



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM DESPORTOS DE NATUREZA**

Ruben Afonseca Martins
novembro | 2012



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Ruben Afonseca Martins

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO

TECNOLÓGICA

EM DESPORTOS DE NATUREZA

Novembro/2012

AGRADECIMENTOS

A realização deste estágio contou com o apoio de diversas pessoas e entidades que através dos seus esforços contribuíram para o meu crescimento e desenvolvimento profissional. A todos manifesto os meus cordiais agradecimentos.

A professora Natalina Casanova, por toda a disponibilidade demonstrada durante o meu percurso no estágio e também pelas suas importantes intervenções pedagógicas.

Num âmbito mais alargado é vital não esquecer a importância que outras pessoas tiveram neste percurso, entre os quais, posso destacar o Sr. Jorge Barros, Sr. Mário Silva, Sr. Luís Batista e a Sra. Verónica Dias, tal como outros elementos da Associação de Desportos de Aventura Desnível, com quem tive o privilégio de pessoalmente contactar e aprender.

Por último gostaria também de agradecer à entidade de acolhimento, por me concederem as condições para realização deste estágio curricular.

ÍNDICE

Introdução	4
Caracterização Sumária de Cascais	6
Caracterização da Entidade de Estágio	8
Associação de Desportos de Aventura Desnível	8
Escola de Escalada da Guia.....	11
Principais Modalidades da ADAD	13
CANYONING	13
Caracterização.....	13
MONTANHISMO	15
Caracterização.....	15
ESCALADA (Desportiva e Clássica).....	18
Caracterização.....	18
ESPELEOLOGIA.....	19
Caracterização.....	19
MANOBRAS DE CORDAS.....	20
Caracterização.....	20
Actividades Desenvolvidas no Estágio	22
Formação Adicional.....	24
<i>Reflexão Pessoal</i>	26
<i>Conclusão</i>	27
Bibliografia	28
ANEXOS	29

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular Estágio, do Curso de Especialização Tecnológica (CET) de Desportos de Natureza, ministrado pela Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda.

Após uma breve pesquisa, de forma a decidir o local de estágio, deparei-me com o seguinte dilema: ir para o estrangeiro ou ficar em Portugal. Como obtive pouco apoio no ir para o estrangeiro e devido a diversas burocracias (deslocação e estadia), acabei por ficar em Portugal e entrei na Associação de Desportos de Aventura Desnível.

Os motivos que me levaram a escolher este local de estágio foram: o estar relacionado com o curso, o gosto pela natureza, o ir conhecer uma nova localidade e uma nova cultura, conhecer novas pessoas e a oportunidade de usufruir de novas experiências.

Na associação em causa, realizei um estágio com a duração de três meses e meio, com o início em 25 de Junho e término em 5 de Novembro do corrente ano. Ocorrendo um interregno no estágio durante o mês de Agosto, devido a férias da associação.

Este relatório fundamenta-se nas experiências que vivenciei, relativamente às actividades que desenvolvi ao longo do estágio. Nas duas primeiras semanas, tive a oportunidade de usufruir de um período de adaptação, tanto para com as pessoas que trabalham na associação Desnível, que tive de conhecer, como em relação ao material a usar, que ao longo do estágio fui aprendendo e relembrando como utilizá-lo.

Relativamente à estrutura do relatório, este apresenta-se organizado da seguinte forma: na primeira parte apresento uma breve caracterização de Cascais, seguido de uma caracterização sumária da entidade de estágio e descrição das principais modalidades que desenvolve. Na segunda parte exponho as actividades realizadas ao longo do estágio. Por fim, na terceira e última parte, apresento as considerações finais, numa reflexão pessoal e conclusão do relatório.

Ficha de Identificação

Discente: Ruben Afonseca Martins

Número de aluno: 5 007 583

Email: rubenmartins76@sapo.pt

Contacto: 913280957

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso de Especialização Tecnológica: Desportos de Natureza

Docente Orientador: Dra. Natalina Casanova

Local de Estágio: Associação de Desportos Aventura Desnível - Cascais

Orientador do Estágio na Organização: Dr. Mário Silva e Sr. Jorge Barros

Email: mail@desnivel.pt

Contacto: 961304929

Início: 25 de Junho de 2012

Duração: 3 Meses e Meio

Conclusão: 4 de Novembro 2012

Caracterização

Sumária de Cascais



Fig. 1 – Brasão da Vila de Cascais

Fonte: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Cascais>

Cascais é uma vila portuguesa situada no distrito de Lisboa, pertencente à região de Lisboa e sub-região da Grande Lisboa, com cerca de 35 400 habitantes, ficando a cerca de 30 minutos de Lisboa, junto à orla marítima.

É a quinta vila mais populosa de Portugal (depois de Algueirão-Mem Martins, Corroios, Rio de Mouro e de Oeiras), Cascais tem-se recusado ser elevada a categoria honorífica de cidade, por motivos turísticos.

Cascais é sede de um município com 99,07 km² de área e 206 429 habitantes (2011), subdividido em 6 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Sintra e a leste por Oeiras e a sul e oeste tem costa no Oceano Atlântico, na famosa Costa do Estoril.

Há pouco mais de um século, devido aos maus acessos, costumava dizer-se que a "Cascais, uma vez e nunca mais".

