer, os monitores apenas a podem travar (fazer segurança). Normalmente só fazem pessoas com experiência mas têm condições para aprenderem a fazer no parque.
<i>Slide</i>	Esta é uma das atividades mais requisitadas do parque. Trata-se de um deslize de 300 metros em cerca de 25 segundos com uma vista fantástica sobre o verde da floresta e o azul do rio. Estar a 70 metros de altura e voar sobre aquela paisagem é uma experiência fantástica.
Arvorismo	Trata-se de um circuito de arvorismo a cerca de 16 metros de altura, que tem 14 pontes, um circuito mais simples e um com maior dificuldade cerca de 20 pontes. Sempre com segurança, com monitores por perto que orientam os clientes de como fazer. Termina com o <i>slide</i> de 300 metros.
Touro Mecânico	Muitas vezes usado para despedidas de solteiro ou para grandes grupos, meio de diversão para ver quem se aguenta mais tempo em cima do touro e ver quedas engraçadas. Importa referir que o monitor responsável pela atividade tem experiência.
Caça ao Tesouro	Trata-se de uma atividade para as crianças que visa ser uma prova de orientação só que para crianças. Têm um mapa onde se tem que descobrir as letras para depois formar uma palavra de um animal. Conseguindo a palavra, têm que procurar o animal onde irão encontrar o mapa do tesouro e



	posteriormente descobrir o tesouro.
Tiro com Arco e Zarabatana	Tiro com arco consiste numa atividade com um arco e flechas onde o objetivo é acertar no meio do alvo. O tiro com zarabatana consiste numa zarabatana e uma agulha onde com um sopro se tem que acertar no alvo.
Campo de Jogos	Pode-se realizar lá jogos tradicionais, ténis ou futebol. Encontra-se lá um insuflável grande e uma cama elástica.
Torres Multi-Aventura	Género de arvorismo só que mais pequeno e feito para crianças. Consiste num percurso com 6 pontes e que termina com um slide de 30 metros. Muito requisitado por crianças principalmente festas de aniversário.
Tiro às Latas	É usada uma arma de <i>paintball</i> para disparar contra as latas de modo a que quem acerte mais vezes, ganhe. (atividade realizada apenas em grupos grandes de miúdos)
Orientação	Consiste em seguir as indicações que levam às pistas onde se tem que usar um decodificador para obter a palavra real. Após encontrarem todas as palavras, tem que construir uma frase. A equipa mais rápida ganha. As equipas vão em direções contrárias onde a meio do percurso se encontram.
Passeios a Cavalo	Podem optar por uma volta pequena pelo picadeiro ou então por uma volta grande no meio da floresta. Podem escolher se querem andar num pónei ou num cavalo.
Canoagem	Consiste em andar numa canoa com uma pagaia no rio. Consoante os grupos pode-se fazer longos passeios como descer o rio ou então passeios curtos numa zona delimitada pelo monitor.

<i>Surf/Bodyboard</i>	Material é fornecido pelo parque, sendo os clientes deslocados até à praia de Azurara pelos monitores onde se terá o apoio de uma escola de <i>surf</i> que permite que atividade seja realizada em condições de segurança.
-----------------------	---

Como se pode verificar, o parque tem uma enorme variabilidade de atividades a fim de atingir diferentes objetivos. Deve ser referido que todas as atividades são acompanhadas por monitores especializados nas atividades garantindo sempre a segurança dos clientes. O parque tem *packs* para grupos permitindo realizar as mais diversas atividades entre um a cinco dias com acampamento e refeições, para umas férias diferentes. Os clientes têm ainda a possibilidade de criar o seu próprio *pack* de atividades.

#### **4. Importância dos Técnicos de Desporto de Natureza nestas Instituições**

Todas as instituições devem ter na sua equipa de monitores, especialistas em Desportos de Natureza. São pessoas capazes e profissionais, de forma autónoma ou numa equipa, com capacidade para planear e dirigir atividades desportivas e de lazer na natureza.

Ter um profissional capaz de se adaptar a qualquer alteração meteorológica durante uma atividade ou mesmo durante a sua preparação permite à instituição uma vantagem, não perdendo a possibilidade de lucro e tornando atividade ainda mais interessante. Este possui técnicas em várias modalidades, como escalada e canoagem, sendo capaz de realizar atividades, sempre em segurança, tanto para os clientes como para os colegas de trabalho. Tem também capacidade para ensinar estas atividades ao ar livre, podendo ainda cooperar na gestão das mesmas, nas instituições desportivas.

Este tipo de profissional é capaz de criar projetos, promovendo assim as instituições com as práticas desportivas de natureza. Demonstra ainda capacidade para analisar cartas topográficas, conseguindo identificar as melhores áreas para proceder à prática dos desportos de natureza. Este profissional na preparação de uma atividade é capaz de ter uma noção temporal da atividade que irá realizar, quanto tempo irá durar atividade, se um hora ou uma hora e meia. Fazer uma boa gestão do material tanto na parte de manutenção como na de seleção para a própria atividade. Gerir uma equipa para atividade dependendo do grupo de clientes que vai ter. Toda esta informação foi retirada do *site* do Instituto Politécnico da Guarda, referente ao Curso de Especialização Tecnológica de Desportos de Natureza.

Segundo Joaquim Silva (2014), um técnico deve ter a capacidade de ter uma boa comunicação facilitando atividade. Falar para uma criança de 10 anos não é a mesma coisa que falar para um adulto de 30 anos. Deve ter uma linguagem cuidada e não muito técnica facilitando a aprendizagem da atividade. O domínio de técnicas de segurança em todas as atividades é uma necessidade na instituição para a sua realização. Até mesmo como equipar cliente ou saber executar os primeiros socorros são técnicas importantes que este tipo de profissional possui. Assim o técnico de desporto de natureza é uma mais-valia para qualquer instituição deste tipo de atividades.

## **III Capítulo:**

### **O Estágio**

## 1. Plano de Estágio

No início do estágio foi traçado um plano conjunto com o supervisor, o orientador e o estagiário, um plano muito simples (Anexo II), que consistia na realização todas as atividades existentes no parque de modo a tirarmos um bom aproveitamento do estágio. O objetivo era nos primeiros dias observarmos e apoiarmos os monitores nas várias atividades até aprender a dar o *briefing* nas diferentes atividades e assim percebermos o seu funcionamento de modo a conseguirmos realizar um bom serviço. (Tabela III)

<b>Tabela III- Plano de Estágio</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolver a capacidade de realizar qualquer tipo de atividade;</li><li>- Desenvolver a capacidade de comunicação com clientes;</li><li>- Realização do <i>briefing</i> das atividades;</li><li>- Primeiros socorros e prevenção;</li><li>- Domínio técnico de equipamentos;</li><li>- Planeamento de atividades;</li><li>- Dinamização de grupos;</li></ul>

O supervisor queria que fôssemos capazes de ter uma boa comunicação com os clientes, de forma a conseguir cativar clientes mas também para motivar e incentivar as pessoas a ultrapassar os seus medos durante as atividades. No final de cada dia, o supervisor dava conselhos e algumas noções de como lidar com os vários tipos de pessoas, quer pessoas com limitações motoras ou mentais, quer com crianças ou adultos.

Assim, os objetivos do estágio baseavam-se no poder da comunicação com os clientes, na capacidade de ser um monitor completo capaz de ser bom em todas as atividades, ser criativo em algumas atividades e responsável quer a nível de material, quer a nível de segurança.

