



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

José Ricardo Ferreira Inácio

dezembro | 2021



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

José Ricardo Ferreira Inácio

**Curso Técnico Superior Profissional em
Desportos de Montanha**

Guarda

Dezembro / 2021

Ficha de Identificação

Escola: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Endereço: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 6300-559 Guarda

Contactos: 271220100

Responsável pela Instituição: Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Docente Orientadora: Professora Doutora Natalina Casanova

Docente Supervisor: Professor Jorge Casanova

Local: Guarda

Destinatários: Comunidade do Politécnico da Guarda

Nome do Formando: José Ricardo Ferreira Inácio

Nº de aluno: 1701976

Duração do Estágio: Duração de 750h.

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer, a todos aqueles que de uma forma ou de outra, contribuíram para o sucesso deste estágio.

Obrigado, também ao meu colega de estágio e amigo Tiago por nos termos sempre ajudado um ao outro.

Agradeço também à minha Orientadora, Professora Natalina Casanova, e ao meu Supervisor, Professor Jorge Casanova que sempre se disponibilizou para qualquer ajuda necessária.

E por último, mas não menos importante, obrigado aos meus pais por me terem apoiado sempre.

Resumo

O presente relatório destina-se à obtenção do diploma do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha.

O estágio teve uma duração de 750 horas, realizando-se de 19 de abril até 15 de novembro de 2021.

Neste estágio pudemos focar cinco atividades principais: BTT, Pedestrianismo, Rapel, Canoagem e Via Ferrata.

Realizando todas estas atividades no IPG, foi possível pôr em prática muitos dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, nomeadamente nas unidades curriculares de Manobras com Cordas, Atividades Náuticas, BTT, Pedestrianismo e Orientação, entre outras.

Finalizei o estágio com a realização de um projeto na qual o IPG será o organizador.

Índice

Ficha de Identificação	ii
Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Introdução	8
Capítulo I – Caracterização do local de estágio	9
O município da guarda	10
Caracterização do local de estágio	12
Objetivos de estágio:	13
Capítulo II - Atividades realizadas	14
Atividades realizadas	15
BTT	16
Pedestrianismo	17
Rapel	19
Canoagem	22
Via ferrata	24
Capítulo III – Proposta de projeto	26
Âmbito da Atividade	29
Objetivos Gerais e Específicos	29
Objetivos Gerais	29
Objetivos Específicos	29
Organização da Atividade	30
Data e Local da atividade	30
Organizadores	30
População Alvo	30
Regulamento da atividade	30
Operacionalização da atividade	31
Divulgação e Promoção da Atividade	31
Recursos	31
Recursos Humanos	31
Recursos Materiais	33
Recursos Espaciais	33
Recursos financeiros	34
Fichas de Inscrição	34
Normas de segurança	35
Apoios e Patrocínios	35
Reflexão final	37
Webgrafia	38

Índice de Figuras

Figura 1 – Logótipo do Município da Guarda.....	3
Figura 2 – IPG.....	5
Figura 3 – BTT (circuito do pólis).....	10
Figura 2 – Pedestrianismo.....	11
Figura 3 – Rapel IPG.....	13
Figura 4 – Rapel Barragem do Caldeirão	13
Figura 5 – Canoagem Barragem do Caldeirão.....	15
Figura 6 – Canoagem Aldeia Viçosa.....	15
Figura 7 – Via Ferrata.....	17

Índice de tabelas

Tabela 1 – Freguesias da Guarda.....	4
--------------------------------------	---

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

Inicialmente decidi ir estagiar para a Câmara Municipal da Guarda, mas devido á pandemia não foi possível, daí ter aceiteo o convite de estagiar no IPG, um local que já conhecia bastante bem, tanto o espaço em si como os meus colegas e professores.

Foi um estágio que se realizou na Unidade Curricular de Desportos de Montanha da licenciatura de Desporto, na qual dei o meu auxílio aos alunos, em atividades como BTT, pedestrianismo, canoagem, rapel e em vias ferratas.

Devido ao período pandémico que atualmente se atravessa no país, e em todo o mundo, as atividades práticas de carácter presencial, ficaram seriamente prejudicadas e muitas foram canceladas. Por este motivo, optou-se pela realização de um projeto de proposta de realização de um evento desportivo, como forma de complementar o estágio e cumprir as horas designadas.

Capítulo I – Caracterização do local de estágio

O município da guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa com cerca de 712,11 km² e tem o seu ponto culminante a 1056 metros de altitude. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a Noroeste por Celorico da Beira.