Porém a vila de Cascais é, desde finais do século XIX, um dos destinos turísticos portugueses mais apreciados por nacionais e estrangeiros, uma vez que o visitante pode desfrutar de um clima ameno, das praias, das paisagens e da oferta hoteleira e gastronómica variada.

Subdivisões

As freguesias de Cascais são as seguintes:

- Alcabideche
- Carcavelos
- Cascais
- Estoril
- Parede
- São Domingos de Rana

Património edificado

Situada junto à costa, muito do seu património monumental relaciona-se com a defesa e a navegação.

Como tal, em termos de arquitectura destacam-se os muitos fortes, situados entre a praia do Abano e São Julião da Barra (já em Oeiras) e que foram, até ao século XIX, de extrema importância para a defesa de Lisboa.

Além destes, destacam-se as muitas ruínas romanas e visigóticas (vilas e necrópoles), igrejas e capelas, bem como casas senhoriais da antiga nobreza portuguesa que, a partir dos finais do século XIX, começou a utilizar esta costa como área de veraneio.

Fonte: <http://www.cm-cascais.pt>

Caracterização da Entidade de Estágio

Associação de Desportos de Aventura Desnível

Apresentação

A Associação de Desportos de Aventura Desnível (ADAD) é uma entidade sem fins lucrativos e com Estatuto de Utilidade Pública, com sede em Cascais, que visa promover e desenvolver actividades desportivas de aventura associadas à natureza, excluindo os desportos motorizados.

O âmbito da sua acção passa igualmente pela promoção de actividades de cariz ambiental, social e cultural.

Fundada em 1994, é composta por vários sócios com currículos relevantes em diversas áreas (montanhismo, escalada em rocha e em gelo, caiaque de águas bravas, canyoning, rafting, espeleologia e BTT) e o seu campo de acção não se restringe ao âmbito regional.

Esta associação está inscrita nalgumas federações portuguesas, tais como: Montanhismo e Escalada (FPME), Espeleologia (FPE), Orientação (FPO) e Campismo (FPC).

O objectivo da associação é, antes de mais, ter associados que sejam praticantes activos e interessados em investir e colaborar na formação e divulgação da associação.

Assim, paralelamente à promoção de actividades de aventura, aposta na formação, segurança e enquadramento ambiental das actividades realizadas.

Fonte: www.desnivel.pt

Actividades que a ADAD tem vindo a desenvolver:

- Organização de actividades destinadas à população em geral: challengers, escalada, passeios pedestres e BTT.
- Organização de actividades para fins especiais: passeios na vila de Cascais, escalada gratuita, challenger de solidariedade Desnível, semana da aventura, etc.
- Enquadramento de actividades, especialmente destinadas a jovens.
- Cursos de formação: escalada, alta montanha, montanhismo, canoagem, canyoning, manobras de cordas e resgate.
- Desenvolvimento e ordenamento de uma rede de percursos pedestres na região de Sintra-Cascais.
- Promoção e organização de estágios e encontros de escalada e montanhismo.
- Organização de expedições.
- Organização de palestras e jornadas.

Projectos, parcerias e protocolos:

- Protocolo com a Câmara Municipal de Cascais (CMC), que conduziu desde 1997, ao reequipamento, em moldes modernos e com material “topo de gama”, da falésia do farol da Guia, em Cascais, correspondendo actualmente à Escola de Escalada da Guia (EEG).

A EEG é actualmente uma das paredes de escaladas mais frequentadas do país, com cursos e sessões de iniciação desenvolvidas não só no âmbito ADAD – CMC, mas também por outras entidades.

- Protocolo com a Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril (ESHTE), com o objectivo de promover a colaboração no domínio da intervenção técnico-pedagógica na área da Animação Turística e Desportiva.

- Protocolo com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, com o objectivo de promover a colaboração no domínio da intervenção técnico-pedagógica na área da Animação Desportiva, Recreação e Lazer.

- Protocolo com a Escola Secundária de Cascais e a CMC, com vista à construção e operacionalização de um muro de treino para escalada.

- Desenvolvimento de uma rede de trilhos na Costa do Sol, em colaboração e apoio do PNSC, CMC, CMS, ENM e GEC. O projecto prevê a definição dessa rede, abertura, sinalização, manutenção, divulgação e enquadramento de actividades.

- Parceria com o Desporto Escolar do Centro de Área Educativa de Lisboa (CAE), com vista à formação de professores e enquadramento técnico dos núcleos de escalada.

Fonte: <http://desnivel.pt/associacao/protocolos-parcerias/>

Outras actividades e acções organizadas no passado pela ADAD:

- Enquadramento técnico do 1º e 2º “Encontro Nacional de Escaladores”, na Serra da Estrela (1994 e 1995), organizado pelo INATEL.

- Enquadramento técnico dos encontros nacionais de canoagem (águas bravas e turismo), nos anos 1994, 1995, 1996 e 1997.

-Abertura de vias e reequipamento da Escola de Escalada da Guia – Cascais (apoio CMC e Junta de Turismo da Costa do Sol – JTCS).

-Produção do Livro “Vias de Escalada da Serra da Estrela” (Edição do INATEL).

- Open de Escalada de Cascais.