## 2. Cronograma de Atividades

Como já foi referido, no estágio tínhamos que realizar todas as atividades e ainda que efetuar cerca de quatrocentas horas de serviço que foram concluídas em cinquenta dias. Resolvemos criar um cronograma com as atividades que foram feitas ao longo desses cinquenta dias de estágio. (Tabela IV)

**Tabela IV- Cronograma de Atividades**

Atividade/ Dia	2 de julho	3 de julho	4 de julho	5 de julho	6 de julho	7 de julho	8 de julho	9 de julho	10 de julho	11 de julho
<i>Paintball</i>										
Parede de Escalada										
<i>Rappel</i>										
<i>Slide</i>										
Arvorismo										
Touro Mecânico										
Caça ao Tesouro										
Tiro com arco e zarabatana										
Tiro às Latas										
Campo de Jogos										
Torres Multi-Aventura										
Orientação										
Passeios a Cavalo										
Canoagem										
Surf/Bodyboard										
Manutenção										

Atividade/ Dia	12 de julho	13 de julho	14 de julho	15 de julho	16 de julho	17 de julho	18 de julho	19 de julho	20 de julho	21 de julho
<i>Paintball</i>										
Parede de Escalada										
<i>Rappel</i>										
<i>Slide</i>										
Arvorismo										
Touro Mecânico										
Caça ao Tesouro										
Tiro com arco e zarabatana										
Tiro às Latas										
Campo de Jogos										
Torres Multi-Aventura										
Orientação										
Passeios a Cavalo										
Canoagem										
Surf/Bodyboard										
Manutenção										

Atividade/ Dia	22 de julho	23 de julho	24 de julho	25 de julho	26 de julho	27 de julho	28 de julho	29 de julho	30 de julho	31 de julho
<i>Paintball</i>										
Parede de Escalada										
<i>Rappel</i>										
<i>Slide</i>										
Arvorismo										
Touro Mecânico										
Caça ao Tesouro										
Tiro com arco e zarabatana										
Tiro às Latas										
Campo de Jogos										
Torres Multi-Aventura										
Orientação										
Passeios a Cavalo										
Canoagem										
Surf/Bodyboard										
Manutenção										

Atividade/ Dia	1 de agosto	2 de agosto	3 de agosto	4 de agosto	5 de agosto	6 de agosto	7 de agosto	8 de agosto	9 de agosto	10 de agosto
<i>Paintball</i>										
Parede de Escalada										
<i>Rappel</i>										
<i>Slide</i>										
Arvorismo										
Touro Mecânico										
Caça ao Tesouro										
Tiro com arco e zarabatana										
Tiro às Latas										
Campo de Jogos										
Torres Multi-Aventura										
Orientação										
Passeios a Cavalo										
Canoagem										
Surf/Bodyboard										
Manutenção										

Atividade/ Dia	11 de agosto	12 de agosto	13 de agosto	14 de agosto	15 de agosto	16 de agosto	17 de agosto	18 de agosto	19 de agosto	20 de agosto
<i>Paintball</i>										
Parede de Escalada										
<i>Rappel</i>										
<i>Slide</i>										
Arvorismo										
Touro Mecânico										
Caça ao Tesouro										
Tiro com arco e zarabatana										
Tiro às Latas										
Campo de Jogos										
Torres Multi-Aventura										
Orientação										
Passeios a Cavalo										
Canoagem										
Surf/Bodyboard										
Manutenção										

Com as tabelas anteriores conseguimos verificar quais as atividades realizadas, assim como a sua periodicidade. Apenas não foi possível realizar a atividade *surf/bodyboard* visto não sermos os responsáveis pelos campos de férias onde se encontravam os clientes. Tivemos a oportunidade de fazer todas as restantes atividades apesar de não fazermos todas num só dia, o que não era possível. Se fossem feitas mudanças no plano diário entre monitores, isto iria implicar a perda de tempo precioso

que nestas situações significa dinheiro. Assim sendo, as atividades foram realizadas tal como planeadas havendo rotação dos monitores consoante os dias.

### **3. Atividades Desenvolvidas e Propostas**

Durante o estágio realizamos várias atividades, onde tivemos diversas experiências e no qual lidámos com todo o tipo de clientes nas diversas práticas. Desde canoagem ao arvorismo, passando pelo touro mecânico, entre outros. Ao longo deste período tínhamos o objetivo de tornar as atividades mais interessantes apelando a jogos, tanto na vertente de lazer como na de competição. Realizamos também algumas propostas para melhorar o parque e a instituição. Nos próximos subpontos vamos descrever e analisar as diferentes atividades em que participámos

#### **3.1– Canoagem**

A canoagem foi umas das atividades mais vezes realizada, na qual lidamos com vários tipos de grupos. Realizamos esta atividade com pessoas portadoras de deficiência motora e física, sendo nós responsáveis por ensinar às pessoas que estavam acompanhar as pessoas portadores de deficiência a fazer canoagem. Cada pessoa com deficiência era acompanhada por um monitor que estaria atento e prestaria auxílio durante o passeio. Éramos responsáveis pelo posto canoagem, sempre que havia canoagem, realizávamos atividade.

Com a enorme variabilidade de grupos que faziam canoagem foi necessário criar alguns jogos. Sendo um grupo de crianças, nós ensinávamo-los a remar e faziam canoagem numa área restringida por nós, para que em caso de emergência fosse fácil de socorrer alguma das crianças. Quanto aos jogos, realizávamos o jogo da apanhada, que consistia em apanhar o monitor e conseguir molha-lo. Outro dos jogos realizados era semelhante aos carrinhos de choque só que com as canoas ao invés de carrinhos. No caso de o grupo serem adultos, ensinávamo-los a remar também e dávamos maior à vontade no rio mas sem nunca perder a localização do posto de vigia. Pedia-se aos



adultos para se colocarem de joelhos na canoa ou de pé em cima da canoa e remarem assim, havia muitas quedas o que tornava a atividade divertida. Realizávamos também passeios ao longo do rio.

Em algumas atividades foi necessário fazer salvamentos, um deles foi resgatar duas crianças de uma margem onde ficaram enterradas no lodo, tendo sido resgatadas com sucesso. Foi necessário resgatar um adulto com uma pequena deficiência e que entrou em pânico quando caiu à água, foi resgatado a nado. Existiu uma situação em que as condições para fazer canoagem não eram as melhores e as crianças não conseguiam remar contra o vento tendo sido necessário levar uma corda e prender três canoas com crianças à de um monitor e rebocá-los para terra firme. Falta referir que no *briefing* eram dadas indicações acerca dos perigos que podiam ser encontrados no rio e para onde seguia a corrente. Era igualmente averiguado quem sabia ou não nadar para realizar um controlo mais apertado no caso daqueles que não sabiam nadar. Também havia uma explicação de como funcionar com a pagaia para remar (ilustração IV). Importante referir a afluência de muitos estrangeiros a esta atividade onde se comunicou em inglês e espanhol, pois lidou-se com espanhóis, franceses, alemães, noruegueses, suecos, sérvios e ingleses.



