



IPG Politécnico
da Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

António Manuel Variz Batista Guedes

dezembro | 2016





IPG Politécnico
da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



Licenciatura em Desporto

António Manuel Variz Batista Guedes
Dezembro 2016



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO



António Manuel Variz Batista Guedes

Nº 5006144



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

Licenciatura em Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Relatório elaborado no âmbito do estágio realizado na Naturimont, contemplado no plano curricular referente ao terceiro ano da **Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda**.

Tutor de Estágio: Alberto Castro

Coordenador de Estágio: Jorge dos Santos Casanova

Guarda

2016

Ficha de Identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

- Director da ESECD: Professor Doutor Pedro Tadeu
- Director de curso: Professora Doutora Carolina Vila Chã

Docente Orientador

- Mestre Jorge dos Santos Casanova
- E-mail: jcasanova@ipg.pt

Local de Estágio

- NATURIMONT
- Endereço: Lugar Campo da Estalagem, Britiande, Lamego
- Telefones: 926 992 135 | 254 613 918 | 969 081 507
- E-mail: naturimont@mail.telepac.pt
- Website: <http://www.naturimont.com/>

Tutor da entidade de acolhimento

- Dr. Alberto Castro
- Grau académico: Licenciatura em Educação Física pela UTAD

Estagiário

- António Manuel Variz Batista Guedes
- Número de Aluno: 5006144

Agradecimentos

Dirijo o meu agradecimento à Naturimont que possibilitou a realização de um estágio num ambiente empresarial moderno caracterizado pelo desporto na Natureza, que é a minha área de interesse. Desta forma tive oportunidade de ter experiências e contacto com várias áreas de desporto e atividades que tive formação no meu curso, e também participar em processos de trabalho a todos os níveis da organização.

Quero agradecer em particular a duas pessoas. Ao meu Tutor Alberto Castro por toda a sua disponibilidade, ensinamentos fundamentais e experiências fantásticas que ajudaram a cumprir os meus objetivos de estágio e me fizeram evoluir pessoal e profissionalmente. Agradeço também ao meu Orientador, o Professor Jorge Casanova, por toda a disponibilidade e ajuda que prestou.

A eles um sincero obrigado por contribuírem para a minha formação.

Resumo

Neste relatório descrevo o tempo que estagiei como parte integrante da empresa Naturimont. No estágio fui tendo contacto com o trabalho que a empresa faz nas áreas de Turismo, Animação, Desportos de Natureza e Aventura.

Durante este relatório, que se iniciou em 15-10-2012 e terminou em 25-02-2013, as atividades práticas por norma ocorriam ao fim de semana e durante a semana tratávamos da parte logística da empresa. Ocasionalmente tínhamos algumas atividades práticas também durante a semana.

Uma parte importante do estágio consistia em tarefas de escritório. Estas incluíam planeamento de atividades futuras, preparação do material para as atividades práticas, divulgação nas redes sociais de atividades realizadas e a realizar, contactos com clientes, hotéis e outros colaboradores, assim como acerto e pagamento de contas.

Tive experiências de planeamento, organização e execução em atividades de natureza, aventura e eventos desportivos de animação, tais como Canoagem, Rafting, Canyoning, Wakeboard, Banana de tração, Escalada e Slide, Tiro ao alvo com arco, Animação infantil em insufláveis, Circuito de carros a pedal, Paintball, Pedestrianismo, Bicicleta todo o terreno (BTT), Passeios de Cicloturismo, Passeios de barco rabelo pelo Rio Douro e Passeios pelas serras da zona em veículos todo o terreno.

Palavras-chave: Turismo; Desportos de Natureza; Aventura; Planeamento; Logística

Índice Geral

Ficha de Identificação	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Introdução	1
Parte 1 - Caracterização da empresa	2
1.1 História e propósitos da Naturimont	3
1.2 Áreas de mercado	4
1.2.1 Turismo	4
1.2.2 Extremo e Aventura	5
1.2.3 Team Building.....	5
1.2.4 Animação	6
1.3 Recursos materiais.....	7
Parte 2 - Contextualização teórica.....	8
2.1 O Turismo Desportivo e de Aventura na Natureza na sociedade moderna.....	9
2.2 Descrição geral das várias áreas de trabalho	11
2.3 Atividades específicas	11
Parte 3 - Estágio	13
3.1 Objetivos do Estágio	14
Objetivos gerais.....	14
Objetivos específicos	14
3.2 Atividades desenvolvidas	15
3.2.1 Canoagem.....	16
3.2.2 <i>Canoagem em Águas Bravas</i>	17
3.2.3 <i>Rafting</i>	19
3.2.4 <i>Wakeboard</i>	20
3.2.5 <i>Banana de Tração</i>	21
3.2.6 <i>Canyoning</i>	22
3.2.7 <i>Passeios de Barco</i>	24
3.2.8 <i>Passeios de TT</i>	25

3.2.9	<i>Passeios de bicicleta</i>	26
3.2.10	<i>Percursos Pedestres</i>	27
3.2.11	<i>BTT</i>	28
3.2.12	<i>Paintball</i>	29
3.2.13	<i>Eventos de Animação</i>	30
	Reflexão Final	31
	Bibliografia	33
	Anexo 1: Convenção de Estágio	34
	Anexo 2: Plano de Estágio	36

Índice de Figuras

<i>Fig.1. Diversas pranchas</i>	2
<i>Fig.2. Carro de todo o terreno e parede de escalada</i>	3
<i>Fig.3. Conjunto de imagens de atividades turísticas</i>	4
<i>Fig.4. Conjunto de imagens de Extremo e Aventura</i>	5
<i>Fig.5. Imagens de Team Building</i>	6
<i>Fig.6. Atividades de Animação</i>	7
<i>Fig.7. Conjunto de fotos do Armazem da Naturimont</i>	8
<i>Fig.8. Preparação para atividade</i>	13
<i>Fig.9. Atividade em águas bravas</i>	16
<i>Fig.10. Início de um passeio de canoa</i>	17
<i>Fig.11. Passagem de rápido</i>	19
<i>Fig.12. Descida de rio em barco pneumático</i>	20
<i>Fig.13. Um cliente numa prancha de wakeboard</i>	21
<i>Fig.14. Clientes em banana de tração</i>	22
<i>Fig.15. Descida de queda livre numa cascata</i>	23
<i>Fig.16. Passeio de barco</i>	24
<i>Fig.17. Passeio em carros de todos o terreno</i>	25
<i>Fig.18. Passeio de Bicicleta</i>	26
<i>Fig.19. Foto de grupo durante um passeio</i>	27
<i>Fig.20. Atividade de BTT</i>	28
<i>Fig.21. Grupo de clientes prestes a começar jogo de paintball</i>	29
<i>Fig.22./23. Esquerda: Grupo de crianças num insuflável. Direita: Saltos de trampolim</i>	30

Introdução

Aproxima-te do coração da Natureza e, uma vez por outra, corta os teus laços e trepa uma montanha ou passa uma semana no monte. Limpa o teu espírito.

John Muir
(1838-1914)

Conservacionista, explorador e escritor americano – teve papel fundamental na criação das primeiras áreas protegidas americanas, considerado um dos fundadores do movimento conservacionista moderno)

No âmbito do estágio curricular, unidade do 3º ano do curso de Desporto, estagiei na empresa Naturimont que tem a sua sede em Lamego.

A Naturimont é uma empresa especializada no planeamento e organização de eventos desportivos de animação e atividades de aventura.

A Naturimont trabalha com o intuito de satisfazer o cliente e contribuir para o seu bem-estar físico, psíquico e social, com uma equipa que aposta nos mercados do Desporto de Aventura, Natureza e Turismo.

Os Desportos de Aventura e de Natureza, e o Turismo, sempre me cativaram e já desde antes de entrar no curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda que tenho pretensões de essas serem as áreas em que quero trabalhar profissionalmente.

Como tenho quintas na região do Rio e Vale do Douro, tanto na zona de Lamego como na zona de Barca d'Alva, é meu desejo transformar estes recursos num empreendimento de turismo rural com possibilidade de oferecer atividades que explorem os recursos e a natureza da região. Conjuntamente tenho intenções de criar uma empresa especializada no planeamento e organização de atividades de Aventura na Natureza e de eventos desportivos de animação que ofereçam aos possíveis clientes do turismo rural programas ativos de aventura pelas paisagens da região.

A Naturimont é uma empresa muito conceituada na região de onde sou natural, são muito conhecedores e experientes nas minhas áreas de interesse e como já várias vezes tinha tido contacto com eles, acabou por ser uma escolha natural. Também o facto de a empresa ter sido fundada em Lamego e a sede e armazéns estarem situados na vila de onde sou natural ajudou na escolha, podendo eu assim estar presente em horário completo durante todo o estágio, retirando uma experiência de trabalho mais contínua sem custos acrescidos, pois tive a oportunidade de trabalhar onde resido.