- Dia de Aventura em Cascais.

- Congresso Internacional da Montanha.

- Expedição Portuguesa à montanha Pumori.

Infra-estruturas / Espaços de lazer utilizados pela ADAD

Escola de Escalada da Guia

Constituída por um calcário de excelente qualidade, oferece cerca de 80 vias de escalada com 10 a 20 metros. As vias estão integralmente equipadas por forma a facilitar a sua progressão.

A abundância e diversidade de vias conferem a esta escola excelentes condições quer para a iniciação à escalada, quer para uma escalada atlética de grande dificuldade.

Como a falésia se encontra virada para sul, com boa exposição ao sol e protegida dos ventos dominantes, é possível escalar praticamente todo o ano.

Parque das Merendas de Sintra

Neste parque a associação Desnível disponibiliza uma estrutura artificial de escalada com 6 metros de altura, composta por quatro diferentes faces de progressão (vertical, positiva, extra prumo e vertical com tecto), cada uma delas com duas vias.

Penedo da Amizade

Neste penedo existe uma parede de Granito com cerca de 40 metros de altura, situada sob o Castelo dos Mouros e virada a Noroeste. Conta com cerca de 52 vias com o grau de dificuldade que varia entre o nível IV e o 7c, e uma extensão de 15 a 60 metros.

Pedra Amarela

É uma zona de escalada desportiva com 5 vias de iniciação em propriedade privada. Situa-se num pequeno penhasco de granito com cerca de 20 metros de altura máxima, na serra de Sintra.

Quinta do Vale de Cavalos

Área situada no interior do PNSC (Parque Natural de Sintra-Cascais), onde são normalmente desenvolvidas actividades de BTT, multiactividades de aventura e passeios pedestres. Contudo o objectivo desta quinta é a promoção de estudos e projectos para a preservação e aproveitamento pedagógico, turístico e lúdico do património natural de Sintra-Cascais.

Gruta de Alvide

É nesta gruta que a ADAD possibilita aos interessados um primeiro contacto com a modalidade de espeleologia (exploração de grutas).

A Gruta de Alvide localiza-se na parte superior da encosta de Alvide, sobranceira à localidade de Ribeira dos Vinhos (Cascais). Desenvolve-se nos Calcários do Hauteriviano do Cretácico e apresenta uma entrada com acesso horizontal que conduz a uma série de galerias, que correspondem à parte superior da gruta. Um conjunto de pequenos poços permite o acesso a mais dois níveis exploráveis, compostos por galerias e pequenas salas.

Principais Modalidades da ADAD

CANYONING

Caracterização

Foi a insistente procura de ambientes de beleza ímpar, protegidos da acção humanizadora e a atracção pela aventura, que levaram os montanhistas e espeleólogos a explorar o fundo dos vales mais profundos, reduto de rios vertiginosos.

Devido à morfologia e geologia algumas regiões tornaram-se rapidamente em verdadeiros santuários do canyoning, como é o caso da Serra de Guara, em Espanha e do Verdon, em França.

Sensivelmente a partir de meados da década de 1970, o canyoning tornou-se uma actividade colectiva.

Em 1977 Pierre Minvielle edita o primeiro topo-guia com a descrição de diversos canhões, mas foi com a edição topo-guia de Paul Montroué: “Les canyons de Serra de Guara”, editado em 1980, que a modalidade teve um grande impulso.

Inicialmente os primeiros profissionais dedicaram-se a guiar grupos na Serra de Guara (Espanha), seguidamente o canyoning expande-se para outras regiões, nomeadamente para os Pirinéus, Alpes e Maciço Central de França.

Canyoning em Portugal

Em Portugal a prática da modalidade de canyoning iniciou-se com a descida dos rios Fafião e Cabril no Gerês, em Setembro de 1989, por Francisco Silva e Manuel João.

Dois meses depois um grupo de franceses liderados por Frédéric Feu, ligado à empresa de desportos de aventura Atalanta, iniciava as primeiras descidas de canyoning na ilha da Madeira.

No Continente foram abertos e equipados progressivamente novos itinerários, especialmente com o empenho de duas equipas, uma da região de Lisboa (Francisco Silva, Paulo Alves e alguns amigos), outra do Porto coordenada pelo Pedro Pacheco.

Na Madeira após a exploração inicial, alguns madeirenses abriram diversos itinerários, tendo nos últimos anos existido um impulso significativo na prática da modalidade no território, com o trabalho desenvolvido por equipas locais, alguns franceses muito dinâmicos, dos quais se destaca o Antoine Florin (que editou em 2007 um Guia com os croquis na Madeira) e diversos técnicos da associação Desnível. Esta associação passou mesmo a organizar conjuntamente com o Clube Maresia e a partir de 2007 também com o Clube do Seixal estágios regulares: 2003, 2005, 2007.

Nos Açores o grande contributo para o desenvolvimento desta modalidade tem sido dado pela associação Desnível que, entre 2002 e 2007, já realizou no arquipélago seis expedições, dois estágios e dois cursos, um de nível II e outro de nível III.

Recentemente apareceram novas vertentes desta modalidade: o Canyoning Nocturno, Canyoning em Águas Bravas e o Canyoning Vertical em Águas Bravas.