A cidade é conhecida pela cidade dos 5 F's, sendo que a sua origem tem vários significados. A explicação mais conhecida e consensual da sua significação é: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.



Figura 1 – Logótipo do Município da Guarda

A cidade da Guarda tem 43 freguesias, que se encontram identificadas na seguinte tabela.

Tabela 1 – Freguesias da Guarda

Freguesias da Guarda	
Adão	Meios
Aldeia do Bispo	Mizarela, Pêro Soares e Vila Soeiro
Aldeia Viçosa	Panoias de Cima
Alvendre	Pega
Arrifana	Pera do Moço
Avelãs da Ribeira	Porto da Carne
Avelãs de Ambom e Rocamondo	Pousade e Albardo
Benespera	Ramela
Casal de Cinza	Rochoso e Monte Margarida
Castanheira	Santana da Azinha
Cavadoude	Sobral da Serra
Codeseiro	Vale de Estrela
Corujeira e Trinta	Valhelhas
Faia	Vela
Famalicão	Videmonte
Fernão Joanes	Vila Cortês do Mondego
Gonçalo	Vila Fernando
Gonçalo Bocas	Vila Franca do Deão
Guarda	
Maçainhas	
Marmeleiro	

Caracterização do local de estágio

O Instituto Politécnico da Guarda (IPG), foi fundado em agosto de 1980, e é uma instituição de ensino superior politécnico pública portuguesa, com sede na cidade da Guarda, onde se localizam três das suas quatro Escolas Superiores, e uma Escola Superior na cidade de Seia.

O Instituto é constituído pelas seguintes escolas:

- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- Escola Superior de Saúde
- Escola Superior de Tecnologia e Gestão
- Escola Superior de Turismo e Hotelaria



Figura 2 - IPG

O Ensino Superior Politécnico na Guarda é hoje, indiscutivelmente, um fator determinante na luta contra a interioridade e desertificação do interior.

O IPG tem também várias formas de ensino, como CTeSP, licenciatura, mestrado e pós-graduação.

Objetivos de estágio:

Para que se notasse um relacionamento entre os conteúdos aprendidos ao longo do ano e com as situações e atividades durante o período de estágio, os objetivos foram definidos objetivos gerais e específicos, nomeadamente:

Objetivos gerais:

- Adquirir novos conhecimentos e experiências nas diversas áreas do estágio;
- Interagir com população jovem adulta e enriquecer o património de conhecimentos a nível pessoal;
- Elaborar de um projeto.

Objetivos Específicos.

- Colaborar na arrumação e manutenção e lavagem do material;
- Referenciar dos equipamentos do IPG;
- Realizar um projeto no papel para a realidade.

Capítulo II - Atividades realizadas

Atividades realizadas

Foram várias as atividades realizadas, como por exemplo, BTT, Pedestrianismo, Rapel, Canoagem e Via Ferrata.

Irei abordar individualmente cada atividade, os materiais equipamentos necessários para desenvolver cada atividade e irei também mostrar algumas fotografias relativamente às atividades acima referidas.

Estas atividades foram fundamentalmente realizadas na Unidade Curricular de Desportos de montanha, do 3º ano da licenciatura em Desporto, em funções de auxílio na lecionação das diferentes modalidades desportivas.

BTT

O BTT é conhecido como a bicicleta todo-o-terreno ou bicicleta de montanha. Trata-se de um desporto de aventura no qual o objetivo principal é transpor vários tipos de percursos com diversas irregularidades e obstáculos.

Dentro do BTT realizamos atividades como aprender a posicionar o corpo em descida, subida e em curvas e também como colocar mudanças na bicicleta

Fizemos vários percursos, todos eles no Município da Guarda, como por exemplo, a pista do polis ou as eólicas.

A tarefa dos estagiários era controlar e orientar os alunos, não deixar que ninguém ficasse para trás bem como estar sempre disponível para qualquer avaria que acontecesse.

Procedimentos para a realização de BTT:

- Verificar o estado das bicicletas (correntes, pneus e câmaras de ar);
- Ajustar os capacetes;
- Realização de alguns aquecimentos/alongamentos;

Material individual a usar:

- 1 Capacete
- 1 Par de Luvas
- 1 Bicicleta
- Roupa adequada
- Alimentação adequada



Figura 3 – BTT (circuito do pólis)

Pedestrianismo

O pedestrianismo ou caminhada (como por vezes também é chamado) pode ser definido como o desporto de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos. Na verdade, o pedestrianismo trata-se duma atividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente.

Realizamos percursos pedestres pela Guarda (Santa Cruz e Castro do Tintinholho), Seia (Cornos do Diabo) e Manteigas (Rota do Javali).