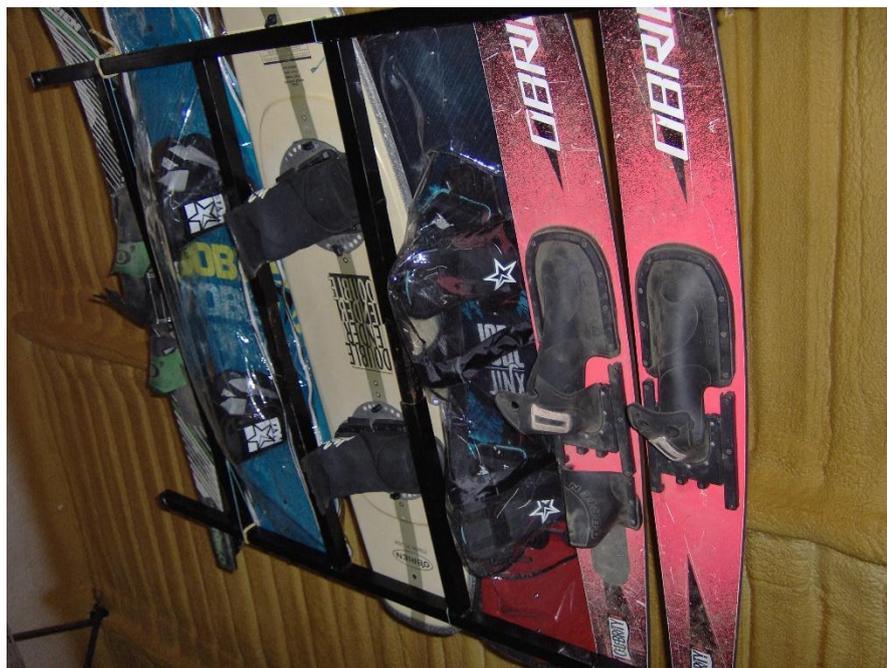


Fig. 1. Diversas pranchas (Fonte: própria)

Parte 1 - Caracterização da empresa

1.1 História e propósitos da Naturimont

A Naturimont, fundada em 1997 e com sede em Lamego, é uma empresa especializada no planeamento e organização de eventos desportivos de animação e atividades de aventura.

A sua ação estende-se aos mais diversos meios e locais com uma abrangência de todo o território nacional, desenvolvendo trabalhos em espaços urbanos e naturais, com atividades atrativas, de aventura e emoção baseadas na qualidade e segurança.

No Vale do Douro a Naturimont promove atividades de aventura para grupos e empresas, trabalhando em parceria com unidades hoteleiras da região e proporcionando momentos únicos na Natureza cheios de emoção.



Fig. 2. Carro de todo o terreno e parede de escalada
(Fonte: Naturimont)

A sua atividade obedece aos seguintes critérios:

Orientação para o cliente, procurando continuamente a sua satisfação, ganhando a sua confiança e assumindo o compromisso da prestação de serviços de excelência.

Inovação, apresentando soluções inovadoras com uma equipa criativa, com espírito de iniciativa, flexibilidade e antecipação.

Responsabilidade Social e Ambiental, abrangendo Transparência, Ética e Cidadania em toda a sua ação e atuação empresarial.

Liderança de uma Equipa responsável, informada, experiente e talentosa e motivada para o desempenho das suas funções. (Fonte: Adaptado do Site Oficial da Naturimont)

1.2 Áreas de mercado

Tendo presente a atual mudança na procura do turismo, a Naturimont tenta enquadrar na sua oferta de atividades o tipo de turismo que o cliente procura. Podemos dividir em quatro as áreas mais solicitadas pelo cliente à empresa: Turismo, Extremo e Aventura, Team Building e Animação.

1.2.1 Turismo

O desporto de aventura e a atividade física em espaços naturais promovem nos praticantes benefícios físicos e psicológicos e proporcionam momentos únicos pelo envolvimento da paisagem.

Tendo como cenário o Vale do Douro, o trabalho da Naturimont proporciona aos seus clientes momentos agradáveis e transmite-lhes simultaneamente a confiança necessária baseada em rigorosos procedimentos de segurança.

Desenvolvem programas adaptados às exigências e capacidades de cada cliente, em colaboração com as unidades hoteleiras da região do Douro.

Atividades na área do Turismo:

- Canoagem
- Gastronomia e vinhos
- Passeios de TT
- Passeios de BTT
- Passeios de Barco
- Percursos Pedestres
- Visitas Guiadas



Fig.3. Conjunto de imagens de atividades turísticas (Fonte: Naturimont)

1.2.2 Extremo e Aventura

Os desportos de aventura são atividades com características únicas, não só pelo seu envolvimento direto com a Natureza, mas também pelas sensações de risco, vertigem e desafio que os mesmos nos transmitem.

A realização e promoção de atividades destinadas ao público mais jovem é uma das fortes apostas da Naturimont.

A empresa desenvolve atividades de risco acrescido com rigoroso controlo dos procedimentos de segurança, proporcionadas por uma equipa jovem, dinâmica e responsável.

Atividades na área da Aventura:

- BTT
- Canoagem em Águas Bravas
- Canyoning
- Manobras de cordas
- Montanhismo
- Paintball
- Atividades com Barco
- Programas de Ski
- Rafting



Fig.4. Conjunto de imagens de Extremo e Aventura (Fonte: Naturimont)

1.2.3 Team Building

As empresas são, em cada momento, aquilo que as pessoas fazem delas. Os Recursos Humanos, quando capitalizados, e olhando na mesma direção, fazem das organizações empreendimentos diferentes e ganhadores.

A Formação em Gestão através do Outdoors, vulgarmente chamada Formação Outdoor através de Team Building, é uma fórmula inovadora de criar laços relacionais mais profundos ente elementos da mesma empresa ou organização de forma a que, na sua atividade profissional, consigam níveis de produtividade superiores e maior satisfação pessoal no desempenho das suas funções.

Na maioria dos casos, a Formação Outdoor é associada a desportos de aventura e natureza, porque as atividades são sempre ao ar livre e exigem alguma destreza física.

A Naturimont, atenta aos novos desafios do mundo dos negócios, criou uma equipa de consultores e especialistas em gestão e psicologia do desporto, capaz de dar resposta às solicitações dos clientes mais exigentes. Nos últimos anos, têm desenvolvido formação através de Team Building, com alguns dos maiores grupos empresariais do nosso país.

Na preparação dos seus programas, as atividades são organizadas de acordo com as competências, comportamentos e objetivos a desenvolver e definidos pelos clientes. Toda a formação é desenvolvida com atividades de aventura, devidamente seleccionadas e realizadas em espaços naturais.

Atividades de Team Building:

- Dinâmicas de Grupo
- Competições motivacionais



Fig.5. Imagens de Team Building (Fonte: Naturimont)

A Naturimont desenvolve programas de aventura especialmente pensados para os quadros das empresas. A experiência acumulada há mais de 14 anos criou capacidade de resposta para a organização de eventos para pequenos ou grandes grupos empresariais, com uma estreita colaboração com as melhores unidades hoteleiras da região.

1.2.4 Animação

A organização de eventos de animação em espaços urbanos e escolares é uma das principais atividades da Naturimont.

A empresa percorre anualmente dezenas de instituições públicas e privadas, autarquias, escolas e feiras temáticas, superfícies comerciais entre outras, satisfazendo aqueles que participam e utilizam os seus equipamentos.

Animam dias ou momentos temáticos tais como: Dia Mundial da Criança, Dia Mundial da Floresta, Semanas da Juventude, Semanas do Desporto e Semanas Académicas, entre outros.

Atividades de Animação:

- Animação de Espaços Urbanos
- Animação de Eventos
- Animação de Festas
- Gestão de Espaços Desportivos e Turísticos



Fig.6. Atividades de Animação (Fonte: Naturimont)



1.3 Recursos materiais

De seguida apresento uma tabela com os recursos materiais da empresa.