**Ilustração IV- Canoagem**

### 3.2- Torres Multi-Aventura

Outras das atividades mais realizadas foram as Torres Multi-Aventura. Havia sempre uma equipa de monitores onde no início equipavam os clientes (crianças) com arneses. Depois de estarem equipados dava-se o *briefing* onde se explicava detalhadamente o funcionamento dos mosquetões e a importância de ter sempre um mosquetão preso ao cabo de vida. Os monitores dividem-se pelas pontes onde, depois de as crianças subirem, ajudam a fazer as pontes e verificam se a passagem dos mosquetões é bem executada pelas mesmas. Realizámos sempre atividade com sucesso, desde dar o *briefing* a estar em todas pontes, a travar, a tirar e a mandar no slide das torres. Ajudar as crianças a vencer o medo das alturas foi um dos pontos altos do estágio e da atividade. (Ilustração V)



**Ilustração V- Torres Multi-Aventura**

### 3.3- Arborismo e *Slide*

Arborismo e o *slide* eram as atividades mais requisitadas do parque, não havia um dia em que não houvesse esta atividade. Como monitores era necessário equipar os clientes com um arnês. Antes de realizar atividade era dado um *briefing* semelhante com o das Torres Multi-Aventura mas com a inclusão de como subir uma parede de escalada, pois para fazerem o arborismo (ilustração VI) teriam que subir através de uma parede de escalada, ao fim de subir e fazer o percurso das catorze ou vinte pontes onde no final desse mesmo percurso se encontrava uma nova parede para subir até ao *slide*. No caso de quem só fazia *slide*, subia as duas paredes de escala para chegar ao *slide*. As subidas das paredes de escalada eram sempre realizadas com um “gri-gri” (instrumento para realizar a subida na parede com segurança). Na descida do *slide*, os mosquetões ficavam presos a duas roldanas, uma em cada cabo. No final do *slide* estavam dois monitores, um para travar e outro para retirar o cliente numa plataforma. Nesta atividade nunca tivemos oportunidade de lançar os clientes. Em contrapartida travamos muitas vezes os clientes no *slide*. Havia situações em que clientes com mais peso e com o mau tempo, dias de chuva por exemplo, exigiam maior habilidade e força para travar as suas descidas.



**Ilustração VI- Arborismo**

### **3.4- Orientação**

A orientação era uma atividade que foi feita poucas vezes, estando nós habilitados a fazer esta atividade. No *briefing* era dado uma explicação de como iria decorrer a atividade, os monitores davam os seus contactos telefónicos para o caso de alguém se perder ser possível auxiliar os clientes, isto se fossem adultos. No caso de serem crianças, os monitores acompanhavam os grupos e facilitavam as coisas. Os participantes dividiam-se em dois grupos e recebiam um papel com indicações contrárias, uns começavam por cima do parque e os outros em direção à floresta. No papel tinham as indicações onde se encontravam as pistas e tinham um decodificador. As pistas estavam em código. As pistas formavam palavras, estas encontravam-se em árvores e monumentos. No final chegavam ao parque e a primeira a fazer uma frase com as palavras ganhava. Percorriam cerca de três quilómetros à procura das pistas. Esta atividade foi sempre realizada com crianças.

### **3.5- Paintball**

Uma das atividades em que havia maior curiosidade era o *paintball* (ilustração VII). Fez-se algumas vezes esta atividade, na qual se dominava facilmente o *briefing*, onde informávamos os clientes do que deviam evitar e como iria funcionar a atividade. Quando fossem mortos teriam que levantar o braço, dizer que estavam mortos e retirar-se do local para contabilizar juntamente com o monitor as vezes que morreram. Não era permitido disparar perto uns dos outros, poderiam resultar lesões graves. Sendo esta uma atividade que provoca algumas nódoas negras, tinham que ter uma distância de segurança, no caso de ficarem perto ou chegavam a um acordo e afastavam-se ou então um morria se fosse apanhado pelas costas por exemplo. Eram obrigados a jogar com todas as proteções, máscaras, coletes e fatos. As armas eram carregadas com 100 bolas de tinta. Depois consoante os grupos podíamos fazer batalhas uns contra os outros ou defender uma casa ou então resgatar uma máscara atravessando o lado inimigo. Uma atividade muito divertida e muitas vezes demorada. Trabalhamos maioritariamente com crianças e com grupos franceses, na qual a comunicação era feita em inglês.



**Ilustração VII- Paintball**

### **3.6- Tiro às Latas**

Tiro às latas foi outra atividade pouco realizada pelo parque, que era feita principalmente com escolas de crianças pequenas, onde no *briefing* era realçado o perigo que podia ser se eles não respeitassem tudo o que os monitores dissessem. Havia uma explicação de como funcionava a arma de paintball e do seu nome. Cada criança tinha cinco tiros e tinham que acertar nas latas que se encontravam à sua frente. A atividade era bastante simples sendo o papel dos monitores ajudar a disparar e a bloquear a arma para que eles não disparassem de mais. Já estivemos responsáveis pelo posto em uma das atividades.

### **3.7- Touro Mecânico**

Touro mecânico (ilustração VIII) era usado para despedidas de solteiro, para festas de associações ou para as crianças dos campos de férias. Explicava-se onde podiam agarrar no touro e que só podia ser um de cada vez em que o objetivo era aguentar o mais tempo em cima do touro, sempre com quedas engraçadas mas onde não se aleijavam pois caíam em cima do insuflável em volta do touro. O funcionamento era

simples, utilizava-se um comando para fazer os movimentos do touro. Uma atividade pouco executada devido a estarmos sempre nesses dias no posto de canoagem.



**Ilustração VIII- Touro Mecânico**

### **3.8- Caça ao Tesouro**

Outra das atividades pouco realizadas era a caça ao tesouro. Geralmente feita com festas de aniversário ou com um grupo de crianças. Era dado o *briefing* onde se explicava que era necessário formar duas equipas. Posteriormente, era dado a cada equipa um mapa do parque com o objetivo de encontrarem letras verdes de modo a construir uma palavra. Essa mesma palavra era o nome de um animal que depois obrigava as crianças a encontrarem o animal de brincar, contendo nesse animal um mapa com a localização do tesouro. No fim quando encontravam o tesouro tinham direito ao que se encontrava no seu interior, chupas. Uma atividade complicada mas com o apoio de dois monitores era bem conseguida. Realizamos esta atividade apenas duas vezes.

### **3.9- Campo de Jogos**

O campo de jogos era usado para controlar as rotações dos grupos caso alguma das atividades demorasse mais tempo, as crianças iam jogar futebol para lá ou brincar no insuflável ou na cama elástica que se encontravam dentro do campo (ilustração IX). Também eram realizados lá jogos tradicionais, algo que o estagiário não teve oportunidade de realizar. A função do monitor quando era responsável por aquela área era de vigia e de brincar com as crianças.



**Ilustração IX- Campo de Jogos**

### **3.10- Tiro com Arco e Zarabatana**

No tiro com arco e zarabatana era dado um *briefing* mais técnico devido a ser uma atividade de precisão e perícia. Tenta-se descobrir o olho de mira do cliente, depois explica-se como se posiciona o corpo para de seguida, pegar no arco e se explicar como se dispara a flecha, isto no tiro com arco. No caso da zarabatana, uma arma de sopro, que consiste num tubo onde se coloca uma agulha e sopra-se, tem que se apontar para onde querem disparar e soprar. Nesta atividade dividíamos o grupo em equipas de modo a fazer por pontuações para saber quem seria o grupo vencedor. Foi executada com sucesso sendo realizada algumas vezes.

