

INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR
CURSO DE DESPORTO – TREINO DESPORTIVO



Estágio Profissional

Desporto Aventura

Docente:

Mestre Hugo Louro

Discente:

Mário Ferreira

Cantanhede, 10 de Fevereiro de 2007



Índice

1. Âmbito	3
2. Introdução	4
3. Objectivos	5
4. Organização	6
4.1. Promotores	6
4.2. Organizadores	6
4.3. Acções a realizar	6
4.3.1. Plano de promoção e divulgação	6
4.3.2. Espaço disponível	6
4.3.3. Outras tarefas	6
5. Actividades Lúdicas	7
5.1. Canoagem	7
5.1.1. Segurança	7
5.1.2. Material	8
5.2. Tiro com arco	9
5.2.1. Segurança	9
5.2.2. Material	9
5.3. Insuflável	10
5.3.1. Segurança	10
5.3.2. Material	10
6. Métodos para a Avaliação da Acção	11
7. Bibliografia	12
8. Anexos	13



1. Âmbito

Sou aluno pertencente ao 4ºano do curso de Treino Desportivo, opção de Natação, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior a Estagiar no Clube Sociedade Columbófila Cantanhedense com as funções de treinador adjunto da equipa de Cadetes.

Este projecto foi desenvolvido em parceria com o Isaque Costa da opção de Futebol, sendo realizado no âmbito do estágio em Treino Desportivo, mais concretamente ligado à área de interacção com a comunidade.

Esta actividade tem por objectivo proporcionar um espaço para convívio entre pais, atletas, treinadores e dirigentes, e a relação com outra instituição e outra modalidade.

Os pais têm um papel muito importante no acompanhamento desportivo dos filhos, e foi neste sentido, que convidamos todos os membros do agregado familiar dos atletas a participarem nesta actividade.

Após a aprovação deste projecto pela direcção e pelo orientador de estágio, pretendo avançar de imediato para a divulgação da actividade, e tratar de alguns pormenores.

A actividade será realizada dia 25 de Abril do corrente ano, mas poderá ainda ser alterada devido a compromissos desportivos dos Clubes.

2. Introdução

“A prática de actividades físicas e desportivas ao ar livre, em contacto e no respeito pela natureza, deve ser fomentada”.

Lei de Bases do Desporto n.º 30/2004, de 21 de Julho – Artigo 83º.

Segundo Romão & Pais (1999), a Natureza reúne as condições para responder às novas necessidades do Homem. Este, ao refugiar-se na natureza através da prática das actividades de exploração da natureza, procura a aventura, a incerteza, a vertigem, o risco e sobretudo rompe com a rotina do seu quotidiano. As actividades de exploração da natureza permitem ao Homem o confronto consigo próprio, o ultrapassar receios, desafios, etc.

As actividades ao ar livre tem como aliciante a possibilidade de atravessar zonas praticamente livres de poluição e outras agressões ao meio ambiente, permitindo desfrutar da Natureza no seu estado puro e relaxante. As actividades serão canoagem, tiro com arco e insuflável.

O Rio Vouga, permite navegar em águas calmas, serenas, transpondo com estabilidade os seus rápidos, fundamental para iniciantes da modalidade de canoagem e nas suas margens existem espaços seguros para o convívio entre gerações.

Partir numa embarcação e descer um rio é submeter o corpo aos seus limites, ao mesmo tempo que nos maravilhamos com os contornos, cores e histórias das suas águas e margens, fruto de séculos de evolução. Vencer a fogosidade dos nossos corpos ou desfrutar de uma bela imagem, é um óptimo incentivo para o nosso estado de espírito. Combina-se, assim, a arte, lazer e descoberta na mais pura relação Homem/Natureza.

Propomos assim agradáveis passeios, onde é possível desfrutar do envolvimento, enquanto desenvolvemos uma actividade física saudável e estimulante. **A grande vantagem deste convívio é que os seus praticantes não necessitam de experiência nem conhecimentos anteriores sobre as actividades.**



3. Objectivos

A actividade Desporto Aventura, visa atingir os seguintes objectivos:

- Proporcionar actividades lúdicas para os atletas;
- Ocupação dos tempos livres com actividades saudáveis;
- Proporcionar um convívio entre os atletas, pais, treinadores e dirigentes;
- Conseguir um elevado número de participantes e garantir um bom grau de satisfação destes;
- Aumentar a notoriedade do clube Sociedade Columbófila Cantanhedense;
- Interagir com outra instituição de outra modalidade – Associação Desportiva de Taboeira;
- Desenvolvimento de algumas características sócio-culturais dos atletas: trabalho em equipa; liderança; auto-controlo; alterações de atitudes e comportamentos; relacionamento interpessoal; gestão do stress; comunicação.