Recursos materiais		
Canoas	Arneses	Carros de todo-o-terreno
Canorafts	Descensores e ascensores	Moto-4
Pagaias	Roldanas e bloqueadores	Bicicletas urbanas
Coletes salva-vidas	Corda para wakeboard	Bicicletas de montanha
Kits de primeiros socorros	Prancha de wakeboard	Mochilas para BTT e kits para reparações
Fatos, meias e luvas de neoprene	Mosquetões	Armas e marcadores (paintball)
Camisolas térmicas (lifa)	Malhas rápidas	Garrafas de ar comprimido
Capacetes de proteção	Canivetes	Fatos camuflados
Canoas sit-on-top	Cordas estáticas, semi-estáticas e dinâmicas	Correntes de proteção do tronco
Barcos pneumáticos	Fitas tubulares	Máscaras de proteção
Barco semirrígido (lancha)	Martelos	Parede de escalada
Boia de tração (banana)	Pernos	Arco de tiro ao alvo
Sacos de canyoning	Entaladores	Triciclos e carros a pedal
Bidões estanques	Pitões	Trampolins

Tabela 1: Recursos materiais

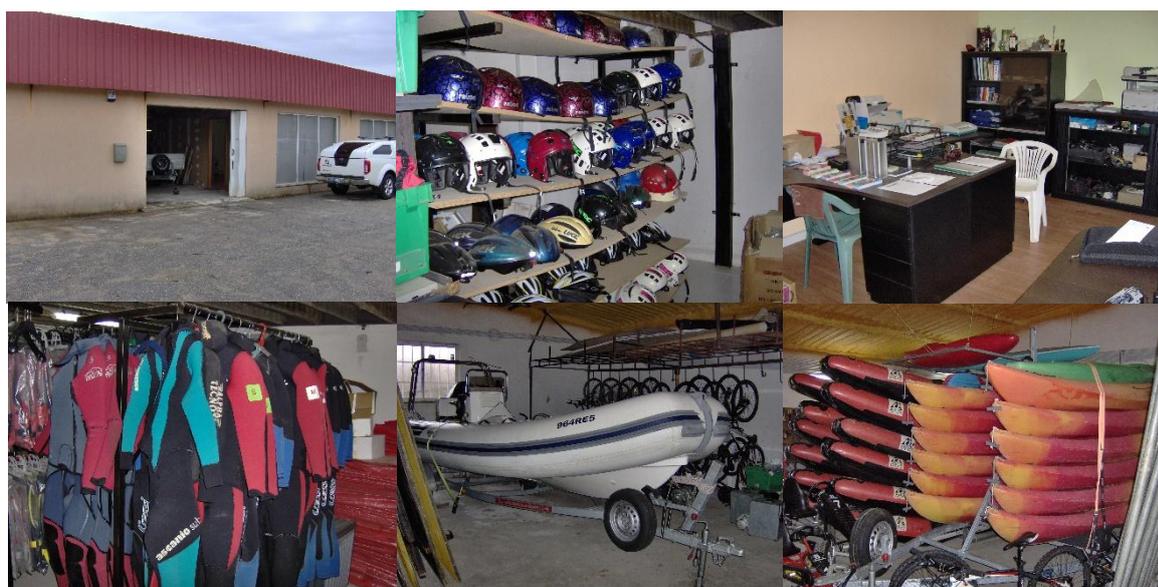


Fig.7. Conjunto de fotos do Armazem da Naturimont (Fonte: própria)



Fig.8. Preparação para atividade (Fonte: própria)

Parte 2 - Contextualização teórica

2.1 O Turismo Desportivo e de Aventura na Natureza na sociedade moderna

A evasão, a aventura, a emoção e o risco são fatores que atraem cada vez mais indivíduos para espaços abertos, onde se podem desenvolver atividades em pleno contacto com a natureza, fugindo assim ao ambiente sufocante das cidades.

O Turismo Desportivo reflete-se não só nas atividades desportivas praticadas pelos turistas, como também naquelas a que assistem ou são espectadores. Standeven e Knop (1999) propõem uma definição de turismo desportivo, onde se entendem todas as formas de envolvimento ativo ou passivo em atividades desportivas, participadas de forma casual ou organizada, por razões comerciais, de negócios ou mesmo nenhuma destas hipóteses, que impliquem viajar para longe do local de residência ou de trabalho. Cunha, (2001) e Gleyse, (2003), referem que a tendência atual da procura, em que as férias ativas têm conquistado um lugar cada vez mais importante, obriga a que o desenvolvimento de qualquer centro turístico esteja equipado com meios apropriados para a prática do desporto.

A prática de atividades físicas tem tido uma evolução generalizada. Mas as atividades de aventura na natureza têm tido uma expansão mais significativa, quer pela criação de novas atividades tais como Rafting e Canyoning, quer pelo implemento de outras tais como Montanhismo e Cicloturismo que, não sendo novas, tiveram uma divulgação mais acentuada que no passado, encontrando agora um maior número de praticantes.

No que respeita a uma definição conceptual sobre os Desportos de Natureza, existe toda uma controvérsia em volta do seu conceito. São vários os autores que procuram dar-lhe o devido nome e definir o seu conceito. Dias & Júnior (2006) referem que os termos utilizados para designar essas práticas são bastante difusos, imprecisos e pouco consensuais.

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

1. Atividades de ar livre - "Plein Air": esta proposta surgiu na segunda metade do século XIX, tendo como principal ideia a atividade física em meio natural, num ambiente saudável (Bessy & Mouton, 2004).
2. Desportos Californianos: esta designação deve-se à origem geográfica e cultural destes desportos, que surgem nos anos 60, no séc. XX, na Califórnia-EUA; mas também devido à sua "estrutura motriz" e a uma "estilo" particular das práticas: Surf, Windsurf, Voo-livre, Skateboard, Freesbe, etc. (Pociello, 1986). Estes desportos são encarados como uma filosofia pacifista e ecologista, onde os praticantes procuram harmonia com a natureza, através de uma prática livre e emocional, que se opõe à perspetiva competitiva (Pociello, 1986; Vigarello, 1986; Bessy & Mouton, 2004).

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

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

Os desportos de aventura cresceram, desencadeando novas propostas de lazer ao homem urbano. Estes desportos ligados à natureza apareceram e permaneceram tendo-se vindo a afirmar a cada dia que passa. Para este efeito contribui a divulgação de que são alvo através dos órgãos de comunicação social e a criação de ofertas por empresas dedicadas ao desenvolvimento destas atividades através do aproveitamento dos recursos naturais das regiões.

O turismo, tradicionalmente caracterizado como o conjunto de atividades que as pessoas levam a cabo durante viagens e estadias de tempo livre em lugares diferentes do seu meio habitual, teve um desenvolvimento intensivo durante a última parte do século XX (Bessy & Mouton, 2004), até se tornar numa indústria em massa concentrada no transporte, alojamento e fornecimento de serviços por agências de viagem, companhias de aviação e empresas hoteleiras a visitantes que tendiam a concentrar-se em estâncias de veraneio e destinos dedicados a recebê-los. O lazer e o descanso são por norma o objetivo destas viagens e estadias, mas também negócios e saúde são motivações relacionados com este tipo de atividade turística.

A esta forma de turismo em massa tem nos últimos anos vindo a contrapor-se uma atividade de descoberta e procura de limites pessoais físicos e psicológicos. A aventura e a descoberta atraem um grupo de pessoas para quem o lazer é uma parte integrante da sua vida de trabalho e dos seus interesses pessoais. Estes interesses podem ir em direções muito diversas, tais como cultura, conservacionismo, amor pela Natureza ou exercício físico. Mas a tendência cria possibilidades para empresas dedicadas a fornecer serviços especializados e adaptados a tipos específicos de experiências.

O turismo de aventura torna-se, assim, uma atividade turística que implica uma viagem para uma área remota ou que inclui um plano capaz de proporcionar experiências sentidas como “exclusivas”. Pode-se dizer que o turismo de aventura é um tipo de turismo específico, feito sob medida e com a capacidade de se ramificar em diversas direções, tais como o turismo cultural, turismo ecológico ou desporto extremo. De forma simplificada, podemos dizer que enquanto o turista convencional tende a visitar grandes cidades ou a descansar na praia, o turista de aventura aposta em férias mais ativas que incluam desportos de risco ou explorações na natureza.

2.2 Descrição geral das várias áreas de trabalho

Tive experiência em todos os componentes da empresa, desde a gestão burocrática ou trabalho de secretaria, marketing e publicidade, divulgação dos produtos da empresa nas redes sociais, registo fotográfico, presença nas reuniões dos sócios e realização das atas, inventário e manutenção do material da empresa, planeamento e organização até à realização e monitorização das atividades que abaixo passo a descrever em detalhe.

2.3 Atividades específicas

Canoagem

Passeios de canoa em embarcações de 2 ou 3 lugares. Esta atividade é realizada em vários troços do Rio Douro.

Canoagem em Águas Bravas

Descida de águas bravas pelos rios Varosa ou Corgo em canoas Sit-on-Top de dois lugares. Percursos em segurança com assistência por terra em viatura de TT.