### 3.11- Passeios a Cavalo

Nos passeios a cavalo, prestávamos apoio ao monitor responsável. Tendo já alguma experiência com cavalos sabíamos como lidar com eles e ajudávamos o monitor a equipá-los, a lavá-los, bem como a ajudar os clientes a subir para cima dos cavalos quando eram feitos os passeios pela floresta (ilustração X).



**Ilustração X- Passeio a Cavalo**

### 3.12- *Rappel*

Tivemos a oportunidade de apresentar a primeira vez que foi feito *rappel* no parque e realizar a segurança desta atividade. Desde da existência do parque, esta atividade nunca tinha sido realizada. O supervisor deu o *briefing* onde depois um dos monitores fez segurança a subi-los e preparou-os para o *rappel*, em baixo encontrávamo-nos nós a realizar segurança. A atividade decorreu com sucesso e o cliente ficou muito satisfeito.



### **3.13- Manutenção**

Por fim, e não menos importante, vem a parte da manutenção do parque onde foram realizadas várias tarefas. Realizou tarefas de jardineiro onde colocou tapetes de relva numa zona de festas de aniversários, que era a zona da aldeia dos índios, também cortou a relva algumas vezes. Também arrancou ervas do caminho em pedra do parque. Realizou tarefas mecânicas onde trocava óleo às máquinas de cortar relva. Auxiliou em trocas de tubagens de saneamento onde tinha alguma experiência anterior. Realizou também várias vezes apanha de lixo para ter sempre o parque limpo e apresentável, até mesmo limpeza no bar. Fez manutenção do material onde limpou várias vezes o material do *paintball*, arranjou arneses, montou e desmontou arcos, mudança dos alvos, entre outras coisas.

### **3.14- Propostas de melhoramento do parque**

Para a melhoria da zona do rio, foi sugerida a ideia de se fazer uma praia tendo sido necessário carregar pedra e areia para se descarregar na margem do rio. Essa zona ficou com bom aspeto tornando-se assim uma zona confortável para apanhar banhos de sol (ilustração XI). Foi proposto fazer canoagem noturna onde se poderia descer o rio em canoa, sempre acompanhados com monitores. Para ta era indispensável levar coletes salva-vidas e refletores e capacete com luz. Esta seria uma atividade engraçada mas acabou por não se realizar.



**Ilustração XI- Zona do rio reconstruído**

#### **4. Análise crítica**

O estágio é um momento importante da formação de qualquer estudante. Permite que tenha uma experiência profissional pondo em prática todos ensinamentos e técnicas aprendidas no curso. Aprendemos a fazer tiro com arco e zarabatana, arvorismo, travar no slide e jogos com crianças. Ajudou a estimular a criatividade com a criação de brincadeiras/jogos na água e a trabalhar numa área que adoramos, principalmente atividades na água. Beneficiou imenso na realização deste estágio.

Na nossa opinião, sentimos a necessidade de uma formação antes de realizar o estágio para compreendermos como funciona a instituição e aprendermos a trabalhar com certos materiais e em atividades da qual não tivemos formação. O supervisor tinha o cuidado de fazer reparos e explicações no final de cada dia mas uma formação no início do estágio era crucial. Isto porque, grande maioria é estudante de turismo ou desporto, alguns sem qualquer experiência nestas práticas desportivas. No entanto, aprendem e conseguem realizar as atividades.

Outro ponto em que falha é não haver um armazém na zona do rio onde se possa guardar o material da canoagem. Todos os dias o material era carregado de manha para o rio e no final do dia recolhido para o parque, sendo esta parte do dia bastante desgastante, carregar canoas à mão para o rio ainda custa, sendo elas pesadas pois eram canoas de iniciação. Também havia alguns problemas de comunicação entre os sócios e também de organização devido a quererem fazer tudo ao mesmo tempo, mas problemas facilmente resolvidos. Como os sócios faziam turnos de semana em semana faziam às vezes marcações para a semana seguinte, esquecendo-se de avisar que as atividades iriam decorrer na semana do outro sócio. Esta é apenas uma de algumas situações passadas.

Uma das áreas que devia ser mais explorada no parque é a zona do rio devido a ser bastante calmo permite realizar várias atividades aquáticas. Como já foi referido este parque tem um enorme potencial.

Depois de terminar o estágio, colaborámos por diversas vezes com a instituição, os patrões realçaram a capacidade de conseguir realizar todas as atividades e ser uma das caras do parque muito devido à facilidade com que comunicava abertamente com os

clientes, tanto adultos como crianças. Criava também um bom ambiente dentro da equipa de monitores. Por fim, torna-se a frisar o quanto foi produtivo o estágio para a formação deste estudante.

## Conclusão

Após um ano de aprendizagem, conclui mais uma etapa da vida, onde se lidou com um grupo fantástico no curso, professores que procuravam estimular e incentivar os alunos de modo a obter maior produtividade e também conclusão de um estágio que permitiu aproximar-nos de uma realidade cada vez mais próxima, o mundo do trabalho na área dos desportos de natureza.

O curso de especialização tecnológica em desportos de natureza é bastante prático, capaz de preparar, qualquer que seja o aluno, para todo o tipo de situações. Capaz de proporcionar novas vivências como por exemplo esqui, escalada, pedestrianismo e canoagem. Um ano, um enorme conhecimento, tanto a nível técnico como a nível prático. Um curso no qual não era a principal escolha, acabou por se revelar uma grande surpresa, mudando a vida de todos os alunos que nele estiveram presente.

A oportunidade de estagiar foi também uma experiência gratificante, permitindo colocar em prática tudo aquilo aprendido no curso. O estágio é também uma mais-valia devido a ser um aspeto importante para quem procura emprego, a experiência profissional é muito importante nos dias de hoje. Permite também a possibilidade de conseguir uma oferta de emprego no local de estágio.

Conclui-se que todo o sacrifício, luta, empenho e dedicação feita pelos alunos a este curso pode traduzir-se numa oportunidade única de mudar a vida e explorar uma área que está a crescer em Portugal. Um curso de especialização tecnológica deve ser um dos caminhos a seguir para quem procura uma solução rápida e capaz para conseguir um emprego e depois procurar licenciá-lo.