Segundo o que já referenciei, o canyoning é então uma actividade desportiva que se traduz em descer rios de montanha com significativo declive, através de cordas.

É uma actividade que requer conhecimentos técnicos de utilização de equipamento de protecção individual. Equipamento este composto por vários artigos:

- Fato térmico, capacete, luvas, impermeável ou corta-vento, apito, navalha, cordas de canyoning, corda para abandonar, arneses específicos, pirana, mosquetões variados, descensores, cordinos e fitas, valdostano e material de equipagem (pernos, plaquetes, parafusos, martelo e morilador).

Fonte: <http://desnivel.pt/canyoning/modalidade/breve-historia/>

MONTANHISMO

Caracterização

O Montanhismo - genérico de Alpinismo - é a prática de subir montanhas através de caminhada, usando um percurso pedestre. É considerado um desporto, que por sua vez se relaciona com o turismo ecológico.

No Alpinismo já não se trata de caminhada, mas de itinerários previamente estudados e preparados antes de se lançar num percurso de montanha. Este (o Alpinismo) é regido pela União Internacional das Associações de Alpinismo.

História do Montanhismo

As montanhas sempre fizeram parte da história humana, por se tratar de obstáculos a serem transpostos por nossos antepassados em suas viagens exploratórias e migratórias. Em 1492, Antoine de Ville escalou o Mont Aiguille, na França, apesar das inúmeras superstições existentes a respeito de seu cume.

Em 1744 ocorre a chegada ao cume, que é chamada pelos montanhistas de conquista do Monte Titlis, em 1770 a do Monte Buet e em 1779 o Monte Velan também é conquistado.

História do Alpinismo

Em 1786 é registado um facto histórico nesta modalidade, mais propriamente no dia 8 de Agosto de 1786 é considerado o marco do alpinismo moderno, quando dois franceses, o médico Michel Paccard e o garimpeiro Jacques Balmat venceram os 4810 metros do Monte Branco (Mont Blanc), na Europa, motivados por um prémio oferecido por Horace-Bénédict de Saussure - considerado o fundador do Alpinismo.

No fim do século XIX e início do século XX ocorreu uma verdadeira corrida a conquistas de montanhas até então inexploradas.

Por sua vez, em 1868, os ingleses conquistaram os principais picos do Cáucaso. O monte Chimborazo (6.267 metros) foi vencido em 1880 e o monte Aconcágua (6.959 metros) em 1897, ambos nos Andes (América do Sul).

O Monte Everest, ponto culminante do planeta, com 8848 metros, situado na Cordilheira do Himalaia na Ásia, foi finalmente conquistado pelo neozelandês Edmund Hillary e pelo sherpa Tenzing Norgay em 1953.

❖ Escalada em Gelo

Caracterização

A escalada em gelo é uma modalidade do alpinismo que tem sofrido um forte desenvolvimento nos últimos anos. Não há qualquer dúvida que é um desporto exigente e relativamente perigoso, que obriga a grandes conhecimentos técnicos bem como, a boa preparação física e psicológica.

Consiste em escalar paredes de gelo que habitualmente se erguem em ambientes com temperaturas negativas.

A associação Desnível já fez algumas expedições, alguns exemplos são: O Monte Everest, K2, Aconcágua, Kilimanjaro, entre outros.

❖ Glossário da Escalada em Gelo

- **Abalakov** - Dois furos no gelo interligados de forma a poder passar-se uma cordelete, utilizado como ponto de ancoragem para rapelar.

- **Circo** - Grande depressão da montanha, geralmente de plano semicircular com uma forma de bacia, formado pela grande acumulação de neve, que dá origem a uma secção de um glaciar.

- **Crevasse** - Fissura profunda da superfície de um glaciar.

- **Dry tooling** - Escalada em gelo muito fino, gelo ou rocha.

- **Dragonne** - Fita regulável dos piolets.

- **Rimaya ou Bergschrund** - Grande fenda no glaciador na parte superior de um circo, que separa a calote de gelo da parede rochosa ou de uma secção do glaciador “colada” à cabeceira do circo.

- **Shock absorber** - Um tipo de fitas expresso que apresentam a particularidade de possuir costuras que rasgam, por efeito de uma força de choque de aproximadamente 5 KN, diminuindo a força de choque entre 15 e 50%.

Equipamento necessário:

- Capacete, óculos, luvas, botas rígidas, protector solar, vestuário térmico, arnês, piolets, grampos, polainas, pitons, expressos, mosquetões, estojo de primeiros socorros, entre outros materiais individuais e colectivos.

Fonte: <http://desnivel.pt/montanhismo/>

Fonte: <http://desnivel.pt/montanhismo/escalada-gelo/>

ESCALADA (Desportiva e Clássica)

Caracterização

Escalada Desportiva

Actualmente, muitos dos escaladores só frequentam muros artificiais ou escolas de escalada onde os pontos de segurança estão todos previamente instalados e espaçados de forma a reduzir ao máximo o perigo de queda.

Nestes espaços o objectivo principal é a superação da dificuldade (grau) e não a aventura. Esta vertente da escalada, geralmente intitulada de escalada desportiva, não está isenta de risco, mas na maioria das vezes este resulta da utilização inadequada do equipamento, de inexperiência dos escaladores, ou de queda de pedras.