Rafting

O Rafting consiste na descida de um rio de águas bravas dentro de um barco pneumático. É um desporto de equipa onde todos têm como objetivo orientar um barco em águas tumultuosas. Descida do Rio Paiva com os necessários equipamentos: fato de neoprene, botins, colete, capacete, camisola térmica (lifa) e corta-vento.

Wakeboard

Wakeboard é um desporto praticado na água numa pequena prancha com botas presas a esta, puxada por um barco semirrígido e desenvolvida num misto de técnicas como as de snowboard, esqui aquático e surf.

Banana de Tração

Passeios em boia ou banana insuflável com capacidade até 5 pessoas, rebocadas por barco semirrígido. Atividades no Rio Douro em vários locais: junto à foz do rio Távora, junto à barragem de Bagaúste ou junto ao cais da Ferradosa.

Canyoning

O Canyoning consiste na descida de quedas de rios acidentados mas de pequeno caudal, através de técnicas de rapel, saltos e nado. Percursos pelo Rio Poio em Ribeira de Pena, Rio Pombeiro em Castro Daire, Rio Cabrum em Resende, Rio Teixeira em S. Pedro do Sul e Rio Frades em Arouca.

Passeios de Barco

Viagem de barco pelo Vale do Douro e a descoberta dos seus principais afluentes.

Passeios de TT

Passeios em veículos de Todo o Terreno por percurso misto, em asfalto e terra batida, percorrendo quintas e vinhedos do Rio Douro.

Passeios de bicicleta

A Bicicleta de Todo o Terreno é um tipo de bicicleta usado em Mountain Biking, uma modalidade de ciclismo na qual o objetivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. O Mountain Biking é praticado em estradas de terra, trilhos de montanha, dentro de parques e até na cidade.

Percursos Pedestres

Percursos a caminhar pelas encostas e quintas do Rio Douro.

BTT

Percursos de Bicicleta de Todo o Terreno por trilhos da Região do Alto Douro e das serras das Meadas, Santa Helena e Marão.

Paintball

Paintball é uma atividade de estratégia, individual ou em equipas, usando marcadores de ar comprimido que disparam bolas com tinta colorida. O objetivo é atingir o oponente, marcando as suas roupas com tinta, sem causar dano ou lesão corporal. Cada lado da disputa costuma usar uma braçadeira de cor diferente, tornando fácil identificar as equipas. A partir daí pode-se encenar vários tipos diferentes de jogo: todos contra todos, grupo contra grupo, contagem de pontos, captura de líder, defesa de território ou captura de bandeira, como em qualquer outro jogo de simulação de combate.

Eventos de Animação

Diversos eventos de animação indoor ou em espaços urbanos com insufláveis, paredes de escalada, tiro-ao-alvo com arco, percursos de bicicletas ou de carros a pedal, trampolins ou pequenos jogos desportivos.

(Fonte: Naturimont)

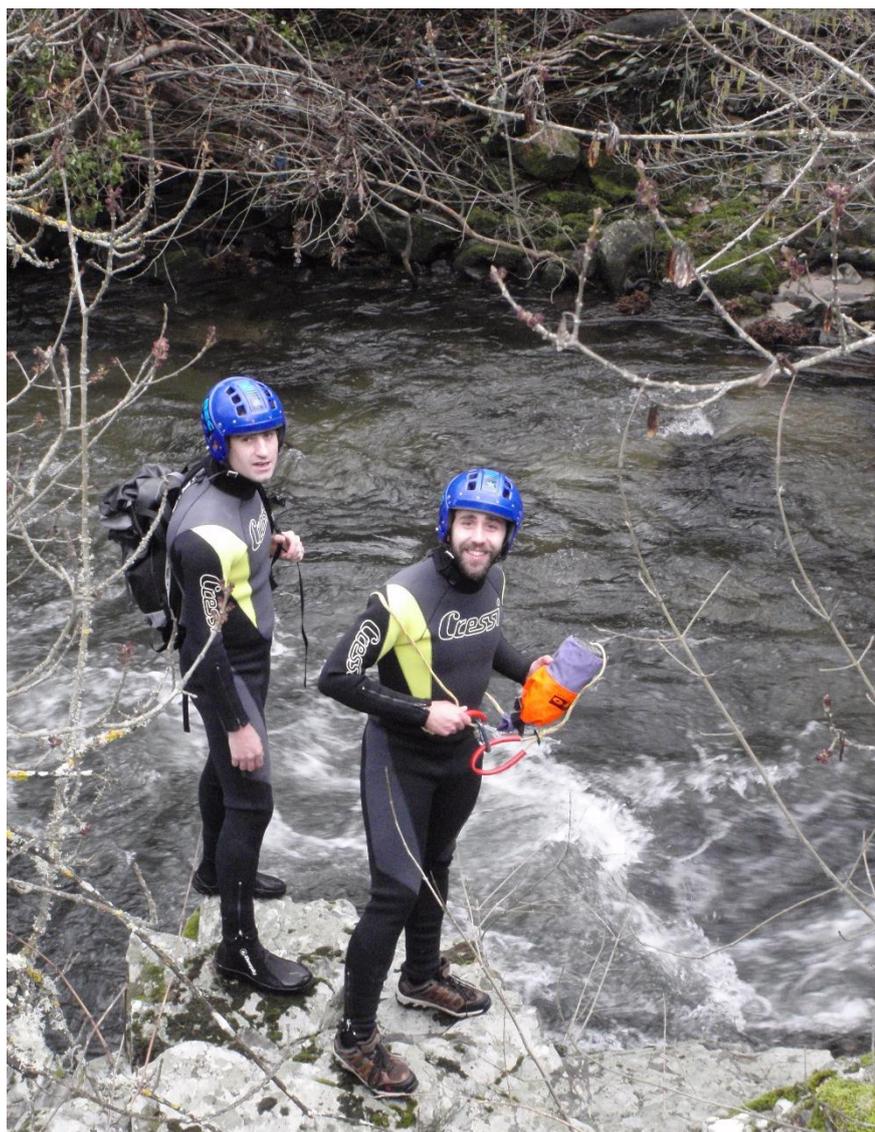


Fig.9. Atividade em águas bravas (Fonte: própria)

Parte 3 - Estágio

3.1 Objetivos do Estágio

Antes da concretização deste estágio foram definidos objetivos a atingir. De maneira geral tinha-se como objetivo maior aplicar os conhecimentos e competências adquiridos no desenrolar da formação académica para a prática, transpondo depois estes para as áreas específicas do mercado da entidade de acolhimento, adquirindo a necessária compreensão e *know-how* do ramo de trabalho por mim escolhido para o estágio.

Objetivos gerais

- ❖ Adquirir e consolidar conhecimentos nos domínios técnicos do trabalho específico, enquanto base para uma intervenção mais habilitada.
- ❖ Aperfeiçoar competências que respondam aos requisitos colocados pela entidade de acolhimento.
- ❖ Tomar contacto com o mercado das áreas de trabalho da entidade de acolhimento, de modo a aumentar o meu grau de entendimento nestas áreas características.
- ❖ Refletir criticamente a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário, procurando uma evolução compreensiva e comportamental.

Objetivos específicos

- ❖ Transpor conhecimento e capacidades teóricas para o campo prático, nas áreas específicas de Turismo, Animação, Desportos de Natureza e Aventura.
- ❖ Compreender e controlar todos os procedimentos necessários para a realização das atividades, desde a parte burocrática inerente à organização do trabalho, passando pela preparação do material de trabalho e de deslocamento, até à realização das atividades propriamente ditas.
- ❖ Obter o entendimento necessário na implementação de comportamentos e regras de segurança que permitam uma atividade sem qualquer percalço que ponha em causa a integridade física do cliente.
- ❖ Adquirir o máximo de valências específicas às áreas acima referidas, desde o entendimento do mercado de trabalho até à promoção e realização de atividades que respondam às exigências da população alvo, pois tenho perspectivas de no futuro enveredar por este mercado de trabalho.

3.2 Atividades desenvolvidas

Uma parte do meu trabalho era passado durante a semana a trabalhar na secretaria, logística, contactos com clientes e divulgação, planeamento e preparação das atividades, e outra parte passado nas atividades práticas, sendo algumas também durante a semana e a maioria ao fim de semana. Por isso apresento de seguida uma tabela das horas do meu estágio nas atividades práticas que desenvolvemos.