# Bibliografia/Webgrafia

## Referências bibliográficas:

Alpiarça, M. (2012). *Do ABC Até Onde Puderem...*, Wanceulen Editorial em Sevilha, Espanha

Carceller, S. (1945). *Créditos Variables De Actividades En La Naturaleza*, Editorial Paidotribo em Barcelona, Espanha

Gullion, L. (1994). *Canoeing*, Human Kinetics Publishers em Leeds, Inglaterra

Hattingh, G. (1998). *El Manual Del Escalador*, Editorial Paidotribo em Barcelona, Espanha

Van der Plas, R. (1993). *Técnica, Práctica y Aventura En El Mountain Bike*, Hispano Europea em Barcelona, Espanha

## Referências webgráficas:

Braga, T. Pedestrianismo e Percurso Pedestres, Manual de Formação. Consultado em 15/09/2014, <http://www.lsilva.uac.pt/Ensino/EcoTur/Pedestrianismo.pdf>

Extremos, Empresa de Desportos de Aventura. Consultado em 25/09/2014, <http://www.extremosportugal.com/pt/actividades-ar-livre/paintball/ram>

Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal. Consultado em 15/09/2014, <http://www.fcportugal.com/Montanhismo.aspx>

Federação Portuguesa de Orientação. Consultado em 15/09/2014, [http://www.fpo.pt/www/index.php?option=com\\_content&task=view&id=30&Itemid=53](http://www.fpo.pt/www/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=53)

Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P. Consultado em 18/09/2014, <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=25>

Medeiros, R. Evolução das Tipologias e Categorias de Áreas Protegidas no Brasil. Consultado em 24/09/2014, <http://www.scielo.br/pdf/asoc/v9n1/a03v9n1.pdf>

Melo, R. Desportos de Natureza: Reflexões Sobre a Sua Definição Conceptual. Consultado em 14/09/2014, [http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo\\_pp\\_93-104.pdf](http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo_pp_93-104.pdf)

Moreira, J. Origem do desporto (parte 1). Consultado em 15/09/2014, <http://joaomoreira.bloguedesporto.com/9218/Origem-do-desporto-e-a-sua-evolucao/>

Torres,C. Turismo de Natureza, Desporto de Natureza e a Emergência dos Novos  
Conceitos de Lazer. Consultado em 15/09/2014,  
[www.geografia.uminho.pt/uploads/carla.doc](http://www.geografia.uminho.pt/uploads/carla.doc)

# **Lista de Anexos**

Anexo I- Legislação sobre Desportos de Natureza em Áreas Protegidas

Anexo II- Plano de Estágio

# **Anexo I**



# PROGRAMA DESPORTO DE NATUREZA EM ÁREAS PROTEGIDAS

**Decreto Regulamentar n.º 18/99, de 27 de Agosto**  
(Alterado pelo Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro)

Âmbito.....	2
Definições.....	2
Tipologia.....	3
Requisitos gerais.....	3
Requisitos específicos.....	4
Carta de desporto de natureza.....	5
Guias de natureza.....	5
Licença.....	6
Pedido.....	6
Parecer da DGT.....	7
Decisão.....	7
Conteúdo da licença.....	7
Obrigações de comunicação.....	7
Caducidade.....	8
Revogação da licença.....	8
Taxas.....	8
Fiscalização.....	8
Contra-ordenações.....	8
Sanções acessórias.....	9
Limites da coima em caso de tentativa e negligência.....	9
Processo de contra-ordenação e aplicação de coimas e sanções acessórias.....	9
Produto das coimas.....	9
Disposição final.....	9
Regiões Autónomas.....	9
Entrada em vigor.....	9

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 112/98, de 26 de Agosto, criou o Programa Nacional de Turismo de Natureza aplicável na Rede Nacional de Áreas Protegidas, visando a promoção e afirmação dos valores e potencialidades que estes espaços encerram, especializando uma actividade turística, sob a denominação "turismo de natureza", e propiciando a criação de produtos turísticos adequados.

O enquadramento jurídico do turismo de natureza foi efectuado através do Decreto-Lei n.º 47/99, de 18 de Fevereiro, que define no seu artigo 9.º as modalidades de animação ambiental, prevendo no n.º 3 do artigo 2.º que a respectiva regulamentação seria efectuada através de decreto regulamentar.

Importa agora, em conformidade com os princípios que nortearam o citado diploma, regular cada uma das modalidades da animação ambiental, definindo-se os requisitos gerais e específicos a que devem obedecer as actividades, serviços e instalações das diferentes modalidades de animação ambiental, bem como o respectivo licenciamento para as iniciativas e projectos.

Assim:

Ao abrigo do disposto no n.º 3 do artigo 2.º do Decreto-Lei n.º 47/99, de 18 de Fevereiro, e nos termos da alínea c) do artigo 199.º da Constituição o Governo decreta o seguinte:

### Artigo 1.º Âmbito

O presente diploma visa regulamentar a animação ambiental nas modalidades de animação, interpretação ambiental e desporto de natureza nas áreas protegidas, adiante designadas por AP, bem como o processo de licenciamento das iniciativas e projectos de actividades, serviços e instalações de animação ambiental.

### Artigo 2.º Definições

Para efeitos do presente diploma entende-se por:

- a) "Pólo de recepção" • local devidamente equipado destinado à recepção de visitantes e à prestação de informação sobre a AP, podendo dispor de serviços específicos de animação ambiental;
- b) "Pólo de animação" • local onde se reúnem uma ou mais ocorrências de animação, podendo integrar valências de interpretação e do desporto de natureza;
- c) "Interpretação ambiental" • técnica multidisciplinar de tradução da paisagem, do património natural e cultural;
- d) "Centro de interpretação" • infra-estrutura destinada a proporcionar ao visitante o conhecimento global e integrado da AP de forma comparativa e evolutiva, com recurso a uma base científica que, para além da simples descrição dos fenómenos, permite a sua compreensão no tempo e no espaço;
- e) "Percurso interpretativo" • caminho ou trilho devidamente sinalizado que tem como finalidade proporcionar ao visitante, através do contacto com a natureza, o conhecimento dos valores naturais e culturais da AP;
- f) "Núcleo ecomuseológico" • local ou instalação onde através da interpretação se remete o visitante para a compreensão de determinados fenómenos culturais, sociais e naturais, através do seu contacto directo e ou da recriação dos mesmos;
- g) "Observatório" • local ou instalação destinado à observação da avifauna;
- h) "Código de conduta" • manual contendo as principais regras e orientações de visitação e fruição da natureza;
- i) "Guia de natureza" • profissional com formação específica cuja prestação de serviços tem como função proporcionar aos visitantes, de forma adequada, o conhecimento e fruição da AP;
- j) "Estabelecimento tradicional de convívio e de comércio" • estabelecimentos comerciais onde se consomem e transaccionam produtos resultantes das actividades ligadas às artes e ofícios tradicionais;
- l) "Desporto de natureza" • aquele cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável.
- m) "Artes e ofícios tradicionais" • as actividades que compreendem o fabrico de materiais e objectos, de prestação de serviços, de produção e confecção de bens alimentares e arte tradicional de vender, ou incorporarem uma quantidade significativa de mão-de-obra e manifestem fidelidade aos processos tradicionais.

### Artigo 3.º Tipologia

1 • Constituem actividades, serviços e instalações de animação as iniciativas ou projectos que integrem:

- a) A gastronomia;
- b) Os produtos tradicionais regionais;
- c) As artes e ofícios tradicionais da região;
- d) Os estabelecimentos de convívio, de educação e de comércio;
- e) As feiras, festas e romarias;
- f) As rotas temáticas;
- g) As expedições panorâmicas e fotográficas;
- h) Os passeios a pé, de barco, a cavalo, de bicicleta;
- i) Os passeios em veículos todo o terreno;
- j) Os jogos tradicionais;
- l) Os parques de merendas;
- m) Os pólos de animação;
- n) Os meios de transporte tradicionais.

2 • Constituem actividades, serviços e instalações de interpretação as iniciativas ou projectos que integrem:

- a) Os pólos de recepção;
- b) Os centros de interpretação;
- c) Os percursos interpretativos;
- d) Os núcleos ecomuseológicos;
- e) Os observatórios;
- f) Iniciativas, projectos ou actividades sem instalações físicas, quer se realizem com carácter periódico, quer com carácter isolado.