Houve a particularidade de em várias delas termos aproveitado o calor que se fazia sentir para dar um mergulho.

A tarefa dos estagiários era garantir que ninguém saísse do grupo e que ninguém ficasse para trás.

Procedimentos para a realização de pedestrianismo:

- Realizar de alguns aquecimentos/alongamentos (Subir o ritmo cardíaco e a temperatura)
- Organizar da atividade;
- Manter sempre no trilho;
- Evitar destruir o meio ambiente que nos rodeia.



Figura 4 – Pedestrianismo (Rota do javali)

Material individual a usar:

- 1 par de botas
- Meias grossas
- Calças desportivas
- 3 camadas de roupa (t-shirt transpirável. polo e corta vento)
- Chapéu ou gorro

Rapel

O rapel é uma atividade vertical utilizada para a descida, na maioria das vezes, de paredes rochosas com o auxílio de uma corda. Nesta atividade o praticante desliza de uma forma controlada e pode usar várias técnicas de descida.

Realizamos as atividades de rapel na barragem do caldeirão e no ginásio do IPG, esta última devido ao mau tempo.

A tarefa dos estagiários foi ensinar aos alunos os princípios do rapel, como por exemplo, deixar sempre a mão atrás das costas e colocar sempre a planta dos pés virada para a parede.

Procedimentos para a realização do rapel:

- Montar a atividade;
- Explicar aos praticantes o nome do equipamento que iriam usar e como o vestir;
- Ajudar os praticantes a equiparem-se devidamente com todo o material necessário;
- Verificar se o arnês estava bem colocado;
- Ajustar os capacetes;
- Verificar se os mosquetões estavam fechados antes de iniciar a descida.

Material necessário individual:

- 1 capacete
- 1 arnês
- 1 oitão
- 1 par de luvas
- 1 mosquetão



Figura 5 – Rapel IPG

Material necessário para a montagem da atividade:

- 1 corda de 50m
- 5 mosquetões
- 1 oito
- 2 fitas



Figura 6 – Rapel Barragem do Caldeirão

Canoagem

A canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado em 2 tipos de embarcações, a canoa e o kayak. Pode-se também praticar este desporto em águas bravas ou calmas.

Realizamos as atividades de canoagem na Barragem do Caldeirão e na Aldeia Viçosa.

A tarefa dos estagiários era não deixar que ninguém fosse para muito longe e ajudar de imediato algum aluno que, por algum motivo tenha caído da embarcação, situação que não aconteceu.



Figura 7 – Canoagem barragem do Caldeirão

Procedimentos para a realização da canoagem:

- Explicar a todos os praticantes que têm de usar colete;
- Dizer o nome do material que usam;
- Explicar como devem usar a pagaia, como mudar de direção na canoa;
- Ajudar os praticantes a equiparem-se devidamente com todo o material necessário;
- Verificar se o colete está devidamente apertado/ajustado;

Material necessário individual:

- 1 colete
- 1 pagaia
- 1 canoa



Figura 8 – Canoagem Aldeia Viçosa

Viaferrata

Uma Via Ferrata é um itinerário vertical equipado com cabos de aço, grampos e pontes suspensas que permitem a ascensão com segurança a zonas de difícil acesso a praticantes não habituados à escalada. É uma atividade de desporto aventura/natureza indicada para quase todos, com a particularidade de juntar várias gerações.

Realizamos as vias ferraras de castelo de vide e de oleiros, com a curiosidade de termos de estar prontos para sair do IPG sempre por volta das 6 da manhã.

A tarefa dos estagiários era garantir a segurança dos participantes, como verificar se todo o material estava bem colocado e dar dicas de como praticar a atividade, caso alguém estivesse a fazer da maneira menos correta.



Figura 9 – Via ferrata Santa
Luzia

Procedimentos para a realização da Via Ferrata:

- Explicar aos praticantes o nome do equipamento que iriam usar e como o vestir;
- Ajudar os praticantes a equiparem-se devidamente com todo o material necessário;
- Verificar se o arnês estava bem colocado;
- Ajustar os capacetes.

Material necessário individual:

- 1 capacete
- 1 arnês
- 1 par de luvas
- Botas
- 2 lanchas

Capítulo III – Proposta de projeto

Projeto final prova de Trail



Projeto realizado por:
José Inácio N°1701976

Introdução

O trail é um tipo de corrida diferente das restantes (pista e estrada). Os percursos por onde passam as provas de trail, podem e devem incluir trilhos técnicos, muitas vezes inacessíveis de qualquer outra forma, sem ser a pé. Devem-se realizar em zonas montanhosas com grandes declives, subidas de pequenos riachos, com fundos rochosos e com pouca água, subida de pedras, entre outros tipos de piso com terrenos acidentados. Por vezes a tecnicidade e dureza do trail impede que os atletas consigam correr, tendo de caminhar, saltar e subir pedras.