Atividades	Nº de atividades	Horas de atividade
Canoagem	7 (2 ou 3 horas cada)	16 horas
Canoagem em águas bravas	5 (6 horas cada)	30
Rafting	3 (6 horas cada)	18
Wakeboard	3 (1 hora cada)	3
Banana de tração	2 (1 ou 2 horas cada)	3
Canyoning	1 (6 horas)	6
Passeios de barco	3 (1 ou 2 horas cada)	5
Passeios de TT	3 (3 horas cada)	9
Passeios de bicicleta	4 (3 horas cada)	12
BTT	2 (2 ½ horas cada)	5
Percursos pedestres	2 (3 horas cada)	6
Paintball	3 (3 horas cada)	9
Eventos de animação	8 (de 3 horas a um dia)	50
Total de horas		<u>172 horas</u>

Tabela 2: Atividades desenvolvidas

3.2.1 Canoagem



Fig. 10. Início de um passeio de canoa
(Fonte: Naturimont)

3.2.1.1 Material utilizado

Monitores e Clientes:

- ✓ Kayak
- ✓ Canoas
- ✓ Pagaia
- ✓ Colete salva-vidas
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.1.2 Realização da atividade

Toda a preparação era feita no dia anterior, para no dia da atividade começarmos logo a carregar o material nos atrelados dos carros da empresa antes de os clientes chegarem ao ponto de encontro.

O ponto de encontro diferia de grupo para grupo, podendo estes reunir-se na sede da empresa, no local do início da atividade ou nouro local a designar.

Antes de entrarmos no rio procedíamos a uma pequena instrução de como se colocar na canoa e manusear a pagaia, promovendo também comportamentos capazes de evitar o risco e o perigo.

Já junto ao rio começávamos por distribuir o material pelos clientes, assegurando antes de entrar no rio que tudo estivesse nas condições de segurança adequadas.

Entrando no rio os monitores responsáveis pelo grupo na água ajudavam os clientes a posicionar-se, e distribuíam-se por entre o grupo de modo a controlar e ajudar melhor todos os clientes. Outro monitor fazia acompanhamento por terra em carro de todo o terreno de encontro ao grupo em pontos específicos do rio, de modo a facultar uma rápida intervenção caso algo imprevisto acontecesse.

3.2.1.3 Reflexão sobre a atividade

Esta atividade não tem uma intensidade ou risco muito elevados e por norma os clientes desfrutavam calmamente e sem grandes percalços das paisagens oferecidas pela natureza.

Momentos bem passados em confraternização com os clientes, que saíam satisfeitos do rio e com o espírito de grupo reforçado.

Após o término das atividades havia sempre um momento de convívio no almoço, lanche ou jantar em conjunto com os clientes, em que se criavam laços de amizade e companheirismo entre a empresa, clientes e monitores.

3.2.2 Canoagem em Águas Bravas



Fig. 11. Passagem de rápido
(Fonte: Naturimont)

3.2.2.1 Material utilizado

Monitores e clientes:

- ✓ Fato, meias e luvas de neoprene
- ✓ Camisola térmica (lifa)
- ✓ Capacete de proteção
- ✓ Colete salva-vidas
- ✓ Canoas Sit-on-Top de dois lugares ou Canoa-Raft
- ✓ Pagaia
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.2.2 Realização da atividade

Toda a preparação era também feita no dia anterior, para no dia da atividade começarmos logo a carregar o material nos atrelados dos carros da empresa antes dos clientes chegarem ao ponto de encontro.

O ponto de encontro diferia de grupo para grupo, podendo os grupos reunir-se na sede da empresa, no local do começo da atividade ou noutra local a designar.

Antes de entrarmos no rio procedíamos a uma pequena instrução de como se colocar na canoa e manusear a pagaia e como navegar pelos sítios do rio indicados, seguindo por norma o monitor que ia à frente do grupo, promovendo também comportamentos que visavam evitar o risco e o perigo.

Já junto ao rio começávamos por distribuir o material pelos clientes, assegurando antes de entrar no rio que tudo estava nas condições de segurança adequadas.

Entrando no rio, os monitores responsáveis pelo grupo na água ajudavam os clientes a posicionar-se e distribuía-se por entre o grupo de modo a controlar e ajudar melhor todos os clientes. Dois monitores faziam acompanhamento por terra em carro de todo o terreno, com um dos monitores posicionado junto ao rio em sítios de dificuldade elevada previamente à passagem do grupo por água, a fim de prestar assistência em caso de problemas de manobra das canoas ou em caso de queda à água. Fazíamos também encontros com o grupo em pontos específicos do rio, de modo a ter uma perceção de como os clientes se estavam a sentir e a facultar uma rápida intervenção caso fosse necessário.

3.2.2.3 Reflexão sobre a atividade

Esta é uma atividade de intensidade e risco moderado a elevado, tendo tido os clientes por norma alguma dificuldade de realização no início da descida do rio e melhorando gradualmente no decorrer do percurso. Foi norma, durante as atividades, alguns clientes sentirem-se cansados e doridos pela força da corrente ou quedas à água, tendo alguns ido para o carro de apoio num dos pontos de encontro, como medida de prevenir quedas ou situações mais sérias devido ao cansaço.

Foram momentos de aventura com situações de algum risco, como por exemplo o caso de um cliente nosso que caiu da canoa num rápido de dificuldade elevada e que ficou com um pé preso entre duas pedras, tendo eu mergulhado do posto de observação em terra para o ajudar a libertar o pé. Felizmente o cliente só teve algumas lacerações leves no pé e por precaução foi o resto da atividade na carrinha, continuando o resto do grupo o trajeto sem qualquer outro problema.

Esta atividade era ideal para os clientes mais aventureiros que gostam de testar os seus limites na natureza, que era sempre controlada de perto por uma equipa de vários de monitores especializados.

No final das atividades havia como de costume o momento de convívio entre a empresa, monitores e clientes.

3.2.3 Rafting



Fig. 12. Descida de rio em barco pneumático
(Fonte: Naturimont)

3.2.3.1 Material utilizado

Monitores e clientes:

- ✓ Fato, meias e luvas de neoprene
- ✓ Botins
- ✓ Camisola térmica (lifa)
- ✓ Corta-vento
- ✓ Capacete de proteção
- ✓ Colete salva-vidas
- ✓ Barco pneumático
- ✓ Pagaia
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.3.2 Realização da atividade

Por norma, toda a preparação era feita no dia anterior, para no dia da atividade começarmos logo a carregar o material nos atrelados dos carros da empresa antes dos clientes chegarem ao ponto de encontro.

O ponto de encontro diferia de grupo para grupo, podendo os grupos reunir-se na sede da empresa, no local do começo da atividade ou noutra local a designar.

Antes de entrarmos no rio procedíamos a uma pequena instrução de como se colocar no barco e manusear a pagaia, como navegar em grupo e manter o controlo do barco com um remar coordenado e fluido, promovendo também comportamentos que visavam evitar o risco e o perigo.

Já junto ao rio começávamos por distribuir o material pelos clientes, assegurando antes de entrar no rio que tudo estava nas condições de segurança adequadas.

Entrando no rio os monitores responsáveis pelo grupo na água ajudavam os clientes a posicionar o barco, e distribuíam-se pelo grupo de modo a controlar e ajudar melhor todos os clientes. Dois monitores acompanhavam por terra em carro de todo o terreno, com um dos monitores posicionado junto ao rio, em sítios de dificuldade elevada, previamente à passagem dos barcos, para prestar assistência em caso de problemas de manobra ou de estes virarem, assim como de quedas à água. Encontro com o grupo em pontos específicos do rio, de modo a ter uma perceção de como os clientes se estavam a sentir e a facultar uma rápida intervenção caso fosse necessário.

3.2.3.3 Reflexão sobre a atividade

Esta era uma atividade de intensidade e risco moderado a elevado, tendo o grupo por norma alguma dificuldade de coordenação no início. Nos pontos de paragem ao longo do rio tentávamos perceber se algum elemento estava a sentir-se fatigado e preferia sair do rio, continuando a acompanhar a atividade no carro de apoio, como medida de prevenir quedas ou situações indesejáveis devido ao cansaço.

Momentos de aventura com situações de algum risco, ideais para grupos grandes que desejavam promover entre si o espírito de entreajuda e companheirismo numa atividade controlada por uma equipa de monitores experientes. Como norma no final das atividades havia o momento de convívio entre a empresa, clientes e monitores.

3.2.4 Wakeboard



Fig. 13. Um cliente numa prancha de wakeboard (Fonte: Naturimont)

3.2.4.1 Material utilizado

Monitores e clientes:

- ✓ Barco (lancha)
- ✓ Corda para wakeboard com alça
- ✓ Prancha de wakeboard
- ✓ Colete salva-vidas
- ✓ Roupas de banho normal ou fato de neoprene, caso o cliente o deseje
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.4.2 Realização da atividade

Com o material preparado do dia anterior, atrelávamos com o barco já pronto a entrar na água.

O ponto de encontro era combinado de antecedência com os clientes.