3 • Constituem actividades e serviços de desporto de natureza as iniciativas ou projectos que integrem:

- a) O pedestrianismo;
- b) O montanhismo;
- c) A orientação;
- d) A escalada;
- e) O rapel;
- f) A espeleologia;
- g) O balonismo;
- h) O pára-pente;
- i) A asa delta sem motor;
- j) A bicicleta todo o terreno (BTT);
- l) O hipismo;
- m) A canoagem;
- n) O remo;
- o) A vela;
- p) O surf;
- q) O Windsurf;
- r) O mergulho;
- s) O rafting;
- t) O hidrospeed;
- u) Outros desportos e actividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza.

### Artigo 4.º Requisitos gerais

A prática das actividades, bem como as iniciativas e os projectos de animação ambiental referidos no artigo anterior devem obedecer aos seguintes requisitos gerais:

- a) Contribuir para a descoberta e fruição dos valores naturais e culturais das AP;
- b) Contribuir para a revitalização e divulgação dos produtos artesanais tradicionais, em particular os produtos de qualidade legalmente reconhecida e das manifestações sócio-culturais características das AP, bem como do seu meio rural envolvente;
- c) Contribuir para a realização de tarefas ligadas às actividades económicas tradicionais ou à conservação da natureza;

- d) Contribuir para a promoção do recreio e lazer;
- e) Contribuir para a atracção de turistas e visitantes, nacionais e estrangeiros, ou constituir um meio para a ocupação dos seus tempos livres ou para a satisfação das necessidades ou expectativas decorrentes da sua permanência na AP;
- f) Respeitar as áreas condicionadas ou interditas de acordo com os instrumentos de gestão territorial em vigor e com os diplomas de criação e de reclassificação das AP;
- g) Respeitar as zonas sensíveis ao ruído e à invasão dos seus territórios, bem como as zonas vulneráveis à erosão;
- h) Respeitar as regras e recomendações constantes do código de conduta;
- i) Não estarem próximos de estruturas urbanas ou ambientais degradadas, com excepção das já existentes ou a construir quando se enquadrem num processo de requalificação urbana ou ambiental;
- j) Possuir projecto aprovado pelas entidades competentes para o efeito, quando exigível;
- l) Estar aberto ao público em geral.

## Artigo 5.º

### Requisitos específicos

1 - As iniciativas ou projectos de animação referidos no n.º 1 do artigo 3.º devem ainda preencher os seguintes requisitos específicos:

- a) A gastronomia prevista na alínea a) do n.º 1 do artigo 3.º deve promover as receitas e formas de confeção tradicionais, designadamente incorporando as matérias-primas e os produtos tradicionais, bem como os produtos de base local e regional, constituindo um meio de divulgação de estabelecimentos de restauração e bebidas tradicionais;
  - b) Os produtos artesanais tradicionais previstos na alínea b) do n.º 1 do artigo 3.º devem ser promovidos e comercializados, obedecendo aos requisitos exigidos por lei;
  - c) As artes e ofícios tradicionais da região previstos na alínea c) do n.º 1 do artigo 3.º devem ser promovidos por forma a garantir o interesse para a economia e tradição do saber fazer local, contribuindo para a dinamização de feiras regionais;
  - d) A instalação ou recriação dos locais tradicionais de convívio e comércio previstos na alínea d) do n.º 1 do artigo 3.º devem garantir a manutenção das características arquitectónicas da região e contribuir para a identificação cultural e social que estes estabelecimentos representam;
  - e) As feiras, festas e romarias previstas na alínea e) do n.º 1 do artigo 3.º devem contribuir para a dinamização da economia local e manifestações sócio-culturais características de cada AP;
  - f) As rotas temáticas previstas na alínea f) do n.º 1 do artigo 3.º e as expedições panorâmicas e fotográficas previstas na alínea g) do n.º 1 do artigo 3.º devem privilegiar a divulgação e promoção dos contextos mais representativos da economia, cultura e natureza de cada AP e devem promover a utilização e a recuperação de meios de transportes tradicionais;
  - g) Os passeios a pé, de barco, a cavalo e de bicicleta previstos na alínea h) do n.º 1 do artigo 3.º devem respeitar os trilhos e a sinalização existente, bem como as limitações estabelecidas quanto ao número de actividades ou visitantes em relação a alguns locais e ou época do ano;
  - h) Os passeios em veículos todo o terreno previstos na alínea i) do n.º 1 do artigo 3.º devem respeitar os requisitos referidos na alínea anterior e ter como objectivo a divulgação dos valores naturais e culturais;
  - i) Os jogos tradicionais previstos na alínea j) do n.º 1 do artigo 3.º e os parques de merendas previstos na alínea l) do n.º 1 do mesmo artigo devem contribuir para a dinamização e revitalização de formas de convívio e ocupação dos tempos livres;
  - j) Os pólos de animação previstos na alínea m) do n.º 1 do artigo 3.º devem contribuir para a revitalização dos lugares através da recuperação e promoção do seu património cultural e das actividades económicas características de cada AP;
  - l) Os meios de transporte tradicionais previstos na alínea n) do n.º 1 do artigo 3.º devem ser adequados ao fim da visita e da manutenção das condições ambientais, nomeadamente através da utilização de transportes colectivos, tradicionais ou que adoptem energias alternativas.
- l) 2 - As iniciativas ou projectos de interpretação ambiental referidos na n.º 2 do artigo 3.º devem ainda preencher os seguintes requisitos específicos:
- a) Os pólos de recepção previstos na alínea a) do n.º 2 do artigo 3.º devem estar estrategicamente localizados, contribuindo para ordenar o acesso e a visitação à AP;
  - b) Os centros de interpretação previstos na alínea b) do n.º 2 do artigo 3.º devem ser constituídos por instalações, equipamentos e serviços que proporcionem o conhecimento global e integrado da AP, sendo a sua concepção e gestão da responsabilidade da AP;
  - c) As infra-estruturas necessárias à constituição dos pólos de recepção e dos centros de interpretação previstos nas alíneas a) e b) do n.º 2 do artigo 3.º, devem privilegiar a recuperação e reutilização dos imóveis existentes;

- d) Os percursos interpretativos na alínea c) do n.º 2 do artigo 3.º devem indicar o teor, a extensão, a duração, o número máximo de participantes por grupo e por dia e os meios de transportes permitidos ou aconselháveis e ser obrigatoriamente acompanhadas por guias de natureza, ou em alternativa por pessoal com formação adequada;
- e) Os núcleos etnoarqueológicos previstos na alínea d) do n.º 2 do artigo 3.º devem contribuir para a recuperação do património histórico, arquitectónico e etnográfico e ser representativos das principais manifestações sócio-culturais e económicas que ao longo dos tempos contribuíram para a construção das paisagens de cada AP e da sua identidade;
- f) Os observatórios previstos na alínea e) do n.º 2 do artigo 3.º devem estar estrategicamente localizados e concebidos de forma a não provocar distúrbios na avifauna;
- g) As iniciativas, projectos ou actividades sem instalações físicas previstos na alínea f) do n.º 2 do artigo 3.º devem promover exposições, colóquios e palestras que proporcionem o debate e a discussão de matérias relativas à conservação da natureza e às actividades sócio-económicas da AP.