4. Organização

4.1. Promotores

Isaque Costa e Mário Ferreira, alunos pertencentes ao 4º ano da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, do Curso de Treino Desportivo, opção de Futebol e Natação, respectivamente.

4.2. Organizadores

Promotores em parceria com uma empresa de Desportos de Aventura – Desafios.

4.3. Ações a realizar

4.3.1. Plano de promoção e divulgação

- Conceber e elaborar a actividade;
- Divulgação do convívio.

4.3.2. Espaço disponível

O espaço onde irá ser realizada a actividade será no Rio Vouga e o percurso de Canoagem será Pessegueiro do Vouga – Lugar da Foz, num total de 8 km.

4.3.3. Outras tarefas

Após ter garantido todos os pressupostos anteriores, proceder à confirmação do dia, hora e local onde será realizado a concentração:

- Elaboração do programa da actividade;
- Envio da carta da divulgação do convívio para os atletas;
- Acertar os últimos contratos com a empresa de Desportos de Aventura;
- Ver e analisar o estado do material;
- Contactar um colega para tirar fotografias e filmar o evento;
- Tentar arranjar um sítio económico para almoçar todo o grupo, ou, realizar piquenique;
- Tentar arranjar patrocínios.

5. Actividades Lúdicas

No início, vai ser dada uma prelecção sobre as medidas e regras necessárias para a prática de cada actividade, a fim de todos as realizarem dentro da normalidade e dentro das regras de segurança.

5.1. Canoagem

- O percurso é compreendido entre a barragem de Pessegueiro do Vouga e a barragem da Ermida;
- As embarcações (canoas) são de dois lugares;
- Os participantes equipam-se com coletes salva-vidas, capacete e na temporada de Inverno, com fatos isotérmicos de neoprene;
- As embarcações que se utilizam são estáveis e insubmersíveis;
- Os participantes unicamente deverão prever-se de uma t'shirt, fato de banho e sapatilhas (nunca chinelos);
- O passeio de canoa realiza-se sem limite de tempo.



5.1.1. Segurança

- Os participantes usam obrigatoriamente coletes salva-vidas e capacete, cedidos pela Empresa de Desportos Aventura.
- Acompanhamento contínuo por monitores durante todo o trajecto.
- Serão sempre dadas instruções prévias sobre manejo da canoa, normas e regras de segurança.
- As embarcações utilizadas são estáveis e insubmersíveis, pelo que **não é necessária experiência prévia**.
- Embora o risco de acidente seja insignificante, todos os participantes são assegurados por meio de um seguro.
- A actividade pode ser cancelada caso as condições climatéricas sejam desfavoráveis e possíveis de causar perigo para o participante.



5.1.2. Material

A Empresa de Desportos Radicais assegura todo o material técnico e de segurança necessário, nomeadamente:

- ✓ Canoa;
- ✓ Pagaia ou remo;
- ✓ Colete salva-vidas;
- ✓ Capacete;
- ✓ Fato isotérmico de neoprene (temporada de Inverno, se necessário).

Os participantes necessitam para esta actividade de:

- ✓ Fato de banho;
- ✓ T-shirt;
- ✓ Meias ou peúgas e sapatilhas que se possam molhar (chinelo não);
- ✓ Muda de roupa (incluindo calçado e agasalhos para o final da actividade);
- ✓ Toalha.

5.2. Tiro com arco

A actividade de Tiro com Arco assenta no Manuseando de um arco e uma flecha, com o objectivo de acertar no alvo. Esta actividade resulta num momento tranquilo, apenas quebrado pelo surgimento natural de competição.

Para esta prática é exigido fundamentalmente aos participantes grandes doses de concentração, equilíbrio, coordenação, precisão, completadas com um pouco de sorte.