Antes de entrarmos no rio procedíamos a uma pequena instrução de como se posicionar na prancha no arranque do barco. E também, já com a prancha completamente sobre a superfície da água, de como posicionar o corpo e os braços à medida que o barco ganha velocidade. Ensinávamos também o cliente a soltar a alça e a manter as mãos próximas do corpo em caso de queda.

3.2.4.3 Reflexão sobre a atividade

Atividade de intensidade e risco moderado, sendo a instrução mais fácil devido a haver apenas um praticante. No barco são precisos dois monitores, um a pilotar a lancha e outro a observar o cliente para avisar o piloto no caso de queda.

Esta foi uma atividade com que me dei bastante bem e é de fácil aprendizagem. As condições e mecanismos técnicos de segurança são fáceis de reter e passar ao cliente.

Atividade divertida com alguma adrenalina que é ideal para grupos pequenos, de três ou quatro elementos ou até mesmo uma única pessoa.

No final da atividade fazíamos o habitual convívio entre a empresa, monitores e clientes.

3.2.5 Banana de Tração



Fig. 14. Clientes em banana de tração
(Fonte: Naturimont)

3.2.5.1 Material utilizado

Monitores e clientes:

- ✓ Barco semirrígido com reboque de banana
- ✓ Coletes salva-vidas
- ✓ Capacete de proteção
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.5.2 Realização da atividade

O barco e a boia de tração aquática eram preparados no dia anterior ficando já prontos a sair para a atividade.

O ponto de encontro costumava ser no Cais de Bagaúste no Rio Douro, em horário combinado com os clientes. A duração da atividade dependia do número de elementos do grupo, pois a Banana de Tração só tem capacidade para 5 pessoas de cada vez, sendo por norma de uma ou duas horas consoante o número de pessoas.

3.2.5.3 Reflexão sobre a atividade

Atividade de dificuldade e risco baixo a médio, sendo de simples execução e controlo.

Nesta atividade nunca me deparei com nenhum risco ou problema, tendo sido por norma tardes de puro divertimento com grupos animados. Os grupos que optaram por este programa foram sempre grupos que começavam ou estavam numa festa, como despedidas de solteiro. Uma dessas despedidas foi até organizada por mim para um amigo meu. No final das atividades havia sempre o momento de confraternização entre a empresa, monitores e clientes.

3.2.6 Canyoning

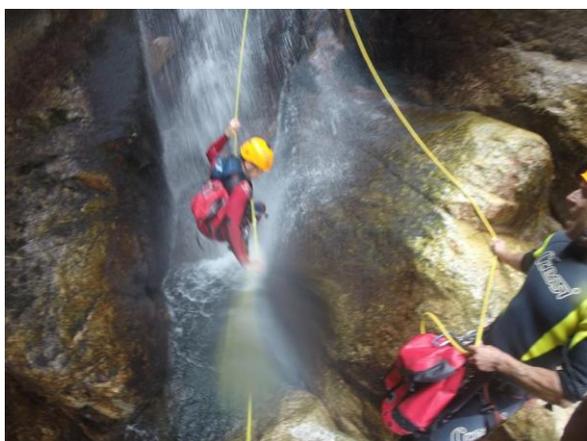


Fig. 15. Descida de queda livre numa cascata
(Fonte: Naturimont)

3.2.6.1 Material utilizado

Individual e Coletivo:

- ✓ Roupas confortáveis
- ✓ Fato de banho e toalha
- ✓ Fato, luvas e meias neoprene
- ✓ Camisola de licra
- ✓ Calçado aderente de desporto para molhar
- ✓ Capacete de proteção

- ✓ Saco de canyoning
- ✓ Bidão estanque
- ✓ Arnês
- ✓ Descensor e Ascensor
- ✓ Roldana e Bloqueador
- ✓ Mosquetões
- ✓ Malha Rápida
- ✓ Canivete
- ✓ Corda estática
- ✓ Fitas Tubulares
- ✓ Fita de absorção de impactos
- ✓ Material de equipamento (martelo, pernos, entaladores e pitões)
- ✓ Colete salva-vidas
- ✓ Kit de primeiros-socorros

3.2.6.2 Realização da atividade

O material ficava logo todo dentro dos carros de todo o terreno pronto a arrancar desde o dia anterior.

O ponto de encontro era combinado com antecedência perto do local da atividade.

Antes de entrarmos no rio procedíamos a uma instrução do modo de descida e das medidas de segurança a adotar.

3.2.6.3 Reflexão sobre a atividade

Esta foi uma das atividades com que não tive muito contacto ou experiência. Fui apenas a uma atividade logo no início do meu estágio, apenas como monitor de apoio e condutor de carro, tentando observar o máximo e extrair a experiência possível.

Gostei muito da atividade e fiquei com vontade de ter outra experiência mais intensiva, pois apesar de ser uma atividade de risco médio a alto é feita com muita segurança, guiada por monitores experientes conhecedores do rio. Foram momentos cativantes em que se notou muita adrenalina, em plena harmonia com a natureza.

No final houve o habitual lanche de convívio da empresa em conjunto com os clientes.

3.2.7 *Passeios de Barco*



Fig. 16. Passeio de barco (Fonte: Naturimont)

3.2.7.1 *Material utilizado*

Monitores e clientes:

- ✓ Barco semirrígido ou barco rabelo
- ✓ Coletes salva-vidas (na opção barco semirrígido)

3.2.7.2 *Realização da atividade*

Particpei em passeios com diferentes trajetos no Rio Douro e afluentes. O ponto de encontro era a combinar, normalmente junto ao local do começo da atividade.

Os clientes podiam optar por uma de duas modalidades: passeio na lancha rápida da empresa para um máximo de 5 pessoas ou passeio em barco rabelo com capacidade para um maior número de pessoas.

3.2.7.3 *Reflexão sobre a atividade*

Esta é uma atividade exclusivamente turística, direcionada a clientes de uma faixa etária mais elevada ou que tenham como preferência passar um momento de pura descontração pelas paisagens do Vale e Rio Douro.

Atividade que também gostava muito de fazer, mais relaxante e tendo nós um papel mais de guia para turistas na maioria estrangeiros, que me permitiram dar uso ao meu conhecimento da língua Inglesa e desenvolver os conhecimentos que tenho da língua Francesa. Normalmente os turistas, tanto estrangeiros como portugueses, vinham à descoberta das paisagens do nosso Rio Douro e ficavam sempre maravilhados com a beleza da zona.

3.2.8 *Passeios de TT*



Fig. 17. Passeio em carros de todos o terreno (fonte: Naturimont)

3.2.8.1 *Material utilizado*

Monitores e Clientes:

- ✓ Carro de todo o terreno ou viatura Moto4
- ✓ Carta de condução e capacete na opção de Moto4

3.2.8.2 *Realização da atividade*

O ponto de encontro por norma era na sede da empresa.

Atividade por percursos mistos em diferentes trajetos à escolha do cliente. Na modalidade de passeio por quintas e vinhedos pelo Vale do Douro há a opção de fazer provas de vinhos.

A modalidade de Moto4 é mais direcionada para a aventura e para clientes experientes na condução deste veículo.

3.2.8.3 *Reflexão sobre a atividade*

A modalidade de passeios guiados em carros de todo o terreno pelas serras ou pelo Vale do Douro tem carácter exclusivamente turístico. Mas a modalidade de condutor de Moto4 já acarreta um risco e cuidados maiores pela parte dos monitores.

Atividades que não são tanto do meu gosto, mas que costumavam ser viagens divertidas com grupos de pessoas à descoberta das paisagens da zona, não tendo os monitores um papel muito interventivo a não ser de guia turístico.

No final, como habitual, havia o momento de descontração e convívio entre a empresa e clientes ao almoço, lanche ou jantar.

3.2.9 *Passeios de bicicleta*



Fig. 18. Passeio de Bicicleta (fonte: Naturimont)

3.2.9.1 *Material utilizado*

Monitores e clientes:

- ✓ Bicicleta urbana ou de montanha
- ✓ Capacete
- ✓ Mochila e kit básico de reparações (para a modalidade de montanha)

3.2.9.2 *Realização da atividade*

Ponto de encontro no Cais do Peso da Régua ou em local a designar para os passeios na serra ou montanha.

Os clientes podiam optar por um passeio urbano com guia ou sem guia. A modalidade de montanha consiste em atividades com a presença de um ou mais monitores que acompanham os clientes durante o trajeto.

3.2.9.3 *Reflexão sobre a atividade*

Atividades que por norma eram agradáveis e de caráter apenas turístico ou de intensidade e risco baixos. Atividade fácil em que tínhamos apenas que acompanhar e guiar os clientes a uma intensidade de pedalada baixa, por trajetos acessíveis e tranquilos.

Passada a atividades havia sempre o almoço ou lanche, entre os monitores e clientes em espírito de convívio.