3 - As actividades, serviços e instalações de desporto de natureza referidos no n.º 3 do artigo 3.º devem ainda preencher os seguintes requisitos específicos:

- a) Respeitar o enquadramento legislativo próprio de cada actividade ou sector;
- b) Respeitar os locais indicados para a prática de cada modalidade desportiva;
- c) Respeitar os acessos e trilhos definidos, bem como os locais de estacionamento e de acampamento;
- d) Respeitar as condicionantes estabelecidas quanto aos locais, ao número de praticantes e à época do ano;
- e) Acondicionar e dotar de forma adequada os locais com equipamentos de qualidade e segurança necessários à prática de cada modalidade;
- f) Dotar os locais com sinalização e informação sobre as condições de utilização dos mesmos e recomendações para a prática de cada modalidade;
- g) Garantir a manutenção dos equipamentos, sinalização, acessos, estacionamento e locais de pernoita, bem como a qualidade ambiental de cada local e respectiva área envolvente;
- h) Respeitar as regras e orientações estabelecidas no código de conduta.

## Artigo 6.º

### Carta de desporto de natureza

1 - Cada AP deve possuir uma carta de desporto de natureza e respectivo regulamento, a aprovar por portaria conjunta dos membros do Governo responsável pelas áreas do desporto e do ambiente.

2 - A carta referida no número anterior deve conter as regras e orientações relativas a cada modalidade desportiva, incluindo, designadamente, os locais e as épocas do ano em que as mesmas podem ser praticadas, bem como a respectiva capacidade de carga.

3 - Para efeitos do número anterior são consultadas as **federações desportivas** dotadas do estatuto de utilidade pública desportiva, representativas das diferentes modalidades e outras entidades competentes em razão da matéria.

## Artigo 7.º

### Guias de natureza

1 - As actividades e serviços de animação ambiental nas suas diferentes modalidades serão acompanhadas por guias de natureza, os quais devem possuir formação profissional adequada.

2 - O plano de formação profissional dos guias de natureza é aprovado por portaria conjunta dos membros do Governo responsáveis pelo turismo, emprego e formação profissional, ambiente e desporto.

3 - Até à formação dos guias de natureza previstos no número anterior, os percursos interpretativos referidos na alínea c) do n.º 2 do artigo 3.º podem ser acompanhados por profissionais cujas habilitações sejam reconhecidas como adequadas pelo Instituto de Conservação da Natureza (ICN).

## Artigo 8.º Licença

1 • Sem prejuízo de outras autorizações ou licenças exigíveis por lei, as iniciativas ou projectos que integrem as actividades, serviços e instalações de animação previstos no artigo 3.º carecem de licença, titulada por documento a emitir pelo Instituto de Conservação da Natureza (ICN), após parecer prévio da Direcção-Geral do Turismo (DGT) ou do Instituto do Desporto de Portugal (IDP), nas situações previstas no n.º 3 do mesmo artigo, quando realizadas por:

- a) Comerciante em nome individual, estabelecimento individual de responsabilidade limitada, sociedade comercial ou uma cooperativa;
- b) Federações, clubes e associações desportivas;
- c) Instituições particulares de solidariedade social;
- d) Institutos públicos;
- e) Associações juvenis;
- f) Outras associações e demais pessoas colectivas sem fins lucrativos, cujo objecto abranja as actividades previstas no n.º 1 do artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 204/2000, de 1 de Setembro.

2 • Sem prejuízo do regime legal específico a que devem obedecer os empreendimentos de animação turística, as entidades referidas no número anterior devem ter por objecto o exercício de actividades de animação turística ou ambiental.

3 • Sem prejuízo do disposto no n.º 1, as actividades, serviços e instalações de animação ambiental devem satisfazer os requisitos gerais previstos no artigo 4.º e os requisitos específicos previstos no artigo 5.º de acordo com a tipologia da iniciativa ou do projecto, bem como as disposições constantes dos diplomas de criação ou de reclassificação das AP e os respectivos planos de ordenamento.

4 • A licença não pode ser objecto de negócios jurídicos.

5 • São nulas quaisquer autorizações ou licenças com violação do regime instituído neste diploma.

6 • As entidades licenciadas são obrigadas à apresentação do documento de licença sempre que solicitado pelos agentes das entidades com competência de fiscalização mencionadas no artigo 17.º

7 • As licenças podem ser renovadas desde que se destinem à mesma situação objecto da licença e se verifiquem os pressupostos que determinaram a sua atribuição.

### *Nota:*

*A redacção do artigo 8.º foi alterada pelo artigo 1.º do Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro.*

## Artigo 9.º Pedido

1 • Do pedido de licença deve constar:

- a) A identificação do requerente;
- b) A localização dos estabelecimentos, quando existirem;
- c) A finalidade da actividade, iniciativa ou projecto de animação ambiental;
- d) As actividades desenvolvidas pelo requerente.

2 • O pedido deve ser instruído com os seguintes documentos:

- a) Certidão da escritura pública de constituição da sociedade e certidão do respectivo registo comercial definitivo, quando a natureza jurídica do requerente o justifique;
- b) Declaração comprovativa de que as instalações satisfazem os requisitos exigidos por lei;
- c) Memória descritiva e programa de actividades a desenvolver, bem como uma carta de localização à escala de 1:25 000, ou escala inferior, sempre que justificável;
- d) Documento comprovativo de formação adequada dos monitores;
- e) Documento comprovativo de seguro de responsabilidade civil que cubra os riscos da actividade a desenvolver;
- f) Documento comprovativo do acordo dos proprietários quando o projecto for implementado em terrenos de propriedade privada;
- g) Alvará de licença de construção, quando tenham sido realizadas obras de construção civil sujeitas a licenciamento municipal.

3 - O ICN pode solicitar ao interessado a apresentação de outros elementos que considere necessários para se pronunciar sobre o pedido, no prazo de 15 dias a contar da recepção dos elementos referidos no n.º 2 e por uma única vez, ficando suspenso o prazo previsto no n.º 3 do artigo 10.º

4 - O pedido de licença referido no n.º 1 pode ser apresentado nos serviços centrais ou nos serviços locais do ICN.

#### **Artigo 10.º** **Parecer da DGT**

1 - O ICN deve enviar à DGT ou ao IND, consoante os casos, a documentação necessária à emissão do parecer previsto no n.º 1 do artigo 8.º no prazo de oito dias após a recepção do pedido referido no artigo anterior.

2 - Os pareceres da DGT ou do IND destinam-se a apreciar o interesse turístico ou desportivo das actividades, serviços e instalações de animação ambiental.

3 - Os pareceres devem ser emitidos no prazo de 30 dias a contar da data da recepção da documentação referida no n.º 1.

4 - A não emissão de parecer no prazo previsto no número anterior vale como deferimento tácito do pedido.

#### **Artigo 11.º** **Decisão**

1 - Os pedidos de licença são decididos pelo presidente do ICN no prazo de 30 dias a contar da data do recebimento dos pareceres referidos no artigo anterior ou do termo do prazo para a sua emissão.

2 - Considera-se deferido tacitamente o pedido quando não for proferida decisão no prazo previsto no número anterior.

#### **Artigo 12.º** **Conteúdo da licença**

A licença deve conter os seguintes elementos:

- a) A identificação do titular;
- b) A finalidade da actividade, iniciativa ou projecto de animação ambiental;
- c) A indicação dos dias da semana ou períodos do ano e os locais em que as actividades e serviços objecto da licença são interditos em consequência das normas em vigor na área protegida relativas ao seu ordenamento e à gestão de espécies e habitats;
- d) O respectivo prazo, o qual não pode ser superior a cinco anos;
- e) O prazo para o pedido de renovação da licença;
- f) A indicação de obrigatoriedade de pagamento ou de isenção, total ou parcial, da respectiva taxa.