Escalada Clássica

A escalada clássica consiste na ascensão de vias desequipadas ou semi-equipadas.

Para se poder progredir em segurança, torna-se necessário ir colocando pontos de ancoragem à medida que se vai subindo, obrigando a levar um número considerável de equipamento que permita montar a cadeia de segurança.

Todo este material torna-nos mais pesados e desajeitados, sendo necessário fazer mais força e a estar em boa forma física e psíquica para se conseguir escalar.

Material necessário para Escalada Desportiva:

- Arnês, capacete de escalada, pés de gato, saco de magnésio e o magnésio, mosquetões, cordas dinâmicas, oito, fita express e anéis, estojo de Primeiros Socorros e gri-gri ou ATC.

Material necessário para Escalada Clássica:

- Arnês, capacete de escalada, pés de gato, saco de magnésio e o magnésio, mosquetões, cordas dinâmicas, oito, fitas express e anéis, cordeletes, entaladores passivos e mecânico, friends e gri-gri ou ATC.

ESPELEOLOGIA

Caracterização

Ciência que estuda as cavidades naturais e outros fenómenos cárnicos, nas vertentes da sua formação, constituição, características físicas, formas de vida e a sua evolução ao longo do tempo.

A Geologia, Hidrologia, Biologia, Climatologia e Arqueologia são algumas das ciências que contribuem para o conhecimento espeleológico. Os estudos espeleológicos apoiam-se frequentemente em levantamentos topográficos.

A simples exploração ou visita das cavernas está por vezes associada à espeleologia, embora não se deva confundir com esta ciência.

História da espeleologia

Em tempos pré-históricos as cavernas protegiam os nossos antepassados das intempéries e dos animais selvagens.

A Espeleologia passa por anos negros. Contudo, de forma gradual, as cavernas começam a ser novamente alvo de visitas e explorações, tornando-se alvo de estudos científicos a partir da segunda metade do séc. XIX.

Agora já não é a busca de protecção, mas sim a curiosidade, que faz o homem regressar às grutas.

As primeiras expedições de carácter científico eram motivadas pela Paleontologia, ciência que busca os vestígios do homem e dos animais pré-históricos. Crê-se que tenham sido os ajudantes dessas expedições que mais tarde se agruparam e se tornaram os primeiros espeleólogos, aqueles que estudam as cavidades.

*Fonte: <http://www.fpe-espeleo.org/>
<http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/cavernas/espeleologia.php>*

MANOBRAS DE CORDAS

Caracterização

As multiactividades estão cada vez mais na moda. Desde propostas fáceis de autêntico recreio e lazer a provas de difíceis e exigentes campeonatos, a escolha, como não podia deixar de ser, é múltipla.

A fuga à monotonia parece ser o lema, contraposto pela diversidade e variedade. Num mesmo dia, os participantes podem descer o troço de um rio praticando rafting, canoagem ou hidrospeed, depois podem enfrentar uma descida em rapel ou em slide, seguido de um percurso pedestre ou de BTT. As possibilidades são infindáveis...

Corridas de aventura, challengers, actividades com cordas ou circuitos de aventura são só algumas das multiactividades que se realizam através das manobras de cordas.

As actividades com cordas são, na maioria das vezes, um complemento de outras actividades mais abrangentes, como por exemplo: o alpinismo, o montanhismo, a escalada e o canyoning.

Mas também existem outras actividades, geralmente lúdicas, que se centram exclusivamente na transposição de obstáculos através de manobras de corda. Essas actividades envolvem geralmente a montagem de aparelhos como corrimões, himalaia nas pontes de cordas paralelas, rapeis, slides ou tirolesas.

A utilização destes aparelhos tem vindo a ser vulgarizada na prática de animação de grupos, exigindo, quer dos participantes quer dos técnicos, habilidades e competências que se enquadram num conjunto de técnicas específicas.

É fundamental possuir o conhecimento aprofundado dos materiais e equipamentos a utilizar, bem como das técnicas de desmultiplicação de forças, as quais permitem tencionar cordas, recorrendo unicamente à força de braços (ou peso do corpo) dos técnicos envolvidos, para que fiquem suficientemente esticadas de modo a que se realize eficazmente o seu propósito.

A segurança dos diferentes intervenientes no processo, praticantes e técnicos, é fundamental nestas actividades, onde os erros podem ter consequências muito graves. Os aspectos de segurança estão dependentes essencialmente do domínio técnico, dos equipamentos e da montagem e gestão dos aparelhos.

A insegurança limita-se, em grande parte, a erros humanos.

As actividades com cordas exigem a utilização de Equipamentos de Protecção Individual (EPI) (capacete, arnês, longe dupla, mosquetões, descensor, etc.), e equipamento específico para a montagem de aparelhos (cordas semi-estáticas e dinâmicas, roldanas, bloqueadores e placas de ancoragem).

Actividades Desenvolvidas no Estágio

Nas próximas páginas irei destacar todas as actividades que realizei durante o estágio. Desenvolvi e aprofundei a maioria das actividades que aprendi no decorrer do curso, como se pode verificar de seguida.

Escalada - No que diz respeito à escalada, os conteúdos abordados prenderam-se essencialmente com as questões de concepção, planeamento e gestão das actividades.