É uma atividade em crescendo, não só em Portugal, mas também em todo o mundo.

É uma modalidade muito caracterizada pela competição saudável, com poucas condutas antidesportivas, com muito respeito pela natureza e pelos outros participantes

Neste projeto irão ser falados alguns pontos como o âmbito da atividade, os objetivos gerais definidos para esta atividade, a organização da prova que engloba a data e local, a identificação dos organizadores, a população alvo e o regulamento.

Âmbito da Atividade

A elaboração deste projeto e consequente operacionalização, desenvolve-se no âmbito de concluir o estágio, de forma a este ficar mais completo.

Objetivos Gerais e Específicos

Objetivos Gerais

Um dos objetivos para a elaboração desta atividade é para que a mesma tenha impacto na comunidade universitária, promovendo assim as pessoas a praticarem exercício físico numa maneira de melhorar a qualidade de vida, saúde e bem-estar.

Com este projeto pretende-se aplicar algumas competências fundamentais adquiridas ao longo da Unidade Curricular, nomeadamente a elaboração, preparação e aplicação de um projeto.

Objetivos Específicos

- Dominar conhecimentos e procedimentos relacionados com a organização de atividades no âmbito das Atividades Físicas e Desportivas de Montanha;
- Solicitar ajuda a outros cursos, como de informática para que o sistema de classificações funcione na perfeição;
- Cooperar com a licenciatura de Desporto para a marcação do percurso, pois já têm alguma formação nessa área;

Organização da Atividade

Data e Local da atividade

A atividade está prevista para ser realizada no dia 20 de março de 2022 às 09h:30m. O local escolhido para esta prova é o campo do Zambito e os percursos que o rodeiam.

Organizadores

Os organizadores desta prova serão os professores, os alunos do TESP de Desportos de Montanha. Existe também a colaboração com outros cursos existentes e pertinentes à organização da atividade, no caso curso de informática e licenciatura de desporto.

População Alvo

A população alvo deste projeto serão todas as pessoas de todas as faixas etárias, dando naturalmente prioridade aos alunos do Instituto Politécnico da Guarda.

Regulamento da atividade

- Todas as inscrições têm de ser feitas até ao final de janeiro. Para se inscreverem basta ir ao site do Instituto Politécnico da Guarda.
- Todos os participantes devem levantar o seu número dorsal na mesa de secretariado até as 09h:00m.
- Cada participante deverá trazer o seu próprio equipamento para a prova, como também para o término da mesma.
- Os percursos vão ter pontos de acesso médico, para o caso de haver uma lesão em algum participante.
- Todos os participantes devem respeitar a fauna e a flora que os rodeia.
- Caso exista algum conflito entre participantes, cabe á organização expulsar os participantes envolvidos.
- Na prova de Trail e Mini-Trail serão entregues prémios aos três primeiros

- Todos os concorrentes, das três provas, receberão uma prenda participativa e um lanche individual no fim da prova.

Operacionalização da atividade

Divulgação e Promoção da Atividade

A atividade será divulgada através de um cartaz publicitário, e será divulgada também nas redes sociais do Instituto Politécnico da Guarda e no site da Câmara Municipal da Guarda.

Recursos

Recursos Humanos

Na seguinte tabela apresentamos os recursos humanos que serão necessários. (7 alunos e 2 professores)



Tarefas	Número de alunos	Número de professores
Requisição do espaço	1	1
Convite aos cursos	1	1
Bombeiros	1	2
Kit primeiros socorros	1	2
Fichas de inscrição	1	1
Quadro Competitivo	1	0
Realização do Cartaz/Flyer	1	0
Afixação de cartazes	3	0
Bicicleta Vassoura	1	0
Marcação de Percurso	5	2
Fita balizadora	1	0
Mesas	1	0
Lanches individuais	1	0
Capacetes Extras	0	2
T-shirt participativa	1	0
Coletes refletos	7	2
Walkie tolkie	7	2
Colunas de som	1	0
Microfone	1	0
Baldes com cimento	1	0
Patrocínios	1	0
Receção aos participantes	7	2
Alfinetes	1	0

Recursos Materiais

Na seguinte tabela apresentamos os seguintes recursos materiais a utilizar.