*Nota:*

*A redacção do artigo 12.º foi alterada pelo artigo 1.º do Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro.*

#### **Artigo 13.º** **Obrigações de comunicação**

1 - A transmissão da propriedade e a cessão de exploração de estabelecimentos, bem como a alteração de qualquer elemento integrante do pedido de licença devem ser comunicadas ao ICN no prazo de 30 dias após a respectiva verificação.

2 - A comunicação prevista no número anterior deve ser acompanhada dos documentos comprovativos dos factos invocados.

## Artigo 14.º Caducidade

As licenças emitidas ao abrigo do disposto nos artigos 8.º e 9.º caducam nos seguintes casos:

- a) Se o requerente não iniciar a actividade no prazo de 90 dias após a emissão da licença;
- b) Quando se tratar de empresa, se a mesma estiver encerrada por um período superior a um ano, salvo por motivo de obras.

## Artigo 15.º Revogação da licença

As licenças emitidas ao abrigo do disposto nos artigos 8.º e 9.º podem ser revogadas, a todo o tempo, pelo presidente do ICN quando deixarem de se verificar os pressupostos que determinaram a sua atribuição.

## Artigo 16.º Taxas

- 1 • São devidas taxas pela concessão e renovação das licenças emitidas ao abrigo do presente diploma.
- 2 • São fixados por portaria conjunta dos Ministros das Finanças e do Ambiente os quantitativos das taxas a que se refere o número anterior.
- 3 • O produto das taxas previstas no presente artigo constitui receita própria do ICN.

*Nota:*

*A redacção do artigo 16.º foi alterada pelo artigo 1.º do Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro.*

## Artigo 17.º Fiscalização

Sem prejuízo das competências atribuídas por lei a outras entidades, a fiscalização do cumprimento do disposto no presente diploma compete às autoridades policiais, ao Instituto da Conservação da Natureza (ICN) e às comissões de coordenação e desenvolvimento regional (CCDR).

*Nota:*

*A redacção do artigo 17.º foi alterada pelo artigo 1.º do Decreto Regulamentar n.º 17/2003, de 10 de Outubro.*

## Artigo 18.º Contra-ordenações

1 • sem prejuízo das contra-ordenações aplicáveis por força do regime de criação e reclassificação das áreas protegidas e respectivos planos de ordenamento, constitui contra-ordenação:

- a) A violação do disposto nos n.ºs 1 e 3 do artigo 7.º;
- b) A violação do disposto nos n.ºs 1 e 4 do artigo 8.º;
- c) A utilização da licença para fim diverso do concedido pelo ICN nos termos previstos na alínea b) do artigo 12.º;
- d) A violação do disposto no artigo 13.º;
- e) A violação do disposto no n.º 1 do artigo 23.º.

2 • As contra-ordenações previstas no número anterior são punidas com coimas de:

- a) 50 000\$ a 750 000\$, no caso de pessoa singular;
- b) 100 000\$ a 3 000 000\$, no caso de pessoas colectivas.

3 • A tentativa e a negligência são puníveis.



**Artigo 19.º**  
**Sanções acessórias**

As contra-ordenações previstas no artigo 18.º podem ainda determinar, quando a gravidade da situação assim o justifique, a aplicação das seguintes sanções acessórias:

- a) A privação do direito a subsídios outorgados por entidades ou serviços públicos, por um período máximo de dois anos;
- b) A interdição do exercício de actividade por um período máximo de dois anos;
- c) A privação do direito de participar em feiras ou mercados;
- d) O encerramento do estabelecimento cujo funcionamento esteja sujeito a autorização ou licença de autoridade administrativa;
- e) A suspensão de autorizações, licenças e alvarás.

**Artigo 20.º**  
**Limites da coima em caso de tentativa e negligência**

1 - Em caso de punição da tentativa, os limites máximo e mínimo das coimas são reduzidos para um terço.

2 - Se a infração for praticada por negligência, os limites máximo e mínimo das coimas são reduzidos para metade.

**Artigo 21.º**  
**Processo de contra-ordenação e aplicação de coimas e sanções acessórias**

1 - O processamento das contra-ordenações compete ao ICN.

2 - A aplicação das coimas e sanções acessórias compete ao presidente do ICN.

**Artigo 22.º**  
**Produto das coimas**

O produto das coimas aplicadas pelo ICN por infração ao disposto no presente diploma reverte em 80% para os cofres do Estado e 40% para o ICN.

**Artigo 23.º**  
**Disposição final**

1 - As iniciativas ou projectos que integrem as actividades, serviços e instalações previstos no artigo 3.º, já aprovadas ou em funcionamento à data de entrada em vigor do presente diploma, carecem igualmente da licença a que se refere o artigo 8.º

2 - Para efeitos de aplicação do número anterior, o pedido de licença deverá ser efectuado no prazo de 45 dias, a contar da data de entrada em vigor do presente diploma, de acordo com o previsto nos n.ºs 1 e 2 do artigo 9.º

**Artigo 24.º**  
**Regiões Autónomas**

O regime previsto no presente diploma é aplicável às Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, sem prejuízo das adaptações decorrentes da estrutura própria da administração regional autónoma, a introduzir por diploma regional adequado.

**Artigo 25.º**  
**Entrada em vigor**

O presente diploma entra em vigor no dia imediatamente a seguir ao da sua publicação.

Visto e aprovado em Conselho de Ministros de 17 de Junho de 1999. • António Manuel de Oliveira Guterres • António Luciano Pacheco de Sousa Franco • Jorge Paulo Sacadura Almeida Coelho • José Eduardo Vera Cruz Jardim • Joaquim Augusto Nunes de Piná Moura • Luís Manuel Capoulas Santos • Eduardo Carrega Marçal Góio • Eduardo Luís Barreto Ferra Rodrigues • Elisa Maria de Costa Guimarães Ferreira • José Sócrates Carvalho Pinto de Sousa.

Promulgado em 4 de Agosto de 1999.

Publique-se.

O Presidente da República, JORGE SAMPAIO.

Referendado em 12 de Agosto de 1999.

O Primeiro-Ministro, em exercício, Jaime José Matos da Gama.

## **Anexo II**

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: Ygori Rui Saraiva Barros N.º 5008038

Docente orientador: Emanuel Castro

Supervisor: Joaquim Silva

**2. PLANO DE ESTÁGIO**

Neste estágio irão realizar várias atividades como assemblagem, solda, escaladas, coreografia, jogos multimeios, futebol, orientações e tiro com arco e Karatê. Na fase inicial irão dar apoio aos monitores responsáveis podendo depois ficar responsável por algumas atividades

**3. ASSINATURAS**

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<p>01   07   20   14</p> <p>Data</p> <p><u>Ygori Rui Saraiva Barros</u> (assinatura)</p>	<p>_____</p> <p>Data</p> <p><u>[Assinatura]</u> (assinatura)</p>	<p>01   07   20   14</p> <p>Data</p> <p>Cidade Radical, Lda. NIPC: 509 038 859 <u>Joaquim Saraiva Saraiva de Silva</u> (assinatura e entidade)</p>