Realizei as primeiras sessões práticas em três espaços de lazer que a ADAD utiliza (Parque das Merendas, Pedra Amarela e Escola de Escalada da Guia), onde me relembraram as noções básicas de escalada, com especial atenção para os equipamentos que se utilizam (tipos, certificações, gestão e manutenção), nós fundamentais e técnicas para dar segurança. Aqui pratiquei a escalada à frente e o modo como deve ser realizada a sua segurança.

O trabalho que desenvolvi nestes locais passou pelo prestar apoio e ensino às pessoas que queriam praticar esta modalidade, nomeadamente nas técnicas de progressão, o correcto manuseamento do material e a respectiva segurança que se deve ter sempre em conta.

Na maioria das vezes foi me delegado a responsabilidade de grupos de crianças e de adultos, em que a minha responsabilidade consistia na montagem das vias de escalada (em paredes artificiais e naturais), zelar pela segurança dos intervenientes e explicar o funcionamento da modalidade.

Estas sessões foram vitais, pois possibilitaram-me aprofundar e aperfeiçoar a prática da escalada, tendo em conta os princípios básicos e fundamentais da segurança e o correcto manuseamento do equipamento.

Rappel - Em Rappel, os principais conteúdos abordados foram as noções de concepção, planeamento e gestão das actividades.

Foi dado principal ênfase às questões relacionadas com os equipamentos, nós fundamentais, técnicas para dar segurança e os diferentes tipos de Rappel.

Nestas sessões, as minhas tarefas passavam essencialmente por dar segurança aos participantes que descessem em rappel sem nó auto bloqueante (machard), ajudar na montagem dos sistemas de rappel (amarrações/reuniões/backups), assim como, facultar informações pertinentes na óptica das técnicas de segurança, operacionalização dos equipamentos e formas correctas de proceder nos diferentes tipos de rappel.

Nesta actividade, como no caso anterior, foi-me atribuído várias vezes a responsabilidade de grupos de pessoas, em que lhes ensinava o modo correcto da descida em rappel, e a onde me incumbiam a montagem do equipamento e zelar pela respectiva segurança dos intervenientes.

Canyoning – Em Canyoning, os principais conteúdos abordados repetem-se relativamente às modalidades anteriores (noções de concepção, planeamento e gestão das actividades). Contudo nesta modalidade obtive um maior conhecimento ao nível prático.

O canyoning foi a actividade que mais gostei em todo o estágio, para além da formação que fiz sobre a mesma, tive a descida de um rio que durou cerca de 6 horas, na qual 4 horas foram diurnas e 2 horas foram nocturnas. Realizei esta descida com três pessoas bastante experientes, que me convidaram e confiaram/ acreditam que iria conseguir realizá-la, pois realizei-a sem formação (prática) prévia.

Espeleologia – No âmbito desta modalidade, as actividades que se realizaram foram essencialmente a exploração superficial da Gruta de Alvide, prestar informação sobre questões de segurança e técnicas de espeleologia, e elaboração de visitas à gruta.

Esta gruta tem 3 níveis (3 andares), em que o primeiro nível (parte superior da gruta) é só para quem quer ter uma primeira aprendizagem ou amostra do que é praticar espeleologia. Eu tive o privilégio e o prazer de ir ao segundo e terceiro nível da gruta acompanhado de três pessoas credenciadas, em que demorámos cerca de 4 horas e meia para fazer todo o percurso. A progressão desta nestes níveis não é fácil, pois tem muita lama, barro e zonas de muita água, em que o ar se torna cada vez mais difícil de respirar à

medida que desce. Contudo foi uma óptima experiência, pois tivemos de recorrer a muita entreada uns dos outros, bem como a várias técnicas de descida, de progressão e de subida.

Limpeza e Manutenção dos Equipamentos – Neste contexto efectuei a limpeza do material, sua lubrificação, medição de cordas e seu corte, aquando necessário.

Secretariado – Neste contexto, realizei trabalhos em programas informáticos (Excel, Word), efectuando o registo de entrada e saída de material, e elaboração de um *Flyer*.

Formação Adicional

Na associação Desnível tive a oportunidade de realizar acções de formação certificadas. Formação que possibilita a obtenção de um certificado, sendo a formação e workshops que realizei os seguintes:

- **Workshop iniciação ao Canyoning (Pela Desnível):** Neste workshop aprendemos os princípios básicos do canyoning. Aprendi a fazer alguns nós, o como descer em rappel de diferentes formas e algumas técnicas de segurança. Posteriormente descemos dois rios, onde foram aplicados estes conhecimentos base.

Foi realizado nas 5ª Jornadas de Canyoning, na localidade de Sever do Vouga em Novembro de 2012, em que obtive aprovação (*certificado em anexo nº2*).

- **Workshop em Auto-Resgate em Canyoning (Pela Desnível):** Neste workshop, como o próprio nome diz, aprendemos a efectuar o nosso auto-resgate com cordas, e aprendemos a usar vários materiais e técnicas para a realização desse resgate, como por exemplo: o nó de coração, o tubo, o nó auto bloqueante (marchard), usar fitas para fazer um pedal, entre outros.

Aprendemos ainda, noções básicas de segurança em resgate e qual o material que se deve levar para a realização de um resgate ou para quando trabalhamos com cordas em altura.