5.2.1. Segurança

- Área de Segurança onde se encontra o Alvo.
- Acompanhamento continuo por monitores durante toda a actividade.
- Serão sempre dadas instruções prévias sobre manejo do arco e da flecha, assim como as normas e regras de segurança.
- A actividade pode ser cancelada caso as condições climatéricas sejam desfavoráveis e possíveis de causar perigo para o participante.

5.2.2. Material

A Empresa de Desportos Radicais assegura todo o material técnico e de segurança necessário, nomeadamente:

- ✓ Arco;
- ✓ Flechas;
- ✓ Alvo;
- ✓ Fita para a delimitação da zona de segurança (se necessário).

5.3. Insuflável

Destinado a uma vaga de idades muito abrangente, o insuflável é uma actividade a qual todos se podem divertir livremente sem o perigo de se magoarem. Porém, para que o risco de que tal aconteça seja realmente nulo esta actividade faz-se acompanhar de um monitor para que este possa auxiliar e zelar pelo bem-estar dos participantes. Totalmente inofensivos, este tipo de insufláveis são dos mais procurados devido à diversão e descanso que proporcionam a todos os que neles confiam. Este é um jogo terrivelmente divertido e seguro que se faz também acompanhar por um monitor o qual (na falta de outro serviço) poderá, pelo menos, memorizar os resultados.



5.3.1. Segurança

- Acompanhamento continuo por monitores durante toda a actividade.
- Serão sempre dadas instruções prévias sobre a actividade, assim como as normas e regras que os participantes têm de respeitar e realizar a fim de que a actividade se realize com o maior grau de segurança.
- A actividade pode ser cancelada caso as condições climatéricas sejam desfavoráveis e possíveis de causar perigo para o participante.

5.3.2. Material

A Empresa de Desportos Radicais assegura todo o material técnico e de segurança necessário, nomeadamente:

- ✓ Insuflável;
- ✓ Bomba de ar;
- ✓ Bolas (no caso de ser o insuflável de matraquilhos ou o de voleibol).



6. Métodos para a Avaliação da Ação

Como forma de averiguar se todos os intervenientes ficaram satisfeitos com a organização do evento irá ser aplicado um questionário (muito simples) a um representante de cada agregado familiar, permitindo-me assim, tirar ilações sobre a organização do mesmo. Sendo também de extrema importância para a elaboração do relatório final e para a posterior avaliação dos orientadores de estágio.



7. Bibliografia

- Romão, P. & Pais, S. (1999). *Desporto, Blocos I, II e III*. Porto Editora, Porto.
- Bento, Teresa (2005). Documentos de apoio da disciplina de Organização de Actividades ao Ar Livre.

Legislação:

- Lei de Bases do Desporto n.º 30/2004, de 21 de Julho.

Pesquisa na Internet:

- <http://www.desafios-lda.pt/>



8. Anexos

- Anexo 1** Outdoor Desafios: referência ao enquadramento, objectivos, experiência, locais recomendados, serviços propostos e seguros da em presa Desafios. Está também mencionado a proposta do programa para a nossa actividade e o seu orçamento, os equipamentos fornecido (Desfios) e necessários (participantes) para a actividade. 14



Refª orçamento: 090107BC

Entidade A.D. Taboeira & SCC

A/C Sr. Isaque Costa & Mário Ferreira

Data: 25 Abril

Nº Participantes: + de 40 participantes

Evento:

outdoor desafios

Enquadramento desafios®

Após o contacto efectuado, apresentamos a nossa melhor proposta para a realização de um evento com actividades de Desporto Aventura.

É no âmbito deste enquadramento, e na sequência da consulta que distinguiu a **desafios®**, que propomos desenvolver um projecto de colaboração, especificamente desenhado de forma a atingir os Vossos objectivos.

Objectivos desafios®

Consideramos que este programa proporcionará um conjunto de vivências que permitirão atingir eficazmente os seguintes objectivos:

- Conhecer e vivenciar actividades de Desporto Aventura;
- Estabelecer e consolidar o espírito de grupo, melhorando a comunicação e o relacionamento interpessoal;
- Reforçar o sentimento de identificação entre todos os participantes, através da partilha de experiências, criando sinergias;
- Atingir estes objectivos com boa disposição e de forma agradável e divertida.