3.2.10 Percursos Pedestres



Fig. 19. Foto de grupo durante um passeio
(Fonte: Naturimont)

3.2.10.1 Material utilizado

Monitores e Clientes:

- ✓ Sapatos de caminhada com borracha aderente
- ✓ Materiais de proteção solar
- ✓ Roupa fresca no Verão, agasalho e impermeável na Primavera, Outono e Inverno.

3.2.10.2 Realização da atividade

O local de encontro dependia da escolha do percurso pedestre pelo cliente, com opção de transporte até ao local do percurso.

Trata-se de uma atividade de caráter turístico com acompanhamento por um guia durante a caminhada pelos trilhos pedestres e locais de interesse biológico ou cultural.

3.2.10.3 Reflexão sobre a atividade

Atividades simples de caminhada por trilhos de monte em que nunca me deparei com problemas, de fácil execução e de agradável convívio tanto para nós como para o cliente.

As atividades acabaram sempre em momentos de grande convívio e animação ao almoço ou lanche.

3.2.11 BTT



Fig. 20. Atividade de BTT
(Fonte: Naturimont)

3.2.11.1 Material utilizado

Monitores e Clientes:

- ✓ Bicicleta de todo o terreno
- ✓ Capacete de proteção
- ✓ Mochila
- ✓ Água em garrafas individuais e reforço alimentar
- ✓ Kit básico de reparações

3.2.11.2 Realização da atividade

Ponto de encontro a combinar no local escolhido para a atividade, nas Serras das Meadas, Santa Helena, Marão ou no Vale do Douro.

Para esta modalidade o cliente necessita de alguma experiência e destreza para percorrer trilhos de terra batida e alguns caminhos mais sinuosos.

3.2.11.3 Reflexão sobre a atividade

Esta era sempre uma atividade de intensidade média devido a alguns dos trilhos e caminhos dos percursos serem de alguma dificuldade para o grupo.

Senti mais dificuldades nuns percursos do que noutros. Mas não sendo o ritmo de pedalada muito elevado nunca tivemos grandes problemas a não ser quando alguns clientes pediam para abrandarmos ou parar por alguns momentos.

Por norma havia no final o habitual momento de convívio entre monitores e clientes.

3.2.12 Paintball



Fig. 21. Grupo de clientes prestes a começar jogo de paintball (Fonte: Naturimont)

3.2.12.1 Material utilizado

Clientes:

- ✓ Marcador com 150 bolas de tinta
- ✓ Garrafa de ar comprimido
- ✓ Fato camuflado completo
- ✓ Colete de proteção do tronco
- ✓ Máscara de proteção

3.2.12.2 Realização da atividade

Todo o material era organizado no dia anterior de forma a estar tudo preparado para quando partíssemos para o ponto de encontro com os clientes, que era por norma na Serra da Meadas já no local do programa.

Depois da distribuição do equipamento fazia-se uma pequena instrução das regras do jogo e das normas de segurança, antes de se dar início à atividade.

3.2.12.3 Reflexão sobre a atividade

Devido à atenção prestada às normas de segurança, esta é uma atividade de baixo risco, tendo nós monitores apenas que arbitrar as batalhas.

De todas as vezes que fiz esta atividade foram sempre grupos de amigos animados. Nunca nenhum grupo teve problemas, correndo tudo bem também devido à atenção que tínhamos com o material e regras de segurança.

3.2.13 Eventos de Animação



Fig. 22./23. Esquerda: Grupo de crianças num insuflável. Direita: Saltos de trampolim.
(Fonte: Naturimont)

3.2.13.1 Realização da atividade

Os eventos de animação que realizámos foram variados e o conteúdo diferia muito, mudando de acordo com o tipo de evento e os pedidos dos clientes.

Os programas tanto podiam ser em espaços urbanos e escolares, como no meio da natureza. Fizemos atividades em festas de autarquias, feiras temáticas, superfícies comerciais, aniversários infantis, festivais de música e na Semana do Caloiro em Lamego.

3.2.13.2 Reflexão sobre a atividade

As atividades que realizávamos eram diversas e de diferente execução. Desde manobras de cordas com mecanismos de segurança mais apertados até pequenos jogos desportivos simples.

Para essas atividades, mudando de evento para evento, usávamos: insufláveis, parede- e escalada, tiro-ao-alvo com arco, percursos de bicicletas ou de carros a pedal, trampolins ou pequenos jogos desportivos.

Estes programas foram sempre agradáveis e fáceis de executar, não tendo eu tido nenhum problema com as crianças ou os jovens que normalmente faziam as atividades.

Reflexão Final

Neste relatório tentei fazer um resumo do estágio, de todas as atividades com que tive experiência, do que extraí dessa experiência e do que aprendi e tomei conhecimento durante os meses em que estagiei na Naturimont.

Foram meses de intensa aprendizagem e tomada de conhecimento de novas realidades. No início do estágio tive menos envolvido em algumas das atividades práticas, senti que os meus tutores me resguardaram das atividades mais intensas e com maior risco, por falta de conhecimento das minhas capacidades. Com o tempo foram delegando mais tarefas e fui tendo um envolvimento cada vez maior, como resultado do crescimento gradual da confiança em mim à medida que o conhecimento da realidade e das regras de segurança, autonomia, liderança e intervenção no contexto prático foi aumentando.

Da relação com a empresa só tenho coisas boas a relembrar. Todos os cinco sócios têm formação universitária em Desporto e com todos aprendi muito. Só o sócio que foi o meu Tutor trabalha a tempo inteiro na empresa e foi ele quem me acompanhou a cem por cento durante o meu tempo de estágio, foi dele que mais conhecimento e experiência extraí e quem mais me formou. Os outros quatro sócios só podiam trabalhar nas atividades da empresa durante os fins-de-semana devido a questões profissionais pois dois dão aulas, um na UTAD em Vila Real e outro no Liceu Latino Coelho em Lamego, e dois trabalham em Câmaras Municipais, um da Régua e outro de Vila Real.

Das muitas semanas que privei com eles ficou uma relação muito boa, especialmente com o meu Tutor que foi quem mais me acompanhou. Só tenho a agradecer a oportunidade de aprender com um profissional competente e experiente como ele. Foram conhecimentos fundamentais para o meu possível futuro como profissional especializado na área do Desporto de Aventura, em especial na parte logística e de planeamento, segurança e desenvolvimento técnico das atividades. Conhecimentos que desenvolveram muito as minhas capacidades de planeamento, trabalho em equipa, coordenação e organização de atividades, comunicação e liderança.

Senti que a minha integração fácil na empresa se deveu em grande parte aos conhecimentos já adquiridos em algumas das unidades curriculares do nosso curso, como por exemplo Desportos de Natureza, Treino Desportivo, Condição Física, e Saúde, Nutrição e Desporto, assim como o Inglês tanto no curso na Guarda como em Erasmus que tive na Polónia. Também senti sempre um apoio por parte da escola e do meu Orientador, no contacto que íamos mantendo ora por email, telemóvel ou redes sociais que também me deram a sensação de estar a ser acompanhado e ajudado, o que fez com que me sentisse mais à vontade durante o estágio.

No balanço geral do estágio fiquei com a sensação que cumpri todos os meus objetivos, como o de consolidar e aperfeiçoar conhecimentos técnicos, tomar contacto com o mercado dos Desportos de Natureza, passar o conhecimento adquirido no curso à prática, conhecimento e implementação de regras de segurança em atividades práticas e adquirir o máximo de valências específicas ao trabalho no mercado dos Desportos de Natureza, que é o que perspetivo para o meu futuro.

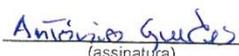
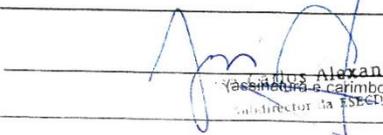
Sinto que beneficiei de bons conhecimentos em planeamento, organização, marketing, divulgação dos produtos de venda, e sobretudo *know-how* nas áreas técnicas e de segurança que ficarão para sempre. Por certo o conhecimento e competências adquiridas serão fundamentais para o meu futuro profissional e não podia estar mais satisfeito pela área de trabalho e entidade que escolhi para realizar o estágio, e a forma como este decorreu.