Realizado nas jornadas que referi anteriormente (5ª Jornadas de Canyoning), em que também obtive aprovação (*certificado em anexo nº2*).

- **Formação em noções básicas de Primeiros Socorros (Pela Conforturiz / INEM):** Nesta formação aprendemos as técnicas do suporte básico de vida e algumas noções do suporte básico de vida avançado.

Ensinaram-nos como agir em casos de traumas e envenenamentos, distinguir os diferentes tipos de AVC (AVC - acidentes vasculares cerebrais) e outros sintomas, e como se utiliza algum material técnico que as ambulâncias VEMER possuem.

Esta formação foi realizada no mês de Julho de 2012, nos Bombeiros de Oeiras, em que obtive uma aprovação muito boa (17 valores) (*certificado em anexo nº1*).

Reflexão Pessoal

Analisando as expectativas que tinha antes da realização do estágio, conforta-me e satisfaz-me bastante o facto de todos os objectivos do plano de estágio terem sido concretizados. Porém fico ainda mais satisfeito pelas aprendizagens extras que obtive e que não esperava, sendo a única situação que não me alegra tanto, o facto de não ter havido a possibilidade de lá ter ficado a trabalhar, de forma remunerada.

Um dos meus principais objectivos neste estágio era conseguir alcançar o maior número de conhecimentos e de competências práticas, que me possibilitassem desenvolver no futuro, actividades de qualidade nesta área em que me estou a especializar. Assim, atendendo ao diversificado leque de actividades que foram desenvolvidas, posso afirmar que esta ambição foi em grande parte satisfeita.

As mais-valias que o estágio me proporcionou prendem-se com a relação que estabeleci com os monitores e clientes, o companheirismo com o colega de curso, o conhecer uma nova localidade, perceber a organização das actividades, obter novas aprendizagens e diversos conhecimentos importantes para a minha formação, o contacto com a natureza, o conseguir superar dificuldades e o ter obtido alojamento gratuito.

Na minha opinião, o sucesso deste tipo de estágios, passa muito por poder oferecer aos alunos uma visão abrangente da sua área futura de trabalho, e nesse sentido, penso que o curso em questão, poderia ter tido uma componente prática maior, com vista a termos desenvolvido e aprofundado mais actividades.

Todavia, considero bastante positivo todo o percurso de estágio realizado, em que desempenhei as minhas funções com o melhor brio profissional.

Conclusão

Durante o período de tempo que permaneci como estagiário na associação Desnível, consegui adquirir conhecimentos nas mais variadas áreas.

A experiência de estágio possibilitou-me evoluir na forma de concepção, planeamento e gestão de actividades, interagir com pessoas que têm uma larga experiência nesta área dos desportos de natureza, e com isso retirar os melhores ensinamentos quer para a realização das actividades como para as metodologias e estratégias a adoptar nos processos de trabalho de uma entidade.

Relativamente aos conteúdos programáticos do curso de Desportos de Natureza ministrados pela escola superior em questão, considero que estes se enquadraram totalmente nas funções solicitadas pela entidade de estágio.

Este estágio fez-me consciencializar de uma forma mais crítica e realista a aproximação ao mundo do trabalho. E estimulou-me ainda o desejo de aumentar o meu conhecimento na área desportiva. Conhecimento este que se torna imprescindível, relativamente à sua contante prática e renovação, por forma a se conseguir competir e obter sucesso no mercado de trabalho.

Em suma, este estágio foi uma experiência profissional muito gratificante e enriquecedora, em que adquiri diversas competências, que irão melhorar significativamente a minha formação em desporto.

Bibliografia

- www.desnivel.pt, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://desnivel.pt/montanhismo/escalada-gelo/gelo-equipamento/>, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://desnivel.pt/canyoning/modalidade/breve-historia/>, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://desnivel.pt/associacao/protocolos-parcerias/>, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://desnivel.pt/associacao/estatutos/>, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://desnivel.pt/associacao/projectos/>, consultado em 9 de Novembro de 2012
- http://www.camadeira.com/escalada/main/escalada/historia_escalada.htm, consultado em 8 de Novembro de 2012
- <http://www.aportugal.com/cascais/index.htm>, consultado em 9 de Novembro de 2012
- <http://www.cm-cascais.pt/>, consultado em 9 de Novembro de 2012
- <http://www.fpe-espeleo.org/>, consultado em 10 de Novembro de 2012
- <http://www.portalsaofrancisco.com.br/alfa/cavernas/espeleologia.php>, consultado em 10 de Novembro de 2012.

ANEXOS

Anexo nº1 – Certificado abordagem geral de noções de primeiros socorros



Certificado de Qualificações

Formação Modular

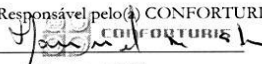
(Portaria nº 230/2008, de 7 de Março)

Certifica-se que Rúben Afonseca Martins natural de Zimbabué nascido em 25/08/1976, com o N.º de Identificação Civil 11330640 válido até 17/10/2016, concluiu com aproveitamento, em 10/08/2012, no(a) CONFORTURIS - Consultoria e Formação Turística, Unipessoal, Lda., a(s) seguinte(s) unidade(s) de formação de curta duração do Catálogo Nacional de Qualificações, com início em 17/07/2012.