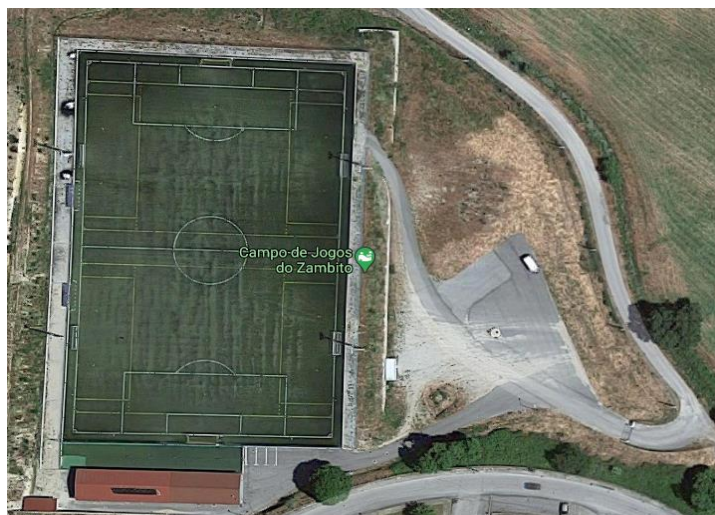
Designação do material	Quantidade
Kit de primeiros socorros	3
Fita sinalizadora	400m
Estacas de ferro	150
Mesas	4
Extensões elétricas	2
Coletes refletivos	11
Walkie talkie	9
Colunas de som	4
Lata de Spray	1
Marretas	2
Enxadas	3
Computador Portátil	2
Dorsais	150
Lista de inscritos	3
Mapa do circuito	2

Recursos Espaciais

O local designado para a concretização da prova será os caminhos que rodeiam o Campo do Zambito e o IPG.

Tudo que seja relacionado com a prova, deverá ser falado na tenda que se vai colocar no campo, pois lá será o secretariado.

Os participantes podem tomar banho nos balneários do campo.



Recursos Financeiros

Orçamento previsto para a realização da atividade é o seguinte:

Designação	Valor
Prémios	70 €
Lanches	65 €
T-Shirt participativa	200 €
Coletes refletos	40 €
Outros	200 €
Total	575 €

Fichas de Inscrição

Vai ser enviada para os organizadores uma lista dos participantes que estarão presentes na atividade. Caso haja algum menor a participar deverá ter a permissão de um encarregado de educação e deverá ser acompanhado por ele até ao início da prova.

Normas de segurança

Em relação ao espeto da segurança dos participantes, solicitamos a presença de uma ambulância com técnicos de socorro no dia da competição, e também a presença da PSP. Iremos sinalizar as zonas mais perigosas do percurso, para os participantes saberem o perigo que corram, e se evitarem mais lesões.

Apoios e Patrocínios

A prova terá o apoio do Instituto Politécnico da Guarda, Câmara Municipal da Guarda, Bombeiros Voluntários da Guarda e a Polícia da Guarda.

Conclusão

Com este trabalho fiquei a perceber um pouco melhor de como planear um projeto, o que fazer, quando e como fazer.

Estou contente com a realização deste trabalho, porque acho que se pode tornar num projeto real.

Cartaz de divulgação:



**Trail Running
Guarda/IPG**

Trail – 20km
Mini trail – 10km
Caminhada – 10km

20 março/9h:30m

Campo do Zambito

Inscrições e informações
www.ipg.pt ou 123 456 789



Reflexão final

Como conclusão de estágio aprendi que com as vivências aprendemos muito mais.

Apliquei todos os conhecimentos transmitidos pelos professores durante o curso numa realidade do mundo do trabalho.

Aprendi a lidar com um novo grupo de pessoas, o que por vezes acabava por ser um pouco complicado para mim.

Tive a noção que em várias atividades a responsabilidade caía sobre os nossos ombros, mas em todas elas havia momentos de brincadeira, mas também momentos mais sérios, havendo sempre respeito mútuo entre o estagiário e os alunos.

Criei laços com todos os alunos, o que para nós, estagiários, é uma alegria enorme, ver que todos eles gostaram de nós e das atividades que realizamos, é um bom sinal de que o nosso trabalho estava a ser bem realizado.

De uma forma geral faço um balanço positivo do estágio, onde coloquei muitos conhecimentos em prática.

Webgrafia

https://pt.wikipedia.org/wiki/Instituto_Polit%C3%A9cnico_da_Guarda

http://www.ipg.pt/website/ipg_unidades.aspx

<https://www.mun-guarda.pt/>