Bibliografia

- Agustin, M. (2005). Técnico Desportivo en Barancos. Escuela Española de Alta Montaña, Benasque: Berrabés.
- Araújo, M. (1983). A educação mesológica: contribuição das atividades físicas de ar livre e exploração. *Ludens*, 7, (2), 29-36.
- Bessy, M. & Mouton, M. (2004). Du plein air au sports de Nature. Nouvelles pratiques nouveaux enjeux. *Revue Education Physique et Sport*, 309, 67-72.
- Cunha, L. (2001). Introdução ao Turismo (2ª ed.). São Paulo: Editorial Verbo.
- Dias, C. & Júnior, E. (2006). Conceptual notes regarding the sports in nature. *The FIEP bulletin*, 76, 141-144.
- Gleyse, J. (2003). Epistemological issues on Sport Tourism Challenge for a new scientific.
- Pociello, C. (1986). Sports et société: approche socio-culturelle des pratiques. Paris: Editions Vigot.
- Site Oficial da Naturimont (www.naturimont.com), consultado em 07.12.2016.
- Standeven, J., & Knop, P. (1999). Sport Tourism: Human Kinetics.
- Tomlinson, J. (1997). Enciclopédia básica sobre desportos radicais. Porto: Edinter.
- Vigarelo, G. (1986). D'une nature... l'autre: Les paradoxes du nouveau retour, in *Sport et Société*, Vigot, Paris.

Anexo 1: Convenção de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	<h2 style="margin:0;">CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin:0;">Licenciaturas Mestrados</p>	MODELO 1/2					
<p> <input type="checkbox"/> presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 50 – 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes do IPG (Licenciaturas e Mestrados). </p> <p> Para o efeito, o documento deverá ser preenchido e assinado em duplicado pelo Estudante, Entidade e Docente Orientador e posteriormente remetido para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG. </p> <p> Após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, um dos exemplares originais será remetido para a Entidade. </p>							
<table style="width:100%; border: 1px solid black;"> <tr> <td style="width:25%;">Escola:</td> <td> <input type="checkbox"/> ESTG </td> <td> <input checked="" type="checkbox"/> ESECD </td> <td> <input type="checkbox"/> ESTH </td> <td> <input type="checkbox"/> ESS </td> </tr> </table> <p> Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____ </p> <p> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente) </p>			Escola:	<input type="checkbox"/> ESTG	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESTH	<input type="checkbox"/> ESS
Escola:	<input type="checkbox"/> ESTG	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESTH	<input type="checkbox"/> ESS			
<h4>1. INTERVENIENTES</h4>							
ESTUDANTE: <u>António Manuel Variz Batista Guedes</u>							
<input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado Curso: <u>Desporto</u>							
N.º estudante: <u>5006144</u> Contactos: <u>9163395539</u>							
E-Mail: <u>jomsguedes@ipgmail.com</u>							
ENTIDADE: <u>Naturimont - Desporto Aventura e Turismo LDA</u>							
NIF: <u>504138928</u> E-mail: <u>info.naturimont@mail.telepac.pt</u>							
Morada: <u>28 Camp da Estalagem</u>							
Código Postal: <u>5100</u> - <u>344</u> Localidade: <u>Britânia de - Lago</u>							
Telefone: <u>254613918</u> Telemóvel: _____ Fax: <u>254613918</u>							
Supervisor: <u>Alberto Filipe Vicente Coelho</u>							
Telf direto: <u>9168933608</u> Cargo/Função: <u>Técnico - Turístico Desportivo</u>							
INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA , para posteriores contactos representado por:							
Docente orientador: <u>Prof. Jorge Casanova</u> N.º func.: <u>400</u>							
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> Externo ao IPG							
Docente coorientador: _____ N.º func.: _____							
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> Externo ao IPG							
<h4>2. PERÍODO</h4>							
Estágio a realizar entre: <u>15/10/2012</u> e <u>25/12/2013</u> Duração: <u>15 sem</u>							

 Instituto Politécnico da Guarda	<h2 style="margin: 0;">CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</h2> <p style="margin: 0;">Licenciaturas Mestrados</p>	MODELO GESP.003.01 2/2
3. CLÁUSULAS GERAIS		
<p style="text-align: center;">1ª</p> <p>O estágio decorrerá segundo um plano previamente elaborado entre a Entidade e o Estagiário o qual será posteriormente analisado pelo Docente Orientador e, quando aplicável, pelo Coordenador no IPG;</p>		
<p style="text-align: center;">2ª</p> <p>Qualquer pedido de esclarecimento que seja solicitado pela Entidade deverá ser colocado diretamente ao Docente Orientador ou ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).</p>		
<p style="text-align: center;">3ª</p> <p>O Estagiário mantém a qualidade de estudante do IPG durante o período de permanência na Entidade. As condições de acompanhamento do Estagiário serão definidas conjuntamente pelo representante da Entidade e pelo Docente Orientador e Coordenador (quando aplicável);</p>		
<p style="text-align: center;">4ª</p> <p>Durante o período de estágio, o Estagiário fica sujeito à disciplina e regras da Entidade, nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde e regulamento interno;</p>		
<p style="text-align: center;">5ª</p> <p>Em caso de incumprimento do estipulado no artigo anterior, reserva-se à Entidade o direito de rescindir esta Convenção de Estágio após notificação ao Docente Orientador;</p>		
<p style="text-align: center;">6ª</p> <p>A condição de estudante do IPG garante ao Estagiário os direitos que assistem a qualquer estudante do Ensino Superior, inclusive durante o período de estágio. Assim, até ao momento da conclusão do estágio, o Estagiário beneficia de garantias idênticas às existentes durante o período escolar encontrando-se abrangido pelo seguro escolar obrigatório em caso de acidente ocorrido no local de estágio, ou no trajeto de e para o referido local;</p>		
<p style="text-align: center;">7ª</p> <p>No caso dos cursos de <i>Licenciatura</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De acordo com o Regulamento de Estágios e Projetos do IPG (RI.04), ficará ao critério do Docente Orientador a obrigatoriedade do estagiário apresentar, durante o período de estágio, os seguintes elementos: resumos mensais da atividade desenvolvida pelo estagiário, com o máximo de duas páginas; partes do relatório de estágio para apreciação; - O Estagiário deverá elaborar uma primeira versão do relatório final de estágio e remetê-lo ao Docente Orientador após terminar o período de estágio. O prazo máximo para entrega da versão final do relatório é de três meses contados a partir da data de conclusão do estágio. Este relatório será depois sujeito à apreciação de um júri, constituído para o efeito, a quem caberá definir a nota final de estágio; - No final do estágio, o Supervisor na Entidade deverá emitir uma avaliação relativamente à forma como o mesmo decorreu no formulário GESP.005 - Requerimento para Apresentação e Discussão de Estágio e, quando aplicável, no anexo correspondente ao protocolo ou especificidade formativa. 		
<p style="text-align: center;">8ª</p> <p>No caso dos cursos de <i>Mestrado</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conforme previsto no Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG, a realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação implica o rigoroso cumprimento do plano de trabalho definido com o orientador e aprovado pelo Conselho Técnico-científico sob proposta da Comissão de Coordenação do mestrado. - O professor orientador estabelecerá, com o estudante, a modalidade de apoio e acompanhamento às atividades (calendário/horário) inerentes à realização do Estágio Profissionalizante e/ou Projeto Aplicado ou Dissertação. O não cumprimento dos prazos estipulados determina a reprovação do estudante. 		
<p style="text-align: center;">9ª</p> <p>O estágio não é obrigatoriamente remunerado. No entanto, reserva-se à Entidade o direito de atribuir uma gratificação ao Estagiário pelo trabalho desenvolvido.</p>		
4. ASSINATURAS		
O Estudante 15/10/2012 <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	O Docente Orientador 25/10/2012 <small>Data</small>  <small>(assinatura)</small>	A Entidade 15/10/2012 <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo)</small>
5. DIREÇÃO DA ESCOLA		
30/10/2012 <small>Data</small>	 <small>(assinatura e carimbo)</small> <small>Coordenador da ESCD</small>	

Anexo 2: Plano de Estágio

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Licenciaturas	MODELO GESP.003
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESTG <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> ESS		
Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Estágio Profissionalizante (Mestrado) <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>António Manuel Vieira Batista Guedes</u>		N.º <u>500 6144</u>
Docente orientador: <u>Prof. Jorge Casanova</u>		
Supervisor: <u>Alberto Júlio Vicente Castro</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<u>Organização e Funcionamento da Empresa</u> <u>Organização e Funcionamento das Actividades</u> <u>Organização e Manutenção do Material</u> <u>Enquadramento das actividades</u> <u>Segurança nas Actividades</u> <u>Relação monitor - cliente</u> <u>Relação entre o grupo de trabalho</u>		
3. ASSINATURAS		
O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
<u>15/10/2012</u> <small>Data</small> <u>António Guedes</u> <small>(assinatura)</small>	<u>25/10/2012</u> <small>Data</small>  <small>(assinatura e carimbo da Escola)</small>	 <u>15/10/2012</u> <small>Data</small> <u>Alberto Castro</u> <small>(assinatura e carimbo da Entidade)</small>