Componente de Formação	Código	Unidades de Formação de Curta Duração	Carga horária
Tecnológica	6570	Abordagem geral de noções básicas de primeiros socorros	25

Lisboa, 12 de Setembro de 2012

O(A) Responsável pelo(a) CONFORTURIS - Consultoria e Formação Turística, Unipessoal, Lda.



(Assinatura e selo branco ou carimbo)

Certificado n.º 76/2012



CENTRO DE FORMAÇÃO DESNÍVEL CERTIFICADO

O Centro de Formação Desnível certifica que **Ruben Afonseca Martins** participou nas V Jornadas Técnicas de Canyoning, nos workshops de Iniciação ao Canyoning e Auto – resgate em Canyoning, que decorreram em Sever do Vouga de 02 a 04 de Novembro de 2012.

O Responsável pela Entidade Formadora





Anexo nº3 - Tabela de Horas de Estágio

Horas de Estágio		Actividades
Junho	Horas	
25-06-2012	12	Oficinas de São José/ Colégio Salesianos
26-06-2012	10	Oficinas de São José/ Colégio Salesianos
27-06-2012	5	St. James, férias desportivas
29-06-2012	10	Oficinas de São José/ Colégio Salesianos
30-06-2012	5	Escalar Cascais
Total	42	

Julho	Horas	Actividades
02-07-2012	6	Arrumar material, Aprendi Como se Queima uma corda, Olear Mosquetões
03-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
04-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
05-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
06-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
09-07-2012	8	Arrumar material, desenrolar uma corda para saber onde é o meio para cortar, medir e apontar o comprimento da corda e enrolar cordas. Escalada na Guia.
10-07-2012	6	Espeleologia e Tiro Com Arco
11-07-2012	12	Espeleologia e Tiro Com Arco. Ida ao Nível 1, 2 e 3 Da Gruta (Jorge Barros, Ruben, Mário Silva, Daniel, Rui Romão e Mário Frianes)
12-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco). Limpar material utilizado na Gruta.
13-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco). Limpar material utilizado na Gruta.
14-07-2012	6	Espeleologia
16-07-2012	8	Arrumar material, medir e registar o comprimento de cordas, enrolar cordas e trabalho de secretariado.
17-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
18-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
19-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
20-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
23-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
24-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
25-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
26-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
27-07-2012	6	Férias desportivas CMC (Espeleologia e Tiro Com Arco)
28-07-2012	6	Escalda Cascais
Curso	25	INEM – formação geral de primeiros socorros
Total	167	

Setembro	Horas	Actividades
06-09-2012	6	Arrumar material, Escalada e Rapel na Guia.
08-09-2012	5	Escalada Cascais
09-09-2012	12	Corrida Aventura: "Corrida D+"
10-09-2012	8	Arrumar material utilizado na Corrida D+ na Sala de Material.
16-09-2012	5	Espeleologia.
21-09-2012	8	Arrumar o material na carrinha da câmara de Cascais, para levar para a Baía de Cascais, para utilizar na montagem de uma parede de escalada artificial. Montar a parede de escalada.
22-09-2012	10	Início da Feira do Desporto na Baía de Cascais.
23-09-2012	10	Encerramento da Feira do Desporto, desmontar a parede e carregar o material na carrinha para levar para o Centro de Congressos do Estoril.
24-09-2012	6	Tirar o material do armazém do CCE, para começar a montar a parede de escalada.
25-09-2012	6	Continuar a montagem da parede de escalada e decorar o stand e terminar a montagem da parede.
26-09-2012	10	Início do Green Fest no Centro de Congressos do Estoril.
27-09-2012	10	Green Fest
28-09-2012	10	Green Fest
29-09-2012	10	Green Fest
30-09-2012	10	Green Fest
Total	126	

Outubro	Horas	Actividades
01-10-2012	10	Desmontar a parede de escalada que estava no CCE.
03-10-2012	10	Challenge: "Pássaros Sobre Investigação"
08-10-2012	8	Secretariado
09-10-2012	8	Secretariado
10-10-2012	8	Secretariado
11-10-2012	8	Secretariado
12-10-2012	8	Secretariado
13-10-2012	5	Escalada Cascais
15-10-2012	8	Secretariado
16-10-2012	8	Secretariado
17-10-2012	8	Secretariado
18-10-2012	8	Secretariado
19-10-2012	8	Secretariado
20-10-2012	5	Espeleologia
22-10-2012	10	Arrumar o Barracão: Material de escalada: prumos grandes e pequenos, travessas, tabiquem, etc.
23-10-2012	8	Continuar com a arrumação do barracão e finalizar a arrumação.
24-10-2012	8	Secretariado
25-10-2012	8	Secretariado
26-10-2012	8	Secretariado

29-10-2012	10	Secretariado
30-10-2012	10	Manutenção da Desnível
31-10-2012	10	Manutenção da Desnível
Total	182	

Novembro	Horas	Actividades
01-11-2012	12	Canyoning
02-11-2012	16	V Jornadas De Canyoning
03-11-2012	16	V Jornadas De Canyoning
04-11-2012	16	V Jornadas De Canyoning
Total	60	
Total De Horas	577	