Experiência desafios®

A **desafios®** intervém na área do Turismo Activo, da Organização de Actividades Desportivas e Formação desde Junho de 1995, licenciados pela Direcção Geral de Turismo e acreditados pelo INOFOR.

A **desafios®** tem, desde a sua constituição, a preocupação em afirmar-se, quer pela qualidade dos serviços que presta, quer pela aposta de intervenção em zonas com excelentes condições naturais.

A satisfação dos milhares de clientes que já servimos ao longo destes anos é o resultado e a garantia da qualidade, atractividade e segurança dos nossos serviços.

Locais recomendados desafios®

Sever do Vouga

Centro de Actividades desafios®

O concelho de Sever do Vouga, localizado no limite oriental do Distrito de Aveiro e servido por excelentes acessos rodoviários, possui um relevo fortemente acidentado coberto por uma espessa camada de verde, rasgado por inúmeros ribeiros e transversalmente dividido pelo vale do *rio Vouga*, que lhe confere uma beleza natural rústica e peculiar, cobiçada por muitos amantes da Natureza.



Serviços propostos desafios®

No âmbito desta proposta a desafios® propõe-se desenvolver os seguintes serviços:

- Identificação e reconhecimento dos locais de realização das actividades, tendo em vista os objectivos a atingir;
- Concepção, desenho e implementação do programa;
- Meios e equipamentos necessários à realização do programa;
- Enquadramento técnico, acompanhamento e segurança dos participantes.

Seguros desafios®

Os participantes estão cobertos por um Seguro de Acidentes Pessoais, de acordo com a legislação em vigor, com a seguinte cobertura:

- Morte ou Invalidez Permanente – 35.000,00€
- Despesas de Tratamento e Repatriamento – 3.500,00€
- Franquia em despesas de tratamento – 62,00€

A nossa proposta engloba ainda um Seguro de Responsabilidade Civil.

Propostas de programas desafios®

PROGRAMAS DE 1/2 DIA

PROPOSTA - A

1/2 DIA

- 09H45 – Concentração dos participantes em Sever do Vouga
10H00 – Briefing técnico e de Segurança
– **CANOAGEM** (campo de Paintball desafios®)
– **TIRO COM ARCO** (campo de Paintball desafios®)
– **INSUFLÁVEL DE VOLEIBOL** (campo de Paintball desafios®)
13H30 – Término da Actividade (Previsão)



Orçamento desafios®

Programas (preço por participante)

ORC-ESPECÍFICO – 090107BC	nº de participantes
PROPOSTA	+ de 40
A CANOAGEM + TIRO COM ARCO + INSUFLÁVEL DE VOLEIBOL	10,00€

Nota: Este orçamento foi elaborado para um número mínimo de 40 participantes pelo que a Desafios - Desporto e Aventura, Lda. se encontra no direito de alterar o preço para um numero inferior de participantes.

OS PREÇOS INCLUEM:

- Seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil;
Reconhecimento dos locais de realização das actividades;
Concepção, desenho e implementação do programa;
Aluguer do material técnico e de segurança inerente à realização das actividades;
Enquadramento técnico permanente por monitores especializados;

OS PREÇOS NÃO INCLUEM:

- IVA à taxa legal em vigor de 21%;
Transportes, refeições e alojamento dos participantes.

Equipamento necessário (participantes)

Chapéu, protector solar, água, calçado e roupa confortável, óculos de sol, agasalhos, impermeável, toalha

Para **actividades de água** é necessário: roupa para a água (calções / fato de banho / biquini); calçado para a água (sapatilhas) e toalha.



Equipamento fornecido (desafios)

Todo o equipamento técnico e de segurança homologado inerente à realização das actividades.

- » **Canoagem:** Canoas Rotomod Duo, pagaia, colete de flutuação, licra, capacete;
- » **Tiro com Arco:** Arcos, flechas, alvos;
- » **Insuflável Voleibol:** Insuflável de voleibol, motores de ar;



Contactos desafios®

Sérgio Melo
DIRECTOR EXECUTIVO

Tel.: 912524360 / 234556619
Fax: 234556619
E-mail: sergio-melo@desafios-lda.pt
informacoes@desafios-lda.pt